



T.C

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN
ARACI ROLÜ**

FULYA AKKÖSE

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN

İSTANBUL- 2021



T.C

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN
ARACI ROLÜ**

FULYA AKKÖSE

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN

İSTANBUL- 2021

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynak listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Fulya AKKÖSE

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisiyle ufkumu genişleten, akademik ve mesleki duruşuyla örnek aldığım değerli tez danışman hocam ve süpervizörüm Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a tez sürecimin her aşamasında sağladığı destek ve güven için çok teşekkür ederim. Jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Uzay Dural Şenoğuz'a ve Dr. Öğr. Üye. Nağme Gör'e tezime yaptıkları değerli katkılar için teşekkürlerimi sunarım.

Yıllar boyunca zorlandığım her an koşulsuz yanımda olan, birçok mutluluğu ve üzüntüyü paylaştığım, varlığı ile hayatımı güzelleştiren canım dostum Gizem Dereli'ye çok teşekkür ederim, iyi ki varsın. Yüksek lisans ve tez yazma sürecinde yol arkadaşım Kübra Gürsoy'a desteği ve dostluğu için çok teşekkür ederim. Beraber başladığımız bu yolda yüksek lisans sürecini daha keyifli hale getiren ve kıymetli desteklerini her zaman hissettiğim arkadaşlarım ve meslektaşlarım Melda Akoğlu'na, İpek Calban'a ve Merve Batok Kılınç'a çok teşekkür ederim. Üniversite döneminde yollarımızın kesişmesiyle birlikte o andan itibaren hayatımızdaki önemli anları, adımları birlikte deneyimlediğimiz Aslıhan Kaymak'a içtenliğiyle yanımda olduğu için çok teşekkür ederim. İstanbul'u daha güzel hale getiren, hayatıma neşe katan Duygu Efe'ye dostluğu için çok teşekkür ederim. Desteğini ve bana olan inancını her zaman hissettiren, zorlandığımda beni cesaretlendiren ve motive eden Arman Zamani'ye çok teşekkür ederim.

Verdikleri güven ve sevgi ile bugün olduğum kişi olmamı sağlayan aileme çok teşekkür ederim. Bana olan inançlarını daima hissettiğim, kararlarımda her zaman yanımda olan ve destekleyen, istersem çok şeyi başarabileceğim düşüncesini bana kazandıran annem Fatma Akköse'ye ve babam Mahmut Akköse'ye sonsuz teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
ŞEKİLLER	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Ana Hipotezleri	4
1.3. Araştırmanın Alt Hipotezleri	6
BÖLÜM 2	7
KAVRAMLAR	7
2.1. BAĞLANMA STİLLERİ	7
2.1.1. Bağlanma Kuramı	7
2.1.2. İçsel Çalışan Modeller	9
2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma	10
2.1.4. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli	10
2.1.5. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	11
2.1.6. Brennan, Clark ve Shaver'in Bağlanma Boyutları	12
2.2. ALEKSİTİMİ	13
2.2.1. Tanım ve Özellikler	13
2.2.2. Kuramsal Çerçeve	16
2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	16
2.2.2.2. Bilişsel Yaklaşım	17
2.2.2.3. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal öğrenme	18
2.3. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ	19
2.3.1. Çatışma	19
2.3.2. Çatışma Çözme Stilleri	20
2.4. İLİŞKİ DOYUMU	24

2.4.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Bireysel Faktörler	26
2.4.2. İlişki Doyumunu Etkileyen İlişkisel Faktörler	28
BÖLÜM 3	31
LİTERATÜRDE BAĞLANMA STİLLERİ, ALEKSİTİMİ, ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER	31
3.1. BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİ	31
3.2. BAĞLANMA STİLLERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	33
3.3. BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ..	36
3.4. ALEKSİTİMİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ	39
3.5. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ	41
BÖLÜM 4	45
GEREÇ ve YÖNTEM	45
4.1. ÖRNEKLEM	45
4.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	45
4.2.1. Demografik Bilgi Formu	46
4.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE- II)	46
4.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	47
4.2.4. İlişki Doyumunu Ölçeği (İDÖ)	48
4.2.5. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)	48
4.3. İŞLEM	49
4.4. VERİ ANALİZİ	49
BÖLÜM 5	50
SONUÇLAR	50
5.1. BULGULAR	50
5.1.1. Ölçek Bilgileri	51
5.1.2. Demografik Bulgular	52
5.1.3. Ana Hipotezler	57
5.1.4. Alt Hipotezler	73
BÖLÜM 6	77
TARTIŞMA	77

6.1. ÇALIŞMANIN ANA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	77
6.2. BAĞLANMA İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİNİN VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ	82
6.3. ANA DEĞİŞKENLERİN VE ALT BOYUTLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ	87
6.4. SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEM	91
6.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	92
KAYNAKLAR	94
EKLER	114
EK 1- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	114
EK 2- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	115
EK 3- YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II (YİYE- II)	117
EK 4- İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ (İDÖ)	119
EK 5- TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)	120
EK 6- ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇÇSÖ)	121
ETİK KURUL ONAYI	123

KISALTMALAR

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

bkz.: Bakınız

ÇÇSÖ: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği

YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

TABLÖLAR

Tablo 5.1. Ölçeklerin geçerlik analiz puanları

Tablo 5.2. Ölçek ve alt boyutları güvenilirlik analiz puanları

Tablo 5.3. Katılımcıların demografik özellikleri

Tablo 5.4. Bağlanmanın Kaygı Boyutu ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5. 5. Bağlanmanın Kaçınma Boyutu ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5. 6. Bağlanma boyutları ve TAÖ-20 puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5.7. Bağlanma alt boyutları ve TAÖ-20 alt boyutları puanları arasındaki korelasyon.

Tablo 5.8. Bağlanma alt boyutları ve ÇÇSÖ alt boyutları puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5.9. TAÖ-20 ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5.10. TAÖ-20 alt boyutları ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5.11. ÇÇSÖ alt boyutları ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Tablo 5. 12. Cinsiyete Göre YİYE-II Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5. 13. Cinsiyete Göre TAÖ-20 Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5. 14. Cinsiyete Göre ÇÇSÖ Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Araştırmanın Temel Hipotezine Dair Model

Şekil 5.1. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.2. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.3. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.4. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.5. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.6. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmada bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin ve çatışma çözme stillerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 18-30 yaş aralığında, lisans ve lisansüstü düzeyde 421 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE-II), İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda bağlanma alt boyutları ile ilişki doyumu arasında, bağlanma alt boyutları ile aleksitimi ve çatışma çözme stilleri arasında ve ilişki doyumu ile aleksitimi ve çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bootstrap yöntemi olan Çoklu Aracı Değişken Analizi sonucunda ise bağlanmanın kaygı boyutu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin dışa dönük düşünme alt boyutu ile olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin aracı rol oynadığı, bağlanmanın kaçınma boyutu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözme stiline ve geri çekilmenin aracı rol oynadığı görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: aleksitimi, çatışma çözme stilleri, ilişki doyumu, yetişkinlikte bağlanma

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF ALEXITHYMIA AND CONFLICT RESOLUTION STYLES IN RELATION BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND RELATIONSHIP SATISFACTION

The aim of this study is to examine the mediating role of alexithymia and conflict resolution styles in relationship between attachment styles and relationship satisfaction. 421 undergraduate and graduate students whose ages between 18 and 30 were participated in the study. The participants filled Experiences in Close Relationships Inventory (ECRI), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Conflict Resolution Styles Scale (CRSS) and Relationship Satisfaction Scale (RSS). As a result of the correlation analysis, significant relationships were found between attachment subdimensions and relationship satisfaction, between attachment subdimensions and alexithymia and conflict resolution styles, and between relationship satisfaction and alexithymia and conflict resolution styles. As a result of Parallel Multiple Mediation Analysis, which is a Bootstrap method, it was found that the externally oriented thinking subdimension of alexithymia and positive and negative conflict resolution styles played a mediating role in the relationship between anxiety dimension of attachment and relationship satisfaction, and the negative conflict resolution style and withdrawal were the mediator in the relationship between the attachment avoidance dimension and relationship satisfaction. The findings of the research were discussed in the context of the literature and suggestions were made for future studies.

Keywords: alexithymia, conflict resolution styles, relationship satisfaction, adult attachment

BÖLÜM 1

GİRİŞ VE AMAÇ

Bağlanma bebek ve annesi/birincil bakım veren arasında gelişen, yakınlığı temel alan, bebeğin kendisini güvende hissetmesini sağlayan kuvvetli duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1988). Yeni doğanın hayatta kalmasını sağlamaya yönelik olarak yakınlığı sürdürme davranışlarını içeren bağlanma sisteminin evrimsel süreçte önemli bir yeri vardır (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanmanın gelişimi için bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına tutarlı ve hassas şekilde karşılık vermesi ve duygusal olarak ulaşılabilir olması gerekmektedir. Bu koşulların sağlanmadığı durumda güvensiz bağlanma gelişmektedir. Bowlby (1969), bağlanmanın doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreç olduğunu belirtmiştir. Bağlanma figürüyle etkileşim içinde gelişen kendiliğe ve başkalarına dair zihinsel temsiller bireyin hayatındaki tutum, davranış ve beklentilerini şekillendirmektedir (Bowlby, 1988). Erken çocuklukta gelişen bağlanma yönelimleri daha sonra çoğu zaman değişmeden kalmakta ve romantik ilişkilerin gidişatını etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

İlişki doyumu, bireyin ilişkisine dair mutluluk ve memnuniyet hislerinin kişisel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). İlişkilerin değerlendirilmesinde ilişki doyumu, romantik ilişkinin devamlılığını sağlayan en önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Hendrick, Hendrick ve Adler 1988). İlişki doyumu ile bağlılık ve ilişkiye yatırım pozitif yönde ilişkilidir (Rusbult, 1983). Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde ilişki doyumu psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (örn., Markey, Markey ve Gray, 2007). İlişki doyumunu belirleyen bireysel ve ilişkisel olmak üzere pek çok faktör söz konusudur. Bireyin kendi duygularını anlama ve düzenleme becerileri ile partnerinin duygularını anlama ve düzenlemeye yardımcı olma becerilerinin gelişmiş olması ilişkiden alınan doyumu artıran faktörlerden biridir (Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014).

Türkçe'ye "Duygular için söz yoksunluğu" (Dereboy, 1990) olarak çevrilen aleksitimi kavramı, duyguların farkına varma ve ifade etme sürecinde yaşanan

yetersizlikleri ifade etmektedir. Aleksitimik özellikler; duyguları fark etme ve tanımlamada güçlük, duyguları bedensel duyumlardan ayırt etmede zorluk, fantezi yaşantısı ve hayal kurmada kısıtlılık ve dışa odaklı bilişsel yapı olarak kendini göstermektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Yapılan araştırmalar aleksitiminin ruhsal bozukluğu olmayan sağlıklı kişilerde de yaygın bir özellik olduğunu göstermektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Koçak, 2002). Birey kendi duygularını tanımakta ve söze dökmekte zorluk yaşadığı gibi başkalarının da duygularını anlamakta zorluk yaşamaktadır (Krystal, 1979; Moriguchi ve ark., 2007). Bu sebeple aleksitimik özellikler kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Zackheim, 2007).

Çatışma bireylerin istekleri, ihtiyaçları veya değerleri hakkında uyuşmazlık yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Crawford ve Bodine, 1996). İnsanın sosyal bir varlık olduğu düşünüldüğünde çatışmalar insan hayatının doğal ve ayrılmaz bir parçasıdır. Çatışma çözme stili bireyin çatışma anlarında ortaya çıkan ve çatışmaya yönelik tutumunu içeren tekrarlayan tepki örüntüleridir (Hocker ve Wilmot, 1991). Çatışmaya verilen tepkiler, çatışmanın çözümü konusunda belirleyicidir. Çatışma kendi içinde olumlu veya olumsuz olmaktan ziyade onu yıkıcı hale getiren veya büyüme için fırsat yaratan çatışmaya verilen tepkilerdir (Crawford ve Bodine, 1996). Yapıcı çatışma çözümü kişiler arası ilişkinin gelişmesini sağlamaktadır (Anderson ve Sabatelli, 2007).

Bağlanma, çatışma çözme stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri evlilik ilişkisi bağlamında inceleyen çalışmalar literatürde yer almaktadır (Marchand, 2004; Tulum, 2014; Scheeren ve ark., 2014). Diğer yandan çatışma çözme stillerinin flört ilişkileri bağlamında ele alan ve aracı rolünü inceleyen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür (Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008). Literatürde aleksitimi ile evlilik uyumu ilişkisini inceleyen çalışmalar (Bingöballı,2020; Cordova, Gee ve Warren, 2005; Epözdemir, 2012; Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015) yer almaktadır. Öte yandan bağlanma stilleri ile ilişkisi önceki çalışmalarla desteklenmiş olan aleksitiminin (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Oktay ve Batıgün, 2014; Şenkal ve Işıklı, 2015) ilişki doyumu ile ilişkisini literatürde flört ilişkileri bağlamında ele alan kısıtlı çalışma bulunmaktadır (Humphreys, Wood ve Parker, 2009). Ayrıca romantik

ilişkiler bağlamında aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Evlilik ilişkisi ve flört ilişkisinin farklı dinamiklere sahip olabileceği düşünüldüğünde, flört ilişkisi bağlamında aleksitimi ve çatışma çözme stillerinin aracı rolünü inceleyen bu tez çalışmasının literatüre katkı sunması amaçlanmaktadır.

Literatürde bağlanma stillerinde cinsiyet farklılıklarını inceleyen bazı çalışmalarda, bağlanma stilleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Büyükşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Shi, 2003). Yapılan diğer çalışmalarda ise erkek katılımcıların daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları (Brennan ve ark., 1998; Del Giudice, 2011; Sümer ve Güngör, 1999) ve kadın katılımcıların daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları (Duenyas, 2014; Ergin, 2009) bulunmuştur. Cinsiyet açısından aleksitimik özelliklerin farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bazı araştırmalar da, erkeklerin kadınlara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur (Levant ve ark., 2009). Bazı çalışmalarda ise toplam aleksitimi puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Oktay ve Batıgün, 2014). Bu bağlamda mevcut çalışmada cinsiyete dair elde edilecek bulguların literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, lisans ve lisansüstü düzeydeki öğrencilerde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin ve çatışma çözme stillerinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu doğrultuda ilk olarak katılımcıların bağlanma stilleri ve ilişki doyumu düzeyleri belirlenecek, daha sonrasında aracılık modeli ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimin ve çatışma çözme stillerinin aracı rolleri incelenecektir.

1.2. ARAŞTIRMA ANA HİPOTEZLERİ

H1: Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H2: Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile aleksitimi alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

- a. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutu pozitif yönde ilişkilidir.
- b. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile aleksitiminin duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu pozitif yönde ilişkilidir.
- c. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile aleksitiminin dışa dönük düşünme alt boyutu pozitif yönde ilişkilidir.

H3: Bağlanma boyutları ve çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

- a. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile olumlu çatışma çözme stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- b. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile olumsuz çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- c. Bağlanmanın kaçınma boyutu ile geri çekilme çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- d. Bağlanmanın kaygı boyutu ile boyun eğme çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H4: Aleksitimi alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

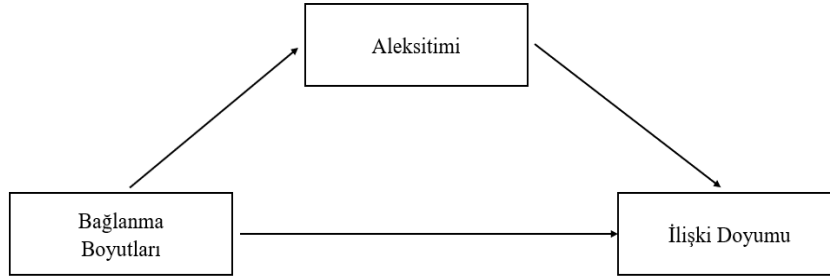
- a. Duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- b. Duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

- c. Dışa dönük düşünme alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H5: Çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

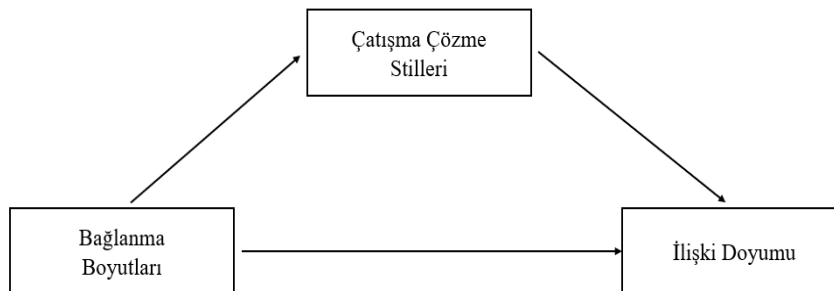
- a. Olumlu çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- b. Olumsuz çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
- c. Geri çekilme çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H6: Bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi düzeyinin ve alt boyutlarının aracı rolü bulunmaktadır.



Şekil 1.1. Araştırmanın temel hipotezine dair model

H7: Bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolü bulunmaktadır.



Şekil 1.2. Araştırmanın temel hipotezine dair model

1.3. ARAŞTIRMA ALT HİPOTEZLERİ

1. Bağlanma boyutları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olması beklenmektedir.
 - a. Bağlanmanın kaygı boyutunun kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir.
 - b. Bağlanmanın kaçınma boyutunun erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir.
2. Erkeklerin, kadınlara göre tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde daha fazla aleksitimik özellikler göstermesi beklenmektedir.
3. Çatışma çözme stilleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olması beklenmektedir.
 - a. Olumlu çatışma çözme stilinin kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir.
 - b. Geri çekilme çatışma çözme stilinin erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir.
 - c. Boyun eğme çatışma çözme stilinin erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir.

BÖLÜM 2

KAVRAMLAR

2.1. BAĞLANMA STİLLERİ

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Annelerinden belirli bir süre ayrı kalan bebeklerin ayrılığa verdikleri tepkileri inceleyen Bowlby (1969, 1982), bu gözlemlerden yola çıkarak bağlanma kuramını oluşturmuştur. Bağlanma, bebek ve bağlanma figürü arasında gelişen güçlü duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Ötekilerle ilişki kurmak ve sürdürmek insan yavrusunun doğuştan getirdiği evrensel bir eğilimdir. Bebek bağlanma sistemine sahip bir şekilde dünyaya gelir ve ilk bir yıl içinde birincil bakım verenle karşılıklı etkileşim sonucunda bağlanma gelişir. Bağlanma sistemi, bebeğin tehlike içeren durumlarda bağlanma figürüne yakın kalmasını sağlayarak hayatta kalma şansını artırır ve evrimsel açıdan önem teşkil eder. Anneden ayrılma veya tehdit algısı yaratan durumlar gibi dışsal olaylar, hastalık veya yorgunluk gibi içsel durumlar bağlanma sistemini aktive ederek bebeğin ağlama, izleme, yapışma gibi bağlanma davranışlarını harekete geçirir. Anneyle yakınlığı sağlamaya yönelik bu sinyallere anne tarafından bakım davranışlarıyla karşılık verildiğinde bağlanma sisteminin etkinliği azalır (Bowlby, 1969). Bağlanma sisteminin tek amacı yalnız bakım verenle fiziksel yakınlığı sürdürmek değil, bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlamaktır. (Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall, 1978). Bağlanma figürü bebeğin ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşılabilir olduğunda, bebek bağlanma figürünü koruma kaynağı olarak görür ve güvenlik duygusu hisseder (Sroufe ve Waters, 1977). Güvenli bir bağlanmanın kurulabilmesi için bağlanma figürünün bebeğe sunması gereken üç ana işlevi vardır: (1) ihtiyaç duyulan zamanlarda fiziksel yakınlığı korumak, (2) bebeğin çevreyi keşfetme sürecinde güvenli üs görevi görmek ve (3) bebeğin tehdit olarak algıladığı bir durumda destek, güvence ve bakım için dönebileceği bir güvenli sığınak görevi görmek (Bowlby, 1988).

Bebek ve anne arasındaki bağlanmada bireysel farklılıkları incelemek amacıyla Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall (1978) “Yabancı Ortam” adını verdikleri bir deney prosedürü oluşturmuşlardır. Bu çalışmada başlangıçta bebek ve anne içerisinde çeşitli oyuncakların bulunduğu bir odaya alınır. Daha sonrasında odaya bebek için bir yabancıyı temsil eden araştırma asistanı girer. Anne bir süre sonra ortamdaki ayrılır ve bebek araştırma asistanıyla baş başa kalır. Belirli bir süre sonra anne ortama geri döner. Deneyin ikinci aşamasında ise bebek ortamda yalnız kalır. Bebeğin annesinden ayrılma durumunda, yabancıyla kaldığı durumda ve annesiyle tekrar birleşme anında gösterdiği tepkilerin gözlemlenmesi sonucunda araştırmacılar güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç farklı tip bağlanma örüntüsü tanımlamışlardır.

Güvenli bağlanmaya sahip bebekler, annelerini güvenli üs olarak kullanarak çevreyi keşfetmeye isteklidirler. Annelerinden ayrıldıkları durumda huzursuz olmakta fakat anneleriyle tekrar bir araya geldiklerinde aktif olarak yakınlık ve etkileşim kurmaya çalışmaktadırlar. Güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin anneleri, bebeğin sinyallerine daha duyarlı ve cevaplayıcı olmakla birlikte bebekleriyle ilgilenirken daha fazla duygusal ifade sergilemektedirler.

Kaygılı/ kararsız bağlanma stiline sahip bebekler annelerinin ayrılmasına yoğun kaygı ve öfkeyle tepki vermektedirler. Ayrılık öncesi aşamada yakınlık arama ve temas sürdürme eğilimleri güçlü şekilde ortaya çıkmaktadır. Keşif davranışları belirgin şekilde kısıtlı olan bu bebekler, anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde kolayca sakinleşmemekte, belirgin temas kurma davranışlarıyla birlikte etkileşime girmeye direnmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip bebeklerin anneleri, bebeğin sinyallerine gecikmeli karşılık vermekte ve tutarsız bakım vermektedir.

Kaçınmacı bağlanmaya sahip bebekler annelerinin ortamdaki ayrılmasından etkilenmemiş gibi görünmektedirler. Anneleri ortama geri döndüğünde ise temas ve yakınlık kurmaktan kaçınmakta, annelerinin dönmesine aldırmayan bir tutum sergilemekte veya yakınlık arayışıyla birlikte güçlü bir kaçınmanın iç içe geçtiği karışık tepkiler vermektedirler. Kaçınmacı bağlanmaya sahip bebeklerin bakım verenleri daha reddedici ve duyarsız olmakla birlikte daha az fiziksel temas kurmaktadır.

Main ve Solomon (1990) bebek ve anne arasındaki bağlanmada dördüncü bir kategori ileri sürmüştür: dezorganize bağlanma stili. Anneyle yeniden bir araya geldiklerinde donakalma, yaklaşırken birden durma, boşluğa bakma gibi amaca yönelik şekilde organize olmayan ve çelişkili davranışlar sergilemekte olan bebeklerin dezorganize bağlanma örüntüsüne sahip olduğu gözlemlenmiştir. Dezorganize bağlanma örüntüsü gösteren bebeklerin bakım verenlerinin geçmişlerinde travma öyküsüne sahip oldukları gözlemlenmiştir.

2.1.2. İçsel Çalışan Modeller

Freud (1905) dürtü kuramında, dürtünün amacına ulaşabilmesini sağlayan bir nesnesi olduğunu belirtmiştir ve bu nesnenin doğuştan belirli olmadığını, değişken olduğunu vurgulamıştır. Melanie Klein'in (1946) öncüsü olduğu nesne ilişkileri kuramına göre erken dönemde birincil bakım veren ve ötekiler ile kurulan ilişkilerin içselleştirilmesi psikolojik yapının temelini oluşturmaktadır. Nesne ilişkileri kuramı, ötekileri ve ötekilerin zihinsel temsillerini nesne olarak adlandırmakta ve bu nesnelere olan ilişkilerin içselleşerek ilerleyen dönemde çatışma ve aktarımlara kaynaklık edeceğini vurgulamaktadır. Melanie Klein ile çalışarak nesne ilişkileri yaklaşımında uzmanlaşan Bowlby'e (1969, 1973) göre bebek bağlanma figürüyle olan deneyimlerini içselleştirerek daha sonraki ilişkileri etkileyen zihinsel temsiller oluşturur. İçsel çalışan modeller adı verilen bu yapıda, kendilik hakkında inançlar, özellikle anne olmak üzere diğer önemli kişilerin nasıl davranacağına dair beklentiler, aradaki etkileşime dair beklentiler yer almaktadır. Bağlanma figürünün gözünde kendiliğin sevilebilir, değerli olup olmadığına dair temsiller benlik modelinin temelini oluştururken bağlanma figürünün ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir ve duyarlı olup olmayacağına dair beklentiler başkaları modelinin temelini oluşturur (Bowlby, 1973). Bağlanma figürünün gereksinim duyulduğunda bakım sağlamakta tutarsız veya ihmalkâr olması bebeğin değersizlik hissinin gelişimine ve başkalarını güvenilmez olarak gören olumsuz başkaları modelinin gelişimine yol açar. Güvenli bağlanan çocuklar ise bağlanma figürüyle ilişkilerinde tutarlı ve duyarlı bir bakım alarak hem kendiliğin sevilebilir ve değerli olduğu bir benlik modeli hem de başkalarının güvenilir ve iyi niyetli olduğuna dair inançları içeren başkaları modeli geliştirir. (Mikulincer ve

Shaver, 2007). Zamanla kalıcı hale gelen modeller değişime dirençlidir (Bowlby, 1973). İçsel çalışan modeller bireyin ilişkilere bakışını ve beklentilerini, duygu düzenleme stratejilerini, ilişkilerdeki deneyimlerin algılanma biçimini ve ilişkilerdeki davranış stratejilerini şekillendirmektedir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Shaver, Collins ve Clark, 1996).

2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby (1979), bağlanmanın beşikten mezara kadar devam ettiğini vurgulamıştır. Çocuklukta bağlanma ihtiyaçlarını karşılayan bağlanma figürlerinin yerini yetişkinlikte partnerler almaktadır. İnsanın doğuştan getirdiği ilişki kurma eğilimi ve bağlanma davranışları bebeklikte bakım verene yönelik olmaktadır yetişkinlikte partnerlere yönelmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma kuramının gelişimiyle birlikte, araştırmacılar bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma süreçlerini temel alarak yetişkinlik ilişkilerinde bağlanmayı incelemeye başlamışlardır (Bartholomew ve Horowitz 1991; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

2.1.4. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) çalışmasında yer alan üç bağlanma stilini yetişkin bağlanma stilleri olarak yeniden kavramsallaştırmışlardır. Anne bebek ilişkisindeki bağlanmaya benzer süreçler içermesi sebebiyle romantik ilişkileri de bir bağlanma süreci olarak değerlendiren araştırmacılar, bireylerin ilişkide bu süreçleri farklı şekillerde deneyimlediklerini öne sürmüşlerdir. Araştırmaya göre erken dönemde oluşan bağlanma stili içsel çalışan modeller üzerinden yetişkinlikte devam etmekte ve romantik ilişkiye dair inançları, deneyimleri şekillendirmektedir. Değişime karşı dirençli olduğu ifade edilen bağlanma stilleri romantik ilişkinin gidişatında belirgin farklar ortaya çıkarmaktadır.

Güvenli bağlanan yetişkinler romantik ilişkilerinde güven ve yakınlık hissetmekte, ilişkileri daha uzun sürmekte ve diğer insanları iyi niyetli olarak değerlendirmektedirler. Kaygılı-kararsız bağlanan yetişkinler ilişkilerinde duygusal iniş çıkışlar yaşamaya eğilimli olmakta, aşırı kıskançlık sergilemekte ve ilişkileri hakkında aşırı endişelenmektedir. Kaçınmacı bağlanmaya sahip yetişkinler ise romantik ilişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçınmakta, ilişkiler hakkında olumsuz inançlara sahip olmaktadır. Güvenli bağlanan yetişkinler erken dönemde ebeveynleriyle olan ilişkilerini sıcak ve yakın olarak tanımlarken, kaçınmacı bağlanan yetişkinler ailelerini reddedici ve soğuk olarak tanımlamışlardır. Kaygılı- kararsız bağlanan bireyler ise ailelerini bazen sevgi dolu bazen soğuk olarak tanımlamışlardır (Hazan ve Shaver, 1987).

Romantik ilişkilerdeki bağlanma ve anne-bebek arasındaki bağlanma bazı noktalarda birbirinden farklılaşmaktadır. Romantik ilişki içerisinde her iki taraf da zaman zaman bakım verebilen ve bakım alabilen konumdayken, ebeveyn bebek ilişkisinde bebek sürekli bakım alan konumdadır. Bir diğer ayrışan nokta ise yetişkin bağlanması cinsellik ve üreme davranışsal sistemlerini de içermektedir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988).

2.1.5. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Yakın ilişkiler üzerinden yetişkinlikte bağlanmayı inceleyen Bartholomew (1990), Bowlby'nin benlik ve başkalarına dair içsel çalışan modellerini temel alarak "Dörtlü Bağlanma Modeli" adında bir model öne sürmüştür. Olumlu ve olumsuz olarak iki kutuplu şekilde değerlendirilen benlik modeli ve başkaları modelinin oluşturduğu dört bağlanma kategorisi tanımlanmıştır; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu. (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu benlik modeline ve olumlu başkaları modeline sahiptir. Olumlu benlik modeline sahip bireyler kendilerini sevebilir ve değerli görürken aynı zamanda olumlu başkaları modeline sahip olmalarıyla birlikte diğer insanları güvenilebilir ve ulaşılabilir olarak

görmektedirler. Hazan ve Shaver'in (1987) güvenli bağlanma biçimine karşılık gelen bu stilde, bireyler ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorluk yaşamamaktadır.

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz benlik modeliyle birlikte olumlu başkaları modeline sahiptirler. Hazan ve Shaver'in (1987) kaygılı/kararsız bağlanma stiline karşılık gelen bu bağlanma stilinde bireyler kendilerini sevmeye layık bulmazlar, başkalarını sevinebilir ve güvenilir bulurlar. İlişki ve yakınlık kurmaya istekli bu bireyler, değerli gördükleri kişilerin onayını almak için yoğun çaba göstermekte ve ilişkilerle aşırı meşgul olmaktadır.

Kaçınmacı bağlanma, kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili olmak üzere iki ayrı alt stilde tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İki bağlanma stili de ilişki kurmaktan kaçınmakta fakat kaçınmacı yaklaşımlarının sebepleri farklı olmaktadır. Kayıtsız bağlanma stili, olumlu benlik modeline ve olumsuz başkaları modeline sahiptir. Bu bireyler diğer insanlara ihtiyaç duymayı değersizleştirmekte, yakınlık kurmayı gereksiz görmekte ve dayanak olarak kendine güvenmektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modeline sahiptir. Korkulu bağlanmaya sahip bireyler ilişki ve yakınlık kurma isteği içinde olmalarına rağmen diğerlerine duydukları güvensizlik ve reddedilmekten korkmaları sebebiyle ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Çalışmada, bireylerin sadece bir bağlanma kategorisini tam olarak temsil etmedikleri, aksine ilişkiye ve zamana göre birkaç kategoriye temsil etme eğilimleri olduğu gözlemlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.6. Brennan, Clark ve Shaver'in Bağlanma Boyutları

Bağlanma stillerini değerlendiren ölçek maddelerini bir araya toplayarak faktör analizi uygulayan Brennan, Clark ve Shaver (1998) yetişkin bağlanmasını iki temel boyut üzerinden tanımlamışlardır. Analiz sonucuna göre "yakın ilişkilerde yaşanan kaygı" ve "başkalarıyla yakınlıktan kaçınma" bağlanma örüntülerini tanımlayan iki temel boyuttur. Kaygı boyutu, gereksinim duyulduğunda partnerin ulaşılabilir ve destekleyici olup olmayacağına dair endişeyle ve terk edilmeye dair

koru ile ilişkilidir. Kaçınma boyutu, yakınlık kurma konusunda hoşnutsuzluğu, duygusal ve fiziksel olarak bağımsızlığı koruma çabalarını yansıtmaktadır. Bireyin benlik modeli bağlanmanın kaygı boyutuyla ilişkilirken, başkaları modeli kaçınma boyutuyla ilişkilidir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Düşük düzeyde kaygı ve kaçınma boyutları güvenli bağlanmayı temsil ederken yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma boyutları korkulu bağlanmayı işaret etmektedir. Yüksek kaygı ve düşük kaçınma boyutları saplantılı bağlanma stilini belirtirken, düşük kaygı ve yüksek kaçınma düzeyi kayıtsız bağlanma stilini yansıtmaktadır. Bağlanmanın boyutsal şekilde ele alınması kategorik yaklaşıma kıyasla daha doğru bir değerlendirme sağlamaktadır. Bağlanma kategorileri arasındaki sınırların belirgin olması sebebiyle örüntülerdeki dağılımlar açık bir şekilde değerlendirilemediği noktada bağlanma boyutları avantaj sağlamaktadır (Fraley, Waller ve Brennan, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007; Sümer, 2006).

Yüksek kaygı boyutunda yer alan bireyler bağlanma sistemleri tetiklendiğinde yüksek etkinleştirme (hiperaktivasyon) stratejileri kullanarak bağlanma ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Bağlanma figürünün dikkatini çekmeye ve desteğini almaya yönelik yoğun bir çabayla birlikte yakınlık kazanılmaya çalışılır. Yüksek kaçınma boyutunda yer alan bireyler ise düşük etkinleştirme (deaktivasyon) stratejileri kullanarak bağlanma ihtiyaçlarını yok saymaya ve bastırmaya çalışmaktadırlar. Bağlanma figürünün ulaşılabilir olmamasının yarattığı rahatsızlık ve düş kırıklığından kaçınmak amacıyla yakınlık ihtiyaçlarını yadsıtmaktadırlar ve kendi kendine yetebilmeyi ön plana almaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2016).

2.2. ALEKSİTİMİ

2.2.1. Tanım ve Özellikler

İnsan yaşamında merkezi bir rol oynayan duygular, çevresiyle etkileşim içerisindeki bireye kendisine dair geri bildirimler veren ve içsel şekilde oluşan bir bilgi türü olarak kavramsallaştırılmaktadır (Safran, 2014). Aleksitimi, duyguları fark etmede, ayırt etmede ve ifade etmede yaşanan güçlüğü belirtmektedir. Yunanca

kökene sahip aleksitimi kavramı, Sifneos (1973) tarafından a= yok, lexis= söz, thymos= duygu anlamı taşıyan kelimelerin birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Aleksitimi kavramı, Türkçe'ye “duygular için söz yoksunluğu” şeklinde çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Psikosomatik belirtilere sahip hastalarla yaptığı araştırmada, belirli ortak özelliklerin varlığını saptayan Sifneos (1973), bu özellikleri “aleksitimik özellikler” adı altında kavramsallaştırmıştır. Duyguları tanımlarken uygun sözcükleri kullanmakta güçlük çekme, duyguları bedensel duyumlardan ayırtmada zorluk yaşama, olaylar ve durumlar söz konusu olduğunda duygular yerine koşullar hakkında ayrıntılı açıklamalar yapma aleksitimik özellikleri oluşturmaktadır (Sifneos, Apfel ve Frankel, 1977).

Aleksitimik özellikler, aleksitimi kavramının ortaya çıkışından önce de literatürde yer almıştır (MacLean, 1949; Ruesch, 1948). Psikanalitik yönelime sahip Ruesch (1948), psikosomatik hastalıkları olan bireylerin duygularını ifade etmekte zorluk yaşadığını, sözel olarak ifade edemedikleri duyguları bedensel olarak ifade etmeye eğilimli olduklarını belirtmiştir. Duygularını ve yaşadıkları sıkıntıları sözel olarak dile getiremeyen, bedensel yakınmalarla bunu ortaya koyan kişiler için “çocuksu kişilik” tanımını kullanmıştır.

Aleksitimik özelliklerin başlangıçta sadece psikosomatik hastalarda görüldüğü düşünülse de daha sonraki çalışmalar bu özelliklerin kaygı bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanım bozukluğu gibi diğer psikolojik rahatsızlıklarla birlikte görülebileceğini göstermiştir (Bankier, Aigner ve Bach, 2001; Krystal, 1979; Marchesi, Fonto, Balista, Cimmino ve Maggini, 2005; Taylor, 2000). Günümüzde aleksitimik özellikler klinik popülasyonun yanı sıra sağlıklı popülasyonda da görülmektedir (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; Koçak, 2002)

Aleksitimik özelliklerin kalıcı mı yoksa geçici mi olduğu, kişilik özelliği mi yoksa klinik bir belirti mi olduğu aleksitimiye dair tartışılan konulardır. Freyberger (1977) bu sorulara bir cevap olarak, aleksitimiye birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimi olarak ayırmıştır. Psikosomatik rahatsızlıklarla ilişkili olan birincil aleksitimi, kişilik özelliği olarak

değerlendirilmektedir ve bu sebeple kalıcıdır. Travma ya da organik bir rahatsızlık sebebiyle ortaya çıkan ikincil aleksitimi ise geçici olabilmektedir.

Aleksitimik özelliklere dair yorum ve tanımlamaların farklılaşmasına rağmen özelliklerin dört ana başlık altında toplandığı görülmüştür: (1) duyguları fark etme ve tanımlamada güçlük, (2) duyguları bedensel duyumlardan ayırt etmede zorluk, (3) fantezi yaşantısı ve hayal kurmada kısıtlılık ve (4) dışa odaklı bilişsel yapı (Lesser 1981; Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Duyguları tanıma ve tanımlama zorluğu, aleksitiminin en belirleyici özelliğidir (Sifneos, 1973). Aleksitimik bireylere duyguları sorulduğunda kafaları karışmakta ve genel yanıtlar vermektedirler (Lumley, Neely ve Burger, 2007). Rahatsız olma veya rahatlama, gevşeme veya gergin olma gibi ifadeler kullandıkları gözlemlenen aleksitimik bireyler duyguları, düşünceleri ve bedensel duyumları arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanmaktadır. Yüz ifadelerinde duygu yokluğu ve donuk bir duruş sergilemeleri duygusal yaşamlarının kısıtlılığının bir göstergesidir (Sifneos ve ark., 1977). Kısıtlı duygusal yaşamları olmasına ve çevreleri tarafından donuk, sıkıcı ve duygusuz şeklinde tanımlanmalarına rağmen aleksitimik bireyler duygulardan yoksun değildirler (Sifneos, 1988). Aleksitimik bireyler mutluluk, neşe gibi olumlu duyguları olumsuz duygulara kıyasla daha az deneyimlemektedirler (Bagby, Parker ve Taylor, 1994; Holder, Love ve Timoney, 2015). Kendi duygularını fark etmede zorlandıkları gibi diğerlerinin de duygularını tanımlamakta ve empati kurmakta zorlanmaktadır (Krystal, 1979; Moriguchi ve ark., 2007).

Hayal kurma becerileri kısıtlı olan aleksitimik bireyler nadir olarak rüya gördüklerini belirtmişlerdir (Apfel ve Sifneos, 1979). Fantezi yaşamlarını değerlendirmek amacıyla rüyaları değerlendirilen aleksitimik bireylerin rüyalarının günlük olaylarla ilişkili olduğu veya arkaik öğeler taşıdığı, nevrotik bireylerle karşılaştırıldığında rüyaları hatırlamakta zorluk çektikleri gözlemlenmiştir (Lesser, 1981). Fantezi yaşamları renksiz ve gerçeklikle temas halinde olan aleksitimik bireylerin, yaratıcılık kapasiteleri sınırlıdır (Krystal, 1979).

Aleksitimik bireyler duygular ve hayaller gibi içsel yaşantılardan ziyade dışsal yaşantı ve durumlara odaklanmaya eğilimlidirler

(Taylor, Ryan ve Bagby, 1985). Dışsal olayları detaylı bir şekilde ifade etme eğilimine sahip aleksitimik bireyler, Marty ve M'Uzan (1963) tarafından tanımlanan işe vuruk düşünme şekline (pensée opératoire) sahiptirler (akt; Nemiah, 1977, s.200). İşe vuruk düşünme şekli durumlara pragmatik ve mekanik bir yaklaşımı ifade etmektedir. Sorunları derine inmeden ve somut bir şekilde çözüme ulaştırmaya çalışan aleksitimik bireylerin bu özelliği çevrelere uyumunu kolaylaştırmaktadır. Çevreye aşırı derecede uyum sağlamaları, sahte bir normallik olarak değerlendirilmektedir (McDougall, 1974). Bu sosyal uyum yakından değerlendirildiğinde, aleksitimik bireylerin kendi ruhsal gerçekleriyle çok düşük düzeyde ilişki kurdukları görülmektedir.

2.2.2. Kuramsal Çerçeve

Aleksitiminin etiyolojisi psikanalitik, bilişsel, davranışçı- sosyal öğrenme yaklaşımları açısından üç başlık altında incelenecektir.

2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Aleksitiminin oluşumunda erken dönem yaşantıların etkisini vurgulayan psikanalitik yaklaşım anne çocuk arasındaki ilişkiye, savunma mekanizmalarına ve duygusal travmalara odaklanmaktadır. McDougall (1982), aleksitimik bireylerin çocukluk döneminde sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan ve psişik ihtiyaçlarını gözetmeyen veya aşırı müdahale eden ebeveynlere sahip olduklarını belirtmiştir. Anne çocuk ilişkisinde ortaya çıkan olumsuzluklar çocuğun içsel nesne temsillerini sağlıklı şekilde oluşturmasını engellemektedir. Bir başka deyişle, aleksitimik bireylerde içsel bakım veren anne figürü oluşmamıştır. Aleksitimik bireylerde içsel nesne temsillerinin oluşumunun yetersiz olmasıyla birlikte içsel dürtülere yönelik hayal kurma ve fantezi üretme yeteneği gelişmemektedir (McDougall, 1974).

Aleksitiminin oluşumunda inkar ve bastırma savunma mekanizmalarına dikkat çeken Nemiah (1977), belirli duyguların bastırılması nedeniyle duygusal dışavuruma yansımadığını ve inkarın ise duygusal fenomenlerin tümüne uygulanan bir savunma olduğunu belirtmektedir. McDougall (1982), psikotiklerin duygusal acı altında

ezilmekten kendilerini korumak amacıyla anlamı yok ederek ve yeni bir gerçeklik yaratarak gerçekliği daha tolere edilebilir hale getirdiklerini belirtmekte ve aleksitimiklerin de benzer şekilde kendi duygularına dair psikolojik kapasitelerine saldırdıklarını, bu kapasiteyi düşünce için kullandıklarını ve yeni bir gerçeklik yaratmak yerine dış gerçekliği tükettiklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda aleksitiminin, nevrotik kaygılara yönelik olarak kullanılan inkar ve bastırmadan farklı şekilde psikotik nitelikte kaygılara yönelik bir savunma mekanizmasının tezahürü olduğunu vurgulamaktadır.

Krystal (1979) gelişimsel bir açıdan aleksitimi ve travma ilişkisine dikkat çekmiştir. Duygusal gelişimin ilk evresinde bebeklerde duygular ve beden arasında bir ayrım yoktur. Bedensel olarak deneyimlenen duygular ilerleyen evrelerde bedenden ayrılmakta ve sözelleşmektedir. Bebek bedeni üzerinden deneyimlediği duygularını düzenleyemez ve bu düzenleme için bakım verene ihtiyaç duyar. Yeterince iyi bir anne bebeğin belirli şekilde seslenmesinin bir ihtiyacına işaret ettiğini anladığında ve bu ihtiyacı anında karşıladığında duygu farklılaşması sürecini ödüllendirmiş olur. Dil gelişimiyle birlikte bebeğin anne tarafından aynalanması, bebeğin duyguları ayırt etmesine ve isimlendirmesine yardımcı olur. Bu şekilde ilerleyen süreçte çocuk duygularını kendine yönelik bir sinyal olarak yararlı şekilde kullanabilir hale gelir. Bebeklik döneminde yaşanan travma bu duygusal gelişimi belirli bir aşamada saplanıp kalmasına sebep olurken, yetişkinlikte deneyimlenen travmatik süreç duygusal fonksiyonu önceki aşamalara geriletebilmektedir.

2.2.2.2. Bilişsel Yaklaşım

Düşüncelerin, duygular ve davranışlar üzerindeki etkisini vurgulayan bilişsel yaklaşımın öncüsü olan Beck'e (1995) göre, bireyin bilişsel çarpıtmaları, işlevsel olmayan otomatik düşünceleri ve ara inançları psikolojik problemlerin ortaya çıkışını etkilemektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde aleksitimi bilişsel çarpıtmaların ve bilişsel gelişim sürecindeki aksaklıkların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Duyguların oluşmasının altında bilişsel bir sürecin varlığını ifade eden Lazarus'a göre bilişsel değerlendirme süreci ilkel bir biçimden karmaşık bir biçime doğru ilerlemektedir. Dil öncesi bilinç ve bilinç dışı, bilişsel değerlendirmenin ilkel halini; imgelemin, duyguların sözel ve simgesel halinin, düşüncelerin yer aldığı bilinç gelişmiş biçimini temsil etmektedir. Aleksitimik bireylerin duygularını fark etmekte ve sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşamaları, bedensel olarak ifade etmeleri ilkel bilişsel değerlendirme süreciyle ilişkilidir (Lazarus, 1982).

Piaget'in Bilişsel Gelişim Modeli'nden yola çıkan Lane ve Schwartz (1987), duygusal farkındalığı basitten karmaşığa doğru beş evrede inceleyen bilişsel gelişim modelini öne sürmüşlerdir. Aleksitimik bireylerin duyguların ayrışmadığı ve beden üzerinden ifade edildiği bilişsel gelişimin en alt evresinde takılı kaldığı düşünülmektedir. Duygusal deneyimlerini yansıtmaktan ve sembolik temsillerini oluşturmaktan kaçındıkları ölçüde duygusal deneyimleri ayrışmadan kalarak kendini sürdürmektedir.

2.2.2.3. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal öğrenme

Davranışçı yaklaşım aleksitimik özelliklerin öğrenme süreçleri sonucunda ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Bireyin iletişim kurma biçimlerini ve davranışlarını şekillendiren ilk önemli sosyal yapı ailedir. Her aile duygularla ilgili iletişim kurma biçimlerinin kendi alt kültürünü oluşturur. Duyguların ifade edilmek yerine bedensel olarak ortaya konulduğu, psikolojik ihtiyaçların karşılanması amacıyla hasta rolüne girildiği bir aile ortamında büyüyen çocuklar ebeveynlerini rol model olarak aleksitimik özellikler geliştirmeye eğilimli olmaktadır (Stoudemire, 1991).

Berenbaum ve James (1994) duyguların açıkça ifade edilmesine izin verilmeyen, olumlu iletişimin az olduğu ve duygusal olarak güvensiz hissedilen bir aile ortamında büyüyen bireylerin aleksitimik özellikler geliştirme riskinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Duyguların ifade edilme sürecini etkileyen bir diğer unsur kültürel farklılıklardır. Batı kültürlerinde duygu ifadesi ve paylaşımı teşvik edilirken Doğu

kültürlerinde duyguların açığa vurulması hoş görülmemektedir (Lesser, 1985). Aleksitimi kavramının Batı kültüründe tanımlanması ve geliştirilmesi de bu kültürel farklılığın bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

2.3. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ

2.3.1 Çatışma

Sosyal bir varlık olarak insan hayatı boyunca kurduğu ilişkilerde ihtiyaçlar, değerler ve çıkarlar açısından farklılıklarla karşılaşmaktadır. Bu tarz farklılıklarla birlikte ortaya çıkan çatışmalar insan ilişkilerinin doğal ve önemli bir parçasıdır.

Thomas (1992), çatışmayı bir tarafın diğerinin kendi ihtiyacını karşılamasına engel olduğunu veya engel olmak üzere olduğunu algıladığında başlayan bir süreç olarak tanımlamıştır. Rahim ve Bonoma (1979) ise çatışmayı bireyin davranışsal tercihlerinin tatmini bir başkasının tercihlerinin uygulamalarıyla bağdaşmadığında veya davranışı yönlendiren değer ve tutumlar arasında taraflar farklılıklar olduğunda veya arzu edilen kaynaklar sınırlı olduğunda ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. Çatışma, kişinin içinde ortaya çıkan içsel çatışmalar ve kişilerarası çatışmalar olmak üzere ikiye ayrılabilir (Arslan, 2005). İçsel çatışma durumlarında bireyde, birbiriyle bağdaşmayan iki farklı amaç veya güdü aynı anda ortaya çıkmaktadır. Kişilerarası çatışmalar ise amaçları ve istekleri birbirlerinden farklı olan iki veya daha fazla tarafın yer aldığı durumlardır.

Crawford ve Bodine (1996), çatışmaların kökenlerinin temel psikolojik ihtiyaçlar, sınırlı kaynaklar ve farklı değerler olmak üzere üç temel alanda yer aldığını belirtmişlerdir. Glasser (1984), bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını aidiyet ihtiyacı, güç ihtiyacı, özgürlük ihtiyacı ve eğlenme ihtiyacı olmak üzere dört temel başlık altında toplamıştır (akt. Crawford ve Bodine, 1996). Bireyin aidiyet ihtiyacı, sevmekle, paylaşmakla ve başkalarıyla iş birliği yapmakla karşılanmaktayken güç ihtiyacı başarılarla, tanınmakla ve saygı görmekle karşılanmaktadır. Özgürlük ihtiyacı bireyin kendi seçimlerini yapmasıyla karşılanırken eğlenme ihtiyacı gülmek ve oyun oynamak üzerinden karşılanmaktadır. Bireyler ilişkide farklı öncelikte ihtiyaçlara sahip

olduğunda veya bu ihtiyaçların karşılanması konusunda farklı bakış açılarına sahip olduklarında çatışmalar meydana gelmektedir.

Para ve zaman gibi sınırlı kaynaklar çatışma yaratan bir diğer etmendir. Sınırlı kaynaklar iki tarafın da istek ve amaçlarını karşılamaya yeterli olmadığına en iyi çözüm yolu rekabet yerine iş birliği içerisinde yer almaktır. Sınırlı kaynaklar sebebiyle meydana gelen çatışmaların altında genellikle karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlar yatmaktadır. Bu sebeple kaynak sorunu temel psikolojik ihtiyaçlarla birlikte ele alınmadığında çatışmanın tekrar ortaya çıkma olasılığı yüksektir (Crawford ve Bodine, 1996).

Çatışmaya yol açan ve çözüme kavuşturulması görece daha zor olan bir diğer etmen inançların, önceliklerin ve prensiplerin oluşturduğu değerlerdeki farklılıklardır. Değer farklılıklarının yol açtığı çatışmanın çözüme ulaştırılması, bir kişinin değerinden vazgeçmesi ve diğerinin değerini benimsemesi anlamına gelmemektedir. Çözüme giden ilk adım bireylerin farklı değerlere sahip olduklarını kabul edebilmesidir (Crawford ve Bodine, 1996).

2.3.2. Çatışma Çözme Stilleri

Çatışma insan hayatının ayrılmaz bir parçası olması sebebiyle çatışmaya verilen tepkiler ilişkiler üzerinde önem kazanmaktadır. Çatışma kendi içinde olumlu veya olumsuz olmaktan ziyade onu yıkıcı hale getiren veya büyüme için fırsat yaratan çatışmaya verilen tepkilerdir (Crawford ve Bodine, 1996).

Çatışma çözümü çatışmanın azaltılması veya ortadan kaldırılması olarak tanımlanmıştır (Rahim ve Bonoma, 1979). Çatışma çözme stili ise bireyin çatışma anlarında ortaya çıkan ve çatışmaya yönelik tutumunu içeren tekrarlayan tepki örüntüleridir (Hocker ve Wilmot, 1991).

Literatürde ilk olarak örgütsel davranışlara yönelik olarak Blake ve Mauton (1964) tarafından sınıflandırılan çatışma çözme stillerini, Thomas (1976) daha geniş bir çerçevede ele alarak girişkenlik ve işbirlikçilik olmak üzere iki bağımsız davranış

boyutu üzerinde yer alan beş farklı çatışma çözme stili öne sürmüştür. Bunlar; kaçınma, uyum sağlama, ortak hareket etme, uzlaşma ve rekabet etmedir. Çatışma durumunda işbirlikçilik boyutu bireyin diğerlerinin ilgilerini karşılama çabalarını içerirken girişkenlik boyutu bireyin kendi ilgilerini karşılama çabalarını içermektedir. Kaçınma çatışma çözme stili, işbirlikçilik ve girişkenlik boyutlarının düşük düzeylerini temsil etmektedir. Birey kendi ilgilerini veya karşı tarafın ilgilerini karşılama niyetinde değildir ve çatışmadan geri çekilir. Uyum sağlama stili, çatışma durumunda yüksek işbirlikçilik ve düşük girişkenlik boyutlarının birleşiminde meydana gelmektedir. Bir başka deyişle, birey kendi ilgilerini gidermek ve önemsemek yerine karşı tarafın ilgilerini karşılama çabalarına çalışmaktadır. Ortak hareket etme çatışma çözme stilinde, girişkenlik ve işbirlikçilik boyutları yüksek düzeydedir, bu sebeple birey hem kendi ilgilerini hem de başkasının ilgilerini yüksek düzeyde karşılama çabalarına çalışmaktadır. Uzlaşma çatışma çözme stilinde her iki taraf da ilgilerinden fedakârlık yaparak orta yol bulma niyetindedir, girişkenlik ve işbirlikçilik boyutlarının orta düzeylerini temsil etmektedir. Çatışma durumunda yüksek girişkenlik ve düşük işbirlikçilik boyutlarından oluşan rekabet etme stilinin kullanımı ise bireyin karşı tarafı dikkate almaksızın sadece kendi ilgilerini karşılama çabalarını göstermektedir.

Rahim ve Bonoma (1979), çatışma çözme stillerini, Thomas'a (1976) benzer şekilde iki temel boyut üzerinden beş farklı stil şeklinde kavramsallaştırmıştır. Çatışma durumunda bireyin kendi ihtiyacına yönelik ilgisini ve başkalarının ihtiyacına yönelik ilgisini karşılama girişimlerinin düzeyini yansıtan iki temel boyut üzerinde bütünleştirme, uyma, kaçınma, zorlama ve uzlaşma olmak üzere beş çatışma çözme stili tanımlamıştır. Bütünleştirme çatışma çözme stilinde birey çatışma anında hem kendi ilgilerini hem de diğerinin ilgilerini yüksek düzeyde karşılama motivasyonu içerisindedir. Bilgi alışverişi içerisinde farklılıklar değerlendirilerek ve problem çözme becerileri kullanılarak her iki taraf için de kabul edilebilir çözümlere ulaşılmaya çalışılmaktadır. Bu çatışma çözme stili, konular karmaşık olduğunda çözüm üretmek amacıyla tarafların karşılıklı bilgilerinden yararlanılması için faydalıdır. Uyma çatışma çözme stilinde, farklılıklar önemsenmeyerek ortaklıklar üzerinde durularak diğerinin ilgilerini karşılama girişimleri yüksek düzeydedir. Birey haksız olabileceğini düşündüğünde veya konu karşı taraf için daha önemli olduğunda bu çatışma çözme

stilinin kullanımı fayda sağlamaktadır. Çatışma anında geri çekilme, kaçınma çatışma çözme stiliyle ilişkilidir ve birey ne kendi ilgilerini ne karşı tarafın ilgilerini karşılamaya yönelik bir girişimde bulunmaz. Konu önemsiz olduğunda veya yüzleşmenin ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçların çatışmanın çözümünün sağlayacağı faydalardan fazla olması durumunda bu stilin kullanımı yarar sağlamaktadır. Kazan ya da kaybet tutumuyla ilişkili olan zorlama çatışma çözme stilinde çatışma durumunda birey kendi ilgilerini karşılamak amacıyla elinden gelen her şeyi yapmakta ve sonuç olarak diğer tarafın ilgilerini ihmal etmektedir. Hızlı karar alınması gereken veya durumla ilgili çatışmanın önemsiz olduğu durumlarda bu stilin kullanımı uygun olabilmektedir. Uzlaşmacı stil tarafların kendi ilgilerinden çeşitli fedakarlıklar yapması sonucunda karşılıklı kabul edilebilir bir çözüme ulaşmasını belirtmektedir. Çatışan iki tarafın hedefleri birbirinden farklı olduğunda bu stilin kullanımı yararlı olmaktadır.

Gottman (1993), romantik ilişkilerde çatışmanın bir problem olmaktan ziyade bir çiftin ilişkisi için sağlıklı şeylerden biri olduğunu ve çiftin birlikteliğini devam ettirmesinde önemli ve başarılı düzenlemelere kaynaklık edebileceğini belirtmiştir. İlişkilerde kaçınılmaz olarak ortaya çıkan çatışmaları çözme becerileri çiftlerin ilişkilerinin devamlılığında anahtar roledir. Birçok çift hiç kavga etmemeyi ilişkilerinin sağlıklı olduğunu belirtmek için ön plana çıkartmakta ve çatışmanın az olmasını mutlulukla eş değer tutmaktadır. Straus (1979), çatışmaları bastırmanın düşmanlığın birikmesi sebebiyle ilişkide durgunluğa yol açacağını, beraberlik bağına zayıflatacağını ve değişen koşullara uyum sağlamayı başarısız hale getireceğini ifade etmiştir. Gottman ve Krokoff (1989) çalışmalarında, ilişkilerinde çatışmayla yüzleşen çiftlerin çatışmadan kaçınan çiftlere göre ilişkilerinden daha memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bireyler farklılıklar üzerinde uzlaşarak ilişkilerde büyümekte ve çatışmalar çiftlerin birbirlerini daha iyi anlayarak yakınlaşmalarına fırsat sunmaktadır (Gottman, 1993).

Çiftlerin çatışma durumlarındaki etkileşimlerini ve duygularını gözlemleyen ve ilişki doyumuyla ilişkisini inceleyen Gottman ve Krokoff'un (1989) çalışmasını temel alarak Kurdek (1994), çatışma çözme stillerini dört kategoride tanımlamıştır. Çatışma durumunda verilen tepkileri; pozitif problem çözme, çatışmaya girme, geri

çekilme ve uyum gösterme başlıkları altında sınıflandırmıştır. Pozitif problem çözme stili, konunun ele alınıp tartışılması ve uzlaşmaya varılması ile ilişkiliyken geri çekilme stili konu hakkında konuşmama ve karşı tarafı yok sayma ile ilişkilidir. Uyum gösterme stili kendi görüşünü savunmama ve boyun eğme davranışlarını içermekteyken çatışmaya girme stili kontrolü kaybetme gibi durumlar ile sözlü ve fiziksel saldırıları kapsamaktadır. Özen (2006), Kurdek'in (1994) çatışma çözme stillerinden yola çıkarak geliştirdiği ve bu çalışmada yer alan Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği'nde olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme olmak üzere dört farklı çatışma çözüm stili tanımlamıştır.

Gottman, Driver ve Tabares (2015), çatışma esnasında çiftlerin onarma girişimlerini ele aldıkları çalışmada mantık ve rasyonel problem çözmeye dayanan bilişsel onarım girişimlerinin empatiyi, mizahı, şefkati ve kendini açmayı içeren duygusal yakınlığa dayanan onarma girişimlerine göre etkisiz olduğunu bulmuşlardır. Bir tarafın çatışma esnasında rasyonel kalmasının olumsuz duyguyu regüle edeceği görüşüne zıt olarak çatışmanın başlangıcından itibaren olumlu bir duygusal bir iklimin yaratılması onarım girişimlerini etkili kılmaktadır.

Çatışma çözme yaklaşımlarında cinsiyet farklılıkları incelendiğinde Gottman ve Levenson (1988), çatışma durumunda kadınların daha çok sorunu çözmek amacıyla tartışmaya çalıştıklarını erkeklerin ise çatışmadan kaçınarak geri çekildiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Shi (2003) çalışmasında, kadınların daha çok bütünleştirme çatışma çözme stilini kullandıklarını, erkeklerin ise kaçınma çatışma çözme stilini kullandıklarını belirtmiştir. Christensen ve Heavey (1990) özellikle ilişkide kadınların getirdiği bir problemin tartışılması esnasında talep etme geri çekilme örüntüsünün ortaya çıktığını, bir başka deyişle kadınların çatışma esnasında duygusal olarak talepkar bir tutum sergilediğini ve şikâyet ettiklerini erkeklerin ise savunma ve kaçınma yoluyla geri çekildiklerini belirtmişlerdir. Çatışma anında talep etme geri çekilme örüntüsüne uyumlu olarak kadınların eşlerinin duygusal geri çekilmelerinden memnun olmadıkları, erkeklerin de eşlerinin eleştirilerinden, şikâyetlerinden ve duygusallıklarından memnun olmadıkları bulunmuştur. Tezer ve Demir (2001), erkeklerin hemcinsleriyle ilişkilerinde daha çok rekabet etme çatışma çözme stilini kullandıklarını, kadınlarla olan ilişkilerinde ise kaçınma çatışma çözme

stilini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Erkeklerin kadınlara göre uyum sağlama çatışma çözme stilini daha fazla kullandığı bulunmuştur.

Noller (1995), bireylerin kişiler arası ilişkilerde çatışma esnasında iletişim kurma biçimlerinin ve çatışmaların ilişkilerine olan etkisinin büyük ölçüde ilk sosyalleşme ortamı olan ailelerinde çatışmaların nasıl ele alındığına bağlı olduğunu belirtmiştir. Cummings ve Davies (2002), ebeveynler arasındaki yapıcı tarzda çatışmalara tanık olmanın çocuğun ileriki yaşamında çatışmaları nasıl çözümleyeceğine dair fikir sahibi olmasını sağladığını belirtmişlerdir. Ailelerindeki iletişim örüntülerinin, bireylerin romantik ilişkilerindeki çatışma davranışları üzerindeki etkisini inceleyen Koerner ve Fitzpatrick (2002), uyumun ön plana çıkarıldığı ailelerde yetişen bireylerin romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaları ilişki normlarından ve beklentilerinden bir sapma olarak gördüklerini, çatışmaya olumsuz bir şekilde yaklaştıklarını ve genellikle sözel saldırganlıkla tepki verdiklerini ifade etmişlerdir. Uyum vurgusunun düşük olduğu ailelerde yetişen bireyler romantik ilişkilerinde çatışmayı normal olarak görmekte ve hatta uyuşmayan hedefleri yararlı bir şekilde ele alma fırsatı olarak değerlendirmektedir.

2.4. İLİŞKİ DOYUMU

İnsan hayatının merkezi bir parçası olan yakın ilişkiler üzerine araştırmalar son yıllarda giderek daha fazla önem kazanmıştır. Yakın ilişkilerin bireyin mutluluğu (Argyle, 2001; Diener ve Seligman, 2002), ruh sağlığı (Kawachi ve Berkman, 2001), iyilik hali (Myers, 2003) ve fiziksel sağlığı (Umberson ve Montez, 2010) üzerinde önemli etkileri olduğu gösterilmiştir.

Sternberg (1986), yakın ilişki çeşitlerinden biri olan romantik ilişkilerin yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri üzerine kurulduğunu öne sürmüştür. Yakınlık, romantik ilişkilerdeki samimiyeti, kendini açmayı, bağlanmayı belirtmekten bağlılık ise bireylerin ilişkide kalmaya ve sürdürmeye yönelik kararlarını belirtmektedir. Tutku ise fiziksel ve cinsel çekimi, romantizmi ifade etmektedir.

Bazı romantik ilişkiler devam ederken bazılarının neden devam etmediği, bazı çiftler mutlu bir ilişki sürdürürken bazı çiftlerin neden sürekli tartıştığı araştırmacıların merak ettiği bir konu olmuştur. İlişkilerin değerlendirilmesinde ilişki doyumu önde gelen önemli alanlardan biri olarak romantik ilişkinin devamlılığını sağlayan en önemli faktörlerden biri görülmektedir (Hendrick, Hendrick ve Adler 1988).

Literatürde ilişki doyumu; ilişkiye dair hissedilen olumlu duygular ve ilişkinin çekiciliği (Rusbult, 1983), bireyin partnerinden beklentileri ile partnerinin davranışları arasındaki uyum (Sabatelli, 1988) gibi tanımlarla açıklanmaktadır. Bireyin ilişkisine dair olumlu değerlendirmeleri ilişkiden aldığı doyumu; ilişkisine dair olumsuz değerlendirmeleri ise ilişkiden doyum sağlanmadığını göstermektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989).

İlişki araştırmalarında ilişki doyumu terimi üzerinde bir uzlaşma söz konusu değildir ve bu terim yerine literatürde uyum, kalite, mutluluk gibi terimler de kullanılmaktadır (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994; Kluwer, 2010).

Kelley ve Thibaut (1978), ilişki doyumu ve ilişkiyi sürdürme eğilimleri üzerinde, bireylerin ilişkideki ödül ve bedelleri değerlendirmesinin belirleyici olduğunu vurgulayan “Karşılıklı Bağımlılık Kuramı’nı” öne sürmüşlerdir. Bireyin ilişkiden elde ettiği her türlü memnuniyet ve haz ödül olarak kabul edilirken ilişkiye yatırılan zaman ve çaba, ilişkiye dair stres ve kaygılar, mücadeleler bedel olarak kabul edilmektedir. İlişkinin sağladığı ödüllerden bedellerini çıkarmayla birlikte sonuçlar oluşmaktadır. Birey geçmiş ilişki deneyimlerinden ve etrafındaki ilişkilerden yola çıkarak bir karşılaştırma düzeyi belirlemektedir. Karşılaştırma düzeyi bireyin şimdiki ilişkisindeki sonuçların değerlendirilmesinde standart alınan noktayı temsil etmekte ve ilişki doyumunu için belirleyici olmaktadır. Birey geçmiş ilişkilerinden elde ettiği sonuçların yüksek olmasıyla birlikte, yüksek bir karşılaştırma düzeyine sahip olmaktadır. Güncel ilişkinin sağladığı sonuçların, karşılaştırma düzeyinden yüksek olması ilişki doyumuna işaret ederken; elde edilen sonuçların karşılaştırma düzeyinden düşük olması, ilişkiden doyum alamama ile ilişkilidir.

Rusbult (1983), Karşılıklı Bağımlılık Kuramı’nı temel alarak öne sürdüğü Yatırım Modeli’nde ilişki doyumunu bağlılığı belirleyen üç unsurdan biri olarak

tanımlamıştır. İlişki doyumu ile bağlılık ve ilişkiye yatırım pozitif yönde ilişkilidir. İlişkinin sağladığı ödüllerin fazla olması ve bedellerin düşük olmasıyla birlikte karşılaştırma düzeyinin düşük olması ilişki doyumunu artırmaktadır. Karşılaştırma düzeyi tek boyutlu iyi ve kötü arasındaki bir süreklilik üzerinde tanımlanmak yerine ideal ilişkinin niteliksel beklentilerini içeren zihinsel modeller olarak kavramsallaştırılmıştır. Bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair bireyin niteliksel karşılaştırma düzeyi romantik ilişkisiyle uyumlu olduğunda ilişki doyumu artmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Bireyin ilişkiye verdiklerinin ve ilişkiden aldıklarının oranı ilişki doyumunu etkilerken buna ek olarak bu oranın partnerin oranıyla karşılaştırılması da ilişki doyumunu belirleyicidir. Partnerler arasındaki bu oran eşit olduğu zaman ilişki doyumu yüksek olmaktadır; eşit olmadığı durumlarda her iki taraf da memnuniyetsizlik yaşamaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993).

İlişki doyumu karmaşık bir yapıdadır ve birçok faktör tarafından belirlenmektedir (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Bu faktörler bireysel ve ilişkişel olmak üzere iki başlık altında incelenebilir.

2.4.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Bireysel Faktörler

Yapılan çalışmalarda bireylerin romantik ilişkilere yönelik inançları (Sprecher ve Metts, 1999; Franiuk, Cohen ve Pomerantz, 2002), partneri idealize etme düzeyleri (Murray, Holmes ve Griffin, 1996), kişilik özellikleri (Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bhullar ve Rooke, 2010; Schaffhuser, Allemand ve Martin, 2014), iyimserlik düzeyleri ve iç kontrol odağına sahip olmaları (Murray ve Holmes, 1997), psikolojik stres düzeyleri (Kurdek, 2005) ve duygusal zekaları (Malouff ve ark., 2014) ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Bireylerin romantik ilişkilere yönelik inançları ilişki doyumlarını etkilemektedir. Sprecher ve Metts (1999), ilişki doyumu ve romantik inançların “aşk bir yol bulur”, “ilk ve tek aşk”, “idealleştirme” alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır. İlişkiler hakkında daha romantik olan bireylerin daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Franiuk, Cohen ve Pomerantz (2002),

tatmin edici bir ilişki için en önemli unsurun ruh ikizini, bir başka deyişle doğru insanı bulmak olduğunu düşünen bireylerle, tatmin edici bir ilişkide en önemli etkenin ilişki içinde gösterilen çaba olduğunu düşünen bireyleri karşılaştırmışlardır. Ruh ikizine inanan ve doğru kişiyle birlikte olduğunu düşünen bireylerin, ilişkideki çabanın önemli olduğunu düşünen bireylere göre daha yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Ruh ikizine inanan bireylerin, partnerlerini idealize etme ve aralarındaki benzerlikleri abartma eğilimlerinin fazla olmasının ilişki doyumunu etkilediği düşünülmektedir.

Bireyin ilişki içerisindeki kendi duygu ve davranışlarının yanı sıra partnerinin ortaya koyduğu duygu ve davranışları ilişki doyumunu etkilediği kadar partner hakkındaki algılarının da ilişki doyumunda önemli bir etkisi vardır (Meeks ve ark., 1998). İlişkilerde partnere dair algıların gerçeği temsil eden tarafların ve idealize edilen tarafların birleşiminden meydana geldiğini ifade eden Murray, Holmes ve Griffin (1996), evlilik ve flört ilişkilerinde partnerlerini idealize eden bireylerin daha yüksek ilişki doyumu bildirdiklerini belirtmişlerdir.

Partnerdeki beş faktör kişilik özelliklerine ve diğer partnerdeki ilişki doyumuna odaklanan çalışmaların bir meta analizinde; partnerdeki daha yüksek düzey duygusal istikrar, uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük kişilik özellikleri ile diğer partnerdeki yüksek ilişki doyumu ilişkili bulunmuştur (Malouff ve arkadaşları, 2010). Çiftlerde Beş Faktör Kişilik Kuramı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir diğer çalışmada; nevrotizmin ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu, uyumluluk ve sorumluluğun pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Schaffhuser ve ark., 2014).

İlişkilerinde ortaya çıkabilecek pozitif ve negatif olayların olasılığını iyimser bir yaklaşımla ele alan ve bu olayların sonuçlarını kontrol edebileceğini düşünen bireyler daha yüksek ilişki doyumu bildirmişlerdir (Murray ve Holmes, 1997). Daha yüksek düzey psikolojik stres, daha düşük düzey ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Kurdek, 2005).

Malouff, Schutte ve Thorsteinsson (2014), duygusal zekâ ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka deyişle, bireyin

kendi duygularını anlama ve düzenleme becerilerinin, partnerinin duygularını algılama, anlama ve düzenlemeye yardımcı olma yeteneklerinin gelişmiş olması ilişkiden alınan doyumunu artırmaktadır.

2.4.2. İlişki Doyumunu Etkileyen İlişkisel Faktörler

Yapılan çalışmalarda ilişkilerdeki cinsel tatmin (Sprecher, 2002; Byers, 2005; Litzinger ve Gordon, 2005), partnerin kendini açma düzeyi (Hendrick ve ark., 1988; Millar ve Millar, 1988), ilişkilerdeki çatışma oranı (Randall ve Bodenmann, 2017), iletişim becerileri (Canary ve Cupach, 1988) ve problemleri (Eğeci ve Gençöz, 2006) duygu düzenleme stratejileri (Vater ve Schröder-Abe, 2015) empati ve perspektif alma (Davis ve Oathout, 1987), ilişkilerdeki öfke ifadesi (Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995; Renshaw, Blais ve Smith, 2010), ilişki süresi (Kurdek, 2005; Moore, McCabe ve Brink, 2001), beraber yaşama durumu (Moore, McCabe ve Brink, 2001) ve ebeveyn olmak (Twenge, Campbell ve Foster, 2003) ilişki doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

Sprecher (2002), cinsel tatmin ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, cinsel açıdan en çok tatmin olan bireylerin, yüksek düzeyde ilişki doyumunu bildirme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Uzun dönemli ilişkilerde, cinsel tatmindeki değişimler ilişki doyumundaki değişimlerle ilişkili bulunmuştur (Byers, 2005). Cinsel tatmin ve iletişimin bağımsız olarak ilişki doyumunu yordadığını gösteren çalışmada, iyi iletişim kurabilen çiftlerde cinsel tatminin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (Litzinger ve Gordon, 2005). İletişim kurmakta zorlanan çiftlerde ise cinsel tatmin, ilişki doyumunu artırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında cinsel tatminin, çiftler arasındaki zayıf iletişimin ilişki doyumunu üzerindeki olumsuz etkilerini telafi edebildiği görülmektedir.

Yoo, Bartle-Haring, Day ve Gangamma (2013), partnerlerinin iletişim tarzını daha olumlu şekilde algıladıklarında, bireylerin duygusal ve cinsel olarak yakın hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu, bunun sonucunda artan yakınlığın, ilişki doyumunu artırdığını ifade etmişlerdir.

Kişisel ve özel olarak görülen düşünce ve duyguların karşı tarafla paylaşılması olarak tanımlanan kendini açma, ilişki doyumuna katkı sunmaktadır (Hendrick ve ark., 1988; Millar ve Millar, 1988). Partnerinin kendini açma düzeyinden bağımsız olarak bireyin kendini açma düzeyi ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur (Rosenfeld ve Bowen, 1991).

Duygusal kendini açmanın ve etkili problem çözme yeteneğinin oluşturduğu iletişim becerileri ilişki doyumu üzerinde güçlü belirleyicilerdir. Çünkü bu beceriler daha ödüllendirici etkileşimler, daha iyi çatışma çözümü ve partnerle daha çok yakınlık ve tatmin sağlamaktadır (Canary ve Cupach, 1988). Metts ve Cupach (1990), problem çözme becerilerine sahip bireylerin ilişkilerinden daha çok doyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Eğeci ve Gençöz (2006), iletişim becerileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bağlanma stilleri ve problem çözme yeteneklerinin ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğini, daha düşük düzeyde iletişim problemi olan çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, ilişkide çatışma oranının yüksek olması ve ebeveynlikle ilgili stres gibi stres faktörleri ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Randall ve Bodenmann, 2017).

Vater ve Schröder-Abe (2015), çiftlerde duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, duygu düzenleme stratejisi olarak bastırma stratejisi kullanımının partnerler arasındaki iletişimi bozarak ilişki doyumunu azalttığını bulmuşlardır. Daha düşük ilişki doyumuyla ilişkili bulunan bir diğer duygu düzenleme stratejisi, öfke ifadesini ve partneri suçlamayı içeren agresif dışsallaştırmadır. Perspektif alma duygu düzenleme stratejisinin ise ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Davis ve Oathout (1987), çiftlerle yaptıkları çalışmada perspektif almanın ve empatik ilginin ilişki doyumunu yordadığını belirtmişlerdir.

Romantik ilişkilerde öfke ifadesi, daha düşük ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Carstensen ve ark, 1995; Renshaw ve ark., 2010). Sözlü ve fiziksel saldırganlık, ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkilidir (Lavner ve Bradbury, 2010).

Kurdek (2005), ilişki doyumunun zamanla azaldığını belirtirken; Moore, McCabe ve Brink (2001) daha uzun ilişki süresinin artan yakınlık ve ilişki doyumuna işaret ettiğini belirtmişlerdir. İlişki doyumunun zamanla arttığını belirten bir diğer çalışmada çocukların evden ayrılmasıyla çiftlerin birbirlerine yöneldiği ifade edilmiştir (Gorchoff, John ve Nelson, 2008). Uzun süreli evli çiftlerle yürütülen bir diğer çalışmada, evliliğin ilk dönemlerinin ve ilerleyen yıllardaki dönemlerinin orta dönemlerine kıyasla daha fazla ilişki doyumuna işaret ettiği bulunmuştur (Gilford ve Bengtson, 1979). İlişki süresi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

Evli veya beraber yaşayan çiftlerin, beraber yaşamayan çiftlere göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları bulunmuştur (Moore ve ark., 2001). Çocuk sahibi olmanın ilişki doyumu üzerindeki etkilerini inceleyen bir meta analiz çalışmasında, ebeveyn olan bireyler ebeveyn olmayanlara kıyasla daha düşük düzey ilişki doyumu bildirmişlerdir (Twenge ve ark., 2003). İkinci kez evlenen bireyler ilk evliliklerini sürdürmekte olan bireylere göre evliliklerinde daha fazla doyum aldıklarını ifade etmişlerdir (Jose ve Alfons, 2007).

BÖLÜM 3

LİTERATÜRDE BAĞLANMA, ALEKSİTİMİ, ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

3.1. BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİ

Erken dönemde bakımveren (genel olarak anne) ve bebek arasındaki etkileşimler duyguları tanımlama, düzenleme ve ifade etme süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Thompson, Flood ve Lundquist, 1995). Anne bebeğin duygusal deneyimlerine rehberlik eder; bebeğin hislerini bebeğe geri yansıtır, duyguları modeller ve sözel hale getirir, bakım ihtiyaçlarını karşılar ve böylelikle bebeğin duyguları tanınmasına ve düzenlenmesine yardımcı olur. Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin farklı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanma stilleri ve aleksitimi arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerde daha yüksek aleksitimi düzeyleri bulunmuştur (Mallinckrodt ve Wei, 2005; Meins, Harris-Waller ve Lloyd, 2008; Montebanacci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Troisi, D'Argenio, Peracchio ve Petti, 2001; Wearden, Lamberton, Crook ve Walsh, 2005).

Mallinckrodt ve Wei'nin (2005), 430 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında, bağlanmanın kaygı boyutu ve kaçınma boyutu ile aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ve kaygı boyutu ile aleksitimi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bağlanmanın kaygı boyutu ile duygusal farkındalık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlemlenmiştir. Yüksek bağlanma kaygısına sahip bireylerin, duygular arasındaki nüansları ayırt etmede ve bu duyguları başkalarına iletmede zorluklar yaşadığı belirtilmiştir. Mikulincer ve Shaver (2008), kaygılı bağlanan bireylerin tehdit edici ve olumsuz durumlara verdikleri tepkilerin yoğunluğu sebebiyle duyguları tanımada ve ifade etmede zorlandıklarını belirtmişlerdir. Ergenlik dönemindeki 60 kadın katılımcı ile yapılan bir çalışmada,

kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip katılımcıların daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler sergilediği ve aleksitiminin alt boyutlarının bağlanma stilleriyle farklı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Oskis, Clow, Hucklebridge, Bifulco, Jacobs ve Loveday, 2013). Kaygılı bağlanmada görülen ayrılık kaygısının yüksek düzeylerinin, aleksitiminin duyguları tanımada zorluk alt boyutuyla ilişkili olduğu; kaçınan bağlanmanın yakınlık kurmayı sınırlayıcı karakteristiğinin duyguları ifade etme alt boyutuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Aleksitiminin dışa vuruk düşünme alt boyutuyla ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Ayrılma korkusunun, tüm bağlanma stillerinin toplam aleksitimi puanlarını anlamlı olarak yordayan tek değişken olduğu belirtilmiştir.

Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi (2004) tarafından, 301 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, aleksitimi puanları ve bağlanma stillerini inceleyen ölçeğin yakınlık kurmakta zorlanma, ilişkileri değersizleştirme ve onaylanma ihtiyacı alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, aleksitimik özellikler kaçınan bağlanan bireylerde daha sık ortaya çıkmaktadır. Aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma ve ifade etme alt boyutları, bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile orta düzeyde ilişkili; dışa vuruk düşünme alt boyutu ve bağlanma stillerinin tüm alt boyutları düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmayı destekler nitelikteki ve 101 alkol bağımlısı yatan hasta ile yapılan bir başka çalışmada, hastaların aleksitimi puanları yüksek ve düşük olmak üzere iki gruba ayrılarak bağlanma stilleri ve algılanan ebeveyn tutumları incelenmiştir. Kaçınan bağlanma stilinin aleksitiminin güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, yüksek aleksitimi puanı alan kişilerde kaçınan bağlanma stili daha çok görülmektedir (De Rick ve Vanheule, 2006).

Yetişkin bağlanma stilleri, aleksitimi ve iç dış kontrol odağı arasındaki ilişkilerin incelendiği ve 220 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir çalışmada, güvenli bağlanma ve aleksitimi arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulunmuştur (Hexel, 2003).

Troisi, D'Argenio, Peracchio ve Petti'nin (2001), duygu durum bozukluğu olan 100 erkek katılımcı üzerinde aleksitimi, bağlanma stilleri ve çocuklukta yaşanan ayrılık kaygısını incelediği araştırmada, aleksitimik özelliklerin güvensiz bağlanmaya

sahip bireylerde daha çok görüldüğü ifade edilmiştir. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanmaya sahip bireylerde aleksitimik özelliklerin kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde görüldüğü belirtilmiştir.

Ülkemizde Batıgün ve Büyükşahin (2008) tarafından yapılan ve 300 katılımcının yer aldığı çalışmada, aleksitimi ile psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin daha fazla oranda kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip oldukları görülmüştür. Yapılan regresyon analizleri sonucunda kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalar da bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Oktay ve Batıgün, 2014; Şenkal ve Işıklı, 2015).

3.2. BAĞLANMA STİLLERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bireylerin hayatlarında benzer durumlarda aynı çatışma çözme stillerini tutarlı olarak kullanmalarının, yakın ilişkilere yönelik temelde yatan genel bir yönelimle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Corcoran ve Mallinckrodt, 2000). Rahim ve Bonoma'nın (1979) çatışma yönetim modelindeki bireyin kendi ihtiyacına yönelik ilgisini ve başkalarının ihtiyacına yönelik ilgisini belirten iki temel boyut, bağlanma teorisinde (Bowlby, 1973) ileri sürülen benlik ve başkalarına dair içsel çalışan modellere benzemektedir. Bununla birlikte bağlanma sistemi, romantik ilişkilerde özellikle çatışmalar gibi stresli durumlarda aktif hale gelmektedir (Kobak ve Duemmler, 1994). Buradan yola çıkarak literatürde bağlanma ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli araştırmalar, güvenli bağlanmanın uzlaşma ve bütünleştirme çatışma çözme stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ben-Ari ve Hirshberg, 2009; Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Pistole, 1989; Shi, 2003).

Ricco ve Sierra (2017) tarafından 449 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada bağlanma stilleri, tartışma hakkındaki inançlar ve çatışma yönetim stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda kaçınan

ve kaygılı bağlanma stilleri ile çatışma yönetim stratejilerinden biri olan kaçınmanın kullanımını arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stiliyle bütünleştirme ve uyma çatışma stratejileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bütünleştirme çatışma stratejisi her iki tarafın da ihtiyaçlarının üst düzeyde karşılanmasına yönelik ilgiyi içerirken uyma çatışma stratejisi yoğunluklu olarak karşı tarafın ihtiyaçlarına yönelik ilgiyi içermektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin bütünleştirme ve uyma çatışma stratejilerini kullanmaya daha az eğilimli olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bütünleştirme ve uyma çatışma stratejilerinin kullanımının daha yüksek düzeyde sosyal beceri gerektirdiğini ifade etmişlerdir. Kaçınan bağlanmanın ve çatışma yönetim stratejilerinin daha yüksek düzeyde ilişkili bulunması ve bu ilişkinin olumsuz doğası göz önüne alındığında, romantik ilişkilerdeki çatışma yönetiminde kaçınan bağlanmanın kaygılı bağlanmaya göre daha problemlidir olduğu yorumu yapılmıştır.

Corcoran ve Mallinckrodt (2000) tarafından yapılan ve 124 ebeveynin yer aldığı çalışmada, yetişkin bağlanması, çatışma çözme stilleri, sosyal öz yeterlik ve perspektif alma arasındaki ilişkiler detaylı olarak ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre güvenli bağlanma ile uzlaşma ve bütünleştirme çatışma çözme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerde, uzlaşma ve bütünleştirme stratejilerinin kullanımında perspektif almanın ve öz yeterlik algısının önemli rol oynadığı vurgulanmıştır. Sosyal öz yeterlik ve perspektif almadaki yetersizliklerin, bağlanmanın kaçınma boyutu ile çatışma çözümüne yönelik işbirlikçi yaklaşımlardan kaçınılması arasındaki ilişkiye aracılık etmede önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Perspektif alamamanın, bağlanmanın kaçınma boyutu ile hükmetme çatışma çözme stratejisi arasındaki ilişkiyi açıkladığı ifade edilmiştir. Bağlanmanın kaygı boyutu ise uyma ve kaçınma çatışma çözme stilleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmayı destekleyen ve 448 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada güvenli bağlanma ile uzlaşma ve bütünleştirme çatışma çözme stilleri arasında pozitif ilişki; bağlanmanın kaçınma boyutu ve kaçınma çatışma çözme stili arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Çatışma çözme stillerinden uyma ve hükmetme ise bağlanmanın kaygı boyutuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanan bireylerin, partnerlerinin ulaşılabilirliğini sağlamak amacıyla hükmetme çatışma çözme stilini kullandıkları yorumu yapılmıştır

(Shi, 2003). Benzer şekilde, bağlanma stilleri, çatışmaya yönelik algılar ve akranlarla çatışmalarla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği ve 146 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada güvenli bağlanan bireylerin çatışmaya yönelik olumlu tutumlara sahip oldukları, uzlaşma ve bütünleştirme çatışma stratejilerini daha sıklıkla kullandıkları bulunmuştur (Ben-Ari ve Hirshberg, 2009). Kaygılı bağlanan bireylerin çatışmalarda kaçınma stratejisini kullandıkları gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin, reddedilme ve sosyal ilişkileri kaybetme konusunda endişeli oldukları ve çatışmanın seyrini etkileyebileceklerine inanmadıkları için çatışmalarla doğrudan baş etmemeyi seçtikleri ifade edilmiştir. Kaçınan bağlanan bireylerin ise hükmetme stratejilerini kullanmaya eğilimli oldukları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanmadan alınan puanın yükselmesi, hükmetme stratejisinin daha çok kullanımıyla ve işbirlikçi stratejiler olan uzlaşma, bütünleştirme ve uymanın daha az kullanımıyla ilişkili bulunmuştur.

Pistole ve Arricale (2003) tarafından 188 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada bağlanma stilleri, çatışmaya yönelik duygular, çatışmayı ifade etme tarzları ve çatışma stratejileri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda güvenli bağlanan bireylerin korkulu ya da saplantılı bağlanan bireylere kıyasla çatışmaları tehdit olarak görmeye daha az eğilimli oldukları görülmüştür. Korkulu kaçınan bağlanan bireylere göre güvenli bağlanan bireylerin çatışmalarda daha az kavga ettikleri ve etkin tartışma becerilerine sahip oldukları bulunmuştur. Kayıtsız kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmalardan kaçındıkları, saplantılı bağlanan bireylerin ise tartışmayı tehdit edici olarak algılamalarıyla birlikte çatışmalarda yakınlığı tekrar sağlamaya odaklanmalarının verimli bir şekilde tartışmalarının önünde engel olduğu ifade edilmiştir.

Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun (2008) tarafından 437 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada bağlanma boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide mizah stilleri ve çatışma çözme stillerinin aracı rolü incelenmiştir. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları bütünleştirme çatışma çözme stili ile negatif yönde, kaçınma çatışma çözme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kaçınma boyutunun uyma çatışma çözme stili ile negatif yönde, hükmetme çatışma çözme stili ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Ülkemizde de Tulum (2014) tarafından 380 yeni evli birey ile yapılan, bağlanma boyutları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolünün incelendiği çalışmada önceki çalışmaları destekler nitelikte bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, olumlu çatışma çözme stilleri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Geri çekilme çatışma çözme stiline bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer çalışmalardan farklı olarak bağlanmanın kaygı boyutu ve boyun eğme çatışma çözme stili arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında, evliliklerin eşler arasında güçlü bir duygusal bağ ile oluşmasıyla birlikte kaygılı bireylerin bile kısmen güvende hissetmesine kaynaklık ettiği ve bu güvenli ilişkinin her koşulda süreceğine inanmaları ile ilgili olabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca bir diğer beklenmedik bulgu, kaçınma boyutu ve boyun eğme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin tespit edilmiş olmasıdır. Bu durum kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin partnerin taleplerine boyun eğerek aslında tartışmayı bitirme ve tartışmaya katılmama ihtimallerini artırmaları çerçevesinde yorumlanmıştır.

3.3. BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Literatürde bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma yer almaktadır. Bağlanma stillerinin bireyin ilişki kurma ve sürdürme biçimlerini etkilediği göz önüne alındığında, çiftlerde ilişki doyumunu nasıl etkilediği araştırmacılar tarafından merak konusu olmuştur. Çalışmalarda güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülürken güvensiz bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Feeney, 2002; Hazan ve Shaver, 1987; Kirkpatrick ve Davis, 1994; Simpson, 1990; Tucker ve Anders, 1999).

Collins ve Read (1990), flört ilişkilerinde bağlanma stillerinin etkilerini inceledikleri çalışmanın bir bölümünde çiftlerin birbirlerine olan güvenini, aralarındaki iletişimlerini ve ilişki doyumlarını değerlendirmişlerdir. Çiftlerin ilişki doyumu üzerinde hem bireyin kendi bağlanma stiline hem de partnerinin bağlanma stiline etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yakınlık kurmakta zorluk çekmeyen ve

güvenli bağlanma stiline sahip partnerleri olan kadınların, partnerlerine daha çok güven duydukları, daha iyi iletişime ve daha yüksek düzey ilişki doyumuna sahip oldukları saptanmıştır. Kaygılı bağlanmaya sahip kadınlarda daha düşük ilişki doyumunu bulunurken güvenli bağlanmaya sahip kadınlarda daha yüksek ilişki doyumunu bulunmuştur. Kaygılı bağlanmaya sahip partnerleri olan erkeklerin ilişkiyi daha olumsuz değerlendirdiği, ilişkide daha çok çatışma yaşadıkları, partnerlerine daha az yakınlık duydukları ve düşük ilişki doyumuna sahip olduğu ifade edilmiştir. Yakınlık kurmakta rahat olan erkeklerin daha yüksek düzey ilişki doyumuna sahip oldukları ifade edilmiştir. Erkeğin kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu ve kadının kaygılı ya da saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerde her iki tarafın da düşük ilişki doyumunu bildirdikleri belirtilmiştir. Benzer şekilde Kirkpatrick ve Davis (1994), güvenli bağlanmanın daha yüksek düzey ilişki doyumuyla ve bağlılıkla ilişkili olduğunu, kadının kaygılı bağlanmaya sahip olduğu çiftlerde her iki tarafın da ilişki doyumunu olumsuz olarak değerlendirdiğini belirtmişlerdir. Kaçınan bağlanan erkeklerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu belirten araştırmacılar, Collins ve Read'in (1990) çalışmasından farklı olarak, kaçınan bağlanan erkeklerin partnerlerinin ilişki doyumunu açısından anlamlı bir farklılık göstermediklerini saptamışlardır. Kadının kaygılı bağlanma stiline sahip ve erkeğin kaçınan bağlanma stiline sahip ilişkilerin sıklıkla ortaya çıktığını, bu grubun ilişki doyumları en düşük grup olduğunu, ilişki doyumları düşük olsa bile ilişkilerinde güvenli bağlananlar kadar devamlılık sağladıklarını belirtmişlerdir. İlişkinin devamlılığı üzerinde kadınların ilişkiyi sürdürmek için aktif olarak çabalamalarının ve partnerlerinin kaçınan bağlanma stiline sahip olması ile kendi ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması etkili olduğu yorumu yapılmıştır. Erkekler açısından değerlendirildiğinde, kaçınan bağlanan erkeklerin çatışmadan kaçınmasının ve partnerle ilgili düşük beklentilere sahip olmalarının devamlılık üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Simpson (1990) tarafından yapılan ve flört ilişkisi içerisinde olan 144 çiftin yer aldığı boylamsal çalışmada, bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin bağlılık, güven ve ilişki doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların kaygılı bağlanma stili ve partnerlerinin ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Kaygılı ve

kaçıngan bağlanma stillerinin ilişkide daha az sıklıkta pozitif duyguyla ve daha fazla sıklıkta negatif duyguyla ilişkili olduğu ve bu durumun tam tersinin güvenli bağlananlarda gözlemlendiği belirtilmiştir. Tucker ve Anders (1999) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, kaçıngan bağlanma stiline sahip erkeklerin ve her iki cinsiyette kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük ilişki doyumu bildirdikleri belirtilmiştir.

Li ve Chan (2012) tarafından yapılan ve 73 araştırmayı kapsayan bir meta analiz çalışmasında, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaygı ve kaçınma bağlanma boyutları ve genel ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu, bağlanmada kaçınma boyutunun kaygı boyutuna kıyasla ilişki doyumu üzerinde daha olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanan bireylerin reddedilme ipuçlarına aşırı duyarlı olsalar bile ilişkilerine değer verdikleri ve partnerlerine ulaşılabilirlikleri konusunda güven duyduklarında ilişkilerinden keyif aldıkları belirtilmiştir. Fakat kaçıngan bağlanmaya sahip bireylerin partnerleriyle yakınlaşmaktan korku duydukları ve romantik ilişkilerinin hayatlarının önemli bir parçası olmasını engellemek için çabaladıkları ifade edilmiştir. Bu durum dolayısıyla kaçıngan bağlanan bireylerin daha düşük ilişki doyumuna sahip oldukları yorumu yapılmıştır. Ayrıca bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide cinsiyetin zayıf bir düzenleyici rolü olduğu gözlemlenmiştir. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları kadın örnekleminde artan yıkıcı davranışlarla erkek örnekleme göre daha yüksek düzeyde ilişkili bulunurken, kadın örneklemiyle karşılaştırıldığında erkek örnekleminde azalmış yapıcı davranışlar ile kaçınma boyutu daha yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Fakat ileri analizlerde bu durumun anlamlı bir ilişkiye işaret etmediği görülmüştür.

Büyükşahin (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal birlikteliği olan 271 üniversite öğrencisi bağlanma stillerine göre gruplara ayrılarak ilişki doyumu ve ilişki yatırımları açısından karşılaştırılmıştır. Saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyum düzeylerinin en yüksek olduğu ve ilişki yatırım düzeyi en yüksek grubun saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olduğu bulunmuştur. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkiye en çok yatırım yapan grup olması, bu bireylerin aynı zamanda ilişkilerine bağımlı olma düzeyleri en yüksek grup olması

ile fedakar tutumları içeren özgeci aşk ve kıskançlık, bağımlılık gibi tutumları içeren sahiplenici aşk biçimleri puanlarının yüksek olması çerçevesinde değerlendirilmiştir.

3.4. ALEKSİTİMİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Duyguları tanıma, duyguları partnere açma ve partnerin duygularını anlama ve empati yapma becerisi tatmin edici romantik ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemli yapı taşlarındandır. Literatürde evlilik doyumu ile duygu dışavurumu (Yelsma ve Marrow, 2003) ve duygusal beceriler (Cordova ve ark., 2005; Dunham, 2008) arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunmasına rağmen aleksitimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişki detaylı olarak ele alınmamıştır.

Yelsma ve Marrow (2003) tarafından 66 çift ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal dışavurum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duyguları tanıma, duyguları söze dökme ve duyguları kişiselleştirme alt boyutlarında yaşanan zorluklar üzerinden incelenen duygusal dışavurumun evlilik doyumunu nasıl etkilediği eşlerin cinsiyetine göre değerlendirilmiştir. Duyguları kişiselleştirme alt boyutunda yaşanan zorluk, dışa odaklı bilişsel yapıyı temsil etmektedir ve duyguları rasyonalize etmeyi içermektedir. Üç alt boyutun çiftin genel evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Duyguları tanımakta zorluk yaşadığını bildiren kadınların hem kendilerinin hem eşlerinin daha düşük evlilik doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Duyguları söze dökmek ve kişiselleştirmekte zorlanan erkeklerin daha düşük evlilik doyumunu bildirdikleri görülmüştür. Ayrıca duyguları söze dökmekte zorlanan erkeklerin eşlerinin de daha düşük evlilik doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Duygusal dışavurum ile ilgili zorlukların kadınlardan çok erkekler için ilişkide daha fazla sorun teşkil ettiği yorumu yapılmıştır. 92 evli çiftin yer aldığı ve duyguları tanıma ve ifade etme üzerinden duygusal beceriler, yakınlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada bireyin kendi evlilik doyumu ile duyguları tanıma ve ifade etmede yaşadığı zorluklar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Cordova ve ark., 2005). Erkeklerin duyguları tanıma ve ifade etmede yaşadığı zorluklar ile eşlerinin evlilik doyumu arasında; kadınların duyguları tanımada yaşadığı zorluklar ile eşlerinin evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

olduğu görülmüştür. Eşlerin duyguları ifade etme becerisinin kadınların evlilik doyumunu için erkeklerin evlilik doyumuna göre daha belirleyici olması, kadınların sosyalleşmesinde ilişki kurmanın bir yolu olarak duygular hakkında konuşmanın daha normatif bir yanı olmasıyla ilgili olarak yorumlanmıştır.

nceki araştırmaların ilişkilerde sorun oluşturabilecek aleksitimi ile bağlantılı muhtemel davranışlar ve problemleri inceledikleri, aleksitimi ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin doğrudan çalışılmadığı görülmektedir. Literatürde yakın ilişkilerde aleksitimi ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan ilk alışma Humphreys, Wood ve Parker (2009) tarafından yapılmıştır. 158 niversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada, ilişki doyumuna ek olarak cinsel doyum da incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, aleksitimi ve ilişki doyumunu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yüksek düzey aleksitimi, daha düşük düzeyde ilişki doyumunu ve cinsel doyum ile ilişkili bulunmuştur. Aleksitimik bireylerin diğer insanlarla yakın düzeyde ilişki kurmakta zorlanmalarının ve güvensiz bağlanma stillerine sahip olma eğilimlerinin araştırma bulguları ile uyumlu olduğu belirtilmiştir.

Bağlanma stilleri, aleksitimi, evlilik doyumunu ve depresif semptomların incelendiği ve 220 evli bireyin yer aldığı bir çalışmada aleksitiminin evlilik doyumunu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim, Lee ve Park, 2011). Ayrıca kaygılı bağlanma stili ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide aleksitiminin tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, kaygılı bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki anlamlı ilişkiye aleksitimi aracı değişken olarak dahil olduğunda kaygılı bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki anlamsızlaşmakta ve kaygılı bağlanma aleksitimi düzeyinin yüksek veya düşük olması üzerinden ilişki doyumunu dolaylı olarak etkilemektedir.

Epözdemir (2012) tarafından 101 çift ile yapılan bir başka çalışmada, aleksitimik özellikler ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Cinsiyet farklılıkları değerlendirildiğinde, kadınların aleksitimik özelliklere sahip olmasının kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumunu daha olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Erkeklerde yüksek düzey aleksitimik özelliklerin kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunurken kadınlarda orta veya yüksek düzeyde aleksitimik özelliklerin kendilerinin ve eşlerinin

evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu sonuçlar cinsiyet rolü bağlamında ele alındığında, kadınların eşlerinin duygularını göstermesini beklememeleri sebebiyle erkeklerin aleksitimik özelliklerinin evlilik uyumunu kadınların aleksitimik özellikleri kadar etkilemediği ifade edilmiştir. Kadın cinsiyet rolüne göre ise kadınların duygusal ve anaç olmaları beklendiğinden, kadınların duygularını ifade etmekte zorluk yaşaması evlilik uyumunu daha olumsuz yönde etkilediği yorumu yapılmıştır. Yapılan bir başka çalışmada, aleksitimi, ilişki sürdürme davranışları ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler 143 çift üzerinde incelenmiştir (Hesse ve ark., 2015). Eşlerin aleksitimik özellikleri ile kendi ilişki sürdürme davranışları ve evlilik kalitesi değerlendirmeleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Partner etkileri incelendiğinde, kadınların aleksitimik özellikleri ve eşlerinin evlilik kalitesi değerlendirmesi arasında anlamlı ilişki gözlemlenmezken erkeklerin aleksitimik özellikleri ve eşlerinin evlilik kalitesi değerlendirmesi arasında negatif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmada düşük partner etkilerinin görüldüğünü belirten araştırmacılar bu durumun katılımcıların düşük düzeyde aleksitimik özelliklere sahip olması ile ilgili olabileceğini belirtmişlerdir.

3.5. ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

İnsan ilişkilerinde çatışmanın kaçınılmaz olduğu düşünüldüğünde, çatışmaların ele alınma biçiminin ilişkileri nasıl etkilediği merak konusu olmuştur. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalar yakın ilişkilerde çatışma çözme stillerinin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir (Cramer, 2000; Gottman ve Krokoff, 1989; Gottman ve Levenson, 1992; Kurdek, 1994; Pistole, 1989). Olumsuz çatışma çözme stratejilerinden geri çekilme/ kaçınma (Gottman ve Levenson, 1992; Pistole, 1989), hükmetme (Zachilli, Hendrick ve Hendrick, 2009) ve çatışmaya dahil olma (Kurdek, 1994; Gottman ve Levenson, 1992) ilişki doyumunu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin daha çok evli çiftler üzerinden incelendiği, flört ilişkilerini kapsayan çalışmaların (Cramer, 2000; Pistole, 1989; Zachilli ve ark., 2009) sınırlı olduğu görülmektedir.

Pistole'un (1989) yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumunu incelediği ve 137 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada, yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip bireylerin düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip bireylere göre uzlaşma çatışma çözme stilini kullanmaya daha eğilimli oldukları saptanmıştır. Yüksek ve orta düzey ilişki doyumuna sahip bireyler düşük ilişki doyumuna sahip bireylere göre bütünleştirme çatışma çözme stilini daha çok, kaçınma çatışma çözme stilini daha az kullandıklarını bildirmişlerdir. Bağlanma stilleri, çatışma çözme stilleri ve cinsel doyum arasındaki ilişkilerin incelendiği ve 200 kadın üniversite öğrencisinin yer aldığı bir diğer çalışmada, çatışma çözme stili olarak kullanılan sözlü saldırganlık ilişki doyumunu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Clymer, Ray, Trepper ve Pierce, 2006).

Cramer (2000) tarafından yürütülen ve 95 genç yetişkinin yer aldığı bir çalışmada, ilişki doyumunu ve olumsuz çatışma tarzları arasındaki ilişkide çatışma sıklığı ile tatmin edici şekilde çözülmemiş çatışmaların etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, ilişki doyumunu ile çatışma, olumsuz çatışma tarzları ve çözülmemiş çatışmalar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. İleri analizlerde, çatışmaların sıklığından çok çatışmaların ele alınış biçimlerinin ve çözülme durumlarının ilişki doyumunu üzerinde daha belirleyici olduğu görülmüştür. Bu sonuç literatürde yer alan diğer çalışmaların sonucu ile paralellik göstermektedir (Holmes ve Murray, 1996; Christensen ve Walczynski, 1997).

Zachilli, Hendrick ve Hendrick (2009) tarafından romantik ilişkilerdeki çatışmaları değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçek çalışmasında, 170 üniversite öğrencisinin ilişki doyumları ve çatışma stratejileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre uzlaşma stratejisi ve ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Boyun eğme, etkileşimsel reaktivite ve hükmetme çatışma stratejileri ilişki doyumunu ile anlamlı olarak negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Gottman ve Krokoff (1989) tarafından yapılan boylamsal çalışmada, 25 evli çiftin laboratuvar ortamında çatışma durumlarındaki etkileşimleri ve ilişki doyumları incelenmiştir. Kadınlar tarafından gösterilen uyumun ve olumlu sözel ifadelerin kısa vadede ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği, uzun vadede ise olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Anlaşmazlık ve eleştiri durumunu içeren çatışmaya dahil olma

stilinin her iki partner için kısa vadede memnuniyetsizlik yaratıcı olduğu fakat uzun vadede ilişki doyumu için yararlı olduğu ifade edilmiştir. Çatışmadan geri çekilmenin, savunmacı ve inatçı davranışların hem kısa vadede hem uzun vadede ilişki doyumundaki düşüşü yordadığı belirtilmiştir. Benzer sonuçlara ulaşan ve etkileşimlerinin olumluluk oranına göre düzenlenmiş/ düzenlenmemiş şeklinde gruplara ayrılan 73 çiftin yer aldığı bir diğer boylamsal çalışmada, çatışmalarda etkileşimden dinleyici olarak geri çekilen, çatışmaya dahil olmaya eğilimli, savunmacı ve inatçı davranışların yüksek düzeylerine sahip çiftlerin ilk değerlendirmede ve dört yıllık takip çalışmasında düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Gottman ve Levenson, 1992). Kurdek (1994) tarafından yapılan ve 333 çiftin yer aldığı bir başka boylamsal çalışmada, olumlu problem çözmenin sık kullanımı ilişki doyumunda artışla ilişkili bulunmuştur. Geri çekilme ve çatışmaya dahil olmanın sık kullanımının ise ilişki doyumunda düşüşle ilişkili olduğu görülmüştür. Çatışmalarda uyum sağlama stili ilişki doyumu ile en az ilişkili bulunmuştur. Bu durumla ilgili olarak partnerin uyum sağlama stili ancak diğer partnerin çatışma çözme stili ile birlikte ele alınırsa açıklayıcı güç kazanabileceği yorumu yapılmıştır.

380 yeni evli çiftin yer aldığı bir çalışmada daha az olumlu ve daha fazla olumsuz çatışma çözme stili ile geri çekilmenin kullanımı evlilikte daha düşük düzey doyumla ilişkili bulunmuştur (Tulum, 2014). Evli çiftlerin değer uyumlarının ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisini inceleyen, 140 evli çiftin yer aldığı bir başka çalışma Özen (2006) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada çiftin genel evlilik uyumu incelendiğinde, partnerlerin çatışma çözme stillerinin çiftin evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Her iki tarafın kullandığı olumsuz çatışma çözme stilleri çiftin evlilik uyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Çatışma çözme stillerinin cinsiyetlere göre partnerlerin evlilik uyumlarına etkisi incelendiğinde, erkeklerin kullandığı çatışma çözme stillerinin eşlerinin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı fakat kadınların kullandığı çatışma çözme stillerinin eşlerinin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Erkeklerin kullandığı olumsuz çatışma çözme stilleri ile eşlerinin evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyetler arasında ortaya çıkan bu fark, geleneksel tarzda bir evlilikte erkeklerin eşlerinden daha fazla güç sahibi olmalarıyla birlikte eşlerinin duygusal durumlarına daha az duyarlı olmaları, olumsuz

mesajlara kadınlara göre daha az dikkatlerini vermeleri bağlamında açıklanmıştır. Olası bir diğer açıklama olarak, erkeklerin ilişki kalitesindeki değişimlere kadınlara göre daha az duyarlı olmaları vurgulanmıştır. Aralarında evli çiftlerin de bulunduğu 60 çift ile yapılan bir başka çalışmada, olumsuz çatışma çözme stratejileri her iki partnerde düşük ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Hojjat, 2000). Kadınların düşük ilişki doyumu olumsuz ve aktif çatışma çözme stilleriyle, erkeklerin düşük ilişki doyumu ise olumsuz ve pasif çatışma çözme stilleriyle ilişkili bulunmuştur. Bir başka deyişle, memnuniyetsiz olduklarında kadınlar çatışmaya aktif şekilde dahil olmaya eğilimliyken erkekler çatışmadan geri çekilmeye eğilimli olmaktadır. Bu sonuç kadınların erkeklere göre çatışma anında güçlü olumsuz duygularla baş etmeye daha elverişli olmaları bağlamında yorumlanmıştır.

BÖLÜM 4

GEREÇ ve YÖNTEM

4.1. ÖRNEKLEM

Çalışmaya toplam 436 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Ancak çalışmaya katılım için belirlenen 18-30 arasındaki yaş kriterini karşılamaması sebebiyle 15 kişi çalışmadan çıkarılmıştır. Analizler lisans ve lisansüstü düzeyinde öğrenim gören 421 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Örnekleme 342 kadın (%81,2) ve 79 erkek (%18,8) öğrenci yer almaktadır. 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların oluşturduğu örneklemin yaş ortalaması 22.0'dır ($SS = 2,51$). Erkek katılımcıların yaş ortalaması 22.77 ($SS = 2,87$), kadın katılımcıların yaş ortalaması 21.82'dir ($SS = 2,39$). Katılımcılardan 370 kişi lisans düzeyinde, 51 kişi ise lisansüstü düzeyde öğrenim görmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %93,8'i mevcut bir romantik ilişkisi olduğunu bildirmiştir. Mevcut bir romantik ilişkisi olan katılımcıların %94,9'unun sevgilisi vardır, %3,1'i evli, %2'si ise sözlü ya da nişanlıdır.

4.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla beş farklı öz bildirim ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar hakkında bilgi edinmek için Demografik Bilgi Formu, bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE- II), aleksitimi düzeylerinin belirlenmesi için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20), çatışma çözme stillerinin değerlendirilmesi amacıyla Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) ve ilişki doyumu düzeylerinin belirlenmesi için İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Ölçekler hakkında detaylı bilgi aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, kimlerle ikamet ettikleri, anne ve babalarının sağ olup olmadıkları, kardeşlerinin olup olmadığı, psikiyatrik tanı geçmişlerinin olup olmadığı, medeni durumları, romantik ilişkilerinin olup olmadığı eğer var ise güncel ilişkilerinin durumu ve süresi, şimdiye kadar yaşadıkları romantik ilişki sayısı, partnerleriyle aynı şehirde yaşayıp yaşamadıkları, ne sıklıkta görüştükleri, ne sıklıkta telefon üzerinden iletişim kurdukları ve ilişkide ne sıklıkta tartışma yaşadıkları sorulmuştur. Formun bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

4.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE- II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından yetişkin bağlanmasını boyutsal yaklaşımda değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Yetişkin bağlanma stillerini değerlendiren ölçekler bir araya getirilerek faktör analizi uygulanması sonucunda bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyut bulunmuştur. Her bir boyutu en iyi şekilde temsil eden maddelerin seçilmesi sonucunda her boyutta 18 maddenin, toplamda 36 maddenin yer aldığı bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları kaygı boyutu için .91, kaçınma boyutu için .94 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında Pearson korelasyonları her iki boyut için .70 olarak bulunmuştur.

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından daha sonra bazı maddelerin revize edilmesiyle Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE- II) oluşturulmuştur. Revize edilen ölçek yine iki alt boyuttan ve 36 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahip olup "Kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "Kesinlikle katılıyorum" (7) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekteki 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte kaygı alt boyutundan alınan yüksek puan yüksek kaygı düzeyine, kaçınma alt boyutundan alınan yüksek puan yüksek kaçınma düzeyine işaret

etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları kaygı boyutu için .94, kaçınma boyutu için .95 olarak bulunmuştur.

Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan ölçek orijinalindeki gibi 36 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçeğin iç tutarlılık katsayıları kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında Pearson korelasyonları kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81 olarak bulunmuştur.

4.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Aleksitimik özellikleri ölçmek amacıyla ilk olarak Taylor, Ryan ve Bagby tarafından (1985) geliştirilen ölçek 26 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert şeklindeki ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör analizi sonucunda (1) duyguları ve bedensel duyuları tanımlama ve ayırt etme zorluğu, (2) duyguları tanımlayabilme zorluğu, (3) hayal kurma kısıtlılığı ve (4) dışa dönük düşünme şeklinde dört alt boyut belirlenmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .64 ile .83 arasında değişmektedir.

Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından daha sonra revize edilen ölçek 20 madde ve 3 alt boyuta indirilmiştir. Ölçek (1) duyguları tanımada güçlük, (2) duyguları söze dökmeye güçlük ve (3) dışa dönük düşünme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. 5'li Likert tipi ölçekte maddeler "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4), Her zaman (5)" üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça aleksitimik eğilimin arttığı belirtilmektedir.

Revize edilen 20 maddelik ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ilk olarak Beştepe (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Beştepe'nin çalışmasında faktör analizinden bahsedilmemesi sebebiyle Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçek orijinalindeki gibi 20 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 4, 5, 10, 18, 19 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan ise 100 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla duyguları tanımada güçlük için .80, duyguları söze dökmede güçlük için .57 ve dışa dönük düşünme için .63 olarak bulunmuştur.

4.2.4 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından bireylerin romantik ilişkilerde ilişki doyumlarına dair veri toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Curun (2001) tarafından yapılan ölçek, orijinalinde 5'li, Türkçe versiyonunda "Kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "Kesinlikle katılıyorum" (7) arasında olmak üzere 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun faktör analizi sonucunda orijinaliyle uyumlu şekilde tek faktöre sahip olduğu ve iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu bulunmuştur.

4.2.5. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)

Özen (2006) tarafından geliştirilen Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, romantik ilişkiye sahip ya da evli bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları çözme davranışları hakkında veri toplamaktadır. 25 maddeden oluşan ölçek, (1) olumlu çatışma çözüm stili, (2) olumsuz çatışma çözüm stili, (3) boyun eğme ve (4) geri çekilme olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek "Hiç Katılmıyorum" (1) ile "Çok Katılıyorum" (6) arasında olmak üzere 6'lı Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Yapılan geçerlik-güvenirlik çalışması sonucunda iç tutarlılık katsayıları sırasıyla olumlu problem çözme stili için .80, olumsuz problem çözme stili için .82, geri çekilme stili için .74 ve uyma stili için .73 olarak bulunmuştur.

4.3. İŞLEM

Öncelikle İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na araştırma önerisi ve araştırmada kullanılacak veri toplama araçları bildirilmiştir. Etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmada yer alan ölçek ve formlar Google Formlar adlı internet sitesi üzerinden hazırlanarak katılımcılara dağıtılmış ve çevrimiçi şekilde doldurulmuştur. Veri toplamak amacıyla kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmaya dair özet bilgi içeren mesaj ve araştırma linki sosyal medya üzerinden çevrimiçi ortamda paylaşılmıştır.

Araştırmanın amacını, gönüllük ve gizlilik ilkesini içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu (Bkz. Ek 1) ölçekler uygulanmadan önce çevrimiçi ortamda katılımcılara sunulmuştur ve katılımcılar onaylamaları halinde çalışmaya devam edebilmişlerdir. Katılımcıların çalışmayı tamamlaması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Araştırma verileri Ocak 2021 – Haziran 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

4.4. VERİ ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak elde edilen verilerin normallik analizleri ve uç değer analizleri yapılmıştır. Daha sonra değişkenler ve alt boyutlar arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiştir. Demografik veriler ve değişkenler arasındaki ilişkiler Bağımsız örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi yardımıyla incelenmiştir. Hayes (2020) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS Macro sürüm 3.5 programı kullanılarak Çoklu Aracı Değişken Analizi uygulanmıştır. Aracı modellerin analizi, Bootstrap örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu modeller test edilirken, %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR

5.1. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmektedir. Öncelikli olarak ana değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve değişkenler arası korelasyon istatistikleri, daha sonrasında araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan aracı rol analizlerinin sonuçları sunulmaktadır.

5.1.1. Ölçek Bilgileri

5.1.1.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizlere geçmeden önce, verilerin standart normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Verileri normal dağılım açısından değerlendirmek amacıyla normallik testi sonuçlarında yer alan çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında yer alması normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çalışmada kullanılan YİYE-II kaçınma ve kaygı alt boyutlarının, ÇÇSÖ alt boyutlarının, TAÖ-20 ve İDÖ ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 arasında yer almaktadır (Tablo 5.1.). Bu sebeple ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmiştir ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 5. 1. Ölçeklerin geçerlik analiz puanları

ÖLÇEKLER		İstatistikler	Standart Hata
YİYE-II			
Kaygı	Çarpıklık	.24	.11
	Basıklık	-.45	.23
Kaçınma	Çarpıklık	.75	.11
	Basıklık	.50	.23
TAÖ-20			
	Çarpıklık	.33	.11
	Basıklık	-.54	.23
ÇÇSÖ			
Olumlu ÇSS	Çarpıklık	-.57	.11
	Basıklık	-.10	.23
Olumsuz ÇSS	Çarpıklık	.69	.11
	Basıklık	.12	.23
Boyun Eğme	Çarpıklık	.03	.11
	Basıklık	-.61	.23
Geri Çekilme	Çarpıklık	-.14	.11
	Basıklık	-.66	.23
İDÖ			
	Çarpıklık	-1.25	.11
	Basıklık	1.44	.23

5.1.1.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Araştırmada kullanılan YİYE-II, TAÖ-20, ÇÇSÖ ve İDÖ güvenilirlik analizleri Cronbach's Alpha modeli kullanılarak yapılmıştır. Analiz sonucunda, YİYE-II kaygı alt boyutunun Cronbach's α değeri .88 ve kaçınma alt boyutunun Cronbach's α değeri .90 olarak bulunmuştur. TAÖ-20 için Cronbach's α değeri .84 olarak

bulunmuştur. ÇÇSÖ için Cronbach's α değerleri sırasıyla olumlu çatışma çözme stili alt boyutu için .73, olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu için .80, boyun eğme alt boyutu için .81 ve geri çekilme alt boyutu için .81 olarak bulunmuştur. İDÖ için Cronbach's α değeri .90 olarak bulunmuştur (Tablo 5.2.).

Tablo 5. 2. Ölçek ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEKLER	Boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
YİYE-II	Kaygı	.88	18
	Kaçınma	.90	18
TAÖ-20		.84	20
ÇÇSÖ	Olumlu ÇSS	.73	6
	Olumsuz ÇSS	.80	7
	Boyun Eğme	.81	6
	Geri Çekilme	.81	6
İDÖ		.90	7

5.1.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Araştırmada 421 katılımcının %81,2'si (n = 342) kadınlardan, %18,8'si (n = 79) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir ve örneklemin yaş ortalaması 22.0'dır (SS = 2,51). Katılımcılardan %87,9'u (n = 370) lisans düzeyinde, %12,1'i (n = 51) ise lisansüstü düzeyde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %75,8'i (n = 319) psikiyatrik bir rahatsızlık yaşamadıklarını, %24,2'i (n = 102) ise yaşadıklarını bildirmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %93,8'i mevcut bir romantik ilişkisi olduğunu bildirmiştir. Mevcut bir romantik ilişkisi olan katılımcıların %94,9'unun sevgilisi vardır, %3,1'i evli, %2'si ise sözlü ya da nişanlıdır.

Mevcut bir ilişkisi olan katılımcıların ilişki süreleri 1 ay ile 142 ay arasında değişmektedir ve ortalama ilişki süresi 27.25 aydır (SS = 25,56). Katılımcıların %73,4'ü (n = 309) partneriyle aynı şehirde, %26,6'sı (n = 112) farklı şehirde yaşamaktadır. Katılımcıların %30,6'sı partneriyle haftada 1-2 defa, %20,4'ü haftada

3-4 defa, %14,7'si her gün 1 defa veya fazla, %18,1 iki haftada bir partneriyle yüz yüze görüştüğünü ve %16,2 ise neredeyse hiç partneriyle yüz yüze görüşmediğini bildirmiştir. Katılımcıların %47'si her gün 3 defadan fazla, %26,8'si her gün 2-3 defa, %13,3'ü her gün 1 defa, %5,5'i iki günde 1 defa ve %7,4'ü haftada bir defa partneriyle telefon üzerinden iletişim kurduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %46,3'ü ayda 1-2 defa, %24'ü haftada 1-2 defa, %1,9'u her gün 1 defa, %0,5'i her gün 1'den fazla defa partneriyle tartıştığını ve %27,3'ü neredeyse hiç partneriyle tartışmadığını bildirmiştir. Katılımcıların %1,9'u şimdiye kadar hiç romantik ilişki yaşamadığını bildirirken %22,8'i bir kez, %21,9'u iki kez, %21,1'i üç kez ve %32,3'ü en az dört kez romantik ilişki yaşadığını bildirmiştir.

Tablo 5. 3. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler		N	%	Ort.	SS
Yaş		421	100	22.0	2.51
Cinsiyet	Kadın	342	81.2		
	Erkek	79	18.8		
Öğrenim Düzeyi	Lisans	370	87.9		
	Lisansüstü	51	12.1		
Psikiyatrik Tanı	Yok	319	75.8		
	Var	102	24.2		
Mevcut İlişki	Var	395	93.8		
	Yok	26	6.2		
İlişki Durumu	Sevgili	375	94.9		
	Evli	12	3.1		
	Sözlü/nişanlı	8	2.0		
İlişki Süresi		395	93.8	27.25	25.56
İlişki Sayısı	Hiç	8	1.9		
	1	96	22.8		
	2	92	21.9		
	3	89	21.1		
	4 ve daha çok	136	32.3		

Partner ile aynı şehirde yaşama durumu	Evet	309	73.4
	Hayır	112	26.6
Yüz yüze görüşme sıklığı	Neredeyse hiç	68	16.2
	İki haftada bir	76	18.1
	Haftada 1-2 defa	129	30.6
		86	20.4
	Haftada 3-4 defa	62	14.7
	Her gün 1 defa veya fazla		
Telefon ile iletişim sıklığı	Her gün 3 defadan fazla	198	47.0
	Her gün 2-3 defa	113	26.8
	Her gün 1 defa	56	13.3
	İki günde 1 defa	23	5.5
	Haftada 1 defa	31	7.4
Partner ile tartışma sıklığı	Neredeyse hiç	115	27.3
	Ayda 1-2 defa	195	46.3
	Haftada 1-2 defa	101	24.0
		8	1.9
	Her gün 1 defa	2	0.5
	Her gün 1'den fazla defa		

5.1.2.1. İlişki Süresi ile Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu

İlişkisi

Katılımcıların ilişki süresi ile İDÖ toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r

= .16, $p < .05$). İlişki süresi daha uzun bireylerin ilişki doyumu daha yüksektir. İlişki süresi ilişki doyumu üzerindeki anlamlı etkisi sebebiyle kontrol değişkeni olarak değerlendirilebilir.

Katılımcıların ilişki süresi ile YİYE-II kaygı ve kaçınma alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. İlişki süresi ile bağlanmanın kaygı ($r = -.25, p < .01$) ve kaçınma ($r = -.25, p < .01$) boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlişki süresi daha uzun bireylerin kaygı ve kaçınma boyutlarından daha az puan aldığı görülmüştür.

5.1.2.2. Tartışma Sıklığının Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu ile İlişkisi

Katılımcıların tartışma sıklıklarının bağlanma boyutlarına ve ilişki doyumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda tartışma sıklığı açısından bağlanmanın kaygı boyutu $F(4,416) = 7.77, p < .05$ ve ilişki doyum düzeyleri $F(4,416) = 14.54, p < .05$ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 5.12.).

İstatistiksel olarak anlamlı bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklı ortaya çıktığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analiz teknikleri kullanılmıştır. Öncelikle gruplar arası varyansların homojen olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Levene's test sonuçları incelenmiştir. Bu sonuçlara göre bağlanmanın kaygı boyutu ($p > .05$) grup varyanslarının homojen olduğu, ilişki doyumu ($p < .05$) grup varyanslarının ise homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Varyansın homojen olduğu kaygı boyutu için farklılığın hangi tartışma sıklığı grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Farklılığın neredeyse hiç tartışma sıklığı ($Ort. = 3.21, SS = .99$) ile haftada 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 3.87, SS = 1.07$) ve ayda 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 3.37, SS = 1.00$) ile haftada 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 3.87, SS = 1.07$) grupları arasında ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu sonuca göre haftada 1-2 defa

tartışma sıklığı bildiren katılımcılar, ayda 1-2 defa ve neredeyse hiç tartışma sıklığı bildiren katılımcılara göre daha fazla bağlanma kaygısı özellikleri göstermektedir.

Varyansın homojen olmadığı ilişki doyumu için farklılığın hangi tartışma sıklığı grupları arasında olduğunu belirlemek için Welch seçeneği seçilerek Games-Howell çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Farklılığın neredeyse hiç tartışma sıklığı ($Ort. = 42.8, SS = 7.31$) ile haftada 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 37.06, SS = 7.66$) ve ayda 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 41.6, SS = 1.00$) ile haftada 1-2 defa tartışma sıklığı ($Ort. = 37.06, SS = 7.66$) grupları arasında ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu sonuca göre neredeyse hiç tartışma sıklığı bildiren katılımcılar, haftada 1-2 defa ve ayda 1-2 defa tartışma sıklığı bildiren katılımcılara göre daha fazla ilişki doyumuna sahip oldukları bulunmuştur.

5.1.2.3. Aynı Şehirde Yaşamının İlişki Doyumu ile İlişkisi

İlişki doyumu puanlarının partner ile aynı şehirde yaşamaya göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, partneriyle aynı şehirde ikamet eden ve farklı şehirde ikamet eden bireyler arasında ilişki doyumu $t(419) = 2.15, p < .05$ açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Partnerleriyle aynı şehirde yaşayan bireylerin ($Ort. = 41.22, SS = 6.83$) farklı şehirde yaşayanlara göre ($Ort. = 39.29, SS = 8.58$) daha yüksek düzeyde ilişki doyumu bildirdikleri görülmüştür. Aynı şehirde yaşamının ilişki doyumu üzerindeki anlamlı etkisi göz önüne alındığında bu demografik veri kontrol değişkeni olarak değerlendirilebilir.

5.1.3. Ana Hipotezler

5.1.3.1. Bağlanma ve İlişki Doyumu İlişkisi

5.1.3.1.1. Bağlanmanın Kaygı Boyutu ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Katılımcıların YİYE-II kaygı alt boyut puanları ile İDÖ toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, bağlanmanın kaygı boyutu ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.37, p < .01$). Katılımcıların kaygılı bağlanma puanları arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5. 4. Bağlanmanın Kaygı Boyutu ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Kaygı Boyutu	İDÖ
Kaygı Boyutu	1	
İDÖ	-.37 **	1

**p<0.01

5.1.3.1.2. Bağlanmanın Kaçınma Boyutu ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Katılımcıların YİYE-II kaçınma alt boyut puanları ile İDÖ toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, bağlanmanın kaçınma boyutu ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.56, p < .01$). Bağlanmanın kaçınma boyutundan alınan puan arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5. 5. Bağlanmanı Kaçınma Boyutu ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Kaçınma Boyutu	İDÖ
Kaçınma Boyutu	1	
İDÖ	-.56**	1

**p<0.01

5.1.3.2. Bağlanma Boyutları ve Aleksitimi İlişkisi

Katılımcıların YİYE-II kaygı ve kaçınma alt boyut puanları ile TAÖ-20 toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda aleksitimi ile bağlanmanın kaygı ($r = .45, p < .01$) ve kaçınma ($r = .37, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kaygı ve kaçınma puanları arttıkça aleksitimi düzeyleri artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5. 6. Bağlanma Boyutları ve TAÖ-20 puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	TAÖ-20
Kaygı Boyutu	.45**
Kaçınma Boyutu	.37**

**p<.01

5.1.3.2.1. Bağlanma Boyutları ve Aleksitimi Alt Boyutlarının İlişkisi

Katılımcıların YİYE-II kaygı ve kaçınma alt boyut puanları ile TAÖ-20 alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda kaygılı bağlanma boyutu ile duyguları tanımada güçlük ($r = .46, p < .01$), duyguları söze dökmede güçlük ($r = .40, p < .01$) ve dışa dönük düşünme ($r = .14, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kaygılı bağlanma puanları arttıkça duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme

alt boyut puanları da artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda bağlanmanın kaçınma boyutu ile duyguları tanımada güçlük ($r = .28, p < .01$), duyguları söze dökmede güçlük ($r = .41, p < .01$) ve dışa dönük düşünme ($r = .19, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arttıkça duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyut puanları da artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5.7. Bağlanma alt boyutları ve TAÖ-20 alt boyutları puanları arasındaki korelasyon.

Değişkenler	Duyguları Tanımada Güçlük	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Dışa Dönük Düşünme
Kaygı Boyutu	.46**	.40**	.14**
Kaçınma Boyutu	.28**	.41**	.19**

** $p < .01$

5.1.3.3. Bağlanma Boyutları ve Çatışma Çözme Stilleri İlişkisi

Katılımcıların YİYE-II kaygı ve kaçınma alt boyut puanları ile ÇÇSÖ alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, kaygılı bağlanma boyutu ile olumlu çatışma çözme stili alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.12, p < .01$). Katılımcıların kaygılı bağlanma puanları arttıkça olumlu çatışma çözme stili alt boyut puanları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Kaygılı bağlanma boyutu ile olumsuz çatışma çözme stili ($r = .33, p < .01$) ve boyun eğme ($r = .20, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kaygılı bağlanma puanları arttıkça olumsuz çatışma çözme stili ve boyun eğme alt boyut puanları artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler

niteliktedir. Bunun aksine, bağlanmanın kaygı boyutu ile geri çekilme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yapılan analiz sonucunda, bağlanmanın kaçınma boyutu ile olumlu çatışma çözme stili alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.23$, $p < .01$). Katılımcıların kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arttıkça olumlu çatışma çözme stili alt boyut puanları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ile olumsuz çatışma çözme stili ($r = .21$, $p < .01$) ve geri çekilme ($r = .15$, $p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arttıkça olumsuz çatışma çözme stili ve geri çekilme alt boyut puanları artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ile boyun eğme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5.8. Bağlanma alt boyutları ve ÇÇSÖ alt boyutları puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Olumlu ÇÇS	Olumsuz ÇÇS	Boyun Eğme	Geri Çekilme
Kaygı	-.12**	.33**	.20**	.04
Kaçınma	-.23**	.21**	-.04	.15**

** $p < .01$

5.1.3.4. Aleksitimi ve İlişki Doyumu İlişkisi

Katılımcıların TAÖ-20 toplam puanı ile İDÖ toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.22$, $p < .01$). Katılımcılarda aleksitimi düzeyi arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5.9. TAÖ-20 ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	TAÖ-20	İDÖ
TAÖ-20	1	
İDÖ	-.22**	1

**p<0.01

5.1.3.4.1. Aleksitimi Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Katılımcıların TAÖ-20 alt boyut puanları ile İDÖ toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, duyguları tanımada güçlük ($r = -.18, p < .01$), duyguları söze dökmede güçlük ($r = -.17, p < .01$) ve dışa dönük düşünme ($r = -.16, p < .01$) alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 5.10. TAÖ-20 alt boyutları ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	İDÖ
Duyguları Tanımada Güçlük	-.18**
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-.17**
Dışa Dönük Düşünme	-.16**

**p<0.01

5.1.3.5. Çatışma Çözme Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Katılımcıların ÇÇSÖ alt boyut puanları ile İDÖ toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, olumlu çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .21, p < .01$). Olumsuz çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.34, p < .01$).

Katılımcıların olumlu çatışma çözme stili alt boyut puanları arttıkça ilişki doyumları artmakta, olumsuz çatışma çözme stili alt boyut puanları arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Bu sonuçlar araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Boyun eğme ve geri çekilme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Tablo 5.11. ÇÇSÖ alt boyutları ve İDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	İDÖ
Olumlu ÇÇS	.21**
Olumsuz ÇÇS	-.34**
Boyun Eğme	.01
Geri Çekilme	.00

**p<0.01

5.1.3.6. Bağlanma Boyutları ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin ve Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolü

Bağlanma boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ve çatışma çözme stillerinin aracı değişken rolü, Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen ve bootstrap yöntemi olan Çoklu Aracı Model kullanılarak analiz edilmiştir. Aracı modellerin analizi SPSS PROCESS makrosunda yer alan Model 4 kullanılarak kaygı ve kaçınma boyutları için ayrı ayrı yürütülmüştür. Aleksitimi alt boyutları ve çatışma çözme stilleri alt boyutları da ayrı aracılık modellerinde test edilerek toplamda dört farklı aracılık analizi yürütülmüştür.

Yordayıcı değişkenler ve aracı değişkenler modele birlikte eklendiğinde, yordayıcı ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olmaktan çıkması tam aracılık rolüne, ilişkinin anlamlılık düzeyinde azalma olması ise kısmi aracılık rolüne işaret etmektedir. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı hesaplanan güven aralıkları üzerinden değerlendirilmekte ve bu aralıkta sıfır değerinin bulunmaması dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Test edilen aracılık modellerinde %95 güven aralığı ve 5000 Bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

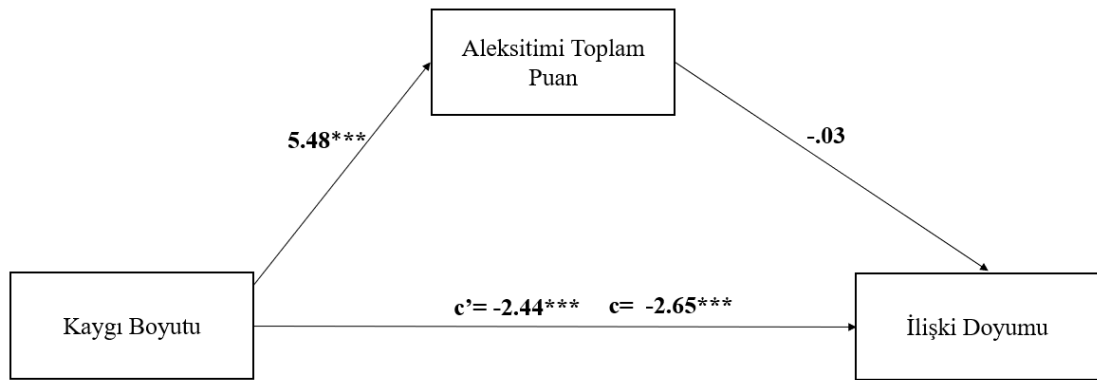
5.1.3.6.1. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü

Kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; bağlanmanın kaygı alt boyutu yordayıcı, ilişki doyumu yordanan değişkeni ve aleksitimi toplam puanı aracı değişkeni oluşturmuştur.

Yapılan analizler sonucunda, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -2.657$, $SH = .317$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygı boyutunun aracı değişken olan aleksitimi toplam puanını (a yolu) ($B = 5.488$, $SH = .522$, $p < .001$) doğrudan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan aleksitimi toplam puanının (b yolu) ($B = -.038$, $SH = .029$, $p > .05$) ise ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişken olan aleksitimi toplam puanı modele eklendiğinde, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ($B = -2.444$, $SH =$

.356, $p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Yapılan analizlerde, kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi toplam puanının ($B = -.213$, $SH = .155$; %95 CI [-.518, .088]) aracı değişken olarak anlamlı olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır ($F(2, 418) = 36.01$, $p < .001$, $R^2 = .15$). Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.1'de gösterilmiştir.



Şekil 5. 1. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

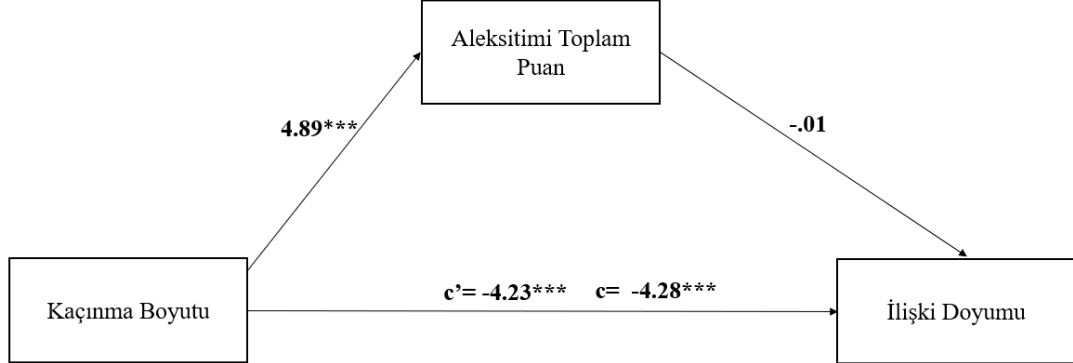
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.3.6.2. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü

Kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; bağlanmanın kaçınma alt boyutu yordayıcı, ilişki doyumu yordanan değişkeni ve aleksitimi toplam puanı aracı değişkeni oluşturmuştur.

Yapılan analizler sonucunda, kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -4.285$, $SH = .309$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaçınma boyutunun aracı değişken olan aleksitimi toplam puanını (a yolu) ($B = 4.899$, $SH = .594$, $p < .001$) doğrudan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan aleksitimi toplam puanının (b yolu) ($B = -.011$, $SH = .025$, $p > .05$) ise ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişken olan aleksitimi toplam puanı modele eklendiğinde, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ($B = -4.231$, $SH = .334$, $p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Yapılan analizlerde, kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi toplam puanının ($B = -.054$, $SH = .128$; %95 CI [-.314, .190]) aracı değişken olarak anlamlı olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır ($F(2, 418) = 95.70$, $p < .001$, $R^2 = .31$). Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.2'de gösterilmiştir.



Şekil 5. 2. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

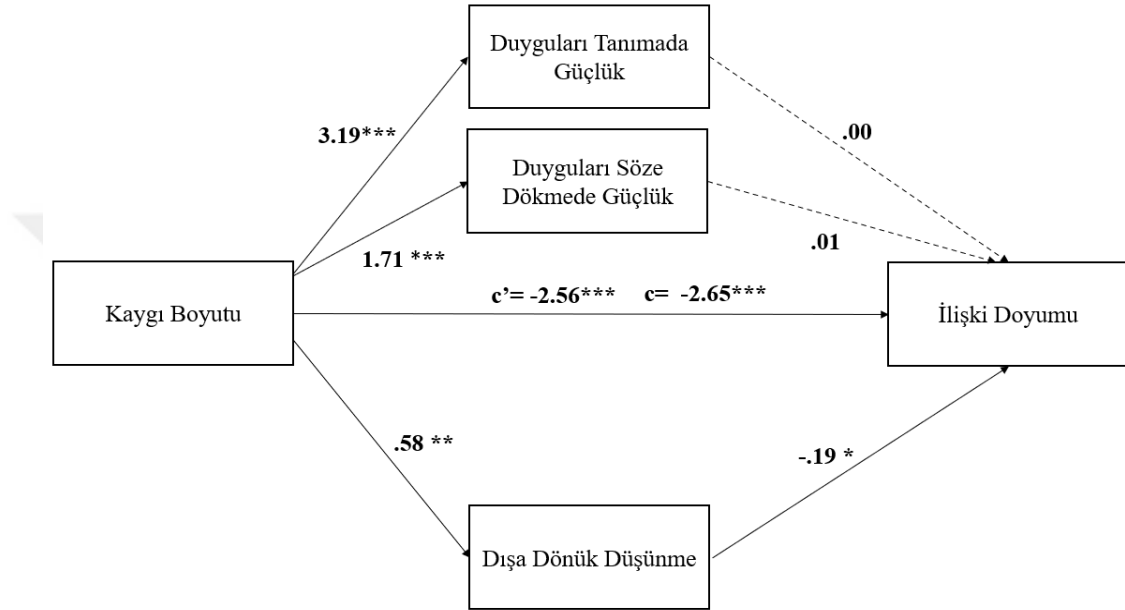
5.1.3.6.3. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; bağlanmanın kaygı alt boyutu yordayıcı değişkeni, ilişki doyumu yordanan değişkeni ve aleksitiminin üç alt boyutu (duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme) aracı değişkenleri oluşturmuştur.

Yapılan analizler sonucunda, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -2.657, SH = .317, p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygı boyutunun aracı değişkenler olan duyguları tanımada güçlük (a_1 yolu) ($B = 3.191, SH = .296, p < .001$), duyguları söze dökmede güçlük (a_2 yolu) ($B = 1.716, SH = .191, p < .001$) ve dışa dönük düşünme (a_3 yolu) ($B = .580, SH = .197, p < .01$) alt boyutlarını doğrudan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan dışa dönük düşünme (b_3 yolu) ($B = -.196, SH = .081, p < .05$) alt boyutunun ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak duyguları tanımada güçlük (b_1 yolu) ($B = 0.00, SH = .066, p > .05$) ve duyguları söze dökmede güçlük (b_2 yolu) ($B = .01, SH = .105, p > .05$) alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişkenler olan aleksitimi alt boyutları modele eklendiğinde, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ($B = -2.562, SH = .360, p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Yapılan analizlerde, kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide dışa dönük düşünme alt boyutunun ($B = -.113, SH = .064; \%95 CI [-.262, -.012]$) kısmi aracılık rolü üstlendiği ve güven aralığının sıfır içermemesi nedeniyle bu etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duyguları tanımada güçlük ($B = .000, SH = .226; \%95 CI [-.447, .431]$) ve duyguları söze dökmede güçlük ($B = .018, SH = .200; \%95 CI [-.379, .416]$) alt boyutlarının aracı değişkenler olarak anlamlı olmadığı, güven aralıklarında sıfır bulunduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça dışa dönük düşünmenin arttığı ve dışa dönük düşünmenin artması ile ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre

oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır ($F(4, 416) = 19.20, p < .001, R^2 = .15$). Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.3'te gösterilmiştir.



Şekil 5. 3. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.3.6.4. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolü

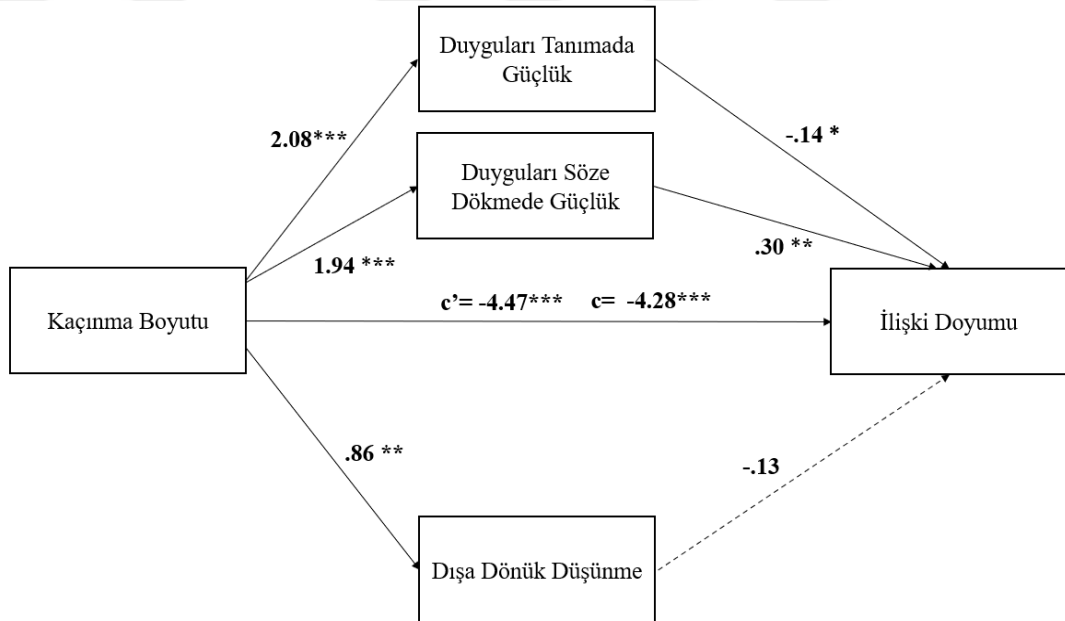
Kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model Analizi (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; bağlanmanın kaçınma alt boyutu yordayıcı değişkeni, ilişki doyumu yordanan değişkeni ve aleksitiminin üç alt boyutu (duyguları

tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme) aracı değişkenleri oluşturmuştur.

Yapılan analizler sonucunda, kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -4.285$, $SH = .309$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaçınma boyutunun aracı değişkenler olan duyguları tanımada güçlük (a_1 yolu) ($B = 2.088$, $SH = .350$, $p < .001$), duyguları söze dökmede güçlük (a_2 yolu) ($B = 1.945$, $SH = .207$, $p < .001$) ve dışa dönük düşünme (a_3 yolu) ($B = .864$, $SH = .213$, $p < .01$) alt boyutlarını doğrudan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan duyguları tanımada güçlük (b_1 yolu) ($B = -.142$, $SH = .056$, $p < .05$) ve duyguları söze dökmede güçlük (b_2 yolu) ($B = .308$, $SH = .097$, $p < .01$) alt boyutlarının ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak dışa dönük düşünme (b_3 yolu) ($B = -.135$, $SH = .072$, $p > .05$) alt boyutunun ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişkenler olan aleksitimi alt boyutları modele eklendiğinde, kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ($B = -4.471$, $SH = .337$, $p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Ancak aracı değişkenlerin modele girmesi ile kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etki düzeyinin, toplam etki düzeyinden fazla olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, aracı değişkenlerin model eklenmesi ile kaçınma boyutu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin yordayıcılığı artmıştır. Bununla birlikte, kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan etkinin (c' yolu) ve duyguları söze dökme güçlüğü alt boyutunun aracı değişken olarak dolaylı etkisinin (a_2 , b_2 yolları) işaretleri birbirinden farklıdır. Bu iki durum göz önüne alındığında, “tutarsız aracılık” tan bahsedilebilir (MacKinnon, Krull ve Lockwood, 2000). Tutarsız aracılık durumlarında, modele girmesiyle birlikte başka bir değişkenin yordama geçerliliğini arttıran değişken olarak baskılayıcı değişken söz konusudur. Baskılayıcı değişken olan duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunun modele girmesiyle birlikte kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki beta değeri artış göstermiştir. Bir değişkenin aynı anda hem baskılayıcı hem aracı değişken olamayacağı dikkate alındığında duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu aracı değişken olarak değerlendirilemez.

Yapılan analizlerde, kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duyguları tanımada güçlük ($B = -.298$, $SH = .144$; %95 CI [$-.613$, $-.052$]), duyguları söze dökmede güçlük ($B = .601$, $SH = .218$; %95 CI [$.206$, 1.07]) ve dışa dönük düşünme ($B = -.117$, $SH = .071$; %95 CI [$-.277$, $.005$]) alt boyutları aracılık modeline eklendiğinde doğrudan etkinin toplam etki düzeyinden fazla olması sebebi ile alt boyutların aracılık rolü üstlenmediği görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır ($F(4, 416) = 52.10$, $p < .001$, $R^2 = .33$). Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.4'te gösterilmiştir.



Şekil 5. 4. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

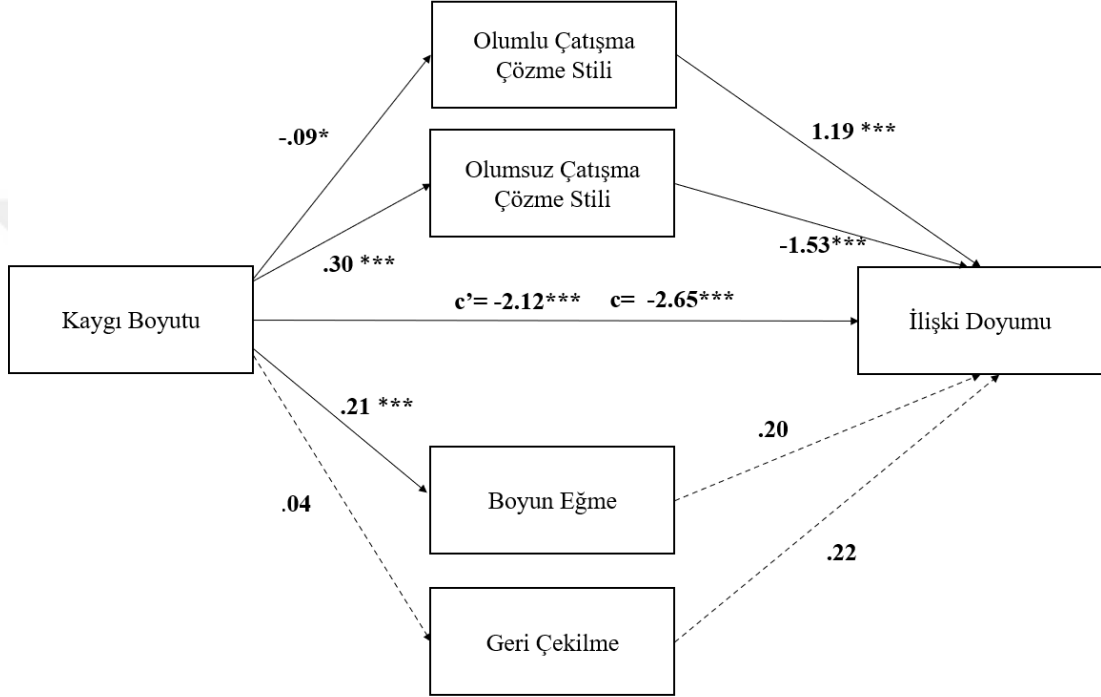
5.1.3.6.5. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolü

Kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model Analizi (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; kaygı alt boyutu yordayıcı, ilişki doyumu yordanan ve çatışma çözme stillerinin dört alt boyutu (olumlu çatışma çözme stili, olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme) aracı değişkenleri oluşturmuştur.

Sonuçlara göre, kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -2.657$, $SH = .317$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygı boyutunun aracı değişkenler olan olumlu çatışma çözme stili (a₁ yolu) ($B = -.096$, $SH = .038$, $p < .05$), olumsuz çatışma çözme stili (a₂ yolu) ($B = .308$, $SH = .043$, $p < .001$) ve boyun eğme (a₃ yolu) ($B = .219$, $SH = .051$, $p < .001$) alt boyutlarını doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak geri çekilme (a₄ yolu) ($B = .047$, $SH = .057$, $p > .05$) alt boyutunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Aracı değişkenler olan olumlu çatışma çözme stili (b₁ yolu) ($B = 1.196$, $SH = .405$, $p < .01$) ve olumsuz çatışma çözme stili (b₂ yolu) ($B = -1.532$, $SH = .363$, $p < .001$) alt boyutlarının ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak boyun eğme (b₃ yolu) ($B = .200$, $SH = .310$, $p > .05$) ve geri çekilme (b₄ yolu) ($B = .222$, $SH = .277$, $p > .05$) alt boyutlarının ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişkenler modele eklendiğinde kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu) ($B = -2.123$, $SH = .336$, $p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Yapılan analizlerde, kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözme stili ($B = -.115$, $SH = .063$; %95 CI [-.261, -.014]) ve olumsuz çatışma çözme stili ($B = -.473$, $SH = .131$; %95 CI [-.745, -.234]) alt boyutlarının kısmi aracılık rolü üstlendiği ve güven aralıklarının sıfır içermemesi nedeniyle bu etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide boyun eğme ($B = .044$, $SH = .078$; %95 CI [-.099, .214]) ve geri çekilme ($B = .010$, $SH = .025$; %95 CI [-.031, .072]) alt boyutlarının aracı değişkenler olarak anlamlı olmadığı, güven aralıklarında sıfır bulunduğu saptanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır ($F(5, 415) = 22.67, p < .001, R^2 = .21$). Sonuç olarak, bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça olumlu çatışma çözme stili kullanımı azalmakta ve olumsuz çatışma çözme stili kullanımı artmakta dolayısıyla ilişki doyumu azalmaktadır. Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.5'te gösterilmiştir.



Şekil 5. 5. Kaygı Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.3.6.6. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolü

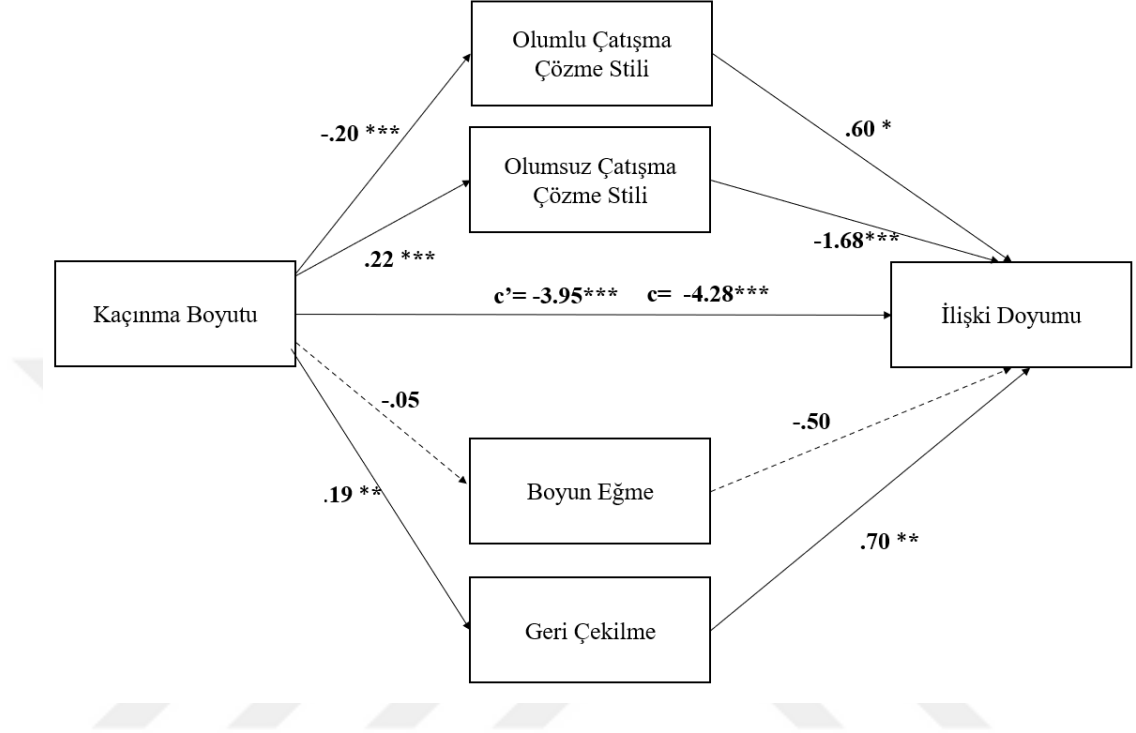
Kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu aracılık modelinde; kaçınma alt boyutu yordayıcı, ilişki doyumu yordanan ve çatışma çözme stillerinin dört alt boyutu (olumlu çatışma çözme

stili, olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve geri çekilme) aracı değişkenleri oluşturmuştur. Model Şekil 1’de gösterilmektedir.

Bootstrap analiz sonuçlarına göre, kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -4.285$, $SH = .309$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaçınma boyutunun aracı değişkenler olan olumlu çatışma çözme stili (a_1 yolu) ($B = -.202$, $SH = .041$, $p < .001$), olumsuz çatışma çözme stili (a_2 yolu) ($B = .222$, $SH = .048$, $p < .001$) ve geri çekilme (a_3 yolu) ($B = .196$, $SH = .061$, $p < .01$) alt boyutlarını doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak boyun eğme (a_4 yolu) ($B = -.056$, $SH = .056$, $p > .05$) alt boyutunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Aracı değişkenler olan olumsuz çatışma çözme stili (b_2 yolu) ($B = -1.685$, $SH = .306$, $p < .001$) ve geri çekilme (b_4 yolu) ($B = .707$, $SH = .247$, $p < .01$) alt boyutlarının ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordadığı ancak olumlu çatışma çözme stili (b_1 yolu) ($B = .60$, $SH = .363$, $p > .05$) ve boyun eğme (b_3 yolu) ($B = -.501$, $SH = .265$, $p > .05$) alt boyutlarının ilişki doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Aracı değişkenler modele eklendiğinde kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (c’ yolu) ($B = -3.955$, $SH = .311$, $p < .001$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür. Yapılan analizlerde, kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözme stili ($B = -.375$, $SH = .113$; %95 CI [-.623, -.181]) ve geri çekilme ($B = .139$, $SH = .068$; %95 CI [.025, .293]) alt boyutlarının kısmi aracılık rolü üstlendiği ve güven aralıklarının sıfır içermemesi nedeniyle bu etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide boyun eğme ($B = .028$, $SH = .036$; %95 CI [-.033, .110]) ve olumlu çatışma çözme stili ($B = -.121$, $SH = .084$; %95 CI [-.302, .033]) alt boyutlarının aracı değişkenler olarak anlamlı olmadığı, güven aralıklarında sıfır bulunduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %38’ini açıklamaktadır ($F(5, 415) = 50.99$, $p < .001$, $R^2 = .38$). Sonuç olarak, bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça olumsuz çatışma çözme stili kullanımı artmakta dolayısıyla ilişki doyumu azalmaktadır. Ayrıca bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça çatışma durumunda geri çekilme artmakta, geri çekilmedeki

artış dolayısıyla ilişki doyumu artmaktadır. Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.6'da gösterilmiştir.



Şekil 5. 6. Kaçınma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.4. Alt Hipotezler

5.1.4.1. Bağlanma Alt Boyutları ile Cinsiyet İlişkisi

Kadın ve erkek katılımcıların bağlanma alt boyutları puanları açısından anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Araştırma hipotezine göre bağlanmanın kaygı boyutunun kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması ve bağlanmanın kaçınma boyutunun erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Levene's testine göre varyansların homojen dağıldığı ($p > .05$) bulunmuştur. Kadın ve erkek grupları arasında bağlanmanın kaygı; $t(419) = .63, p > .05$ ve kaçınma; $t(419) = .97, p > .05$ alt boyutları anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5. 12. Cinsiyete Göre YİYE-II Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	S	Sd	t	p
Kaygı	Kadın	342	3.48	1.07	419	.63	.52
	Erkek	79	3.40	.93			
Kaçınma	Kadın	342	2.50	.96	419	.97	.33
	Erkek	79	2.38	.94			

* $p < .05$

5.1.4.2. Aleksitimi Alt Boyutları ile Cinsiyet İlişkisi

Aleksitimi alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Araştırma hipotezine göre erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde daha fazla aleksitimik özellikler göstermesi beklenmektedir. Levene's testine göre varyansların homojen dağıldığı ($p > .05$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, kadın ve erkek grupları arasında duyguları tanımada güçlük; $t(419) = 1.22, p > .05$ ve duyguları söze dökmede güçlük; $t(419) = .48, p > .05$ alt boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun aksine, kadın ve erkek grupları arasında dışa dönük düşünme alt boyutu için anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(419) = -2.68, p < .05$. Erkeklerin dışa dönük düşünme alt boyut puan ortalamalarının ($Ort. = 20.55, SS = 4.41$) kadınlardan ($Ort. = 19.12, SS = 4.22$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, dışa dönük düşünme tarzı erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha fazla görülmüştür. Aleksitimi toplam puanları açısından ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır; $t(419) = -.03, p > .05$.

Tablo 5. 13. Cinsiyete Göre TAÖ-20 Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
TAÖ-20 Toplam Puan	Kadın	342	49.90	12.84	419	-.03	.97
	Erkek	79	49.96	11.88			
Duyguları tanımada güçlük	Kadın	342	17.90	7.26	419	1.22	.22
	Erkek	79	16.79	6.92			
Duyguları söze dökmede güçlük	Kadın	342	12.88	4.62	419	.48	.62
	Erkek	79	12.60	4.00			
Dışa dönük düşünme	Kadın	342	19.12	4.22	419	-2.68	.008 *
	Erkek	79	20.55	4.41			

*p<.05

5.1.4.3. Çatışma Çözme Stilleri Alt Boyutları ile Cinsiyet İlişkisi

Çatışma çözme stilleri alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Araştırma hipotezine göre olumlu çatışma çözme stiline kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Ayrıca geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözme stillerinin erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Levene's testine göre varyansların homojen dağıldığı ($p > .05$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, kadın ve erkek grupları arasında olumlu çatışma çözme stili; $t(419) = -.45, p > .05$ ve geri çekilme; $t(419) = 1.96, p > .05$ alt boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun aksine, kadın ve erkek grupları arasında olumsuz çatışma çözme stili; $t(419) = 2.22, p < .05$ ve boyun eğme $t(419) = -4.64, p < .05$ alt boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadınların olumsuz çatışma çözme stili alt boyut puan ortalamalarının ($Ort. = 2.56, SS = .98$), erkeklerden ($Ort. = 2.29, SS = .97$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz çatışma çözme stili kullanmaktadır. Erkeklerin boyun eğme alt boyut puan ortalamalarının ($Ort. = 3.99, SS = 1.01$), kadınlardan ($Ort. = 3.35, SS = 1.11$) anlamlı

olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle erkeklerin, kadınlara göre daha fazla boyun eğme davranışı gösterdikleri görülmüştür.

Tablo 5. 14. Cinsiyete Göre ÇÇSÖ Alt Boyutları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Olumlu ÇÇS	Kadın	342	4.75	.84	419	-.45	.65
	Erkek	79	4.79	.84			
Olumsuz ÇÇS	Kadın	342	2.56	.98	419	2.22	.027*
	Erkek	79	2.29	.97			
Boyun Eğme	Kadın	342	3.35	1.11	419	-4.64	.000 *
	Erkek	79	3.99	1.01			
Geri Çekilme	Kadın	342	3.61	1.23	419	1.96	.051
	Erkek	79	3.31	1.18			

*p<.05

BÖLÜM 6

TARTIŞMA

Yapılan araştırmada bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ile çatışma çözme stillerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların literatür ışığında yorum ve tartışmasına yer verilmiştir. Öncelikle çalışmada yer alan değişkenler (bağlanma, ilişki doyumu, aleksitimi ve çatışma çözme stilleri) arasındaki ilişkilerin tartışmasına yer verilmiştir. Ardından bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ile çatışma çözme stillerinin aracı rolüne ilişkin bulgular tartışılmıştır. Daha sonra çalışmada yer alan ana değişkenlerin ve alt boyutların demografik değişkenlerle olan ilişkilerine dair bulgular değerlendirilmiştir. Son olarak ise çalışmanın klinik önemi, sınırlılıkları ve gelecekte yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

6.1. ÇALIŞMANIN ANA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ KORELASYONLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yapılan analizler sonucunda, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığına işaret eden bulgular, önceki araştırmaların bulguları ile paralellik göstermektedir. Li ve Chan (2012) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, kaygı ve kaçınma boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Collins ve Read (1990) tarafından yapılan çalışmada ise kaygılı bağlanmaya sahip kadınların ve kaçınan bağlanmaya sahip erkeklerin daha düşük ilişki doyumu bildirdikleri görülmüştür. Yapılan bir başka çalışmada benzer şekilde kaçınan bağlanma özellikleri gösteren erkeklerin ve kaygılı bağlanmaya sahip kadınların olduğu ilişkilerde her iki tarafın daha düşük ilişki doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kirkpatrick ve Davis,1994). Bağlanma kaygısında reddedilme ipuçlarına yönelik yoğun hassasiyetin ve partnerin ulaşılabilirliğine yönelik endişenin, bağlanma kaçınmasında ise yakınlık

kurmaktan kaçınmanın ve almayı vermeyi zorlaştıran kendi kendine yetme halinin ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile aleksitimi düzeyi ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundan alınan puanlar arttıkça aleksitimi düzeyinde ve alt boyutlardan alınan puanlarda artış beklenmesi hipotezi analizler sonucunda doğrulanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutunun aleksitiminin duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışa vuruk düşünme alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu bulunmuştur. Mallinckrodt ve Wei'nin (2005) çalışmasında, bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutu ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma bulgularını destekler nitelikte olan diğer çalışmalar literatürde yer almaktadır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; De Rick ve Vanhule, 2006; Monteban ve ark., 2004; Troisi ve ark., 2001). Psikanalitik yaklaşım, aleksitimik bireylerin erken dönemde sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılandığını ruhsal ihtiyaçlarının gözlemlenmediğini savunmaktadır (McDougall, 1982). Bebek ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olan, tutarlı şekilde fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlara karşılık veren bakım veren ile güvenli bağlanma geliştirmektedir. Bakım verenin tutarsız, soğuk ve reddedici tutumları güvensiz bağlanmanın oluşmasına neden olmaktadır. Erken dönemde bakım verenle ilişkideki aksaklıkların hem duyguları tanıma, sözelleştirme ve düzenleyebilme becerisinin gelişmesini hem de güvenli bağlanmanın gelişmesini engellediği söylenebilir.

Bağlanmanın hem kaygı hem kaçınma boyutunun olumlu çatışma çözme stili alt boyutu ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundan alınan puanlar arttıkça olumlu çatışma çözme stili alt boyutundan alınan puan azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini doğrulamıştır. Yapılan çalışmalarda, bağlanma kaçınması ile olumlu çatışma çözme stiline paralel olan uzlaşma ve bütünleştirme stratejileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Ben-Ari ve Hirshberg, 2009; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Shi, 2003). Kaygı boyutu ile bütünleştirme ve uzlaşma çatışma stratejileri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Corcoran ve Mallinckrodt, 2000). Bazı çalışmalarda da bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutu ile

bütünleştirme stratejisi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Cann ve ark., 2008; Pistole, 1989). Bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise bağlanmanın kaçınma boyutu ile uzlaşma çatışma çözme stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; bağlanmanın kaygı boyutu ile iş birliği çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bahadır, 2006).

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin kaygı ve kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arttıkça olumsuz çatışma çözme stili alt boyutundan aldıkları puan da artış göstermektedir. Bu bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Marchand (2004) tarafından yapılan çalışmada, kaçınma ve kaygı boyutlarının olumsuz çatışma çözme stili kapsamında yer alan saldırma davranışıyla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada ise kaygılı bağlanmanın sözel ve şiddetli saldırganlıkla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Clymer ve ark., 2006). Ülkemizde Tulum (2014) tarafından yapılan çalışmada da kaygı ve kaçınma boyutlarının, olumsuz çatışma çözme stili ile pozitif anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, bakım verenle destekleyici etkileşimler esnasında kendi aksiyonlarının stresin azalmasında genellikle etkili olduğunu ve diğerlerinden destek almanın problem çözme artıran etkili bir araç olduğunu öğrenirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). İhtiyaç duyulduğunda desteğin ulaşılabilir olduğuna yönelik inanç, belirsizliği tolere ederek zorlayıcı ve problem içeren durumları yaratıcı şekilde keşfetmeyi sağlar. Problem çözme ve duygu düzenleme becerisinin güvenli bağlanma figürüyle etkileşimler içerisinde geliştiği göz önüne alındığında güvensiz bağlanma ile olumlu ve olumsuz çatışma çözme stili arasındaki ilişkiler anlam kazanmaktadır.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ile geri çekilme çatışma çözme stili alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaçınma boyutundan alınan puan arttıkça geri çekilme alt boyutundan alınan puanın arttığı görülmüştür. Bu bulgu araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Mevcut araştırmanın bulguları,

yapılmış olan diğer çalışmaların sonuçları ile aynı doğrultudadır (Bahadır, 2006; Cann ve ark., 2008; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Creasey, Kershaw ve Boston, 1999; Shi, 2003; Tulum, 2014). Shi (2003) konunun açık şekilde tartışılmasının ve incinebilme riskinin alınmasının yapıcı çatışma çözümü için gerekli olduğunu ve geri çekilmenin kaçınan bireyler için incinmeye karşı bir kalkan olduğunu belirtmektedir.

Bağlanmanın kaygı boyutu ile boyun eğme çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması hipotezi yapılan analiz sonucunda doğrulanmıştır. Bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça boyun eğme alt boyut puanlarının arttığı görülmüştür. Mevcut araştırmanın bulguları yapılmış olan diğer çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir (Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Pistole, 1989; Shi, 2003). Kaygılı bağlanan bireylerin terk edilmeye ve reddedilmeye dair yoğun endişe duymaları sebebiyle ilişkiyi sürdürmek adına karşı tarafın isteklerini kabul etmeye eğilimli oldukları söylenebilir.

Aleksitimi ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin aleksitimi düzeyi arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Literatüre bakıldığında, aleksitimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmüştür. Humphreys ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, aleksitimi ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışma, mevcut araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Mevcut çalışmada yer alan değişkenlere benzer olarak aleksitimi, evlilik doyumu (Kim ve ark., 2011) ve evlilik uyumu (Epözdemir, 2012) ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Aleksitiminin duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa dönük düşünme alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde, aleksitimi alt boyutları ile ilişki doyumu ilişkisinin ele alındığı sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Duygusal beceriler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmalarda, duyguları tanıma ve ifade

etmede yaşanan zorluklar ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Cordova ve ark., 2005; Yelsma ve Marrow, 2003). Bu sonuçlar yapılan araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bireyin kendi duygularını tanıması, ifade etmesi tatmin edici ilişkiler kurması ve sürdürmesi açısından gereklidir. Bireyin partnerinin duygularını anlaması ve empati yapması, kendi duygularını paylaşması ve kendini açması ilişkilerde yakınlık ve doyum sağlar. Bu açıdan ele alındığında aleksitimik bireylerin bu alanlarda zorluk yaşamalarının ve içsel yaşantılardan çok dışsal durumlara odaklanmalarının ilişki doyumunu düşürdüğü söylenebilir.

Çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olması hipotezi yapılan analiz sonucunda doğrulanmıştır. Olumlu çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde; olumsuz çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu; olumlu çatışma stili kullanımı arttıkça artmakta, olumsuz çatışma stili kullanımı arttıkça ise azalmaktadır. Bu sonuçlar araştırma hipotezlerini destekler niteliktedir. Yapılan bir çalışmada, olumlu çatışma çözme stillerinden biri olan uzlaşma stratejisi ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Zachilli ve ark., 2009). Cramer (2000) ve Hojjat (2000) tarafından yapılan çalışmalarda ise olumsuz çatışma tarzları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise olumsuz çatışma çözme stiline bir temsili olan sözlü saldırganlık ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Clymer ve ark., 2006). Ülkemizde yapılan bir çalışmada da olumsuz çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özen, 2006). Bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulguları ile aynı doğrultudadır. Olumlu çatışma çözme stiline problemin kaynağını anlamaya yönelik girişimleri, ortak bir çözüm arayışı ve empatik tutumlar içermesinin ilişki doyumunu artırdığı; olumsuz çatışma çözme stiline tehdit, ima, suçlama gibi sözel agresyon ve agresyonun fiziksel dışavurumunu içermesinin ilişki doyumunu azalttığı söylenebilir.

Boyun eğme ve geri çekilme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Geri çekilme çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması hipotezi doğrulanmamıştır. Ulaşılan bulgular literatür bulguları ile uyum sağlamamaktadır. Pistole (1989) tarafından yapılan çalışmada, ilişki doyumu düzeyine göre geri çekilme ve boyun eğme kullanımının

anlamli farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bir diğ er ç alışmada boyun eğmenin ilişki doyumunu ile anlamli olarak negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Zachilli ve ark., 2009). Bu ç alışmada yer alan değişkenlere benzer olarak geri çekilme ve evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamli bir ilişki tespit edilmiştir (Gottman ve Levenson, 1992; Noller, Feeney, Bonnell ve Callan, 1994; Tulum, 2014). Boyun eğme ve geri çekilme ç atışma ç özme stillerinin pasif nitelikte davranışlar olması sebebiyle kişiler arasındaki bağa yönelik aktif tepkiler içeren olumlu ve olumsuz ç atışma ç özme stilleri gibi ilişki doyumunu üzerinde belirleyici olmadığı söylenebilir. Boyun eğme ve geri çekilme stratejilerinin, olumlu ç atışma ç özme stilindeki sorunun kaynağını bulmak, empati kurarak ortak bir ç özümlü geliştirmek gibi ilişki doyumunu pozitif yönde etkileyen ve olumsuz ç atışma ç özme stilindeki sözel saldırganlık gibi ilişki doyumuna zarar veren aktif davranışlar içermemesi nedeniyle ç atışma sürecinde başlangıçtaki ilişki doyumundan farklı bir düzeye ulaşılmadığı düşünölebilir.

6.2. BAĞLANMA İLE İLİŐKI DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİNİN VE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aleksitimi düzeyinin aracı rolü olduğu hipotezi mevcut araştırmanın ana hipotezlerindedir. Ulaşılan bulgular bu hipotezi destekler nitelikte değildir. Bağlanmanın kaygı boyutu ve kaçınma boyutu ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aleksitimi düzeyinin aracı değişken rolü oynamadığı görölmüştür. Literatür incelendiğinde, bu değişkenler arasındaki aracı ilişkiyi araştıran bir ç alışmaya rastlanmamıştır.

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aleksitimi alt boyutlarının aracı rolü olduğu hipotezi araştırmanın diğ er ana hipotezlerinden biridir. Literatürde, bu değişkenler arasında aleksitiminin aracı rolünü inceleyen bir ç alışmaya rastlanmamıştır. Bağlanmanın kaygı boyutu ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aleksitiminin sadece dışa dönük düşünme alt boyutunun kısmi aracı değişken rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bağlanmanın kaygı boyutu ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aleksitimi alt boyutlarının aracı rolü olduğu hipotezi kısmi olarak doğrulanmıştır. Aracı değişken, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki

ilişkiyi açıklamaktadır. Mevcut araştırma bulgularına göre, bağlanmanın kaygı boyutu düzeyi artış gösterdikçe dışa dönük düşünme artmaktadır ve dışa dönük düşünmenin artmasıyla birlikte ilişki doyumu azalmaktadır. Aleksitiminin dışa dönük düşünme alt boyutu, bireylerin içsel yaşantılardan ziyade dışsal yaşantı ve durumlara odaklanma eğilimini içermektedir (Taylor ve ark., 1985). Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin de kendi ruhsal yaşantılarından ziyade karşı tarafın yaşantı ve gerçeklerine odaklanmaya eğilimli olması göz önüne alındığında, bireyin kendi duygularına ve fantezi yaşantısına yönelik farkındalığının az olması ile birlikte bunları ilişkisine yansıtıyor oluşunun ilişki doyumunu azalttığı söylenebilir.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi alt boyutlarının aracı rol oynamadığı görülmüştür. Bağlanmanın kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi alt boyutlarının aracı rolü olduğu hipotezi doğrulanmamıştır. Literatürde, bu değişkenler arasında aleksitiminin aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitiminin duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu modele eklendiğinde kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerindeki negatif yönde yordayıcılığının beklenmedik şekilde arttığı bulunmuştur. Conger (1974) regresyon denklemine dahil edilmesiyle bir başka değişkenin yordayıcılığı artıran değişkeni “baskılayıcı değişken” olarak tanımlamıştır. Baskılayıcı değişken modelde bağımlı değişkeni yordayan diğer ilgisiz varyansı baskılar. MacKinnon, Krull ve Lockwood (2000) çalışmalarında aracı ve karıştırıcı değişkenlerin modele eklenmesi ile bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki yordayıcılığın azaldığını, baskılayıcı değişkenin ise bu ilişkinin yordayıcılığını artırdığını belirtmişlerdir. Aracı değişken üzerinden kurulan dolaylı ilişki işaretlerinin ve bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişkinin işaretinin aynı olduğunu, baskılayıcı değişken üzerinden kurulan dolaylı ilişkinin ise bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişkinin yönüne ters bir işarete sahip olduğunu bildirmişlerdir. Kaçınma boyutunun ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu, duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunun kaçınma boyutu ve ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Aracı değişken modelinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi ile aracı değişkenin dolaylı etkisinin işaretlerinin farklı olması “tutarsız aracılık” göstergesidir (MacKinnon ve ark., 2000). Tutarsız aracılık çoklu aracılık modellerinde daha yaygın

olarak görülmektedir (MacKinnon, Fairchild ve Fritz, 2007). Aracılık modellerinde, doğrudan etkinin ve aracılı etkinin farklı işaretlere sahip olduğu bu durumlarda baskılayıcı etki mevcut olacaktır (Tzelgov ve Henik, 1991). Horst (1941) tarafından öne sürülen klasik baskılayıcı etkide, baskılayıcı değişken ve bağımlı değişken arasında anlamlı bir korelasyon görülmemektedir veya korelasyon sıfıra yakın olmaktadır. Fakat baskılayıcı değişken, bağımlı değişkenin anlamlı olarak ilişkili olduğu bağımsız değişkenler ile anlamlı korelasyona sahiptir. Böyle bir durumda baskılayıcı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken ile ilgisiz varyanslarını ortadan kaldırarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcılığını artırır ve genel olarak modelin yordayıcılık gücünü artırır. Duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu aracılık modeline eklendiğinde, bağımsız değişken olan kaçınma boyutunun ilgisiz varyanslarını baskılayarak kaçınma boyutunun ilişki doyumunu üzerindeki beta değerini bir başka deyişle yordayıcılığını artırdığı görülmüştür. Literatürde yer alan çalışmalarda bağlanmanın kaçınma boyutu ve duyguları söze dökmede güçlük arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (De Rick ve Vanheule, 2006; Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012; Koelen, Eurelings-Bontekoe ve Kempke, 2016; Oskis ve ark., 2013; Picardi, Toni ve Caroppo, 2005). Bağlanmanın kaçınma boyutunun yüksek düzeylerine sahip bireyler olumsuz başkaları modeline sahip olmalarıyla birlikte yakınlık kurmayı tercih etmezler. Duyguları söze dökmede güçlük yaşamak aynı zamanda ilişkilerde yakınlık kurmayı engelleyen bir süreçtir. Bu sebeple aracılık modeline duyguları söze dökmede güçlük yaşama alt boyutu eklendiğinde, diğer ilgisiz varyansların bastırılması sonucunda kaçınma boyutunun ilişki doyumunu üzerindeki negatif yordayıcılığı artmaktadır.

Bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolü olduğu hipotezi mevcut araştırmanın bir diğer ana hipotezidir. Elde edilen bulgular bu hipotezi kısmi olarak destekler niteliktedir. Olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin, bağımsız değişken olan bağlanma boyutları ve bağımlı değişken olan ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, Cann ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasında çatışma çözme stillerinin aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu çalışmada bağlanmanın kaçınma boyutu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide bütünleştirme, uyma ve hükmetme çatışma çözme stratejilerinin

aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bağlanmanın kaygı boyutu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide ise bütünleştirme ve hükmetme çatışma çözme stratejilerinin aracı rol oynadığı bulunmuştur. Saavedra, Chapman ve Rogge (2010) tarafından yapılan çalışmada ise bağlanmanın kaygı boyutu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözme stiline paralel nitelikte olan düşmanca çatışmanın düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur. Düşmanca çatışmanın bağlanmanın kaygı boyutu ve ilişki doyumu arasındaki negatif yönlü ilişkiyi güçlendirdiği saptanmıştır.

Bu çalışmada yer alan değişkenlere benzer olarak Tulum (2014) tarafından yeni evli bireylerle yapılan çalışmada bağlanma boyutları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kaygı boyutu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz çatışma çözme stiline; kaçınma boyutu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide ise olumsuz çatışma çözme stiline aracı rol oynadığı bulunmuştur. Evli bireyler ile yapılan bir diğer çalışmada kadınlarda bağlanmanın kaygı boyutu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide saldırı çatışma çözme stiline aracı rolü olduğu bulunmuştur (Marchand, 2004).

Bağlanmanın kaygı boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözme stili ve olumsuz çatışma çözme stili kısmi aracı değişken rolü oynamaktadır. Araştırma bulgularına göre, bağlanmanın kaygı boyutu düzeyi artış gösterdikçe olumlu çatışma çözme stili kullanımı azalmaktadır ve olumlu çatışma çözme stili kullanımının azalmasıyla birlikte ilişki doyumu azalmaktadır. Bağlanmanın kaygı boyutu düzeyi artış gösterdikçe olumsuz çatışma çözme stili kullanımı ise artmaktadır ve olumsuz çatışma çözme stili kullanımının artmasıyla birlikte ilişki doyumu azalmaktadır. Olumsuz kendilik modeline sahip olmalarıyla birlikte reddedilmeye ve terk edilmeye dair yoğun endişe duyan kaygı boyutunda yer alan bireyler olayları tehdit edici olarak algılamaya eğilimlidirler. Kendi baş etme mekanizmalarını küçümser bir tutuma ve sürekli bir tehdit algısına sahip olmaları bağlanma sistemlerinin hiperaktivasyonuna neden olur. Bu hiperaktivasyon bağlanma figürünün daha fazla koruma ve yakınlık sağlamasına yönelik olarak dikkatini çekmeyi amaçlamaktadır. Hiperaktivasyon stratejisi aynı zamanda duygusal ifadelerin yoğunlaşmasına neden olmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2007). Bağlanma kaygısı yoğun bireyler çatışma anında duygusal dengeyi korumakta zorlanmakta ve daha çok öfke hissetmektedir (Kobak ve ark., 1993; Simpson, Rholes ve Phillips., 1996).

Bağlanma kaygı boyutu düzeyi yüksek bireylerin bu sebeplerden ötürü daha fazla olumsuz çatışma çözme stili ve daha az olumlu çatışma çözme stili kullanmakta olduğu, sonucunda ilişki doyumları azaldığı söylenebilir.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözme stili ve geri çekilme kısmi aracı değişken rolü oynamaktadır. Araştırma bulgularına göre, bağlanmanın kaçınma boyutu düzeyi artış gösterdikçe olumsuz çatışma çözme stili kullanımı artmaktadır. Olumsuz çatışma çözme stili kullanımının artmasıyla birlikte ilişki doyumu azalmaktadır. Bağlanmanın kaçınma boyutu düzeyi artış gösterdikçe geri çekilme de artmaktadır ve geri çekilmenin artış göstermesi ile ilişki doyumu artmaktadır. Olumsuz başkaları modeline sahip olan yüksek kaçınma boyutunda yer alan bireyler, diğer insanlara güven duymakta zorlanırlar, yakınlık kurmaktan kaçınırlar ve kendi kendilerine yeterli olmaya önem verirler. Çatışma durumunda bağlanma sistemleri tetiklendiğinde, kaçınma boyutunun yüksek düzeylerine sahip bireyler bağlanma ihtiyaçlarını yok sayan ve bastırmayı amaçlayan deaktivasyon stratejileri kullanmaktadır. Bu açıdan ele alındığında çatışma durumunda geri çekilme de bir deaktivasyon stratejisi olarak değerlendirilebilir. Bu bireylerin çatışma durumunda kendini açarak yakınlık kurmaktan ve duygusal olarak savunmasız hissetmekten geri çekilme stratejisi ile kaçındığı, bu kaçınma dolayısıyla tartışmanın ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyecek bir seyir izlemediği ve buna bağlı olarak da ilişki doyumlarının artış gösterdiği söylenebilir. Kaçınma boyutu düzeyi artış gösterdikçe sözel ve fiziksel saldırganlık içeren olumsuz çatışma çözme stilinin kullanımının artması ve dolayısıyla ilişki doyumunun azalması korkulu bağlanma ekseninde değerlendirilebilir. Olumsuz başkaları ve olumsuz kendilik modeline sahip korkulu bağlanmaya sahip bireyler yüksek kaçınmaya aynı zamanda yüksek kaygıya sahiptir. Sözel ve fiziksel saldırganlık içeren davranışları ile partnerlerinin ulaşılabilirliğini sağlamaya aynı zamanda yakınlıktan kaçınmaya çalıştıkları ve bu durumun ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği söylenebilir. Özellikle fiziksel saldırganlık bir yaklaşma eylemi olarak değerlendirildiğinde, kaçınma boyutunda yer alan bireylerin yaklaşma eylemini sözel ve fiziksel saldırganlık üzerinden gerçekleştiribildikleri söylenebilir.

6.3. ANA DEĞİŞKENLERİN VE ALT BOYUTLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Çalışmada yer alan ana değişkenlerin ve bunların alt boyutlarını temsil eden değişkenlerin cinsiyet, ilişki süresi, tartışma sıklığı açısından farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda kadınlar ve erkekler arasında bağlanma boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bağlanmanın kaygı boyutunun kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde ve kaçınma boyutunun erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması hipotezleri analizler sonucunda doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde, bağlanma boyutları ile cinsiyet değişkenini ele alan araştırmaların farklı bulgulara ulaştıkları görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda, bağlanma stilleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Büyükşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Shi, 2003). Yapılan diğer çalışmalarda ise erkek katılımcıların daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları (Brennan ve ark., 1998; Del Giudice, 2011; Sümer ve Güngör, 1999) ve kadın katılımcıların daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları (Duenyas, 2014; Ergin, 2009) bulunmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan çalışmada ise kaçınma boyutunun yüksek düzeylerini içeren kayıtsız bağlanma stili özelliklerini erkeklerin daha fazla gösterdikleri, kadınların ise kaygı boyutunun yüksek düzeylerini içeren saplantılı bağlanma stili özelliklerini daha fazla gösterdikleri bulunmuştur. Mevcut çalışmanın bulguları, bu çalışmaların bulguları ile uyumlu değildir. Bu araştırmanın bulguları literatürde ulaşılan farklı sonuçlara özgün bir katkı sağlamıştır. Bağlanmanın erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkide fiziksel ve duygusal etkileşime bağlı olarak şekillendiği göz önüne alındığında iki cinsiyetin de kaygı ve kaçınma bağlanma boyutlarını geliştirme ihtimalinin benzer olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, aleksitiminin sadece dışa dönük düşünme alt boyutunun cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Dışa dönük düşünme alt boyutu özelliklerinin erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Erkek ve kadınlar arasında toplam aleksitimi puanı, duyguları tanımada ve söze dökmede güçlük alt boyutları açısından anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır. Erkeklerin, kadınlara göre tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde daha fazla aleksitimik özellikler göstermesi hipotezi doğrulanmamıştır. Literatürde yer alan çalışmaların farklı sonuçlara ulaştıkları görülmüştür. Cinsiyet açısından aleksitimi düzeylerinin incelendiği bir meta analiz çalışmasında, erkeklerin kadınlara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur (Levant ve ark., 2009). Bu bulgu, mevcut araştırmanın bulgularıyla aynı doğrultuda değildir. Yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda ise toplam aleksitimi puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; Oktay ve Batıgün, 2014). Yapılan bir başka çalışmada ise toplam aleksitimi puanında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken dışa dönük düşünme alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir (Elfhag ve Lundh, 2007). Tüzen (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde sadece dışa dönük düşünme alt boyutunda erkek katılımcıların anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Bu çalışmaların bulguları mevcut çalışma bulguları ile aynı doğrultudadır. Bu sonuç Levant (1992) tarafından öne sürülen erkeklerin kısıtlanmış duygusallığa dayalı sosyalleşme modeli bağlamında değerlendirilebilir. Çocukluklarından itibaren erkeklerin duygularını ifade etmesinin teşvik edilmemesi hatta bazı durumlarda cezalandırılması sonucunda bu cinsiyet farkının oluştuğu söylenebilir. Geleneksel erkeklik ideolojisine dayanan bir sosyalleşme süreci ile erkeklerde kadınlara göre içsel yaşantılara yönelik farkındalığın gelişiminin sekteye uğradığı söylenebilir.

Çatışma çözme stilleri ve cinsiyet ilişkisi incelendiğinde, olumsuz çatışma çözme stiline cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olumsuz çatışma çözme stilini tercih ettikleri görülmüştür. Kadın katılımcılarda olumlu çatışma çözme stiline erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması hipotezi doğrulanmamıştır. Elde edilen bulgu literatürdeki sonuçlar ile uyumlu değildir. Hem yurtdışındaki (Cann ve ark., 2008; Shi, 2003) hem yurt içindeki çalışmalar (Özen, 2006; Tulum, 2014; Uğurlu, 2003) kadınların erkeklere göre olumlu çatışma çözme stilini daha fazla tercih ettiğini göstermektedir. Mevcut çalışmadaki beklenmedik sonuç, araştırma verilerinin toplandığı dönemde ülkemizde giderek artan kadına yönelik şiddet olayları ve kadın cinayetleri bağlamında değerlendirilebilir. Toplumda kadına yönelik şiddet olaylarının

kadınlarda öfke ve savunma tepkileri ortaya çıkararak olumlu çatışma çözme stiline olumsuz çatışma stiline dönüşmesine neden olduğu söylenebilir. Tehdit etmek, bağırarak gibi sözel saldırganlığa işaret eden davranışlar sergileyerek ve kızgınlıklarını fiziksel şekilde göstererek karşı cinse yönelik öfkenin dışavurumunda ve savunma tepkilerinde bulunuyor olabilirler. Bir diğer olası açıklama ise örnekleme yer alan kadın katılımcıların yaş ortalamalarının düşük olması sebebi ile olumsuz çatışma çözme stili kullanmaya eğilimli olabilecekleridir. Yaş ilerledikçe saldırgan davranışlarda azalma ve olgunlaşmayla birlikte olumlu çatışma çözme stili kullanımında artış görülmektedir (Blanchard-Fields, 2007; Carstensen ve ark., 1995). Örnekleme yaş itibari ile yeni şekillenen sorumlulukları, kimlik arayışlarını, belirsizliği ve aynı zamanda değişkenliği içeren beliren yetişkinlik dönemindedir. Bu dönemde ortaya çıkan stres kaynaklı olarak da bireyin olumsuz çatışma çözme stilini tercih ettiği söylenebilir.

Cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösteren bir diğer çatışma çözme stiline boyun eğme olduğu saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre çatışmalarda daha yüksek düzeyde boyun eğme stilini tercih ettikleri bulunmuştur. Boyun eğme çatışma çözme stiline erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olması hipotezi desteklenmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar yer almaktadır (Cann ve ark., 2008; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Pancaroğlu, 2007; Tezer ve Demir, 2001; Tulum, 2014). Erkeklerin çatışma durumunda karşı tarafın isteklerini kabul ederek tartışmanın büyümesini engellemek ya da tartışmayı sonlandırmak istemeleri ve duygu dışavurumundan kaçınmaları sosyalleşme sürecinde gelişen toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili olarak değerlendirilebilir. Kadınların ilişkileri merkeze alan sosyalleşme sürecinde duyarlılık, kendini açma, duygu dışavurumu, empati gibi becerileri pekiştirilmekte; erkeklerin ise başarılarının ön planda olduğu sosyalleşme sürecinde bağımsız, güçlü olmaları beklenmekte ve duygularını ifade etmeleri teşvik edilmemektedir. Tartışma sürecinin; kendini açmayı, duygularını ifade etmeyi, yüksek düzeyde etkileşimi beraberinde getirmesi dolayısıyla erkeklerin tartışmayı sonlandırmak amacıyla boyun eğmeyi kullandıkları söylenebilir. Bu farklılığın ortaya çıkmasının bir diğer sebebi ise Gottman ve Levenson (1988) tarafından öne sürülen erkek ve kadınların çatışma anında fizyolojik uyarılmaya verdikleri farklı tepkiler açısından değerlendirilebilir. Çatışmalarda tetiklenen yüksek

seviyede otonom sinir sistemi uyarılmasına kadınlar daha toleranslı iken; erkekler bu uyarılmayı oldukça rahatsız edici olarak deneyimlemektedirler. Uyarılmadan kaçınmak amacıyla erkeklerin tartışmayı boyun eğerek sonlandırmayı tercih ettikleri söylenebilir.

Geri çekilme çatışma çözme stiline göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre geri çekilme çatışma çözme stiline daha yüksek düzeyde olması hipotezi doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde, erkek katılımcılarda daha yüksek düzeyde geri çekilmenin olduğunu gösteren araştırmalara ulaşılmıştır (Baptist, Thompson, Norton, Hardy, & Link, 2012; Cann ve ark., 2008; Shi, 2003). Özen (2006) tarafında yapılan çalışmada ise geri çekilme çatışma çözme stiline göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu mevcut çalışmanın bulgusuyla uyum göstermektedir.

Tartışma sıklığının ilişki doyumuna etkisi incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tartışma sıklığını neredeyse hiç olarak belirten kişilerin, ayda 1-2 defa ve haftada 1-2 defa tartıştığını bildiren kişilere göre daha yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür.

Tartışma sıklığının bağlanma boyutlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde, sadece kaygı boyutunun tartışma sıklığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Haftada 1-2 defa tartıştığını bildiren bireylerin, ayda 1-2 defa tartıştığını ve neredeyse hiç tartışmadığını bildiren bireylere göre kaygı boyutundan daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Feeney ve Karantzas (2017) bağlanma kaygısının partnerin negatif davranışını kasıtlı ve değişmez olarak algılamayla, partnerin mesajlarının olumluluğunu azımsamakla ve daha sık çatışma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy (2005) tarafından yapılan çalışmada da, kaygılı bağlanan bireylerin reddedilmeye dair aşırı duyarlılıklarıyla birlikte partneriyle ilişkisinde daha sık çatışma algıladıkları ve çatışmaların şiddetini artırma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

6.4. SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEM

Mevcut çalışmanın bulguları bağlanma boyutlarının ve aleksitiminin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Klinik ortamda birey ya da çift düzeyinde düşük ilişki doyumu üzerinde çalışırken, bağlanma örüntülerinin gözlemlenmesi ve aleksitimik özelliklere dikkat edilmesi önem kazanmaktadır. Bireyin bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarında hangi düzeyde yer aldığı, aleksitimi alt boyutlarıyla beraber izlenecek terapi süreci ve müdahaleleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Terapi sürecinde yüksek bağlanma kaygısına sahip bireylerle çalışırken, bu bireylerin dışa dönük düşünme eğilimlerinin ele alınması ve kendi ruhsal yaşantılarına dair farkındalık kazandırılması ilişki doyumları açısından fayda sağlayacaktır. Yüksek bağlanma kaçınmasına sahip bireylerle birey veya çift düzeyinde çalışırken duygularını sözelleştirme becerilerinin gelişimine destek olmak bağlanma kaçınmasının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasına katkı sağlayacaktır.

Yapılan araştırmada bağlanma boyutlarının yanı sıra çatışma çözme stillerinin ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. İlişkisel problemler ile terapiye başvuran bireylerde bağlanma boyutları göz önünde bulundurulurken aynı zamanda bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Terapi sürecinde bağlanma stillerinin ilişkilerine yansımalarıyla birlikte çatışma çözme stilleri ile ilişkisinin danışanlara gösterilmesi ve çatışmaları olumlu bir tarzda ele almaya yönelik becerilerinin geliştirilmesi ilişki doyumlarına katkı sunacaktır. Olumsuz çatışma çözme stilleri güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin ilişki doyumları ile negatif yönde ilişkili olan ortak bir faktördür. Klinik ortamda bağlanma kaygısı yüksek bireyler ile çalışırken çatışma anında tetiklenen bağlanma ihtiyaçlarını gidermek için kullandıkları hiperaktivasyon stratejilerine dair içgörü kazandırarak; duygu regülasyonunu geliştirmek ve problem çözme becerilerini artırmak olumsuz çatışma stili kullanımını azaltarak ilişki doyumlarının yükselmesine fayda sağlayabilir. Bağlanma kaçınması yüksek bireylerle çalışmalarda ise deaktivasyon stratejilerinin ve hem yaklaştırmaya hem mesafelenmeye yönelik ihtiyaçların ele alınması ve bu ihtiyaçların daha sağlıklı yollar ile ifade edilmesi üzerine odaklanması olumsuz çatışma çözme stili kullanımını azaltarak ilişki doyumunu artırabilir.

Mevcut çalışma aleksitiminin flört ilişkileri içinde ele alınması bağlamında literatüre önemli katkı sunmaktadır. Yoğunluklu olarak klinik örneklemelerde ve sınırlı olarak evlilik ilişkilerinde incelenen aleksitiminin yurt içinde aracı rolünün incelendiği benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın romantik ilişkilerde aleksitimiye inceleyecek gelecek çalışmalar için rehberlik edeceği düşünülmektedir. Ayrıca bağlanma, aleksitimi, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumunu bir arada ele alması ve aracı rollerin incelenmesi bağlamında çalışma bir ilk olarak önem taşımaktadır.

6.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Öne sürülen aracılık modeline ilişkin önemli bulgular elde edilmesine rağmen bu araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bulgular değerlendirilirken bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri öz bildirim dayalı veri toplama araçlarının kullanılmış olmasıdır. Öz bildirim ölçeklerinde, katılımcıların sosyal istenirlik yönünde cevap verme eğilimleri sebebiyle yanlılık oluşma ihtimali bulunmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcıların doğru beyanda buldukları kabul edilmiştir. Ayrıca araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanmış olması internet kullanımı ve çevrimiçi platformlara aşinalık gerektirdiğinden verilerde yanlılığa neden olmuş olabilir. İleriki çalışmalarda, bu sınırlılıkları ortadan kaldırmak amacıyla nitel veri toplama yöntemleri kullanılabilir.

Yapılan çalışmada bir diğer sınırlılık ise örnekleme kadını ve erkek katılımcı sayısı arasındaki farkın yüksek olmasıdır. Gelecek çalışmalarda, kadın ve erkek katılımcı sayısının daha dengeli bir dağılım gösterdiği bir örnekleme çalışması katkı sağlayabilir.

Örneklem ile ilgili olan bir diğer sınırlılık ise örneklemin sadece lisans ve lisansüstü düzeyindeki öğrencilerden oluşmasıdır. Klinik olmayan örneklemin belirli bir yaş grubunu ve eğitim seviyesini temsil etmesi elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda, farklı yaş gruplarının ve aleksitimi açısından klinik bir örneklemin kullanılması farklılık ve benzerliklerin ele alınmasına katkı sunabilir.

Bağlanma boyutları, aleksitimi, çatışma çözme stilleri ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler değerlendirilirken partnerlerden sadece birinin bildirimine

başvurulmuş olması mevcut araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Her iki partnerin de belirtilen değişkenler açısından ele alınması, ilişkinin dinamiğine dair özellikle de çatışma çözme stillerine dair yararlı veriler sağlayabilir. Bu açıdan ileriki çalışmalarda; yakın ilişkideki iki partnerin de bildirimine başvurulabilir, etkileşimleri gözlemsel methodlarla incelenebilir, partnerler arasındaki farklılıklar değerlendirilebilir. Ayrıca bu değişkenler üzerinden partnerlerin birbirine yönelik algısını anlamak amacıyla kendi öz bildirimleri ile partnerin diğer partnere yönelik bildirimleri karşılaştırılabilir.

Mevcut araştırmanın kesitsel niteliği belirtilmesi gereken bir diğer sınırlılıktır. Aracı rol model analizlerinde elde edilen bulguların nedensellik ilişkisi içinde değerlendirilemeyeceği, değişkenler arasındaki ilişkiselliğe dayalı oldukları göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda boylamsal desenin kullanılması, araştırma değişkenlerinin değişimlerini ve değişimlerinin birbirleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek açısından katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Edbaum.
- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 32, 180–190.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Arslan, C. (2005). *Kişiler Arası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Bankier, B., Aigner, M. ve Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, 42(3), 235-240.
- Baptist, J. A., Thompson, D. E., Norton, A. M., Hardy, N. R. ve Link, C. D. (2012). The effects of the intergenerational transmission of family emotional processes on conflict styles: The moderating role of attachment. *American Journal of Family Therapy*, 40(1), 56–73. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.575030>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Ben-Ari, R. ve Hirshberg, I. (2009), Attachment Styles, Conflict Perception, and Adolescents' Strategies of Coping with Interpersonal Conflict. *Negotiation Journal*, 25: 59-82.
- Berenbaum, H. ve Prince, J. D. (1994). Alexithymia and the interpretation of emotion-relevant information. *Cognition and Emotion*, 8(3), 231-244.
- Beştepe, E. E. (1997). *20 soruluk toronto aleksitimi skalası geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara
- Blake, R. R. ve Mouton, J. S. (1964). *The managerial grid*. Gulford.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31.
- Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1, Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1, Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Original ed. 1969).
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.

- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Byers, E. S. (2005). Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Canary, D.J. ve Cupach, W.R (1988). Relational and episodic characteristics associated with conflict tactics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 305-325.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131–146.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10(1), 140–149.
- Christensen, A. ve Heavey, C. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73-81.
- Christensen, A. ve Walczynski, P. T. (1997). Conflict and satisfaction in couples. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 249–274). The Guilford Press.

- Clymer, S. R., Ray, R. E., Trepper, T. S. ve Pierce, K. A. (2006). The relationship among romantic attachment style, conflict resolution style and sexual satisfaction. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5, 71-89.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Conger, A. J. (1974). A revised definition for suppressor variables: A guide to their identification and interpretation. *Educational and Psychological Measurement*, 34(1), 35–46.
- Corcoran, K. O. ve Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 473–483.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235.
- Cramer D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337–341.
- Crawford, D.K. ve Bodine, R.J. (1996). *Conflict Resolution Education: A Guide to Implementing Programs in Schools, Youth-Serving Organizations, and Community and Juvenile Justice Settings*. U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, and U.S. Department of Education, Safe and Drug-Free Schools Program.
- Creasey, G., Kershaw, K. ve Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523–543.
- Cummings, E. M. ve Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31–63.

- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397–410.
- De Rick, A. ve Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviors*, 31(7), 1265–1270.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157- 165.
- Diener, E. ve Seligman M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1):81-84.
- Duenyas, R. (2014). *The Relation Between Eating Attitudes, Attachment And Emotion Regulation*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Dunham, S.M. (2008). *Emotional Skillfulness in African American Marriage: Intimate Safety as a Mediator of the Relationship between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction*. Doctoral Dissertation, University of Akron, Akron.
- Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3), 383–391.
- Elfhag, K. ve Lundh, L. (2007). TAS-20 alexithymia in obesity, and its links to personality. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(5), 391-8.

- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 116–130.
- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası Problem Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H. ve Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: a multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 2, 10744. <https://doi.org/10.3402/snp.v2i0.10744>
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39–55.
- Feeney, J. A. ve Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-191.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Franiuk, R., Cohen, D. ve Pomerantz, E. M. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for relationship satisfaction and longevity. *Personal Relationships*, 9(4), 345–367.
- Freud, S. (1905). *On sexuality: Three essays on the theory of sexuality* (J. Strachey, Çev.). Penguin Books. (1977).
- Freyberger, H. (1977). Supportive Psychotherapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28, 337-345.
- Gilford, R. ve Bengtson, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and Family*, 41(2), 387–398.

- Gorchoff, S. M., John, O. P. ve Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: an 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194–1200.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15.
- Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman, J. M., Driver, J. ve Tabares, A. (2015). Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack-defend to collaboration. *Journal of Family Psychotherapy*, 26(2), 85-108.
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1988). The social psychophysiology of marriage. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 182–200). Multilingual Matters.
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y.M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of The Turkish Version of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98.

- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794.
- Hesse, C., Pauley, P. M. ve Frye-Cox, N. E. (2015) Alexithymia and Marital Quality: The Mediating Role of Relationship Maintenance Behaviors, *Western Journal of Communication*, 79:1, 45-72,
- Heyman, R. E., Sayers, S. L. ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432–446.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia And Attachment Style In Relation To Locus Of Control. *Personality and Individual Differences*. 35, 1261-1270.
- Hocker, J. L. ve Wilmot, W. W. (1991). *Interpersonal conflict*. Brown.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (4-5): 598 – 617.
- Holder, M. D., Love, A. B. ve Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133.
- Holmes, J. G. ve Murray, S. L. (1996). Conflict in close relationships. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 622–654). The Guilford Press.
- Horst, P. (1941). The role of predictor variables which are independent of the criterion. *Social Science Research Bulletin*, 48, 431-436.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M. ve Parker, J. D. A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43–47.

- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73–85.
- Kawachi, I. ve Berkman, L.F. (2001) Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78, 458-467.
- Kelley, H. H. ve Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.
- Kim, Y. S., Lee, W. K. ve Park, S. D. (2011). The Relationship between Attachment Style, Alexithymia, Marital Satisfaction and Depressive Symptoms. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 50(5), 362–367.
- Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99.
- Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105-125.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S. ve Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: a control theory analysis. *Child Development*, 64(1), 231–245.
- Kobak, R. ve Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 121–149). Jessica Kingsley Publishers.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.

- Koelen, J. A., Eurelings-Bontekoe, L. H. M. ve Kempke, S. (2016). Cognitive alexithymia mediates the association between avoidant attachment and interpersonal problems in patients with somatoform disorder. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(6), 725–742. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1175997>
- Koerner, A. ve Fitzpatrick, M.A. (2002). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation and conformity orientation. *Communication Yearbook*, 26(1), 37-69.
- Krystal, H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family*, 56(3), 705-722.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68-84.
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lavner, J. A. ve Bradbury, T. N. (2010). Patterns of Change in Marital Satisfaction Over the Newlywed Years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-5
- Lesser, I. M. (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium. *Psychoter Psychosom*, 44, 82-88.

- Levant, R. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5, 379-402.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Li, T. ve Chan, D.K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42, 406-419.
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409–424.
- Lumley, M. A., Neely, L. C. ve Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230-246.
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L. ve Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 1(4), 173–181. <https://doi.org/10.1023/a:1026595011371>
- Mackinnon, D. P., Fairchild, A. J. ve Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593–614.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 121-160). University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50 (1-2, Serial No. 209), 66-104.

- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, Social Competencies, Social Support, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358–367.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N. ve Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124–127.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. ve Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66.
- Marchand J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: the role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99–112.
- Marchesi, C., Fontò, S., Balista, C., Cimmino, C. ve Maggini, C. (2005). Relationship between alexithymia and panic disorder: A longitudinal study to answer an open question. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(1), 56-60.
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437- 459.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- McLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the “visceral brain”. *Psychosomatic Medicine*, 11, 338-353.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755–773.
- Meins, E., Harris-Waller, J. ve Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 146–152.

- Metts, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170–185.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 503–531). The Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Millar, K. U. ve Millar, M. G. (1988). Sex differences in perceived self- and other-disclosure: A case where inequity increases satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 16*(1), 59–64.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 499–507.
- Moore, K. A., McCabe M. P. ve Brink, R. B. (2001) Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors, *Sexual and Relationship Therapy, 16*(1), 35-46,
- Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H. ve Komaki, G. (2007). Empathy and judging other's pain: An fMRI study of alexithymia. *Cerebral Cortex, 17*, 2223-2234.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 79–98.
- Murray, S. L. ve Holmes, J. G. (1997). A Leap of Faith? Positive Illusions in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(6), 586–604.

- Myers, D. G. (2003). Close relationships and quality of life. In D Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- Noller, P. (1995). Parent–adolescent relationships. In M. A. Fitzpatrick & A. L. Vangelisti (Eds.), *Explaining family interactions* (pp. 77–111). Sage Publications, Inc.
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D. ve Callan, V. J. (1994). A Longitudinal Study of Conflict in Early Marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 233–252.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31– 40.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. ve Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 97–102.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Pancaroglu, S. (2007). *The relationships of attachment styles and conflict behaviors among male and female university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Picardi, A., Toni, A. ve Caroppo, E. (2005). Stability of alexithymia and its relationships with the 'Big Five' factors, temperament, character, and attachment style. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(6), 371–378. <https://doi.org/10.1159/000087785>
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: Style of Conflict Resolution and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510.

- Pistole, M. C. ve Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 318–328.
- Rahim, A. ve Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports, 13*, 1323-1344.
- Randall, A. K. ve Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology, 13*, 96–106.
- Renshaw, K. D., Blais, R. K. ve Smith, T. W. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality, 44*(3), 328–334.
- Ricco, R.B. ve Sierra, A. (2017), Argument Beliefs Mediate Relations Between Attachment Style and Conflict Tactics. *Journal of Counseling & Development, 95*, 156-167.
- Rosenfeld, L. B. ve Bowen, G. L. (1991). Marital disclosure and marital satisfaction: Direct-effect versus interaction-effect models. *Western Journal of Speech Communication, 55*(1), 69–84.
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality: The core problem of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine, 10*, 134-144.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 101–117.
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175–204.
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E. ve Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology, 24*(4), 380–390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>

- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217- 222.
- Safran, J. D. (2014). *Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler* (G. Akkaya, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Schaffhuser, K., Allemand, M. ve Martin, M. (2014). Personality Traits and Relationship Satisfaction in Intimate Couples: Three Perspectives on Personality. *European Journal of Personality*, 28(2), 120–133.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R. J. Sternberg, M. Barnes (Ed.), *The psychology of love* (68- 99). Yale University Press.
- Shaver, P., Collins, N. L. ve Clark, C. (1996). Attachment theory and internal working models of self and relationship partners. In G. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-61). Erlbaum.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R. ve Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity”, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3),287-293.

- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899–914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899>
- Sprecher S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of sex research*, 39(3), 190–196.
- Sprecher, S. ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834–851.
- Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I and II. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The conflict tactics (CT). *Journal of Marriage and Family*, 41(1), 75-88.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-24.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106
- Şenkal, İ. ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı) (Çev.Baloğlu, M.). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Taylor, G. J. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134–142. doi:10.1177/070674370004500203
- Taylor, G.J., Ryan, D. ve Bagby, R.M. (1985). Toward thr development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Tezer, E. ve Demir, A. (2001). Conflict behaviours toward same-sex peers among male and female late adolescents. *Adolescence*, 36, 525-534.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. In M. Dunnette (Ed.), *Handbook for industrial and organizational psychology* (pp. 889-933). Rand McNally.
- Thomas, K. W. (1992). "Conflict and Conflict Management: Reflections and Update: Introduction". *Journal of Organizational Behavior*, 13(3): 265-275.
- Thompson, R.A., Flood, M.F. ve Lundquist, L. (1995). Emotional regulation and developmental psychopathology. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology. Emotion, cognition, and representation* (Vol. 6, pp. 261-299). University of Rochester Press.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *The Journal of nervous and mental disease*, 189(5), 311–316.
- Tucker, J. S. ve Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403–412.
- Tulum, S. (2014). *The Effects Of Attachment On Marital Adjustment In Newly Married Individuals: Testing The Mediator Role Of Conflict Resolution Styles*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Tutarel Kışlak, Y. Ş. ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9 (9), 61-68. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21102/227265>
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
- Tzelgov, J. ve Henik, A. (1991). Suppression situations in psychological research: Definitions, implications, and applications. *Psychological Bulletin*, 109(3), 524–536. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.524>
- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetim biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Umberson, D. ve Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51, 54–66.
- Vater, A. ve Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the Link between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215.
- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N. ve Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(3), 279–288.
- Yelsma, P. ve Marrow, S. (2003). An Examination of Couples' Difficulties With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of Family Communication*, 3, 41- 62.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. ve Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293.

Zacchilli, T. L., Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073–1096.

Zackheim, L. (2007). Alexithymia: The expanding realm of research [Editorial]. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(4), 345–347.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.08.011>



EKLER

EK 1- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN danışmanlığında, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Fulya Akköse tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi ve Çatışma Çözme Stillерinin Aracı Rolünün incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek setinde genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Oluşturulan ölçek setinde birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmadan elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Araştırmaya dair sorularınız için ***** adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih

İmza

----/----/----

EK 2- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:...

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Eğitim Düzeyiniz: () Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans-doktora

4.Şu anda kimlerle yaşıyorsunuz?

() Yalnız () Aile/Akraba () Arkadaş () Yurt () Eş () Sevgili

() Diğer: (Belirtiniz).....

5. Anne ve Babanız:

()Sağ ()Yalnızca anne sağ ()Yalnızca baba sağ ()İkisi de sağ değil

6. Anne ve Babanız:

()Birlikte Yaşıyor ()Boşanmış ()Diğer: (Belirtiniz).....

7. Kardeşiniz: ()Yok ()Var

8. Geçmişinizde psikiyatrik bir rahatsızlığınız oldu mu?

()Hayır ()Evet (Belirtiniz).....

9. Medeni Durumunuz: () Evli ()Bekar

10. Şu anda bir ilişkiniz var mı? () Evet ()Hayır

11. İlişkinizin durumu: () Sevgili ()Sözlü/ Nişanlı () Evli

12.Şimdiye kadar yaşadığınız romantik ilişki sayısı:

13. Partnerinizle ne kadar süredir birliktesiniz?yılay

14. Partnerinizle aynı şehirde mi yaşıyorsunuz ? ()Evet ()Hayır

15. Partnerinizle yüz yüze ne sıklıkla görüşüyorsunuz?

() Her gün 1 defa veya fazla

() Haftada 3-4 defa

() Haftada 1-2 defa

() İki haftada bir

() Neredeyse hiç

16.Partnerinizle telefon üzerinden ne sıklıkla iletişim kuruyorsunuz?

() Her gün 3 defadan fazla

() Her gün 2 – 3 defa

() Her gün 1 defa

İki günde bir defa

Haftada bir defa

17. Partnerinizle genellikle ne sıklıkla tartışırsınız?

Neredeyse hiç

Ayda 1-2 defa

Haftada 1-2 defa

Her gün 1 defa

Her gün 1'den fazla



EK 3- YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak partnerinizle neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Hiç katılmıyorum Kararsızım Tamamen katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye 2. göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle 3. olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum 4. kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten 5. sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birlikte olduğum kişiye güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
Birlikte olduğum kişinin beni, benim onu 7. önemsedığım kadar önemsemediğinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
Birlikte olduğum kişiye yakın olma konusunda çok 8. rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu 9. hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Birlikte olduğum kişiye açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Birlikte olduğum kişiye fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Birlikte olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

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

EK 4- İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ (İDÖ)

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine (X) koyarak belirtiniz.

1)Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	Hiç karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Çok iyi karşılıyor 7
2)Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun değilim 1	2	3	4	5	6	Çok memnunum 7
3)Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	Çok daha kötü 1	2	3	4	5	6	Çok daha iyi 7
4)Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	Hiçbir zaman 1	2	3	4	5	6	Her zaman 7
5)İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	Hiç Karşılıyor 1	2	3	4	5	6	Tamamen karşılıyor 7
6)Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	Hiç sevmiyorum 1	2	3	4	5	6	Çok seviyorum 7
7)İlişkinizde ne kadar problem var?	Hiç yok 1	2	3	4	5	6	Çok var 7

EK 5- TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.					
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK 6- ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇCSÖ)

Aşağıda, romantik ilişkilerde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen partnerinizle ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her bir ifadenin önündeki boşluğa aşağıdaki sayılardan uygun olanı yazınız.

1 Hiç Katılmıyorum	2 Oldukça Katılmıyorum	3 Birazcık Katılmıyorum	4 Birazcık Katılıyorum	5 Oldukça Katılıyorum	6 Çok Katılıyorum
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------

- ___ 1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.
- ___ 2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.
- ___ 3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.
- ___ 4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.
- ___ 5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.
- ___ 6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.
- ___ 7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.
- ___ 8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.
- ___ 9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.
- ___ 10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.
- ___ 11) Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.
- ___ 12) Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırırım.
- ___ 13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.
- ___ 14) Partnerimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.
- ___ 15) Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.
- ___ 16) Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm.
- ___ 17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.
- ___ 18) Sorun yaşadığımızda partnerimin yanından uzaklaşırım.

- ___ 19) Sorunun çözümlmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım.
- ___ 20) Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım.
- ___ 21) Çok gergin olduğumuzda susarım.
- ___ 22) Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.
- ___ 23) Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim.
- ___ 24) Bir problem yaşandığında, kendimi partnerimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.
- ___ 25) Sürekli imalarda bulunurum.



ETİK KURUL ONAYI

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: 66	Tarih:29/12/2020				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, 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		Katılım *		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 SEÇKİN	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
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	Psikoloji	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"/>	

* :Toplantıda Bulunma

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

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Çiğdem YILMAZ KORUK