ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE KİŞİLER ARASI TARZ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep Karataş
161180120

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Haziran, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ZEYNEP KARATAŞ'ın "Romantik İlişki Doyumu İle Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi 14.06.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğu~~yla, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Alper ÇUHADAROĞLU (Danışman) Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Seda ERZİ Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Osman Nejat AKFIRAT Kocaeli Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

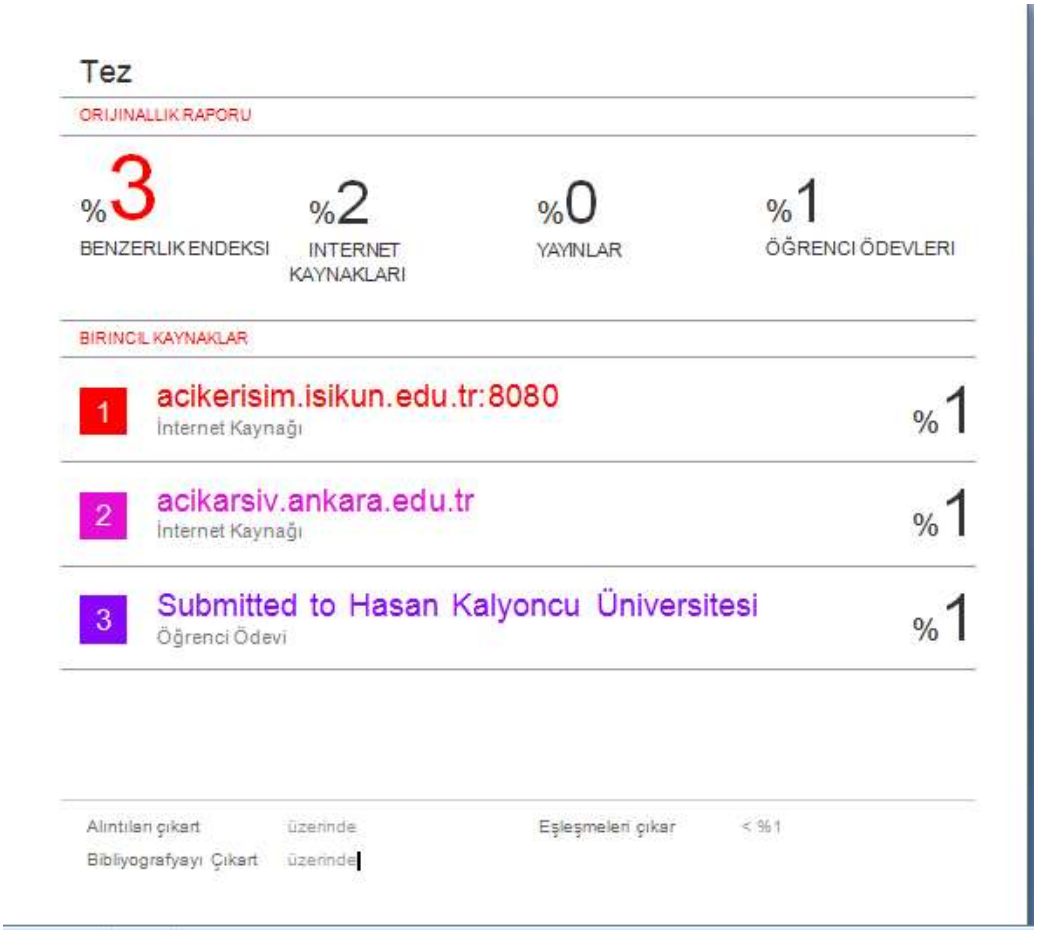
24/05/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(Islak İmza)
Zeynep Karataş

İNTİHAL RAPORU



Tez

ORIJINALLIK RAPORU

%3	%2	%0	%1
BENZERLIK ENDEKSI	INTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
2	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1

Alıntıları çıkart	üzerinde	Eşleşmeleri çıkar	< %1
Bibliyografyayı Çıkart	üzerinde		

TEŞEKKÜR

İlk olarak tez danışmanlığımı yürüten ve hem tez çalışmamda hem de yüksek lisans eğitimimin birçok alanında bana her türlü desteği sağlayan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu'na çok teşekkür ederim.

Tez jürisinde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi' ye ve Dr. Öğr. Üyesi Osman Nejat Akfırat' a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Doğduğum günden itibaren olduğu gibi, tüm eğitim hayatımda ve tez sürecimde de sonsuz sabrı, sevgisi, hoşgörüsü ve desteğiyle elimi tutan, derdimi dinleyen güven dağım anneme en kalpten teşekkür ve minnetlerimi sunuyorum. Kıtalar ötesinden her türlü derdime yanı başımdaymış gibi yetişen can yoldaşım abim Çağdaş Karataş' a ve tüm iyiliği, sevgisi, desteğiyle bana bir abla samimiyetini aratmayan canım Gülşah Karataş'a çok teşekkür ederim. Bugünlere gelmemde ve hayatım boyunca maddi manevi bana destek veren babam Orhan Karataş'a da teşekkür ederim. Varlığınıza minnettarım canım ailem.

Zorlu yüksek lisans eğitimim boyunca varlığıyla nefes almamı sağlayan kedim Şanti ve memleketim Fethiye' ye de şükür borçluyum. Tez sürecim boyunca tüm sabrı ve iyi niyetiyle desteğini esirgemeyen arkadaşım Rabia Güleç'e ve üç sene boyunca yardımlarıyla mesafeleri yakın eden arkadaşım Yasemin Kıldıran'a çok teşekkür ediyorum.

Zeynep Karataş

Haziran 2019

ÖZ

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE KİŞİLER ARASI TARZ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep Karataş
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Program
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmanın amacı, kendini romantik ilişki içinde gören yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Belirtilen değişkenlerin, ilişkili olabileceği düşünülen, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir seviyesi ve çalışma durumu gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek de araştırmanın amaçları arasındadır.

Çalışmanın örneklemini İstanbul ve Muğla illeri çoğunlukta olmak üzere Türkiye'nin çeşitli illerinden, 18 yaş ve üzeri 254 gönüllü yetişkin oluşturmuştur. Katılımcılar rastgele, seçkisiz ve gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerini analiz etmek için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca, Bağımsız Gruplar t testi, Kruskal Wallis-H Testi ve Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasında negatif yönlü anlamlı ilişkileri olduğu ortaya konmuştur. Duygu düzenlemede çekilen güçlük ve kişiler arası ilişkilerde kullanılan olumsuz tarzlar arttıkça sahip olunan romantik ilişki doyumu azalmakta; bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarzlar puanı azaldıkça romantik ilişki doyumları artmaktadır. Araştırma sonuçları genel anlamda alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlı olup, mevcut alanyazınla desteklenerek ele alınmıştır. Son olarak araştırmadaki sınırlılıklara ve ilerideki araştırmalara yardımcı olması açısından önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Romantik İlişki Doyumu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Kişiler Arası Tarz

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTON, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND INTERPERSONAL STYLES

Zeynep Karataş
Master Thesis
Psychology Department
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof Alper Çuhadaroğlu, PhD
Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2019

The aim of this study is to examine the relationship between romantic relationship satisfaction, emotion regulation difficulties and, interpersonal styles in adults who define themselves in romantic relationships. Another outcome of this study is the investigation of the correlation between aforementioned variables and socio-demographic characteristics that might be affected such as, gender, age, marital status, educational background, employment status and income level.

254 participants, adults over the age of 18 years and mostly living in Istanbul and Mugla provinces, volunteered for the study. Participants were selected randomly, unselectively and on a voluntary basis. The participants were given a Socio-Demographic Information Form to collect data on their demographic characteristics, along with Relationship Satisfaction Scale, Emotion Regulation Difficulties Scale and Interpersonal Styles Scale. The data was analyzed with SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.0, statistical software package. Independent Sample t test, Kruskal Wallis-H test, Mann Whitney U test and Spearman Correlation Analysis were used for the data analysis. The results of analysis show that there is a significant negative relationship between romantic relationship satisfaction with emotion regulation difficulties and interpersonal styles. In other words, when emotion regulation difficulties and the negative styles in interpersonal increase, romantic relationship satisfaction decreases; as participants' emotion regulation difficulties and interpersonal styles scores decrease, the romantic relationship satisfaction increases. Lastly, the results were evaluated in the context of the present

literature and are consistent with literature in general. Ultimately, the limitations and recommendations for future research were given.

Key Words: Romantic relationship satisfaction, emotion regulation difficulties interpersonal styles

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... **Error! Bookmark not defined.**
İNTİHAL RAPORU iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vii
TABLOLAR LİSTESİ xii
KISALTMALAR xiv
ÖZGEÇMİŞ xv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Romantik İlişki Doyumu Kavramı 4
1.2.1 İlişki Doyumu ve Bağlanma 7
1.3. Kişiler Arası Tarz Kavramı 8
1.3.1. Kişiler Arası İlişkiler 8
1.3.2. Kişiler Arası İlişkilere Psikanalitik Yaklaşım 8
1.3.3. Kişiler Arası İlişkilere Bilişsel Yaklaşım 10
1.3.4. Kişiler Arası Tarz 12
1.3.5. Kişiler Arası İlişki Tarzlarıyla ilgili Yapılan Çalışmalar 15
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kavramı 17
1.4.1. Duygunun Tanımı 17
1.4.2. Duygu Düzenleme 18
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji 24
1.4.4. Duygu Düzenleme Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar 25
1.5. Araştırmanın Konusu 27
1.6. Tezin Amacı 28
1.7. Hipotezler 29
1.8. Tezin Önemi 29
1.9. Varsayımlar 31
1.10. Sınırlılıklar 31
1.11. Tanımlar 31

BÖLÜM 2. YÖNTEM 33
2.1. Araştırma Modeli 33
2.2 Evren ve Örneklem 33
2.3. Veriler ve Toplanması 34
2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 35
2.3.2. Demografik Bilgi Formu 35
2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) 35
2.3.4. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) 36
2.3.5 Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği (KİTÖ) 37
2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 37
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR 39
3.1 Bulgular 39
3.1.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri 39
3.1.2 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Farklılıklarının İncelenmesi 41
3.1.3 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Yaş Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi 43
3.1.4 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi 46
3.1.5. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi 49
3.1.6. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi 51
3.1.7. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi 55
3.1.8. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi 58
Tablo 26. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi. 61
3.2. Yorumlar 61
3.2.1. Romantik İlişki Doyumu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri ve Kişiler Arası Tarzlarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması 61
3.2.1.1. DDGÖ ve KİTÖ Alt Boyutlarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması 64
3.2.2.1 Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Yorumlanması 66
3.2.2.2. Romantik İlişki Doyumu ile Kişiler Arası Tarzlar Arasındaki İlişkinin Yorumlanması 70

BÖLÜM 4. SONUÇ 73
4.1. Özet 73
4.2. Yargı 75
4.3. Öneriler 75
EKLER 77
EK-1:Etik Kurul Kararı 77
EK-2: Ölçek Kullanım İzin Yazıları 78
EK-3: Bilgilendirilmiş Onam Formu 79
EK-4: Demografik Bilgi Formu 80
EK-5: İlişki Doyumu Ölçeği 81
EK-6: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 82
EK-7: Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği 87
KAYNAKÇA 90

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri…….34

Tablo 2. İlişki Doyumu Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri……..39

Tablo 3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri……40

Tablo 4. Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri……..40

Tablo 5. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……41

Tablo 6. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……....42

Tablo 7. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….43

Tablo 8. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Yaş Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……44

Tablo 9. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Yaş Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……45

Tablo 10. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Yaş Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….46

Tablo 11. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Medeni Durumlara Göre Farklılıklarının İncelenmesi……...47

Tablo 12. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……48

Tablo 13. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……48

Tablo 14. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……..49

Tablo 15. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……50

Tablo 16. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….51

Tablo 17. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……52

Tablo 18. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….53

Tablo 19. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….54

Tablo 20. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……55

Tablo 21. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi……56

Tablo 22. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi…….57

Tablo 23. Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları (r)……..58

Tablo 24. Katılımcıların Romantik İlişki Doyumu Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puan ile Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi……..59

Tablo 25. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi…….60

Tablo 26. Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi……..60

Tablo 27. Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi…….61

KISALTMALAR

X/ Ort. : Ortalama

SS : Standart Sapma

N : Toplam Sayı

Sd : Serbestlik Derecesi

X^2 : Ki Kare

p : Anlamlılık Düzeyi

r : Korelasyon Katsayısı

F : Frekans

AR^2 : Düzeltilmiş Belirleme Katsayısı

R^2 : Belirleme Katsayısı

β : Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı

$\bar{X}$: Aritmetik Ortalama

İDÖ : İlişki Doyumu Ölçeği

DDGÖ : Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

KİTÖ : Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

TDK : Türk Dil Kurumu

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Karataş

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2016	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı
Ls.	2015	Yeditepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bölümü
Lise	2009	Fethiye Mehmet Erdoğan Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2016-	Psikolog. Özel Saygın Özel Eğitim Rehabilitasyon Merkezi
02.2017-05.2018	Stajyer Psk. Deniz Psikolojik Danışmanlık Merkezi
10.2017- 01.2018	Stajyer Psk. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
01.07.-30.07.2015	Stajyer Psk. Future Bright Araştırma Şirketi
01.06.-30.06.2015	Stajyer Psk. Youth Holding Araştırma Şirketi
25.05-28.05.2015	Eş-terapist. Genç Hayat Vakfı (Soma Projesi)
02.2015- 05.2015	Stajyer. Amerikan Kültür Derneği
11.2014- 01.2015	Stajyer. Türkiye Konuşma ve İşitme Engelliler Vakfı
07.2014-08.2014	Stajyer. Rutgers University Araştırma Projesi
07.2013-09.2013	Stajyer. Nursel Özdemir Rehabilitasyon Merkezi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2012 -2015	Üye: Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu
2015-	Üye: Yeditepe Üniversitesi Mezunlar Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2010	Ösym Bursu (%50)

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

"Soma'nın Kömür Karası'' Genç Hayat Vakfı Dergisi, 2015

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İzmir, 1990 Cinsiyet: K
Yabancı diller : İngilizce, İspanyolca
GSM / e-posta : 05436506679 / zeynepkaratas@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın kimlik bilgilerini oluşturan, problem, araştırmaya dair kuramsal çerçeve, amaç, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem

Başkalarıyla etkileşime ve iletişime geçmek, ilişkiler kurmak ve diğerine kendini ifade etmek gibi konular insanoğlunun kaçınılmaz olarak yüzyıllardır kendini içinde bulduğu gerekliliklerdir. İlişkiler ve iletişim konusu ilkel zamanlardan bu yana sürekli olarak evrilerek gelişse ve farklı görünümlere bürünse de, insan hayatında teşkil ettiği önem bakımından oldukça sabit bir yapıya sahiptir. Bireyler etraflarıyla, arkadaşlık, akrabalık ve romantik ilişkiler gibi çeşitli ilişkiler kurmaktadır ve tüm bu ilişkiler öncelikle 'birey' bağlamında başlamaktadır. Bireyin kendi iç dünyası, olayları algılayış biçimi, olaylara baktığı pencere, karakterine ait özellikleri, düşünceleri, duyguları ve davranışları gibi dinamikler kurduğu tüm ilişkilere yön vermektedir. Buradan hareketle önce bireyin duygu ve düşünce dünyasındaki ögeleri anlamanın, daha sonra çevresiyle kurduğu ilişkilerdeki davranışlarını ele almanın, neticesinde ilişkilerden sağlanan tatmini değerlendirmede önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

İnsan toplumsal bir varlık olduğundan, erken dönem yaşantılarından itibaren her zaman sosyalleşme ve çevresiyle çeşitli kişilerarası ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe doğru gidildikçe yakın ilişkiler kurma, sevgi gibi ihtiyaçlar; diğerleriyle etkileşime geçme, karşılıklı paylaşım ve yardım etme davranışlarına dönüşmektedir (Erözkan, 2004).

Kişilerin, diğerleriyle kurduğu yakın ilişkilerden biri de romantik ilişkilerdir. Özellikle genç yetişkinlik ve geç ergenlik döneminde, romantik ilişkilerin görevi oldukça önemlidir. Bireyler bu dönemde, diğerlerinden sosyal destek almaya, ya da diğerleriyle arkadaşlık kurmaya çokça ihtiyaç duymaktadırlar. Bu etkileşim aynı zamanda kişilerin gelişimsel süreçlerini de tamamlamaları konusunda bir işlev edinmiş olmaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992). Romantizmin ergenlerin zihinlerindeki tek konu olmadığı bilinmektedir ancak bilinen başka bir şey de vardır ki ergenler, kariyer gelişimlerine, arkadaşlarıyla ya da aileleriyle olan ilişkilerine ve okul gibi akademik başarıları ya da hayattaki başarılarına verdikleri önemden daha çok romantik ilişkilerine önem vermektedirler. O halde alanyazında ergenlerle

yapılan çalışmalarda, ergenlerin kariyer gelişimleri, akademik başarıları gibi alanlarda yapılan çalışmaların, ergenlerin romantik ilişkileri üzerine yapılan çalışmalara oranla çok daha kapsamlı oluşu sorgulanmalıdır (Furman, Brown ve Feiring 1999). Romantik ilişki ergenlerin gelişim sürecine de şekil veren bir konudur. Bahsedilen gelişim süreçlerinde görev aldığı birkaç temel konu vardır, bunlar: akranlarla yakın ilişkilerin gelişimi, kişiliğin gelişimi, cinselliğin gelişimi, aile ilişkilerindeki dönüşümler (Furman, ve Shaffer, 2003). Ergenlikte öğrenilen ilişkilere ait tüm kalıp ve örüntüler, kişilerin daha sonraki ilişkilerinin gidişatını dolayısıyla belki de evliliklerini etkileyen örüntüler olabilir (Erikson, 1968; Furman & Flanagan 1997; Sullivan, 1953; Akt. Furman ve arkadaşları, 1999). Buradan hareketle yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının ve hatta evli bireylerin ilişki doyumu temellerinin genç yetişkinlikte atıldığı söylenebilir.

Alanyazında bireylerin ilişki doyumu ile kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları tarzın arasında bir ilişki olup olmadığı konusu da araştırmacılar tarafından merak edilen konular arasındadır. Evli bireylerin kişiler arası ilişki tarzları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkilerinde evlilikte özyeterliliğin sahip olduğu aracı rolü inceleyen bir araştırmada elde edilen bulgulara göre, kişilerin kişiler arası ilişkilerinde olumlu tarzı kullanmalarının, yine o kişilerin evlilikten sağladıkları tatmini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kısaca, bireyler kişiler arası ilişkilerinde olumlu ilişki tarzını kullanmaları sayıca arttıkça, partnerleriyle evliliklerinde kurdukları ilişkilerden sağladıkları tatmin de artmaktadır (Kasapoğlu, Kutlu, Durmuş, 2017). Yapılan bu araştırmanın sonuçları neticesinde, partnerlerle kurulan ilişki de bir kişiler arası ilişki olduğundan, kurulan ilişkide kullanılan tarzın, romantik ilişki doyumuyla ilintili olduğu görülmektedir.

Bazı insanları diğerlerine göre daha mutlu yapan dinamikleri araştıran bir çalışmada, insanlarla yakın ilişkiler geliştiren kişilerin (yakın arkadaşlık ya da aile ilişkileri gibi), mutluluklarına ilişkin öz değerlendirmelerini yaparken, yakın ilişkileri olmayan insanlara göre kendilerini yaşam doyumlarını sağlamış ve daha mutlu olarak ifade etmişlerdir. İnsanlarla daha pozitif ilişkilere sahip kişilerin, günlük ruh hallerine bakıldığında daha pozitif duyguları açığa vurdukları ve daha çok gülümsedikleri görülmüştür (Myers, ve Diener, 1996). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayat ve ilişki doyumlarına ait bilişsel değerlendirmelerini, neşe gibi pozitif duygularını ve ayrıca depresyon, anksiyete gibi hoş olmayan deneyime ait

duygularını içermektedir. Öznel iyi oluş, birebir zihinsel ya da psikolojik sağlık anlamına gelmese de zihinsel sağlık ve psikolojik olarak iyi oluşun önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 2006). Bu nedenledir ki araştırmadaki romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz değişkenlerini bir araya getirmede, bu üç değişkende de bireylerin psikolojik açıdan kendilerini sağlıklı hissetmeleri ve değerlendirmeleri büyük rol oynadığından öznel iyi oluş kavramının da değişkenlerin ortak paydası olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada bireylerin kullandıkları kişilerarası ilişki tarzlarının, öznel iyi oluşu yordamada nasıl bir rol oynadığı ve kişilerarası ilişki tarzlarıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ne yönde olduğu incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kişilerarası ilişki tarzlarının olumlu yönünü temsil eden besleyici tarz ve ilişkileri daha olumsuz etkilediği düşünülen zehirleyici tarzın her ikisi de, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak, ketleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla negatif yönlü, besleyici ilişki tarzıyla ise pozitif yönlü bir ilişkiye sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Duygu ve duygu düzenleme kavramları psikolojiye dair alanyazında sıkça yer edinen kavramlardır. Duygular sosyal ve iletişimsel bir uyaran olmadan ortaya çıkabilseler ve kişiler arası etkileşimlerden ayrı olarak var olabilseler de genellikle geçmiş, bugün ve geleceğe dair hayal edilen etkileşimlerin bir sonucudurlar. Bireylerin özellikle yakın ilişkilerinde kişiler arası iletişim, birçok duygunun temelini oluşturan başlıca faktördür (Guerrero ve Anderson, 2000, Akt., Wiseman, Metzl ve Barber, 2006).

Kişilerin romantik ilişki doyumunda başka nelerin görev alabileceğiyle ilgili çeşitli alanlarda araştırmalar yapılmıştır. Duygusal zeka ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılan bir araştırmada, bireyin duygusal zekasıyla hem kendi ilişki doyum seviyesi arasında hem de partnerlerinin ilişkiden duyduğu tatmin seviyesi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya göre, kişinin kendisinin duygularını daha iyi yönetebiliyor, anlıyor ve dizginleyebiliyor olması ve daha iyi bir algıya sahip olması, tüm bunları hayatın diğer birçok alanında da yapabilmesine ve hayattan daha doyum sağlayabilmiş biri olmasına olanak sağlayabilmektedir (Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014).

Söz konusu çalışmalar, duygu düzenlemeyi geliştirmenin ve kişilerarası ilişki tarzlarında daha olumlu tarzları kullanmanın bireylerin romantik ilişki doyumu

çerçevesindeki klinik önemine de vurgu yapmaktadır. Romantik ilişki içindeki bireylerin, partnerleriyle kurdukları ilişkiden sağladıkları doyumu arttırmak ve bir noktada iyileştirmek için kendi duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerinin ve kişiler arası ilişkilerde daha olumlu ve duruma uygun tarzlar kullanmalarının önemli bir rolü olduğu düşünüldüğünden, bu araştırmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Romantik İlişki Doyumu Kavramı

İnsanın çevresiyle geliştirdiği yakın ilişkilerden biri de romantik ilişkidir. Romantik ilişkiler; evlilik, birlikte yaşama, uzun süreli birliktelikler, flört etme gibi kişiler arası ilişkileri içeren geniş bir yapıya sahiptir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

İlişki doyumu kavramı, bireylerin hayatlarındaki başka alanlarının niteliğinde de önemli bir rol oynadığından (Carol, ve Doherty, 2003), alanyazında sıkça araştırma konusu olmuştur. Hawkins (1968) ilişki doyumunu, kişinin partneriyle deneyimlediği memnuniyet, mutluluk ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirilmesi olarak tanımlamaktadır. Kişilerin ilişkilerine dair beklentilerini de bu öznel değerlendirmenin bir parçası olarak ele alırsak, ilişkiye dair beklentinin, ilişkiden sağlanan doyumu incelemede önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Kimi insanlar nitel anlamda daha zayıf, fakir ilişkilere sahip olmasına rağmen kendilerini ilişkileri bakımından daha doyum sağlamış olarak bulurken, bir diğer grup dışarıdan bakıldığında çok daha güzel bir ilişki tablosu çizmelerine rağmen, ilişkilerinden doyum sağlayamadıklarını ifade etmektedir. İlişki doyumuyla alakalı kişiden kişiye ya da ilişkiden ilişkiye oluşan bu farklılık aslında bireylerin ilişkiye dair beklentileriyle alakalıdır. Bu çıkarımdan hareketle her ilişki için elde edilecek ilişki doyumuna ait dinamikler çeşitlilik göstermekte ve ilişkide doyumunu sağlamak genel geçer cevaplar barındırmamaktadır. Kişiler ilişkilerini, ilişkiye dair beklentileriyle gerçekte sahip oldukları ilişkiyi karşılaştırarak bir yere koyma ve değerlendirme eğilimindedirler. Bu nedenle ilişki doyumu, partnerin ilişkideki davranışlarıyla kişinin ilişkiye dair beklentileri arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Sabatelli, 1988).

Kişilik özelliklerinin, ilişkiye dair yapılan öznel değerlendirmedeki payı göz ardı edilmemelidir. Bireyin kişilik özellikleri, çiftlerin ilişki doyumunda etkin rol oynayabilecek bir unsurdur. İlişkideki bireylerin kişilik özellikleri, kişilerin ilişkiye

özgü bir davranış geliştirmesinde, belirli partner seçimlerinde ve özetle romantik ilişkilerine bakış açılarında önemli bir yere sahiptir (Malouff, Schutte, ve Thorsteinsson, 2014). Kişilik özellikleri dolaylı olarak ilişkinin niteliğini, sosyal etkileşim birimleri boyunca kişiler arası ve içsel süreçlere defaten maruz kalarak etkilemektedir (Vater ve Abe, 2015).

Rogers'ın hasta- birey merkezli yaklaşımına göre, kişinin ilişki doyumunu ve psikolojik olarak daha uyumlu bir yapıyı elde etmesinde üç önemli etken vardır: koşulsuz kabullenme, anlayış, açıklık. Bireylerde karşılıklı şekilde bu özelliklerin bulunması ilişki doyumunu sağlamada önemli bir rol üstlenmiştir (Rogers, 1959; Akt. Cramer, 2004). Kabullenme, anlayış ve açıklık gibi tutum- davranışların ilişki doyumundaki rolünün ele alınmasının yanı sıra, alanyazına bakıldığında davranış-tutum ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya da rastlanmaktadır. Flört aşamasındaki 57 katılımcıyla yapılan bir araştırmada, aşka dair bazı tutum ve davranışların ilişki doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Örneğin, partnere karşı tutkulu ve fedakar bir tavır sergilemek ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, bağlılık, ilişkiye dair yatırım (zaman, emek vb.), özsaygı, kendini ifade gibi kavramlarla ilişki doyumu arasında da her iki cinsiyet için de pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Hendrick, Hendrick, ve Adler, 1988).

Bireylerin ilişki doyumunda birbirlerine karşı daha olumlu tutum sergilemelerinin rolü dışında ilişki doyumunda, sosyal desteğin rolü de araştırmalarda yer edinen bir başka kavramdır. Cutrona (1996), sosyal desteğin ilişki doyumunu iyileştirmede etkili olabileceğini öne sürdüğü araştırmasında dört kavramdan bahsetmiştir. Sosyal destek;

1. Kişinin stres zamanlarındaki duygusal olarak kendini geri çekmesi ve kendini çevresine karşı izole etmesinin zarar verici etkisi önlemede,

2. Depresyonu engellemede,

3. İlişkideki çatışmanın artmasını engellemede,

4. İlişkideki duygusal yakınlığı arttırmada, belirleyici bir görev almaktadır (Cutrona, 1996, s. 173-194).

Cinsiyet, depresyon, evlilik uyumu ile nedensel ve sorumluluk yüklemler üzerine yapılan bir araştırmada, depresif belirtiler gösteren kişilerin olumsuz olaylar karşısında kendilerini suçladıkları gibi eşlerini de suçladıkları ve durumdan sorumlu tuttukları sonucunu elde etmişlerdir. Bulgulara göre, çiftlerin uyum puanı ile depresyon puanı arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. Yani birbiriyle uyumlu çiftlerin, eşlerden biri diğerine olumsuz bir tutumda bulunsa dahi diğer tarafın bu davranışa karşılık olarak aynı olumsuzlukla cevap vermediği ve bunun sonucunda da eşler arasındaki gerilimin devam etmediği gözlemlenmiştir (Tutarel Kışlak, 1995).

İlişki doyumunu arttırmada bahsedilen sosyal desteğin dışında, daha farklı alanlarda ve yapıda destek türleri de bulunmaktadır. Günümüzde, özellikle yurtdışında çiftler ilişkilerinin kalitesini arttırmak için ilişkiye yönelik danışmanlık, terapi, eğitim programları gibi yollara başvurmaktadırlar. Bu programlar özellikle evlenmeyi planlayan romantik ilişki içindeki bireylerin ya da evlilik planından bağımsız, ilişkiden aldıkları doyumu arttırmak isteyen çiftlerin başvurduğu yöntemlerdir. Bu alanda yapılan bir araştırmaya göre, bahsedilen eğitim programları ya da çift terapisi gibi alanlar, bireylerin yaşamlarının başka alanlarını da olumlu olarak etkileyebilmede kritik bir yere sahiptir. Çünkü kişilerinin yaşamlarının diğer alanları, bireylerin romantik ilişkilerinin niteliğiyle doğrudan ilintilidir (Carrol ve Doherty, 2003).

Lin ve Rusbult (1995), daha önce Rusbult ve Buunk'ın (1993) romantik ilişkilerdeki bağlılığın belirleyicilerini hem araştırmak, hem de bu belirleyicilerle ilgili açıklama getirmek amacıyla ortaya koyduğu ''yatırım modeli''ine bazı eklemeler yapmışlardır. Lin ve Rusbult bu çalışmalarında, romantik ilişkilerdeki doyum seviyesi ile ilgili yeni fikirler öne sürmektedirler. Yatırım modeline göre, romantik ilişki içindeki bireylerin, ilişkiden aldıkları doyum seviyesindeki artışa bağlı olarak, bireyler bir anlamda ilişkiye daha bağlı hale gelmektedirler. Yakınlık, arkadaşlık gibi ilişkinin devamlılığı için önemli ihtiyaçların da ilişkideki tatmini sağlamada tamamlayıcı bir rol oynadığı ve ilişki doyumunu arttırdığı vurgulanmaktadır.

1.2.1 İlişki Doyumu ve Bağlanma

Alanyazına bakıldığında ilişkiye bağlılık kavramına yakın gibi dursa da aslında oldukça farklı olan, özellikle analitik kuramda önemli bir yere sahip bir diğer kavram da bağlanma stilleri kavramıdır. İlişki doyumu ve ilişkiye bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi dışında, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki de alanyazında sıklıkla ele alınan bir konudur. Bowlby, bağlanma kuramının psikolojideki öncüsü olmuştur. Bowlby' ye göre, bireyler diğerleriyle ilişkilerinde başkalarına güvenme ve beklentilerine yanıt alma gibi konuları içeren 'başkaları modeli'ne sahiptir. Erken dönem yaşantılarda birincil bakım verenle kurulan ilişki ise kişinin 'benlik modeli'ni oluşturmaktadır. Bahsedilen benlik modeli ile birlikte, kişinin yetişkin dönem yaşantılarında kendini sevilmeye değer bulup bulmaması gibi bazı yeterlilik kavramları şekil almış olmaktadır (1988). Bireyin sahip olduğu bu iki model ve bağlanma tarzı, kişinin içsel süreçleri ve zihinsel modellerini etkilediğinden yetişkinlikteki ilişkilerini de etkilemektedir. Bahsedilen bu ilişkilerden biri de romantik ilişkilerdir. Hazan ve Shaver, (1987), bebeklik için öngörülen, güvenli, kaygılı/ kararsız ve Kaçınan olarak tanımlanan bağlanma biçimlerinin, yetişkinlik için de geçerli olabileceğini ortaya koydukları görüşlerini üçlü bağlanma modeli adı altında bir araya getirmişlerdir. Bahsedilen üçlü bağlanma modeli, erken dönem yaşantıların ve bebeklikte oluşturulan bağlanma tarzının yetişkin dönem romantik ilişkilerinde belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır.

Chapel ve Davis'in (1996) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir araştırmadan elde edilen bulgular göstermektedir ki, güvenli bağlanma davranışı sergileyen karakterlerin diğer bağlanma stillerine sahip karakterler göre partner olarak daha çok tercih edildiği ve eşte daha olumlu duyguları uyandırmaktadır (Akt. Beştav, 2007). Levy ve Davis'in, (1988), bağlanma stillerinin bireylerin yakın ilişkilerinden sağladıkları tatminde ve belli ilişki özelliklerinde yordayıcı bir rolü olabileceğini öne sürdüğü araştırmanın sonuçları hipotezlerini doğrular niteliktedir. İlişkiden sağlanan tatminin ve karşılıklı bir şekilde çatışmayı çözmeye odaklanmış olmanın güvenli bağlanma stili ile arasındaki ilişkisine bakıldığında pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra, kaçınan ve kaygılı/ kararsız bağlanma stillerine sahip bireylerdeyse aynı değişkenlerin negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Pistole, (1989), aynı değişkenlerle ancak farklı bir kavramsallaştırma ve model kullanarak yaptıkları araştırmada benzer sonuçları elde etmişlerdir. Buna ek

olarak, her ilişki kendine özgü olsa da, bağlanma şekli romantik ilişkilerde çok önemli olan kişinin bir karakteristiğidir (Pistole, 1989).

Romantik sevgi bir bağlanma sürecidir. Bu süreçte kişi bebekken bakım vereniyle arasında kurduğu ilişkiyi yani oluşturduğu bağlanma stilini, ileride romantik bir ilişki içinde olduğu partneriyle de kuracaktır. Hazan ve Shaver'in (1987), romantik sevgiyi bir bağlanma süreci olarak ele aldığı bir başka araştırmada ise, Ainsworth ve Bowlby'nin (1978) hipotez, bulgu ve düşüncelerinden yola çıkarak aile- çocuk ilişkisinin özelliklerinin ve bağlanma stillerindeki olası farklılıkların nedeninin yetişkinin romantik bağlanma stillerinde belirleyici olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmaya göre, bağlanma stilleri farklılık gösterdikçe kişiler ilişkilerini daha farklı şekilde yaşamaktadırlar. Farklı bağlanma tarzına sahip bireyler çocukluk yaşantılarıyla ilgili farklı ilişkileri anımsamakta, farklı seviyede yalnızlık çekmekte ve farklı ilişki inançlarına sahip olmaktadırlar. Bulgular göstermektedir ki, kaygılı/ kararsız ve kaçınan bağlanan yetişkinlere oranla, güvenli bağlanan yetişkinlerin sevgililerini daha güvenilir bir arkadaş olarak gördükleri saptanmıştır. Kaygılı/ kararsız bağlanan yetişkinler genellikle ilk görüşte aşka daha çok eğilimlidirler ve kaçınan bağlanan bireyler ise ilişkideki eşlerinin hatalarını çok kabul edici bir yapıya sahip değildirler (Hazan & Shaver, 1987).

1.3. Kişiler Arası Tarz Kavramı

1.3.1. Kişiler Arası İlişkiler

Kişiler diğer insanlarla kurduğu ilişkiler çerçevesinde birbirleriyle bir etkileşim kurmaktadırlar. Kişilerin, kişiler arası ilişki tarzları, aralarında kurdukları bu ilişkiye göre belirlenmekte, şekil almaktadır. Bireyler, diğerleriyle olan ilişkilerinde davranışlarını, bu ilişkileri nasıl algıladıkları, ele aldıkları ve ilişkilerine ne anlam yüklediklerine bağlı olarak sergilerler. Özetle, kişilerin yaşam doyumları ve bundan doğrudan etkilenen iyi oluş seviyelerinde, kişilerarası ilişkilerinde başarılı olup olmama durumlarının etkisi göz ardı edilmemelidir (Erözkan, 2009).

1.3.2. Kişiler Arası İlişkilere Psikanalitik Yaklaşım

Kişilerarası ilişkiler kavramının başlangıcı Freud ve Freud' un izinden giden psikoanalitik araştırmacılar ile olsa da kişiler arası ilişkilerle ilgili ilk düzenli araştırmanın Sullivan ile birlikte yapıldığı görülmektedir. Sullivan kişiler arası

ilişkiler kavramını açıklarken kişiler arası bağlantıların ve kişilik gelişiminde öğrenmenin önemini vurgulamakta olup kişiyi ve ilişkilerini ele alırken sahip olunan deneyim ve süreçleri anlamanın gerekliliği üzerinde durmaktadır. Bu anlamda Psikanalitik teorinin ortaya attığı yapısal modelden (id, superego, ego) çok, ortaya çıkan kişisel ve kişiler arası deneyimleri vurgulama anlamında daha dinamik bir zeminde seyretmektedir (Sullivan, 1953; Akt. Evans, 2006).

Sullivan, kişiliği kişiler arası ilişkilerin bir parçası olarak ifade etmekte ve insanın çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkilerle var olduğunu ve bu ilişkilerin de davranışlarla sağlandığını vurgulamaktadır. Ek olarak Sullivan bir adım daha atıp, kişilerarası ilişkilerin nasıl şekillendiğinin davranış bozukluklarının belirleyicisi olabileceğinden bahsetmektedir. Dolayısıyla ilişkilerdeki düzelme ya da bozulmanın ilişkiler içindeki davranışların yönünü belirlemeyle doğrudan ilintili olabileceğinden söz etmektedir (Sullivan,1953; Akt. Gökçe, 2013). Sosyal düzen, kişiler arası ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığından, kişiler arası ilişkiler ele alınırken sosyal ortamın da araştırılması gerekmektedir. Bireyin içinde yaşadığı kültüre ait eksiklikler ve çelişkiler akıl hastalıklarının temelini oluşturmaktadır (Sullivan, 2002). Sullivan, (2013), bireylerin kişiler arası ilişkilerini incelerken iki noktanın önemini vurgulamaktadır: (1) zihinsel problemlerin büyük bir bölümünün kaygı tarafından sekteye uğratılan iletişim süreçleri ve yetersiz iletişimden kaynaklandığı, sürdürüldüğü; (2) ikili ilişki içindeki her bir kişi, ayrı bir bütün değil karşıdaki kişiyi etkileyen ve karşıdan etkilenen ve kişiler arası alana dahil bir parça olduğu. Akıl hastalıklarının yanı sıra, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin, kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları sosyal stratejilerin merak edildiği bir araştırma da alanyazında bulunmaktadır. Kişinin sosyal uyumunun temelini anlamada o kişinin yalnızca hayatta ne kadar kendine güvenen biri olduğu ya da ne kadar endişeli bir yapıya sahip olduğu ele alınmamalıdır. Sosyal uyumda kişinin sosyal hayattaki görevlerini yerine getirmede ne tür stratejiler kullandığı bilgisine de sahip olmak gereklidir. Buradan hareketle yola çıkılan araştırmada elde edilen, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin, kişiler arası ilişkilerinde, daha çok koruyucu ve kendini ortaya koymayan sosyal stratejiler kullandıkları bilgisi de aynı nedenle önemlidir (Cantor ve Langston, 1989).

Bireyler davranışlarına, geliştirdikleri kişiler arası ilişki tarzları önderliğinde yön vermekle birlikte, ilişki halinde oldukları diğer kişilerin kişiler arası ilişki

tarzından etkilenmektedirler. Buna ek olarak, etkileşime geçtiği insanlar farklılaştığında, kullandıkları kişiler arası ilişki tarzlarını da değiştirebilmektedirler, yani diğer kişiyle ilişkilerinde daha etkili, uygun ya da tamamlayıcı buldukları ilişki tarzını farkında olmaksızın kullanabildikleri görülmektedir (Yılmaz, 2010). Bireylerin kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları iletişim tarzlarının etkileşime geçtikleri kişiler farklılaştıkça değişebileceğini öne süren bu görüşün aksi başka bir görüş de alanyazında bulunmaktadır. Bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerdeki davranış biçimlerinin, kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları tarzın, spesifik bir duruma ya da kişiye özgülükten ziyade daha çok kişilik örüntüsüyle, mizaçlarıyla ve kişilik yapılarına bağlı genel davranış eğilimleri olduğu vurgulanmaktadır (Buss ve Craik, 1983).

1.3.3. Kişiler Arası İlişkilere Bilişsel Yaklaşım

Kişiler arası ilişkiler kavramına ilişkin psikanalitik yaklaşımın dışında bir başka çalışma ise Safran'ın (1990) kişiler arası ilişkileri bilişsel süreçler bağlamında ele aldığı çalışmadır. Safran, kişiler arası ilişkiler ve bilişsel süreçlerin birbirini bütünleyen, tamamlayan süreçler olduğu ve o şekilde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Çünkü bireyin duygularına ilişkin sistemi bir durum tarafında uyarılır ya da tetiklenir ve kişinin tepki vermesini hazırlayacak olan bilgi ile yaşanılan duyguya yönelik durum birlikte süreçten geçer ve işlenir. Aynı çalışmada Safran ilk defa, kişiler arası şemalar kavramını ortaya atmaktadır ve çalışmada kavram, kişiler arası olayların bilişsel olarak temsil edilmesi şeklinde tanımlamaktadır.

Kişiler arası ilişkilerde kullanılan tarzların bilişsel temellendirilmelerinde bilişsel şemalarla ilgili kavramların ortaya atıldığı araştırmalar da büyük ölçüde göze çarpmaktadır. Safran (1990), Sullivan' ın da üzerinde özellikle belirttiği kişiler arası ilişkilerde yaşanılan çevre ve etkileşimlerin önemi vurgusuna benzer şekilde, bireyler kişiler arası ilişkileri çerçevesinde hem kendileriyle hem de çevrelerindeki diğerleriyle kurdukları etkileşimin bir sonucu olarak kişiler arası şemalarını oluşturmaktadırlar. Kişiler arası şema kavramı kişiler arası ilişkileri sürdürmeyi sağlayan bir program olarak görülebilir. Bireyler bu program sayesinde kişiler arası şemalarına kişiler arası ilişkileriyle ilgili hedeflerini, ilişkilerde kullandıkları ya da kullanmayı planladıkları davranışlarını ve koşullara göre hareket edebildikleri

örüntüleri kapsayan bilgileri kodlamaktadırlar. (Safran ve Segal, 1990, Akt., Karslı, 2008).

Uzun (2008), kişiler arası şema kavramını Safran'ın (1990), öne sürdüğü ve bilgisayar programına benzeterek açıkladığı anlatımdan hareketle şu şekilde yorumlamaktadır: kişiler çevreleriyle ilişkilerini sürdürebilmek için üç farklı yöntem kullanırlar. ''Yaşam planı stratejileri'' bahsedilen yöntemlerden ilki olmakla birlikte, bireyin çocukluk dönemi yaşantılarında yanıt bulan ihtiyaçları, ödüllendirilen ya da pekiştirilen davranışlarıyla şekillenen ve çocukluktan gelen bu temsillerle ileride oluşturacakları kimlik arasındaki bağlantıyı koruyarak, gelecekteki ilişkilerinde kullandıkları stratejileri kapsamaktadır. Kullanılan ikinci yol ise ''Etkileşimsel manevralar'' dır, bu yola göre çocuklar ebeveynlerinin gördükleri ve öğrendikleri, onların çevreleriyle ilişki kurarken kullandıkları ya da daha çok önem verdikleri davranış biçimlerini, ilerleyen hayatlarında diğerleriyle ilişkilerini başlatırken kullandıkları yollar olarak belirledikleri stratejilerdir. Kişiler arası şema kavramına ait, kişilerarası ilişkilerde diğerleriyle olan ilişkilerin sürekliliğini sağlamak için kullanılan stratejilerden sonuncusu ise, bireyin ilişkilerindeki güvenliğini tehdit ettiğini düşündüğü bilgileri işlerken bazı çarpıtmalarda bulunmasıdır. Bahsedilen bu çarpıtmalar hem içsel hem de dışsal bilgileri kapsamaktadır (Uzun, 2008). Buradan hareketle, kişilerarası şema kavramında bahsedilen stratejilerin temellendirilmesinde çocukluk dönemi yaşantıları ve ebeveyn tutumlarının kişiler arası ilişkilerde önemli bir yer edindiği görülmektedir. Kişiler arası ilişkiler, bireylerin hayattan aldığı keyif, genel mutluluk, arkadaşlık, sevgi gibi konular için çok önemli bir yere sahip olmakla birlikte, erken dönem yaşantılarla öğrenilerek oluşan kişiler arası ilişki tarzı, kişilerin yetişkinlik dönemi ya da geri kalan yaşamlarını daha içten, etkili geçirmelerini sağlamaktadır (Matthew, 1993; Akt. Koç, 2014).

Alanyazında ebeveyn davranışları ya da erken dönem olumsuz yaşantılarıyla oluştuğu öne sürülen kişiler arası ilişki tarzları ile kendilik algısı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve bireylerin ilişki doyumu arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını inceleyen araştırma oldukça önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kişiler arası ilişki tarzlarından biri olan besleyici tarz ve araştırmanın bir başka değişkeni olan kendilik algısı arasında güçlü olmayan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmanın amaçlarından biri de bireylerin ilişki doyumunda, ilişki süresi cinsiyet ve ilişki doyumu gibi

değişkenlerin nasıl bir rol oynadığını incelemektir. Sonuçlara göre kişiler arası ilişki tarzlarından ketleyici tarz ve şemalar açısından zedelenmiş sınırlar şeması, evli bireylerde daha düşük, romantik ilişki içindeki bireylerde daha yüksek puan almıştır. Elde edilen bu bulgulara göre, evlilik kurumunun, bireyleri iletişimleri esnasında (besleyici tarz gibi) daha yapıcı olmaya ve zedelenmiş sınırlar şema alanının da daha az kullanılmasına itiyor olabileceği düşünülmektedir. Evlilik kurumunun, bireyleri yaşanılan problemleri çözme, karşılıklı haklara saygı gösterme ve işbirliği yapma konularına katkı sağlıyor olabileceği seklinde yorumlanmaktadır (Yiğit & Çelik, 2016). Kişiler arası ilişki tarzlarının ebeveyn tutumlarına ve erken dönem olumsuz yaşantılarına bağlı olarak oluştuğu görüşünün aksine, karşıt bazı görüşler öne süren ve bu yönde sonuçlar elde etmiş bir araştırma da alanyazında yer almaktadır. Erözkan' ın (2009), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre, öğrencilerin ebeveyn tutumlarıyla, kendi kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları ilişki tarzı arasında bir ilişki bulunamamış ve bu iki kavramın birbirinden bağımsız oldukları sonucu elde edilmiştir.

1.3.4. Kişiler Arası Tarz

Kişiler arası tarz kavramı alanyazında kişiler arası ilişki kuram ve temellendirmeleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Safran' ın (1990) kişiler arası kuramı, kişiler arası tarzı açıklamada kişiler arası şema ve bilişsel- kişiler arası döngüyü merkez alırken; Daffern, Ferguson, Podubinski, Hollander, Kulkhani, deCastella ve Foley (2010), kişiler arası tarzı, bireylerin karakterlerine özgü olarak başkalarıyla nasıl ilişki kurdukları ve bu kurdukları ilişkiyi değerlendirirken kendilerini nasıl algıladıkları şeklinde bir tanımlamaktadır. Kişiler arası tarz, bireyin kişiliğinde yer alan bir özellik gibi görülse de bireyler kişiler arası çevrelerine tepki vermekte, etkileşime geçmektedir ve bu etkileşim bireylerin hem kendi içlerindeki hem de diğerleriyle kurduğu ilişkiyi etkilemektedir. Kişiler arası tarza ilişkin bu açıklama aslında bir bakımdan Sullivan' ın kişiler arası tarzı açıklamadaki yaklaşımına benzer özellikler göstermektedir.

Kişiler arası tarzlar çeşitli şekillerde ele alınıp, değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerden bir tanesiyse bu araştırmada da kullanılan, Şahin, Batıgün ve Koç' un (2007), bireylerin kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları iletişim tarzlarını belirlemek amacıyla kişiler arası tarzlar temeline dayandırılan, kişiler arası tarzlar

ölçeği değerlendirmesidir. Kişiler Arası Tarzlar Ölçeği'ne göre kişiler arası ilişki tarzları altı alt boyuttan oluşmaktadır: Manipülatif tarz, baskın tarz, duygudan kaçınan/ duyarsız tarz, alaycı/ küçümseyici tarz, öfkeli tarz, kaçınan tarz olarak oluşturulmuştur. Bu tarzlar şu şekilde açıklanabilir (Çolakoğlu, 2012; Akt. Erok, 2013, s. 49):

1. ***Manipülatif tarz:*** *Bireylerin ilişki içindeki birbirine müdahale eden ya da tekrarlanan değişen davranış örüntüleridir.*
2. ***Duygudan kaçınan/ duyarsız tarz****: Duygusal yakınlıktan kaçınması ve ilişkiyi kurarken bireyin sahip olduğu duyguları karşı tarafa dile getirmeme davranışlarını içermektedir.*
3. ***Alaycı/ küçümseyici tarz:*** *Bireyin ilişki dahilindeyken çevresindekilere küçümseyen ve alay eden davranışlarda bulunması olarak belirtilmektedir.*
4. ***Öfkeli Tarz:*** *Bireyin ilişkilerinde öfke kontrolü problemi yaşaması ve diğerlerine kırıcı söylemlerde bulunması gibi ifade ve davranışları kapsamaktadır.*
5. ***Kaçınan Tarz:*** *Kişinin çevresiyle kurduğu ilişkilerde, çekingen bir tutum sergilemesi ve empatide zorluk çekmesi şeklinde tanımlanmaktadır.*
6. ***Baskın Tarz:*** *Kişinin kişiler arası ilişkilerinde emir kipi kullanması ve üstünlük kurma çabası olarak ifade edilmektedir.*

Yapılan bir diğer araştırmada ise kişiler arası ilişki tarzları besleyici ve ketleyici olmak üzere iki ana kategoride ele alınmaktadır. Besleyici tarz bireylerin kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu sonuçlarla ilişkiliyken, ketleyici tarzda bu ilişkiler daha olumsuz niteliktedir. Kişiler arası ilişkilerinde besleyici tarzı kullanmak bireylerin yaşantılarından doyum almalarını ve daha yapıcı, iyileştirici bir yapıya sahip olmalarını sağlamaktadır. Besleyici ilişki tarzlarının aksine, bireyin yaşamını olumsuz etkileyen ve daha yıkıcı bir görev üstlenen ilişki tarzları ise ketleyici/ zehirleyici ilişki tarzları olarak adlandırılmaktadır. Buradan hareketle, besleyici ilişki tarzlarında bireyler ilişkilerinde daha anlayışlı ve yapıcı davranışlara sahip olduklarından, besleyici ilişki tarzını kullanmak bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamaktadır. Bunun aksine, ketleyici ilişki tarzını kullanan bireyler davranışlarında diğerlerini daha baskı altında tutmaya çalışan, zorlayan bir tutum sergilediklerinden, birbirlerini anlamaları ve ilişkilerinin daha olumlu, sağlıklı bir çerçeveden yürütebilmeleri zorlaşmaktadır (Greenwald, 1999; Hasta, ve Güler,

2013). Yapılan bir başka araştırma ise kişiler arası ilişki tarzlarını: Besleyici tarzın alt boyutları olarak, açık ve saygılı ilişki tarzları; ketleyici ilişki tarzının alt boyutları olarak ise, küçümseyici ve benmerkezci ilişki tarzları, şeklinde açıklamaktadırlar (Şahin, Durak, ve Yasak, 1994).

Şahin, Batıgün, ve Uzun (2011), kişiler arası ilişkilerden duyulan memnuniyeti anlamanın anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin anksiyeteleriyle ilgili semptom ve özelliklerini anlamlandırabilmek açısından önemli bir işlevi olduğunu vurgulamaktadırlar. Ayrıca, kişilerin kendilik algısı, yaşadıkları öfke ve kişiler arası iletişim tarzları gibi kavramların bireylerin hem kişiler arası ilişkilerinden aldıkları doyumu hem de yaşam tatminlerini etkileyebileceği yorumunda bulunmaktadırlar.

Şahin, Batıgün ve Koç (2011), kişiler arası tarz, benlik algısı, öfke değişkenleri ile hem depresyon tanısı almış bireyler hem de tanısı olmayan bireyler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kişiler arası ilişkilerinde daha olumsuz olarak nitelendirilen manipülatif, baskın, öfkeli, duyarsız gibi iletişim tarzlarını kullananların ilişkilerinden ve yaşamlarından duydukları memnuniyetsizliğe ve anksiyete, depresyon gibi belirtilere de daha fazla sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Alanyazına bakıldığında bir başka araştırma ise, kişiler arası ilişki tarzları ve insan psikolojisini olumsuz etkileyen diğer bir kavram olan öfke arasında yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, kişiler arası ilişkilerinde daha uyumlu ve etkili bir tarza sahip bireylerin, öfke doğuran, öfkeyle sonuçlanan durumları ele almada ve çözümlemekte daha iyi oldukları bulunmuştur (Lench, 2004).

Bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel bakımdan sağlıklı bir yapıya sahip olmaları için diğer insanlarla kurdukları ilişki ve iletişim çok önemlidir. Kişiler arası ilişki tarzlarının oluşumu ve açıklanması ise kurulan bu iletişimin ‘’nasıl’’ kurulduğunun anlaşılmasıyla belirlenecektir. Kısacası, kişinin iletişim biçimi, kendini ifade ediş şekli o kişinin kişiler arası ilişki tarzını belirlemektedir (Doğan, Sapmaz, 2012). Kişiler arası ilişki tarzı insanın çevresiyle sosyalleşerek edindiği bir şey olmakla beraber yine sosyal çevresini, ilişkilerini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyen bir unsurdur. Ketleyici ilişki tarzlarını benimseyen kişiler daha saldırgan ve yıkıcı davranışlar sergileyebilirken, besleyici ilişki tarzına sahip bireyler ilişkilerinde daha yapıcı ve anlayışa dayalı davranışlar gösterebilmektedirler (Koç, 2014).

1.3.5. Kişiler Arası İlişki Tarzlarıyla ilgili Yapılan Çalışmalar

Kişiler arası ilişkilerde problem yaşamak ya da bu ilişkilerden yeterince tatmin sağlayamamanın, bireylerin yaşadığı anksiyete düzeyinin artmasında bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin kullandıkları kişilerarası ilişki tarzları, sahip oldukları kendilik algıları ve öfke düzeyleri yine kişilerin yaşadıkları anksiyeteyle anlamlı derecede ilişkilidir. Ayrıca, anksiyete bozukluğu olan hastaların, herhangi bir anksiyete rahatsızlığı olmayan bireylere göre, kişiler arası ilişki tarzlarında daha olumsuz özelliklere sahip küçümseyici tarzı benimsedikleri sonucu elde edilmiştir. Anksiyete rahatsızlığı olan bireylerin olmayanlara göre, kişilerarası ilişkilerinde sergiledikleri davranışlarda daha manipulatif, baskın, duyarsız, Kaçınan ve öfkeli oldukları sonucu saptanmıştır. Çalışmanın sonuçlarının yorumlanmasında önemli sayılabilecek noktalardan biri, araştırmacıların anksiyete hastalarında iyileşmeyi sağlamak amacıyla yapılan 'belirtilerin azaltılması' önleminin tek başına yeterli olmayacağı vurgusudur. Araştırmacılara göre, bireylerin kişiler arası ilişki ve iletişimleri, öfke kontrollerinin sağlanması gibi konularda bireyleri iyileştirmeye giderek, bireylerin hayattan ve ilişkilerinden duyduğu tatmini arttırmak da hedeflenmelidir (Batıgün, Şahin ve Uzun, 2011).

Kişiler arası tarz, öfke, benlik algısı değişkenlerinin karşılaştırma grubu ve çalışma grubu olmak üzere iki grup katılımcıda ele alarak (depresyon hastası olanlar ve olmayanlar), depresif belirtilerle ilişki düzeyini incelemeyi hedefleyen bir araştırmada oldukça önemli sonuçlar elde edilmiştir. 71 psikiyatrik tanı almamış, 64 depresyon tanısı almış kişi ile yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre ise, depresyon tanısı almış olan çalışma grubundaki bireylerle, tanı almayan bireyler arasında araştırmanın diğer değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılıklar elde edilmiştir. Araştırmaya göre, kişiler arası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik, içedönük öfke, saldırgan öfke, olumsuz kendilik algısı gibi değişkenlerin, depresyon tanısı alan hastalardaki depresyonu yordadığı bulunmuştur. Genel yaşam memnuniyetsizliği, düşük eğitim düzeyi, olumlu kendilik algısı gibi değişkenlerin ise depresyon tanısı almayan bireylerdeki depresif belirtileri yordadığı sonucu elde edilmiştir. Son olarak ise, yapılan analizler sonucunda, depresyon tanısı alan hastaların oluşturduğu grubun, olumsuz kendilik algısı, öfke ve olumsuz kişiler arası tarz alanlarında anlamlı

düzeyde daha yüksek puana sahip oldukları elde edilen sonuçlar arasındadır (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011).

Yapılan bir başka araştırma ise, bazı bedensel rahatsızlıkları (diyabet, mide hastalığı, koroner hastalığı, cilt hastalığı) olan bireylerin içinde bulundukları stres durumunda, kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları tarz, öfke ve kendilik algısının edindiği görev ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kişiler arası ilişkileri daha sorunlu, daha yoğun bir öfke yaşayan, belirtileri değerlendirildiğinde daha stresli sayılabilecek ve kendilik algıları daha olumsuz bireylerin, daha çok bedensel hastalığa sahip bireyler olduğu saptanmıştır (Batıgün, Şahin & Demirel, 2011). Benzer bir araştırmaya göre ise, psikosomatik rahatsızlığa sahip kişilerin, psikolojik sebepli bedensel bir rahatsızlığı olmayan kişilere göre kişiler arası ilişkilerinde daha sorunlu olduğu sonucu saptanmıştır (Karslı, 2008).

Alanyazında yapılan bir diğer araştırma ise kişiler arası ilişki tarzları, yalnızlık gibi kavramlarla internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ortaya koyulmuştur. Araştırmada, internette haftada 15 saatten fazla zaman geçiren bireyler internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, internet bağımlısı olan kişilerin olmayanlara göre, yalnızlık değişkeni açısından yüksek skorlara sahip oldukları elde edilmiştir. Araştırmanın bir başka sonucu ise, yine internet bağımlısı bireylerin, bağımlı olmayanlara göre ketleyici tarzı daha çok kullandıklarıdır. Sonuç olarak, kişiler arası ilişki tarzlarından ketleyici tarzı kullanmanın, internet bağımlılığını yordadığı bilgisi saptanmıştır (Batıgün, Hasta, 2010).

Kişiler arası ilişki tarzları ve empatinin, saldırganlıkla arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir araştırmaya göre açık ve benmerkezci ilişki tarzı, atılganlığı yordarken, ketleyici ilişki tarzının alt boyutu olan küçümseyici ilişki tarzı yıkıcı saldırganlığı ve edilgen saldırganlığı yordamaktadır. Ayrıca tüm bu değişkenler cinsiyetler arasında da farklılık göstermektedir; erkekler kadınlara oranla saldırganlık değişkenine ait, yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlıkta, kişiler arası ilişki tarzları değişkenine aitse küçümseyici ilişki tarzı ve benmerkezci ilişki tarzında daha yüksek puanlara sahiptirler. Kadınlar ise, kişiler arası ilişki tarzlarından açık ilişki tarzı ve saygılı ilişki tarzı, empati açısından empatik eğilim ve atılganlık düzeyleri

bakımından erkeklerden daha yüksek bir düzeye sahip oldukları elde edilen bulgular arasındadır (Hasta, Güler, 2013).

Alanyazında kişiler arası ilişki tarzları ile ilgili yapılan bir başka araştırma ise üniversite öğrencileri örneklemiyle yürütülen ve birçok açıdan değerlendirilmiş kapsamlı bir araştırmadır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları, cinsiyetleri, sosyo-ekonomik düzeyleri ve sınıf düzeyleri (kaçıncı sınıf oldukları) açısından bir değerlendirme yapılarak, öğrencilerin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları incelenmiştir. Araştırmada Lorr (1986) tarafından geliştirilen Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır ve ilişki tarzlarının dışadönüklülük ve duyarlılık alt boyutları ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ve cinsiyetleri arasında farklılıklar saptanmıştır. Örneğin, erkek öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde kız öğrencilere oranla daha dışa dönük ilişkilere sahip oldukları, kız öğrencilerin ise kişiler arası ilişkilerinde erkek öğrencilere oranla daha duyarlı tavır sergiledikleri sonucuna varılabileceği yorumu yapılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında ise, kişiler arası ilişkilerde, son sınıf öğrencilerinin, diğer tüm alt sınıf öğrencilerine oranla daha dışadönük ve duyarlı kişiler arası tarzlarını benimsedikleri sonucu da elde edilmiştir (Erözkan, 2009).

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kavramı

1.4.1. Duygunun Tanımı

Günümüz olanaklarıyla elde edilen bilgiler çerçevesinde duygu, insanlar ve hayvanlar gibi bazı canlıların doğaları gereği sahip oldukları temel bir ögedir. Psikoloji bilimi, insan doğasını anlamaya çalışırken, insanın yaşadığı toplum, içine doğduğu aile, bireyin karakteristik özellikleri, düşünce-davranışları, genetik özellikleri ve duyguları gibi dinamikleri yakından incelemektedir. Bireyin davranışlarında ve herhangi bir konuda karar alırken duygulardan bağımsız, yalnızca düşünceleri kontrolünde olduğunu iddia eden ve insanı ‘’Düşünen Tür (Homo Sapiens)’’ olarak adlandıran herhangi bir görüş oldukça yanıltıcıdır. Bu bağlamda insan doğasını duygulardan ayrı tutarak anlamaya çalışmak, oldukça kısıtlı bir ele alma biçimi olacaktır (Goleman, 1998).

Duygu düzenleme güçlüğü kavramını daha iyi anlayabilmek ve yorumlayabilmek adına öncelikle duygunun ne olduğunun tanımlanması

gerekmektedir. Duygu, ‘’fizyolojik olarak uyarılma hali ve bu bilişin bu fizyolojik uyarılma halini kendine mal etmesi şeklinde tanımlamıştır (Schacter, Singer, 1962).

Duygulara neden sahip olduğumuz sorusunun cevabı çok yüzeyde olan ve kolayca erişebileceğimiz bir cevap değildir ancak duygular insan hayatında iki önemli alanda oldukça kritik bir yere sahiptir: motivasyon ve bilgi. Motivasyonel ve ipucu veren duygular biliş ve aksiyonla ilişkili bilgiyi elde etmemizi sağlamakla birlikte hem diğerleriyle hem de kendimizle ilgili bazı bilgileri edinmemize de yardımcı olurlar. Duygular ilk olarak kendi hayatımızdaki öncelikleri belirlemede oldukça önemli bir yere sahiptir. Ayrıca duygular, diğerleriyle ilişkilerimizde davranışsal olarak verdiğimiz tepkiler ve içsel durumumuz hakkında bizde olup bitenlerle ilgili karşı tarafı bilgilendirmek ve karşı taraftan da yine bu konularla ilgili bilgi almamızı sağlamaktadır (Izard, 2009).

Türk Dil Kurumu (2019), duyguya, ‘’ Kendine özgü ruhsal bir hareket ve hareketlilik’’, ‘’Duyularla algılama, his’’, ‘’Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim’’ şeklinde çeşitli tanımlamalar getirmiştir (www.tdk.gov.tr, 2019).

Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi’nde (1986), duygu; sevinç, korku ya da sürprizin belirgin bir şekilde deneyimlenmesi sonucunda oluşan kısa süreli heyecan ya da ani bir problem hali, şeklinde tanımlanmaktadır. Bir başka görüşe göre duygu, bir uyarıcıyla başlatılan, uyarıcının algılanması ve verilecek tepkinin hazırlanmasıyla devam eden ve verilen tepkiyle sonlanan bir süreçtir. Fizyolojik olarak uyarılan birey bu uyarılmayı bilişsel süreçlerden geçirdikten sonra verdiği tepkiyle davranışa dökmektedir ve tüm bu esnada gerçekleşen hem fiziksel hem de zihinsel değişimler duyguyu oluşturmaktadır (Vatan, 2014).

1.4.2. Duygu Düzenleme

Duygusal olarak uyarılmanın ilk düzenlendiği dönemler çocukluk çağlarıdır ve erken dönemde bu düzenlemeler ebeveynler tarafından çocuğun içinde bulunduğu duruma göre, örneğin çocuk stres içindeyse ebeveynin çocuğun içinde bulunduğu duruma ya da duygusuna verdiği tepkiyle o duygu-durumu düzenleyerek, şekillendirilmektedir. İlerleyen yıllarla birlikte nörofizyolojik gelişim sonucunda, erken dönemde ebeveynde olan duygusal uyarılmaların düzenlenmesi eylemi bazı

evrelerden geçerek ve değişimlere uğrayarak kişinin kendi duygu düzenlemelerini kişisel mekanizmalarını kullanarak kendi eline aldığı bilinmektedir. Gelişimsel büyümeyle birlikte duyguların düzenlenmesi, giderek, kişinin kendi öz-düzenlemesini yapabilir hale geldiği ve etkin bir şekilde müdahale edebildiği, yönetebildiği bir kavram halini almaktadır. Bu bağlamda bakıldığında, duygu düzenleme kapasitesinin geliştirilmesi, büyümesi duygusal gelişim için de önemli bir rol oynamaktadır (Thompson, 1991).

Öğrenmeye ilgi duyma ve motivasyon sağlama, tehlikeyi algılayıp kaygı ve korkuyla baş edebilme, arkadaşlıklar kurma ve geliştirebilme, hayal kırıklığını ve makul sürelerde yalnız kalabilmeyi tolere edebilme gibi duyguya dayalı gelişimsel durumlar çocuklukta başarılmaya çalışan önemli işlerdir. Bireyler, özellikle hayatlarının ilk yedi yılında uğraştıkları bu gelişimsel süreçlerle birlikte birçok duygu düzenleme becerisini de beraberinde edinmiş olmaktadırlar (Cole, Michel, ve Teti, 1994). Duygu düzenlemeye ait ilk deneyimler erken yaşlarda başlasa da bireylerin duygu düzenleme süreçlerindeki değişim ve gelişimleri hayatları boyunca sürekliliğini korumaktadır.

Gross ve John' un (2004), ilerleyen yıllarda yürüttüğü, sağlıklı ve sağlıksız duygu düzenlemenin; kişilik süreçleri, bireysel farklılıklar ve yaşam boyu gelişim konuları açısından ele aldıkları araştırmaya göre, hayat deneyimi kazanan ve olgunlaşan birey, daha sağlıklı duygu düzenlemesi kabul edilen ''yeniden yapılandırma'' stratejisini kullanmayı öğrenmekle birlikte, daha az sağlıklı kabul edilen ''baskılama'' duygu düzenleme stratejisinin daha az kullanıldığı sonucu elde edilmiştir. Buradan hareketle kişilerin artan hayat deneyimleri ve olgunlaşmalarıyla birlikte duygu düzenleme biçimlerinden daha sağlıklı olanları seçip kullanabilme becerileri geliştirebildikleri çıkarımında bulunabiliriz.

Alanyazına bakıldığında, duygu düzenlemedeki gelişime dayalı yukarıda bahsedilen ilerlemeye, araştırmacıların değişik tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Jersild (1954), duyguların yönetilmesi, düzenlenmesi kavramını ''duygusal olgunluk'' olarak tanımlarken, başka araştırmacılar kavramı, ''duygusal yetkinlik'' şeklinde açıklamaktadır. (Gordon, 1989; Saarni 1990; Akt. Thompson, 1991). Duygusal yetkinlik, kişinin hem kendi hem de başkalarının duygularını anlayabilmesi, içinde bulunulan durum ve kültüre uygun bir şekilde ve gerekli görülen amaca doğru, amaçtan sapmadan, duygularını ortaya koyabilmesi anlamına gelmektedir. Duygusal yetkinlik, içinde bulunulan duyguyu ve duygunun

dışavurumunu durumlara uygun bir şekilde uyarlamayı ya da azaltmayı içermektedir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998).

Konuyla ilgili araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme kavramı ile ilgili olarak ortaya farklı görüşlerin atılması aslında duygu düzenlemeyle ilgili alanı biraz tartışmalı kılmaktadır. Bir grup araştırmacı, duygusal olarak uyarılmanın azaltılması, duyguların yaşantılarda ve duyguların dışavurumunda bir kontrol sağlanmasının duyguları düzenleme açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır (örn., Cortez ve Bugental, 1994; Garner ve Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman ve Garber, 1996). Bir diğer grup araştırmacı ise, duyguların yaşanması ve sergilenmesinde herhangi bir kontrol ya da ket vurma müdahalesinin, bireylerin duygularını düzenlerken güçlük yaşamalarında bir ön adım olabileceğini vurgulamaktadır (Fisenberg, Cumberland, ve Spinrad, 1998; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996). Çünkü duygu ifadelerinin bastırılması kişinin fizyolojik bakımdan uyarımında artışla ilintili olabileceği ve fizyolojik olarak çokça uyarılmanın da duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkarabilmektedir (Notarius ve Levenson, 1979; Gross & Levenson, 1997). Duygu yaşantı ve ifadelerinin kontrol edilmesine karşıt bir başka görüş, duygu düzenlemenin doğrudan duyguları kontrol etme ve içinde bulunulan olumsuz duyguların etkisinin azaltma anlamına gelmediğini vurgulamaktadır (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenlemeyi;

1. Duyguların farkında olmak ve duyguları anlamak,

2. Duyguları kabul etmek,

3. Olumsuz duygular altındayken içtepisel davranışları kontrol edebilmek,

4. Olumsuz duygular altındayken amaca uygun davranabilmek,

5. *Duruma uygun duygusal tepkileri verebilmek adına daha esnek duygusal düzenleme stratejileri kullanmak* (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41-54),

şeklinde açıklamakta ve belirtilen maddelerle ilişkili sayılabilecek durumların varlığı ya da yokluğunda duygu düzenleme güçlüğünün ortaya çıkabildiğinden bahsetmektedir.

Duygu düzenlemenin kavramsallaştırılması için bir başka görüş ise, olumsuz duyguların etkisi altındayken bile içinde bulunulan duruma uygun, içtepisellikten uzak ve amacından sapmadan hareket edebilmek, şeklinde bir açıklama yapmaktadır (Linehan, 1993; Melnic ve Hinshaw, 2000).

Gross (1998), duygu düzenleme süreci modeli kavramını, duygulara ilişkin;

1. Hangi duyguya sahip olunduğu,

2. Sahip olunan duygulara hangi durum ve zamanlarda sahip olunduğu

3. Duyguların nasıl deneyimlendiği ve bu duyguların dışarıya nasıl yansıtıldığı (Gross, 1998, s. 551-573), ile ilgili bize bilgi veren süreçler olarak bir tanımlama getirerek açıklamaktadır.

Gross öne sürdüğü duygu düzenleme kavramını bir süreç olarak ele almakta ve bunu bir model olarak incelemektedir. Duyguların tepki yönelimli kavranması fikrine göre, herhangi bir duygu oluşmadan önce, kişiler bazı uyaranları önemli olarak değerlendirmekte ve bu önemli olarak değerlendirilen uyaranlar aracılığıyla da bazı duygusal tepki yönelimleri ortaya koymaktadırlar. Duygusal tepki yönelimleri ise davranışsal, deneyime dayalı ve fizyolojik olarak üç noktada ele alınmaktadır. Özetle Gross'un modeline göre, duygulara dayalı tepkiler verilmesi için, bazı duruma ilişkin ipuçları -ki bunlar uyaranlardır- değerlendirilmesi ve buna bağlı olarak davranışsal, deneyime dayalı ya da fizyolojik bağlamda duygusal tepki yönelimlerinin ortaya çıkması gerekmektedir. Tüm kavramlardan da destekle ortaya atılan duygu düzenleme süreci şu beş noktaya ayrılmaktadır:

1.Duruma İlişkin Seçim : Herhangi bir duyguyu ortaya çıkaracağı düşünülen bir durum ya da ortama girip girmemeyle ilgili seçimi içermektedir.

2.Duruma İlişkin Uyarlama: Seçilen durumdan kaynaklı ortaya çıkan duygusal etkiyi değiştirmek adına durumda yapılan uyarlamalar/ değişiklikleri içermektedir.

3.Dikkat Noktası: Kişinin, durumlar kapsamında odak alanının belirlenmesini, odak alanıyla ilgili de bir seçim yapmasını içermektedir.

4.Bilişsel Değişim: Durum- anlam eşleştirmesi sırasında, duruma atfedilecek olası anlamların seçilmesi işlemini içermektedir.

5.Tepki Değişimi: Duygular ortaya çıktıktan sonraki davranışsal, fizyolojik, deneyime dayalı tepki eğilimleri üzerinde değişiklikler yapma çalışmalarını içermektedir (Gross, 1998b, s. 271-299*).*Duyguların;

a) tepkiden önce,

b) tepkiden sonra, olmak üzere üzere iki yolla ortaya çıkışına bağlı olarak, iki çeşit duygu düzenleme stratejisi belirlenmiştir:

1) Öncül odaklı stratejiler; tepki verilmeden, bir duygu tam olarak ortaya çıkmadan önce, duyguyla ilgili bir düzenleme yapmakta ve böylelikle duygulara bir yön vermektedir.

2) Tepki odaklı stratejiler; bir duygu ortaya çıktıktan sonra kullanılmaktadır. (Werner, Gross, 2010; Akt. Gökçe, 2013, s. 61-63).

Duygu düzenleme süreci basamaklarından ilk dördü (Duruma ilişkin seçim, duruma ilişkin uyarlama, dikkat noktası, bilişsel değişim) öncül-odaklı duygu düzenleme, beşincisi ise (Tepki değişikliği) tepki-odaklı duygu düzenleme stratejileri altında yer almaktadır. Duygu düzenlemeye ait bu sürecin, ‘’stratejiler’’ olarak adlandırılmasının altında yatan neden, bu sürecin bilinçli bir şekilde yönetilmesi ve/veya bilinçte gerçekleşiyor olmasıdır (Gross, John, 2003).

Duygu Düzenleme Süreci Modelinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama adında iki strateji vardır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguya dayalı tepkiler, yanıtlar verilmeden önce ortaya çıkmakta, duygulara müdahale etmekte ve bu şekilde de duygu gidişatını etkili bir biçimde yürütebilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme sürecinin dördüncü aşaması olan bilişsel değişim aşamasında devreye girmekte ve daha çok olumsuz duyguların azaltılarak düzenlenmesinde, olumsuz duyguların etkilerinin azaltılmasında etkin bir şekilde rol almaktadır. Ayrıca yeniden değerlendirme stratejisi Duygu Düzenleme Süreci Modelinin dördüncü aşamasında gerçekleştiğinden öncül-odaklı bir stratejidir. İkinci strateji olan baskılama ise sürecin beşinci ayağı olan tepki değişimi basamağında devreye girmekle birlikte kişinin duygu tepkilerini baskılaması anlamına gelmektedir. Ancak olumsuz duygu tepkilerinde bir azaltma ya da düzenleme anlamına gelmemektedir. Yalnızca olumsuz duygu yanıtlarının ifadesinde, dışavurumunda davranışsal bağlamda bir azaltma sağlamaktadır. Baskılama stratejisi bir tepki değişim stratejisi olduğundan duygu oluştuktan sonra uygulanan bir yöntemdir ve aslında duyguların oluşum aşamasında, duygulara yön verici bir

işlevinin olmayışı, yalnızca duygu tepkilerini baskılaması anlamına gelişi de bu yüzdendir. Baskılama stratejisi yalnızca olumsuz duygu ifadesini baskılamakla kalmayıp aynı zamanda olumlu duyguları da baskılamak anlamına geldiğinden, kişilerin sosyal ilişkilerini ve çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz anlamda etkileyebilmektedir (Gross ve John, 2003).

Gross' un (2002) duygu düzenleme süreci modeline göre, aslında iki temel strateji vardır, bunlar: ''Yeniden değerlendirme'' ve ''Baskılama''dır. ''Yeniden Değerlendirme'' duygu- üretim sürecinde daha önce gelirken, ''Baskılama'' bu süreçte daha sonra gelmektedir. Bahsedilen stratejileri açıklayacak olursak, yeniden değerlendirme, kişinin içinde bulunduğu herhangi bir durumun duygusal etkisini azaltmak amacıyla, yine o durumun yorumlama şekli üzerine değişiklikler ve düzenlemeler yapmasıdır. Diğer bir strateji olan Baskılama ise, duygu- üretim sürecinde, içinde bulunulan durum çerçevesinde sahip olunan içsel duyguların dışavurumlarını, dışsal işaretlerini engellemeyi kapsamaktadır. Bu alanda yapılan deneysel çalışmalar göstermektedir ki, yeniden gözden geçirme/ değerlendirme duygu düzenleme sürecinde baskılamaya göre daha etkili bir stratejidir. Yeniden değerlendirme, duygu deneyimini, davranışsal ifadeleri azaltır ve hafıza üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Bunun aksine baskılama stratejisi, davranışsal ifadeyi azaltmakla birlikte, duygu deneyimini azaltmaz ve aslında belleği bozmaktadır. Ayrıca baskılama, baskılayıcılara karşı fizyolojik tepkiyi de arttırmaktadır.

Gross, (1998a), yeniden değerlendirme ve bastırmanın duyuşsal sonuçlarını incelemek amacıyla yürüttüğü bir araştırmada, hazırlanmış bazı film kliplerini kullanarak (katılımcılara izleterek), katılımcıları oluşturulan üç ayrı gruba rastgele atayarak:

1. *Yeniden Değerlendirme: Katılımcılarından izledikleri film karşısında duygusal olarak tepki vermemeleri ve film hakkında düşünmeleri istenilen grup.*
2. *Baskılama: Katılımcılarına, gözlemcinin onların ne hissettiğini anlamayacak ve göremeyecek şekilde, filmle ilgili duygusal tepkilerini saklaması direktifi verilen grup.*
3. *Kontrol: Katılımcılara yeniden değerlendirme ve baskılama gibi yöntemler kullanılmadığı, hiçbir direktifin verilmediği, katılımcılardan sadece filmi izlemeleri beklenilen grup.*

Oluşturulmuştur. Katılımcıların kardiyovasküler ve elektrodermal sistemlerindeki fizyolojik hareketliliği ölçerek, yukarıda belirtilen üç durumda katılımcıların olumsuz duygularının nasıl değişiklik gösterdiğini bulmayı hedeflemektedirler (Gross, 1998a, s. 224-237).

Elde edilen sonuçlara göre, baskılama, yaşanılan olumsuz duygunun davranışsal olarak dışavurumunu azaltsa da o olumsuz duygunun deneyimlenmesinde bir azaltma meydana getirmemektedir. Gruplar arası karşılaştırmaya göre, belirlenen üç durumdaki katılımcıların sonuçlarını karşılaştırılması, duygularını bastıran katılımcılar kontrol grubuna oranla duygularını davranışsal olarak daha az dışavursalar da, duygularını bastırmayla ilgili hiçbir direktif almadan filmi izleyen kontrol grubu katılımcıları kadar olumsuz duygu hissetmektedirler. Yeniden değerlendirme ise olumsuz duyguların hem deneyimlenmesini hem de dışavurumunu azaltmaktadır. Elde edilen tüm bu bilgilere benzer ve ek olarak, yapılan başka bir araştırma sonuçları göstermektedir ki, olumlu olumsuz duygular arasında asimetrik bir yapı ortaya çıkmaktadır. Olumsuz duygular yaşayan bir bireyin bu duygularını bastırması yaşadığı olumsuz duyguları sağlamlaştırırken, olumlu duyguları deneyimleyen bir bireyin bu duyguları bastırması yaşanılan olumlu duygu deneyimini azaltmaktadır (John ve Gross, 2004).

Lavender (2015), Gross' un duygu düzenleme süreci modelini, deneyimlenen duygunun ne tip bir duygu olduğu ne zaman ve nasıl ortaya çıktığı ve yine bu duygunun nasıl ifade edildiği gibi, duygusal deneyimin birçok yönünü etkileyen süreçler dizi olarak karakterize edilmesi şeklinde yorumlamaktadır.

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji

Bireyin ruhsal olarak zorluk yaşadığı her alan gibi, duygu düzenleme güçlüğü de psikopatolojiyle ilişkisinin alanyazına katkısı bakımından oldukça önemli olduğundan araştırmacılar tarafından merak konusu olmuştur.

Depresyon günümüz bireylerinin sıkça karşı karşıya geldiği ve belki de bu nedenle araştırmalarda çokça yer edinen, farklı kavramlarla ilişkisi incelenen bir kavramdır. Depresyonla ilişkisine bakılan değişkenlerden biri de duygu düzenleme güçlüğü konusudur. Aldao, Nolen-Hoeksama ve Schweizer (2010), Gratz ve Roemer'in duygu düzenlemeyi tanımlarken kullandığı stratejiler ile dört grup psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir ve araştırmadan çıkarılan sonuca

göre, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin, bireyleri bazı psikopatolojilere daha eğilimli hale getirdiğini saptamışlardır. Ruminasyon ile –ki kendisi uyumsuzluğa yönelik duygu düzenleme stratejisidir- depresyon, anksiyete bozuklukları arasında güçlü bir ilişki vardır. Aynı şekilde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden biri olan yeniden değerlendirme ile de olumsuz bir ilişki saptanmştır (Akt. Aktan, 2016).

Duygu düzenlemede zorluk yaşamanın, klinik anlamda etkisi düşünüldüğünde, Linehan'ın (1993) Borderline Kişilik Bozukluğu ile ilgili yaptığı çalışma oldukça önemlidir. Duygu düzenlemede yaşanılan güçlük Borderline Kişilik Bozukluğunun başlıca bileşenlerinden biridir. Çünkü duygu düzensizliği, kendine zarar verme ya da kendine zarar verme ile ilgili düşünceler gibi daha birçok Borderline Kişilik Bozukluğuyla ilişkili davranışları kapsamaktadır.

1.4.4. Duygu Düzenleme Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazında duygu düzenleme kavramıyla ilgili yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygu düzenleme, sosyal öz yeterlik, mizah ve başa çıkma stratejileri değişkenleriyle incelemektedir. Bireyler öznel iyi oluşlarını, sosyal yeterlilikleri, başa çıkma çabaları, kişilik özellikleri gibi kaynaklara bağlı olarak sağlamakla birlikte ortaya koydukları davranış ve performanslarını, bilişsel anlamda değerlendirirken de duygusal anlamda ne kadar iyi oldukları bu değerlendirmelerine yansımaktadır. Buradan hareketle bireyin duygusal düzenleme becerilerinin, duyguları duruma göre adapte edebilme, farklı duyguları seçip kullanabilme ve duyguları açıklayabilme gibi açılarla birlikte öznel iyi oluşa faydalı olabilecek bir aracı role sahip olabileceği üzerine bir çıkarım elde edilmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

Çalışır'ın (2009), bağlanma kuramının, yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerinin ve bağlanma stillerinin, depresyonla herhangi bir ilişkisi olup olmadığını gözden geçirmek için yürüttüğü araştırmasında, duygu düzenleme stratejilerini oluşturan temeller ve tüm bu değişkenlerin birbiriyle nasıl çok yönlü bir ilişki içinde olduğuyla ilgili önemli noktalara değinmektedir. Araştırmada kişiliğin, bireyin sahip olabileceği depresyon ya da herhangi bir psikopatolojik rahatsızlıkta çok önemli olduğu bilgisi vurgulanmaktadır. Kişiliği oluşturan etmenlere bakıldığında ise, kişinin olaylara ne anlam yüklediği, hem çevresinde olup bitenlere ve insanlara hem de kendi içindeki dünyasıyla ilgili durumlara, düşüncelerine ve hissettiklerine nereden baktığı oldukça önemli bir yere sahiptir. Tüm bu yüklenilen

anlamlar ya da dünyaya bakışın oluşmasında ise bağlanma kuramı, ilk olarak bakım verenle başlayan ilişkiden hareketle, kendine güven, dış dünyaya güven ve buradan doğru oluşan bazı içsel sistemlerin, modellerin büyük ölçüde rol oynadığı öne sürülmektedir (Çalışır, 2009).

Yapılan bir araştırmada, cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları gibi kavramların genç yetişkinlerin saldırganlık ifadeleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığına bakılmıştır. Cinsiyet değişkeninden erkek olmak ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinden suçlayıcı tarzların artmasının, fiziksel anlamda da saldırgan davranışların artmasıyla bağlantılı olarak pozitif yönlü bir ilişki içinde oldukları saptanmıştır. Buna ek olarak, genç yetişkinlerin saldırganlığı sözel olarak ifade etmeleri ile duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. Saldırganlığın sözel ifadesi azaldıkça diğer iki değişkenin arttığı sonucu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki, genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri, dürtüsel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma gibi ifadelerinde yordayıcı bir rol oynarken, bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ve cinsiyetin hem sözel hem de fiziksel saldırganlıkta yordayıcı bir görevi vardır (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Duygu düzenleme güçlüğünün, sosyal fobi belirtileri ve erken dönem uyumsuz şema alanlarıyla ilişkisinde aracı bir rolü olup olmadığını inceleyen bir araştırmada kapsamlı bulgular elde edilmiştir. Sonuçlara göre, erken dönem çocukluk yaşantıları, o zamana ait ihtiyaçların karşılık bulmamış olması gibi durumlarla oluşan şemaların duygu düzenlemede yaşanan sorunları yordayabileceğiyle duygu düzenleme güçlüğünde yordayıcı bir role sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Şema alanlarından olan zedelenmiş sınırlar şema alanı ve zedelenmiş otonomi gibi şema alanlarının da aynı şekilde duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı sonucuna varılmıştır. Analizler incelenerek depresif belirti düzeyine bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğünün ayrıca sosyal fobi belirtilerinde de aracı değişken bir görevi olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır (Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) da tıpkı depresyon gibi insanların sıkça karşılaştığı psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan bireylerin duygu düzenleme süreçlerinin Gross' un modeline göre inceleyen bir araştırmanın sonuçları göstermektedir ki, farklı tanı kategorisindeki gruplarda (OKB ve depresyon tanısı almış bireyler ve hiçbir tanı

almamış bireyler) bireylerin sahip oldukları duygular farklılaştıkça bu duyguları düzenlemede kullandıkları yöntemler de farklılık göstermektedir. Kontrol grubundaki bireyler üzüntü duygusunu azaltmak için ‘’ durumu farklı bir açıdan değerlendirme’’ kullanırken, OKB grubundaki bireyler ‘’ dikkat dağıtma’’ yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Benzer şekilde depresyon tanısına sahip bireyler, utanç duygularını azaltmak için duygu düzenleme yaklaşımlarından ‘’ problem çözme, başkalarından yardım isteme’’ ve ‘’tepki değişimi’’ yaklaşımlarını kullanırlarken, kontrol grubu ‘’ tepki değişimi’’ yaklaşımını kullanmamaktadır. Bunlara ek olarak tanı alan grupların yaşamlarında, örneğin; depresyon grubunun utanç duygusuyla, OKB grubunun ise üzüntü duygusuyla başa çıkmada zorlandıkları ve bu gibi durumlarda çok da başarılı olmadıkları sonucu elde edilmiştir. Buradan hareketle, duyguları düzenlemede tek tip bir yaklaşım olmadığı, duygu çeşitlilik gösterdikçe uygulanan yaklaşım biçimlerinin de farklılaşacağını göz önünde bulundurmak ve patolojik vakalarda duygu düzenleme kavramını ele alırken genellemeden kaçınmak, alanyazına ve bu alandaki bilime sağlayacağı katkı açısından oldukça önemlidir (Akan, 2014).

1.5. Araştırmanın Konusu

Duygu düzenleme ve kişiler arası tarzlar kavramları hem psikopatoloji alanında hem de bireylerin yaşam doyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin yaşam doyumu ilişki romantik ilişki doyumlarıyla da ilişkili olduğundan bu araştırmada romantik ilişkiye sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin ve kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları kişilerarası tarzlarının, romantik ilişki doyumlarıyla arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Günümüzde birçok birey ilişkisinden yeterli doyumu sağlayamamakta ve bu durum kişiyi, mutluluk, yaşam doyumu, ya da kişisel başarılar gibi alanlardan sağlanan tatminler bakımından mahrum bırakabilmektedir. Duygularını düzenlemede etkili bir yol izleyebilmenin ya da bu konuda başarısız olmanın, çiftlerin ilişki doyumlarıyla arasında herhangi bir ilişkisinin olup olmamasının, problemi tanıma ve çözme açısından bir adım olabileceği, buna ek olarak literatürde bu alanda yapılan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı romantik ilişki içindeki bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları kişilerarası olumlu/olumsuz ilişki tarzlarının ilişkilerindeki tatminsizlikle aralarında herhangi bir ilişkisinin olup olmadığının kontrolü de bu araştırmanın bir kapsamındadır.

1.6. Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı kendini romantik bir ilişki içinde gören bireylerin ilişki doyumlarıyla, kişilerin duygularını düzenleme güçlüklerinin ve kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları kişiler arası tarzlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çiftlerin ilişki doyumuyla, kişilerin bireysel olarak duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzlarının arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı hakkında fikir sahibi olmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Cinsiyetlere göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Cinsiyetlere göre bireylerin kişiler arası iletişim tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Yaş gruplarına göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Yaş gruplarına göre bireylerin kişiler arası iletişim tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Medeni duruma göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Medeni duruma göre bireylerin kişiler arası iletişim tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Çalışma durumuna göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Çalışma durumlarına göre bireylerin kişiler arası tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Gelir seviyesine göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Gelir seviyesine göre bireylerin kişiler arası iletişim tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

11. Eğitim durumuna göre bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

12. Eğitim durumlarına göre bireylerin kişiler arası iletişim tarzlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

13. Romantik ilişki doyumu kişiler arası tarzların alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?

14. Romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?

15. Duygu düzenleme güçlüğü romantik ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir işleve sahip midir?

16. Kişiler arası tarz romantik ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir işleve sahip midir?

1.7. Hipotezler

1. Bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Bireylerin kişiler arası tarzları ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.8. Tezin Önemi

Günümüzde, evli olup olmamasından bağımsız pek çok çift, ilişkilerindeki sorunları gidermek ve ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamak amacıyla psikolojik destek almakta, çift terapilerine başvurmaktadır. İlişki içindeki problemler arttıkça, çiftler ilişkilerini iyileştirmeye yönelik yollar aramaktadır. Modern dünya düzeniyle birlikte artan araştırma ve yöntemler sayesinde insanlar psikoterapi hakkında daha fazla bilinçlenirken, zorluk yaşadıkları hem psikolojik hem de ilişkisel problemler için terapiye geçmiş yıllara oranla daha fazla yönlenmektedirler. Bunun yanı sıra bireylerin duygularını doğru zaman ve biçimde ifade etmede zorluk çekmesi bugünün problemleri arasında yer almaktadır. Birçok kişi duygularını düzenleme konusunda sorun yaşadığından, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla çözüm arayışına girmektedir.

Gelişim psikopatolojisi alanında uzman araştırmacılar, duygu düzenlemeyle ilgili gelişimsel süreçleri anlamanın, erken dönem psikolojik bozuklukların kaynağı için bir içgörü sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Klinik bozuklukların, vakaların

kökenini ve özelliklerini anlamada duygu düzenleme süreçlerinin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Rutter, Garmezy, 1983; Akt. Thompson, 1991).

Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin hayatını en çok zorlaştıran alanlardan biri de ilişkilerdir. Kişinin duygularını gereken yer ve zamanda, duruma uygun bir biçimde düzenleme becerisine sahip olmayışı, kişiler arası ilişkilerinin de olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir. Kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar ve bireylerin duygularını düzenlemede çektiği güçlükler birçok bireyin gerek yaşam doyumunu gerekse yaşam doyumunun bir parçası olan ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir. Bu anlamda kişiler arası ilişkilerde daha olumlu ve duruma uygun kişiler arası tarzla hareket edebilmek ve bireyin duygularını düzenleme bakımından kendini daha çok geliştirebilmesi, kişilerin günlük yaşamında da daha olumlu etkilere sahip olacaktır.

Alanyazına bakıldığında romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz kavramlarını açıklamaya yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Romantik ilişki doyumu, ilişki doyumu ve evlilik doyumu kavramlarının bu zamana kadar, ilişkisel agresyon, duygusal destek ve çatışma, depresyon, dostluk ve düşmanlık, kişiler arası ilişki tarzı ve özyeterlilik algısı (Goldstein ve ark., 2008; Cramer, 2004; Hawkins, 1968; Kasapoğlu ve ark., 2017) gibi konularla ilişkileri araştırılmıştır. Ancak daha önce romantik ilişki doyumuyla duygu düzenleme ve kişilerarası tarzları kavramları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına dair yapılan araştırmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda, bu üç kavramın bir araya getirilmesi hem yurtdışı hem de Türkiye' deki araştırmalar için, yol gösterici olacağı ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, günümüzde bireylerin romantik ilişkilerinden doyum sağlayamaması da ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi, ilişki içindeki uyum ve huzur açısından oldukça sık karşılaşılan ve önemli bir problemdir. Bireylerin kendi kişiliklerine bağlı olarak kullandıkları duygu düzenleme becerileri ve kullandıkları kişiler arası ilişki tarzlarının çiftlerin ilişki doyumlarında bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi, ilişkideki tatminin pozitif yönde şekillendirilmesi ve kişilerin hem öznel iyi oluşları hem de ilişkiye dair yüksek doyum sağlamaları açısından oldukça önemlidir. Bu araştırmanın yukarıda belirtiler nedenler çerçevesinde kişilerin ruh hallerini ve ilişki doyumlarını pozitif yönde geliştirebilmeleri açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.9. Varsayımlar

1. Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği kabul etmiştir.
2. Verilen ölçüm materyallerinin istenileni doğru ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırmada verilen ölçek ve alınan demografik bilgilerin yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmada katılımcıların sorulara samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.10. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemi 18 yaş üstü, genç yetişkin ve yetişkin, kendini romantik ilişki içinde kabul eden bireylerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın katılımcı profili Türkiye'de, büyük çoğunluğu İstanbul, İzmir ve Muğla ilinde yaşayan kişilerle sınırlıdır.

3. Elde edilen bulgular, veri toplama araçlarının kapsayabildiği sınırlar çerçevesindedir.

4. Kullanılan istatistiksel veriler ve bu verilerin araştırmacı tarafından yorumlanması yeterliliği ile sınırlıdır.

5. Araştırma % 35 erkek, % 65 kadın oranıyla oluşturulan katılımcılardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.11. Tanımlar

Romantik İlişki Doyumu: Kişinin partneriyle tecrübe ettiği memnuniyet, mutluluk ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesidir (Hawkins, 1968).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duyguların farkında olmak, duyguları anlamak, kabul etmek, olumsuz duygular altındayken dürtüsel davranışları kontrol edebilmek, olumsuz duygular altındayken amaca uygun davranabilmek, duruma uygun duygusal tepkileri verebilmek adına daha esnek duygusal düzenleme stratejileri kullanmak gibi durumlarla ilişkili sayılabilecek durumların varlığı ya da yokluğunda ortaya çıkan durum.

Farkındalık: Duygusal tepkilerin farkında olmak.

Açıklık: Duygusal tepkilerin açıklığı.

Dürtü: Olumsuz duygular altındayken içtepisel davranışları kontrol edebilmek.

Stratejiler: Duruma uygun duygusal tepkileri verebilmek adına daha esnek duygusal düzenleme stratejileri kullanmak.

Kabul Etmeme: Duyguları kabul etmek.

Amaçlar: Olumsuz duygular altındayken amaç odaklı davranabilmek (Gratz ve Roemer, 2004, s.41-54).

Kişiler Arası Tarz: Bireylerin kişilik örüntülerine bağlı olarak, çeşitli durum ve ilişkiler için ortaya koyduğu, davranış eğilimleri (Buss & Craik, 1983).

Manipülatif tarz: Bireylerin ilişki içindeki birbirine müdahale eden, baskın tarz bireylerin birbirleri üzerinde hakimiyet kurma ve emir vererek konuşma davranışlarını sergilemeleri olarak tanımlanmaktadır.

Duygudan kaçınan/ duyarsız tarz: Duygusal yakınlıktan kaçınması ve ilişkiyi kurarken bireyin sahip olduğu duyguları karşı tarafa dile getirmeme davranışlarını içermektedir.

Alaycı/ küçümseyici tarz: Bireyin ilişki dahilindeyken çevresindekilere küçümseyen ve alay eden davranışlarda bulunması olarak belirtilmektedir.

Öfkeli Tarz: Bireyin ilişkilerinde öfke kontrolü problemi yaşaması ve diğerlerine kırıcı söylemlerde bulunması gibi ifade ve davranışları kapsamaktadır.

Kaçınan Tarz: Kişinin çevresiyle kurduğu ilişkilerde, çekingen bir tutum sergilemesi ve empatide zorluk çekmesi şeklinde tanımlanmaktadır. (Çolakoğlu, 2012, Akt. Erok, 2013).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, örneklem, verilerin toplanması, çözümlenmesi ve yorumlanmasına ait bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden, ‘’tarama modeli’’ kullanılmıştır. Araştırmada 18 yaş ve üzeri romantik ilişki içindeki bireylerin romantik ilişki doyumları ile duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ‘’ilişkisel tarama modeli’’ kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte herhangi bir değişime sahip olup olmadıklarını ve/veya herhangi bir değişim varsa da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırma, evli olup olmamasından bağımsız olarak kendini romantik bir ilişki içinde gören, çeşitli meslek gruplarından bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumları, ilkokul mezunu ve lisansüstü eğitimini tamamlayan kişiler aralığında çeşitlilik göstermektedir. Araştırma 18 yaş ve üzeri toplamda 254 katılımcıya sahip olup, Türkiye’nin İstanbul çoğunlukta olmak üzere, çeşitli il ve ilçelerinden kadın ve erkek bireylerle yürütülmüştür. Katılımcılar seçkisiz atama yöntemiyle seçilmekle birlikte gönüllülük esasına dayalı şekilde bir araya gelen katılımcılardan oluşmaktadır. Seçkisiz (yansız, tesadüfi) atama yönteminde katılımcılar deney veya kontrol grubuna yansız olarak, tamamen rastgele bir şekilde ve birbirlerine denk seçilerek atanır (Karasar, 2009).

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde; 165 kadın 89 erkek katılımcı (%35’ i erkek %65’i kadın) bulunmaktadır. Katılımcıların yaş özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde 18- 33 yaş arası 164 kişi, 34-49 yaş arası 75 kişi, ve 50-65 yaş arası da 15 kişi bulunmaktadır Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; 128 evli, 126 katılımcı ise bekardır (%49.6’sı bekar, %50.4’ü evli). Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde; 11 kişi ilköğretim-ortaokul, 46 kişi lise 142 kişi üniversite ve 55 kişinin de lisansüstü (%4.4 ilköğretim-ortaokul, %18.1’i lise, %55.9’u üniversite ve %21.7’si lisansüstü) eğitimini tamamlamış bireylerden oluştuğu bilgisine varılmıştır. Katılımcıların 174’ü çalışmamakta 80 ise

çalışmamaktadır (%31.5'i çalışan, %68.5'i çalışmayan). Katılımcılara kendi algıladıkları gelir seviyeleri sorulduğunda; 66'sı düşük 118'i orta 57'si yüksek (%27.4' düşük, %49'u orta, %23.7 yüksek) şeklinde cevap vermişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin ''Sosya-demografik Bilgi Formu''na verdikleri yanıtlar doğrultusunda, demografik bilgilerinin dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri*

Toplam (N = 254)				
Değişkenler	***N***	***%***	***Ort.***	***SS***
Cinsiyet				
Kadın	165	65		
Erkek	89	35		
Yaş			31.30	8.57
18-33	164	64.6		
34-49	75	29.5		
50-65	15	5.9		
Medeni Durum				
Evli	128	50.4		
Bekar	126	49.6		
Eğitim Durumu				
İlköğretim-Ortaokul	11	4.3		
Lise	46	18.1		
Üniversite	142	55.9		
Lisans Üstü	55	21.7		
Çalışma Durumu				
Çalışıyor	174	68.5		
Çalışmıyor	80	31.5		
Gelir Seviyesi				
Düşük	66	27.0		
Orta	118	49.0		
Yüksek	57	240		

2.3. Veriler ve Toplanması

Araştırma ilk olarak tez önerisi ve araştırmada kullanılacak gereçlerle birlikte Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na sunulmuş ve kuruldan alınan onaydan sonra çalışmaya başlanmıştır. Katılımcılara katılımcıların hakları,

çalışmanın amacı ve ölçekleri doldurma esnasında dikkat etmeleri gereken noktalar en başta yazılı olarak belirtilmiştir. Katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onay formu daha sonrasında katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla hazırlanan dokuz soruluk bir ‘’Demografik Bilgi Formu’’ sunulmuştur. Tüm bu data toplama süreci internet ortamında yapılmıştır. Katılımcılar formları doldurduktan sonra diğer veri toplama araçları olan İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu, çiftlerin ilişki doyum düzeylerini ölçmek için İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), bireylerin duygu düzenleme yöntemlerini ölçmek için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), ve kişiler arası ilişkilerinde kullandıkları ilişki tarzlarını belirlemek için Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan araçlara ait tüm bilgiler alt başlıklar olarak sunulmuştur.

2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu formda, araştırmanın kim tarafından, hangi kapsamda, ne amaçla yürütüleceği hakkında katılımcıya bilgi verilmektedir. Araştırmanın gizlilik esasına bağlı olarak katılımcının kimliğini gizli tutulacağına ve anketleri cevaplama süreciyle ilgili hak ve özgürlüklerinden bahsedilmektedir. Ayrıca araştırmanın süresiyle ilgili de katılımcıya bilgi verilmektedir. Son olarak katılımcıdan araştırmanın yayımlanacağı ya da kullanılacağı yerlerle ilgili ve araştırmaya gönüllü katılımı ile ilgili iznine dair imza alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu Ek 3’te sunulmuştur.

2.3.2. Demografik Bilgi Formu

Bu formda katımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumları gibi demografik özellikleriyle ilgi bilgi alarak bu özelliklerini belirlemeye yönelik sorular sorulmaktadır. Demografik bilgi formu Ek 4’te sunulmuştur.

2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından katılımcıların ilişki doyumlarına ait veri elde etmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek yedi basamaklı likert tipte bir ölçek olmak la birlikte 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek ilişki doyumunu, düşük puan ise düşük ilişki doyumunu

göstermektedir. Ölçekteki 4. ve 7. Maddeler ters maddelerdir. Ölçekte maddeler 1 (hiç karşılamıyor), 7 (çok iyi karşılıyor) aralığında puanlanmıştır. İDÖ özgün formun bağlı kalınarak, Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve her iki formunda da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada İDÖ' ye ilişkin Cronbach Alfa değeri .92 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

2.3.4. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roemer (2004) tarafından kişilerin duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek için geliştirmiş bir ölçektir. Beşli likert tipinde olan bu ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve özbildirime dayalıdır. Beşli likert tip; 1 (hemen hemen hiç), 5 (hemen hemen her zaman) aralığında puanlanmaktadır. DDGÖ'nin altı tane altboyutu bulunmaktadır; açıklık, farkındalık, dürtü, kabul etmeme, stratejiler ve amaçlar. Bu altı altboyutun açıklık boyutu (madde 1*, 4, 5, 7*, 9) duygusal tepkilerin anlaşılmamasını, farkındalık boyutu (madde 2*, 6*, 8*, 10*, 17*, 34*) duygusal tepkilere dair farkındalığın olmamasını, dürtü boyutu (madde 3, 14, 19, 24*, 27, 32) olumsuz duygular altındayken dürtüleri kontrol etmede zorluk yaşamayı, kabul etmeme boyutu (11, 12, 21, 23, 25, 29) duygusal tepkilerin kabul edilmemesini, stratejiler boyutu (15, 16, 22*, 28, 30, 31, 35, 36, 38), amaçlar boyutu (13, 18, 20*, 26, 33) olumsuz duyguları yaşarken amaç odaklı davranabilmede güçlük yaşamayı ifade etmektedir.

Ölçeğin özgün formunda (Gratz ve Roemer, 2004) Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir ancak ölçeğin geçerlilik- güvenirlilik çalışmasında (Rugancı, Gençöz, 2010) ölçeğin özgün halindeki 10. Maddesini ölçekteki diğer maddelerle düşük korelasyona (r=.06) sahip olduğunu görülünce ölçekten çıkartılmıştır ve yerine aynı içerikte başka bir madde koyulmuştur. Bu haliyle DDGÖ'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin test-tekrar test güvenirliliğinin .88, iç tutarlılık katsayılarının .88 olduğu belirtilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004). Mevcut çalışmada DDGÖ' ye ilişkin Cronbach Alfa değeri .71 olarak bulunmuştur. Bu değer yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmektedir.

Ölçekten alınan yüksek puan deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğünde artışı ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik, güvenirlik çalışmaları ve Türkçe' ye uyarlanması Rugancı tarafından gerçekleştirilmiştir (2010).

2.3.5 Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği (KİTÖ)

Kişilerarası İletişim Tarzları Ölçeği, Şahin, Durak, Koç (2007) tarafından geliştirilen, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları iletişim tarzlarını belirlemek amacıyla beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek toplam 60 maddeden oluşmaktadır. Uygulanan faktör analizine göre ölçek 6 faktörden oluşmaktadır: ''Baskın tarz'', ''Kaçınan tarz'', ''Öfkeli tarz'', ''Duyarsız tarz'', ''Manipülatif tarz'', ''Küçümseyici- alaycı tarz''. Ölçekten alınan yüksek puan lişiler arası ilişkilerde kullanılan tarzların daha olumsuz bir niteliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Faktör alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları 0.88- 0.67 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0.93'tür.

Mevcut araştırmada KİTÖ' ye ilişkin Cronbach Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Bu değer yüksek bir iç tutarlılık değeridir.

2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırma boyunca elde edilen tüm verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Programla birlikte, ölçeklere ve değişkenlere ilişkin frekans, standart sapma, ortalama ve yüzdelik değerler elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. Buna ek olarak iki düzeyli grupların romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzlar düzeylerinin karşılaştırılmasında, Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Öncelikle grupların normallik analizi yapılarak, ikiden fazla düzeyli değişkenlerin romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları düzeyleri bakımından karşılaştırıldığında, normal dağılan gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) işlemleri uygulanmıştır. Normal dağılım göstermeyen gruplar için ise Kruskal Wallis-H analiz yöntemi uygulanmıştır. Kruskal Wallis-H testinin anlamlı bulunduğu durumlarda, anlamlılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirtmek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Son olarak, değişkenlerin normallik analizi neticesinde verinin normal dağılım

göstermemesi üzerine, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde ilk olarak, belirli başlıklar altında, araştırmanın analizinden elde edilen bulgulara; daha sonrasında ise tüm bu bulguların bu zamana kadar alanyazında yapılan benzer araştırmalarla karşılaştırılarak anlamlandırılmasından oluşan yorumlar kısmına yer verilmiştir.

3.1 Bulgular

3.1.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu, duygu düzenlemede güçlükler, kişiler arası iletişim tarzları ölçeklerine ilişkin değişkenlerini incelemek amacıyla betimleyici istatistiksel veri analizi yöntemi uygulanmıştır.

Katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları, ve minimum- maksimum değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *İlişki Doyumu Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri*

Ölçek	***N***	***Ort.***	***SS***	**Min. Ve Maks. Değerler**
İlişki Doyumu Ölçeği	253	37.18	9.25	8-49

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin 7 maddelik İlişki Doyumu Ölçeği'nden aldıkları en düşük puan 8 olmakla birlikte aldıkları en yüksek puan ise 49'dur. Katılımcıların ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının 31.19 ±9.24 bulgusu elde edilmiştir. Ölçek 7'li likert tipi olmakla birlikte ölçekten alınabilecek en yüksek puan 49 en düşük puan ise 7 olabilmektedir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları en yüksek (49) ve en düşük (8) puanlarının yüksek düzeyde olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları ve minimum- maksimum değerler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. *Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri*

Ölçek	*N*	*Ort.*	*SS*	Min. ve Maks. Değerleri
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	252	92.66	11.69	71-133

Tablo 3' te görüldüğü gibi, araştırmadaki katılımcıların 36 maddelik Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması 92.66 ±11.69' dur. Katılımcıların ölçekten aldıkları en düşük puan 71 iken alınan en yüksek puan ise 133 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği 5 likert tipi bir ölçek olup puanlandırma 0-4 aralığında yapılmaktadır. Bu nedenle ölçekten alınabilecek en yüksek puan 144, alınabilecek en düşük puan 0'dır. Katılımcıların ölçekten aldıkları en yüksek ve en düşük puanlar ve ortalamalarına bakıldığında alınan puanların yüksek olduğu yorumunda bulunulabilir.

Katılımcıların Kişilar Arası İletişim Tarzlar Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları, standart sapmalar ve minimum- maksimum değerler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği'nin Betimsel Bilgileri*

Ölçek	*N*	*Ort.*	*SS*	Min. ve Maks. Değerleri
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği	253	125.34	31.16	60-251

Katılımcıların 60 maddelik Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği'nden aldıkları en düşük puan 59 olarak hesaplanırken, alınan en yüksek puan 251'dir. Katılımcıların kişiler arası iletişim tarzı ortalama puanı 125.34 ±31.16 olarak saptanmıştır. Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği 5'li likert tipi bir ölçek olmakla birlikte ölçekten alınabilecek en yüksek puan 300, en düşük puan 60'tır.

Katılımcıların ölçekten aldıkları en yüksek puan ve en düşük puan, ölçekten alınabilecek en yüksek ve düşük puan bağlamında kıyaslandığında, katılımcıların ölçekten aldıkları puanı orta düzeyde olduğu değerlendirmesinde bulunulabilir.

3.1.2 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Cinsiyetin normallik analizi yapıldıktan sonra elde edilen basıklık çarpıklık değerleri ±1.96 aralığında olduğundan (çarpıklık değeri 0.63, basıklık değeri -1.62), cinsiyet normal dağılım göstermektedir. İDÖ, DDGÖ ve KİTÖ'nün katılımcıların cinsiyetine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplarda T- Testi Analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi*

Ölçekler	**Değişkenler**	***N***	***Ort.***	***SS***	***t***	***p***
İlişki Doyumu Ölçeği	Kadın	165	36.56	9.98	-1.61	0.11
	Erkek	89	38.36	7.59		
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği	Kadın	164	120.46	28.68	-3.46	0.00
	Erkek	89	134.35	33.62		
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Kadın	164	92.52	11.30	-.27	0.79
	Erkek	88	92.93	12.45		

*$p < 0.05$

Buna göre İDÖ ve DDGÖ katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılık göstermezken ($p > 0.05$); KİTÖ anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir

($p< 0.05$). Kadın katılımcıların KİTÖ puanları erkek katılımcılardan anlamlı derecede farklı ve düşüktür (t(251)= -3.46, $p< 0.05$).

Tablo 6. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Kabul	Kadın	165	16.08	1.97			
Etmeme	Erkek	89	16.40	2.31	156.87	-1.10	.27
Stratejiler	Kadın	165	18.68	3.21			
	Erkek	89	18.36	3.62	251	.71	.48
Farkındalık	Kadın	164	11.81	2.76			
	Erkek	89	12.34	2.81	251	-1.45	.14
Açıklık	Kadın	165	12.01	2.57			
	Erkek	89	11.98	2.40	252	.12	.90
Dürtü	Kadın	165	16.00	2.46			
	Erkek	89	16.27	2.73	252	-.81	.41
Amaçlar	Kadın	165	15.53	3.61			
	Erkek	89	15.26	3.96	252	.56	.58

Tablo 6'da paylaşıldığı üzere DDGÖ alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre: katılımcıların DDGÖ alt boyutlarında elde ettikleri puanların hiçbirinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p> .05$).

Tablo 7'de paylaşıldığı üzere KİTÖ alt boyutlarıyla ile cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; Baskın (t=-3.31, Sd=139.50, $p<.05$), Kaçınan (t=-2.93, Sd=252, $p<.05$), Öfkeli (t=-2.90, Sd=252, $p<.05$) ve Duyarsız (t=-3.83, Sd=251, $p<.05$). Belirtilen 4 alt boyut için kadınların elde ettikleri puan ortalamaları erkeklerin puanlarından anlamlı derecede farklı ve düşüktür. Küçümseyici/ Alaycı (t=-1.71, Sd=252, $p>.05$), ve

Manipülatif Tarz (t=-1.20, Sd=252, *p*>.05) için ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Baskın	Kadın	165	24,01	7.72			
	Erkek	89	28.23	10.60	139.50	-3.31	.00
Kaçınan	Kadın	165	22.16	7.10			
	Erkek	89	24.96	7.41	252	-2.93	.00
Öfkeli	Kadın	165	22.79	6.81			
	Erkek	89	24.70	7.78	252	-2.90	.04
Duyarsız	Kadın	164	20.10	6.47			
	Erkek	89	23.38	6.48	251	-3.83	.00
Manipülatif	Kadın	165	22.90	6.49			
	Erkek	89	23.94	6.65	252	-1.20	.23
Küçümseyici/Alaycı	Kadın	165	10.44	3.49			
	Erkek	89	11.30	4.38	252	-1.71	.09

3.1.3 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi

İDÖ ve DDGÖ'nün katılımcıların yaş durumlarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Analizi sonuçları ve KİTÖ'nün katılımcıların yaş durumlarına göre ortalamaları ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Buna göre; katılımcıların İDÖ ve KİTÖ puanları yaş durumlarına göre anlamlı düzeyde fark göstermemektedir (*p*> 0.05). Başka bir deyişle farklı yaş gruplarına ait bireylerin İDÖ ve KİTÖ'den aldıkları puan düzeyleri benzer seviyededir.

Katılımcıların yaş durumlarına göre DDGÖ puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p< 0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testinin sonuçlarına göre:

DDGÖ için; 18-33 yaş arası birinci grup katılımcıların sıra ortalaması, 34-49 yaş arası ikinci grup katılımcıların sıra ortalamasından anlamlı derecede farklı ve yüksektir (U=4659; $p< 0.05$). Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 8. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Ölçekler	**Yaş**	***N***	***Sıra Ort.***	***Sd.***	***X²***	***p***
İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)	18-33	164	130.02			
	34-49	74	119.05	2	1.15	0.56
	50-65	15	131.67			
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği(DDGÖ)	18-33	163	135.01			
	34-49	74	105.76	2	8.49	0.01
	50-65	15	136.37			
Ölçekler	**Yaş**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği (KİTÖ)	18-33	163	126.36	32.42		
	34-49	75	121.11	27.47	1.59	0.21
	50-65	15	135.53	33.34		

*$P< 0.05$

Tablo 9'da paylaşıldığı gibi, Stratejiler, Dürtü ve Açıklık puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Stratejiler (F=3.70, $p<.05$), Dürtü(F=3.27, $p<.05$) ve Açıklık (F=5.27, $p<.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Analizine göre 18-33 yaş arası 1. grup katılımcının Stratejiler alt boyutundan aldıkları puan 34-49 yaş arası 2. grup katılımcının puanlarından anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Diğer

alt boyutlar olan Dürtü ve Açıklık için Post-Hoc sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'da görülen anlamlı farklılığın Post-Hoc analizlerde ortaya çıkmaması Tip I hata ile açıklanabilir.

Tablo 9. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	**Yaş**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kabul	18-33	164	16.06	2.10		
Etmeme	34-49	75	16.41	2.09	1.02	.36
	50-65	15	16.60	2.10		
Amaçlar	18-33	164	15.79	3.59		
	34-49	75	14.81	4.0	2.05	.13
	50-65	15	14.73	3.60		
Stratejiler	18-33	164	18.99	3.38		
	34-49	74	17.79	3.22	3.70	.02
	50-65	15	17.87	3.16		
Dürtü	18-33	164	16.26	2.67		
	34-49	75	15.33	2.10	3.27	.04
	50-65	15	17.06	2.99		
Farkındalık	18-33	163	12.12	2.83		
	34-49	75	11.70	2.57	0.68	.50
	50-65	15	12.27	3.37		
Açıklık	18-33	164	12.33	2.63		
	34-49	75	11.22	2.13	5.27	.00
	50-65	15	12.27	2.15		

Tablo 10'da paylaşıldığı gibi, Küçümseyici/Alaycı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Küçümseyici/Alaycı ($F=1.34$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc'ta Tukey Analizine göre, 18-33 yaş arası 1. grup katılımcının Küçümseyici/Alaycı alt boyutundan

aldıkları puan 34-49 yaş arası 2. grup katılımcının puanlarından anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Yaş	*N*	*Ort.*	*SS*	*F*	*p*
Baskın	18-33	164	25.92	9.11	2.33	.10
	34-49	75	23.90	7.93		
	50-65	15	28.73	12.30		
Kaçınan	18-33	164	23.46	7.54	2.18	.11
	34-49	75	21.93	6.90		
	50-65	15	25.80	6.27		
Öfkeli	18-33	164	23.57	7.26	2.18	.57
	34-49	74	22.92	6.56		
	50-65	15	25.00	9.71		
Duyarsız	18-33	164	20.50	6.51	0.57	.05
	34-49	75	22.60	7.09		
	50-65	15	22.73	4.46		
Küçümseyici/ Alaycı	18-33	163	11.12	3.75	3.52	.03
	34-49	75	9.77	3.60		
	50-65	15	11.44	5.13		
Manipülatif	18-33	164	23.90	6.80	2.92	.06
	34-49	75	21.74	6.10		
	50-65	15	24.07	4.84		

3.1.4 Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Medeni Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Medeni durumun normallik analizi yapıldıktan sonra elde edilen basıklık çarpıklık değerleri ±1.96 aralığında yer almadığından olduğundan (çarpıklık değeri 0.02, basıklık değeri -2.02), cinsiyet değişkeni normal dağılım göstermemektedir. Bu sebeple; İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ'nün katılımcıların medeni durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup

olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ve parametrik olmayan analiz yöntemi Mann Whitney-U Testi Analiz sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi*

Ölçekler	Medeni Durum	*N*	*S.T.*	*S.O.*	*U*	*z*	*p*
İlişki Doyumu Ölçeği	Evli	128	16852.50	131.66	7403.50	-1.33	.31
	Bekar	125	15278.50	122.23			
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği	Evli	128	16863.00	131.74	7393.00	-1.04	.30
	Bekar	125	15268.00	122.14			
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Evli	127	15090.50	118.82	6962,50	-1.69	.09
	Bekar	125	16787.50	134.30			

*$p < 0.05$

Mann Whitney U Testi analiz sonuçlarına göre, İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 12'de paylaşıldığı üzere DDGÖ alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre bazı grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur; Stratejiler (t=-2.66, Sd=251, $p < .05$), Açıklık (t=-2.13, Sd=252, $p < .05$) ve Dürtü (t=-1.41, Sd=252, $p < .05$). Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde evlilerin bahsedilen 3 alt boyuttan aldıkları puanların ortalamaları bekarlara göre anlamlı derecede farklı ve düşüktür. Diğer alt boyutlar olan Kabul Etmeme (t=1.36, Sd=252, $p > .05$), Farkındalık (t=0.60, Sd=251, $p > .05$) ve Amaçlar (t=-1.41, Sd=252, $p > .05$)için ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 12. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Medeni Durum	N	X	SS	Sd	t	p
Kabul Etmeme	Evli	128	16.37	2.04			
	Bekar	126	16.01	2.14	252	1.36	.17
Stratejiler	Evli	127	18.01	3.18			
	Bekar	126	19.12	3.44	251	-2.66	.00
Farkındalık	Evli	125	12.10	2.83			
	Bekar	128	11.90	2.74	251	0.60	.54
Açıklık	Evli	128	11.67	2.31			
	Bekar	126	12.34	2.67	252	-2.13	.03
Dürtü	Evli	128	15.71	2.43			
	Bekar	126	16.47	2.64	252	-2.35	.01
Amaçlar	Evli	128	15.10	3.72			
	Bekar	126	15.77	3.72	252	.-1.41	.16

Tablo 13. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Medeni Durum	N	X	SS	Sd	t	p
Baskın	Evli	128	25.48	8.94			
	Bekar	126	25.50	9.18	252	-.02	.98
Kaçınan	Evli	128	23.36	7.29			
	Bekar	126	22.92	7.38	251	.49	.62
Öfkeli	Evli	128	23.91	7.20			
	Bekar	126	23.00	7.21	251	1.01	.31
Duyarsız	Evli	128	22.70	6.74			
	Bekar	125	19.79	6.23	252	3.55	.00
Küçümseyici/ Alaycı	Evli	128	23.36	6.58	252	.21	.83
	Bekar	126	23.18	6.55			
Manipülatif	Evli	128	10.18	4.10			
	Bekar	126	11.30	3.47	252	-2.35	.02

Tablo 13'te paylaşıldığı üzere KİTÖ alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre bazı grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur; Duyarsız (t= 3.55, Sd= 252, $p< .05$), Manipülatif (t= -2.35, Sd=252, $p< .05$). Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde evlilerin duyarsız ve manipülatif alt boyutları puanlarının bekarlardan anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur.

3.1.5. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Çalışma durumunun normallik analizi yapıldıktan sonra elde edilen basıklık çarpıklık değerleri ±1.96 aralığında olduğundan (çarpıklık değeri 0.80, basıklık değeri -1.37), çalışma durumunu normal dağılım göstermektedir. İDÖ, DDGÖ ve KİTÖ'nün katılımcıların çalışma durumlarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplarda T- Testi Analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Ölçekler	*Çalışma Durumu*	*N*	*Ort.*	*SS*	*t*	*p*
İlişki Doyumu Ölçeği	Çalışan	173	30.07	9.01	-.27	0.78
	Çalışmayan	80	37.41	9.82		
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği	Çalışan	173	128.08	32.28	2.06	0.37
	Çalışmayan	80	119.44	27.86		
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Çalışan	172	92.37	11.66	-.59	0.54
	Çalışmayan	80	93.30	11.80		

*$p< 0.05$

İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ'nün katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 15. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Çalışma Durumu	N	X	SS	Sd	t	p
Amaçlar	Evet	174	15.29	3.66	252	-.90	.37
	Hayır	80	15.75	3.88			
Kabul Etmeme	Evet	174	16.13	2.11	252	-.66	.51
	Hayır	80	16.32	2.06			
Stratejiler	Evet	174	18.52	3.30	252	-.30	.76
	Hayır	80	18.66	3.48			
Farkındalık	Evet	174	12.06	2.73	251	-.50	.62
	Hayır	80	11.88	2.92			
Dürtü	Evet	174	16.18	2.57	252	-.80	.42
	Hayır	80	15.90	2.54			
Açıklık	Evet	174	11.90	2.57	252	-.90	.36
	Hayır	80	12.21	2.39			

Tablo 15'te paylaşıldığı üzere DDGÖ alt boyutlarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre değişkenlerin aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 16'da paylaşıldığı üzere KİTÖ alt boyutlarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Gruplarda T-testi Analizi uygulanmış olup, elde edilen sonuçlara göre bir değişkenin aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur; Duyarsız ($t=2.59$, $Sd=251$, $p < .05$). Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde çalışan katılımcıların duyarsız tarz puanlarının çalışmayanlardan anlamlı derecede farklı ve

yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlar olan Baskın (t=1.86, Sd=252, *p*> .05), Kaçınan (t=1.27, Sd=252, *p*> .05), Öfkeli (t=1.34, Sd=252, *p*> .05), Manipülatif (t=1.12, Sd=252, *p*> .05) ve Küçümseyici/ Alaycı (t=1.36, Sd=252, *p*> .05) tarz ile anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 16. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Çalışma Durumu	N	X	SS	Sd	t	p
Baskın	Evet	174	26.20	9.27	252	1.86	.07
	Hayır	80	23.95	8.38			
Kaçınan	Evet	174	23.54	7.57	252	1.27	.20
	Hayır	80	22.29	6.72			
Öfkeli	Evet	174	23.87	7.18	252	1.34	.18
	Hayır	80	22.56	7.24			
Duyarsız	Evet	174	21.99	6.88	251	2.59	.01
	Hayır	80	19.69	5.86			
Manipülatif	Evet	174	23.59	6.60	252	1.12	.26
	Hayır	80	22.59	6.44			
Küçümseyici/ Alaycı	Evet	174	10.97	3.98	252	1.36	.18
	Hayır	80	10.26	3.49			

3.1.6. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durum Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi

İDÖ, ve DDGÖ'nün katılımcıların eğitim durumlarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları ve KİTÖ'nün katılımcıların eğitim durumlarına göre ortalamaları ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumlarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Ölçekler	**Eğitim Durumu**	***N***	***Sıra Ort.***	***Sd.***	***X²***	***p***
İlişki Doyumu Ölçeği(İDÖ)	İlköğretim-Ortaokul	11	96.32	3	2.24	0.52
	Lise	46	132.33			
	Üniversite	141	128.22			
	Lisans Üstü	55	125.56			
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği(DDGÖ)	İlköğretim-Ortaokul	10	161.85	3	4.51	0.21
	Lise	46	131.74			
	Üniversite	141	127.55			
	Lisans Üstü	55	113.00			
Ölçekler	**Eğitim Durumu**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği (KİTÖ)	İlköğretim-Ortaokul	11	145.55	40.21	2.63	0.51
	Lise	46	129.85	29.92		
	Üniversite	141	124.67	31.94		
	Lisans Üstü	55	119.28	26.50		

Buna göre; katılımcıların İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ puanları eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde fark göstermemektedir (p> 0.05). Başka bir deyişle farklı eğitim durumlarına sahip bireylerin İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ düzeyleri benzer seviyededir.

Tablo 18'de paylaşıldığı gibi, Kabul Etmeme alt boyutu puanlarının eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Kabul Etmeme (F=2.73, p<.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Analizine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi

(ANOVA)'da görülen anlamlı farklılığın Post-Hoc Tukey analizinde ortaya çıkmaması Tip I hata ile açıklanabilir.

Tablo 18. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	**Eğitim**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kabul Etmeme	İlköğretim-Ortaokul	11	17.18	2.22	2.73	.04
	Lise	46	16.65	1.98		
	Üniversite	142	16.18	1.23		
	Lisans Üstü	55	15.67	1.64		
Amaçlar	İlköğretim-Ortaokul	11	16.72	5.74	0.69	.56
	Lise	46	15.73	3.76		
	Üniversite	142	15.22	3.71		
	Lisans Üstü	55	11.47	3.29		
Stratejiler	İlköğretim-Ortaokul	10	20.00	5.06	1.86	.13
	Lise	46	18.50	3.90		
	Üniversite	142	18.80	3.26		
	Lisans Üstü	55	17.78	2.60		
Dürtü	İlköğretim-Ortaokul	11	17.63	2.70	2.30	.08
	Lise	46	16.41	2.95		
	Üniversite	142	16.06	2.39		
	Lisans Üstü	55	15.60	2.81		
Farkındalık	İlköğretim-Ortaokul	11	12.54	3.70	0.56	.64
	Lise	46	12.14	2.78		
	Üniversite	141	11.83	2.69		
	Lisans Üstü	55	12.00	2.79		
Açıklık	İlköğretim-Ortaokul	11	12.72	2.90	1.39	.24
	Lise	46	12.54	2.54		
	Üniversite	142	11.78	2.44		
	Lisans Üstü	55	11.98	2.56		

Tablo 19. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	Eğitim	*N*	*Ort.*	*SS*	*F*	*p*
Baskın	İlköğretim-Ortaokul	11	32.81	13.06	3.55	.01
	Lise	46	25.32	9.30		
	Üniversite	142	25.80	9.20		
	Lisans Üstü	55	23.40	6.57		
Kaçınan	İlköğretim-Ortaokul	11	25.36	9.38	1.98	.11
	Lise	46	25.17	6.77		
	Üniversite	142	22.58	7.31		
	Lisans Üstü	55	22.45	7.32		
Öfkeli	İlköğretim-Ortaokul	11	27.00	9.62	2.47	.06
	Lise	46	21.26	6.93		
	Üniversite	142	23.68	7.38		
	Lisans Üstü	55	21.52	6.10		
Duyarsız	İlköğretim-Ortaokul	11	26.63	2.25	3.20	.02
	Lise	46	22.21	7.65		
	Üniversite	142	20.75	6.19		
	Lisans Üstü	55	20.69	6.32		
Küçümseyici/ Alaycı	İlköğretim-Ortaokul	11	10.81	5.90	0.29	.83
	Lise	46	11.10	3.90		
	Üniversite	142	10.75	3.99		
	Lisans Üstü	55	10.40	2.87		
Manipülatif	İlköğretim-Ortaokul	11	24.63	7.31	0.40	.75
	Lise	46	23.89	7.10		
	Üniversite	142	23.14	6.68		
	Lisans Üstü	55	22.81	5.66		

Tablo 19'da paylaşıldığı gibi KİTÖ'nün Baskın ve Duyarsız alt boyutları puanlarının eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Baskın (F=3.55, p<.05), Duyarsız (F=3.20, p<.05).

Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey Analizine göre İlköğretim-Ortaokul mezunu 1. grup katılımcının Baskın tarzdan elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$=32.81) lisans üstü mezunu 4. grup katılımcıdan ($\bar{X}$ =25.80) anlamlı derecede yüksektir. Duyarsız alt boyutu içinse İlköğretim–Ortaokul 1 grup katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X}$=26.63) hem 3. grup lisans mezunu ($\bar{X}$=20.75) hem de 4. grup lisans üstü katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X}$=20.69) anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

3.1.7. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi

İDÖ ve DDGÖ'nün katılımcıların gelir durumlarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H Analizi sonuçları Tablo 20'de verilmiştir.

Buna ek olarak KİTÖ'nün katılımcıların gelir durumlarına göre ortalamaları ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış olup, sonuçlar aynı şekilde Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Ölçekler	Gelir Seviyesi	*N*	*Sıra Ort.*	*Sd.*	X^2	*p*
İlişki Doyumu Ölçeği(İDÖ)	Düşük	66	112.34	2	1.42	0.49
	Orta	118	122.17			
	Yüksek	56	126.61			
Duygu Düzenlemede Güçlükler	Düşük	65	132.06	2	2.72	0.26
	Orta	117	115.65			

Ölçeği(DDGÖ)	Yüksek	57	115.17			
Ölçekler	**Gelir Seviyesi**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği(KİTÖ)	Düşük	163	126.36	32.42	1.59	0.21
	Orta	75	121.11	27.47		
	Yüksek	15	135.53	33.34		

*$p< 0.05$

Tablo 20'ye göre; katılımcıların İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ puanları gelir seviyelerine göre anlamlı düzeyde fark göstermemektedir ($p> 0.05$). Başka bir deyişle farklı gelir seviyesine sahip bireylerin İDÖ, KİTÖ ve DDGÖ düzeyleri benzer seviyededir.

Tablo 21. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	**Gelir**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Kabul Etmeme	Düşük	66	16.53	2.24	1.21	.30
	Orta	118	16.02	2.11		
	Yüksek	57	16.19	1.94		
Amaçlar	Düşük	66	16.51	4.01	4.32	.01
	Orta	118	14.94	3.40		
	Yüksek	57	14.97	3.72		
Stratejiler	Düşük	66	19.30	4.13	2.20	.11
	Orta	117	18.27	3.03		
	Yüksek	57	18.30	3.04		
Dürtü	Düşük	66	16.50	2.86	1.11	.33
	Orta	118	15.92	2.40		
	Yüksek	57	16.03	2.46		
Farkındalık	Düşük	65	11.55	2.88	1.37	.26
	Orta	118	12.27	2.89		
	Yüksek	57	11.92	2.64		
Açıklık	Düşük	66	12.22	2.37	0.47	.62
	Orta	118	11.89	2.54		
	Yüksek	57	11.86	2.51		

Tablo 21'de paylaşıldığı gibi, Amaçlar puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Amaçlar ($F=0.47$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Analizine göre, düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların Amaçlar alt boyutundan elde ettikleri puan ortalamaları orta seviye gelire sahip katılımcılardan anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

Tablo 22. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılıklarının İncelenmesi.*

Boyutlar	**Gelir**	***N***	***Ort.***	***SS***	***F***	***p***
Baskın	Düşük	66	25.76	9.44	1.06	.34
	Orta	118	24.84	8.73		
	Yüksek	57	26.96	9.29		
Kaçınan	Düşük	66	24.43	8.28	1.46	.23
	Orta	118	22.51	7.02		
	Yüksek	57	23.50	7.13		
Öfkeli	Düşük	66	23.71	7.44	1.59	.20
	Orta	118	22.94	7.19		
	Yüksek	57	25.03	7.14		
Duyarsız	Düşük	66	20.95	7.68	0.32	.72
	Orta	117	21.09	6.46		
	Yüksek	57	21.84	5.78		
Küçümseyici/ Alaycı	Düşük	66	11.27	3.59	3.23	.04
	Orta	118	10.15	3.79		
	Yüksek	57	11.52	4.23		
Manipülatif	Düşük	66	23.92	7.07	1.37	.26
	Orta	118	22.56	6.40		
	Yüksek	57	23.98	6.09		

Tablo 22'de paylaşıldığı gibi, KİTÖ alt boyutlarından elde edilen puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, bir grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür; Küçümseyici/ Alaycı (F=3.23, p<.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Analizine göre bir farklılık bulunmamıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'da görülen anlamlı farklılığın Post-Hoc analizlerde ortaya çıkmaması Tip I hata ile açıklanabilir.

3.1.8. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi

Romantik İlişki Doyumunun, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarzlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi yapılmış ve korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Elde edilen Spearman Korelasyon Analizine ait sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 23. *Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3
1.Romantik İlişki Doyumu	1		
2.Kişiler Arası Tarzlar	-.30**	1	
3.Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.36**	.46**	1

*p< 0.05, **p< 0.01

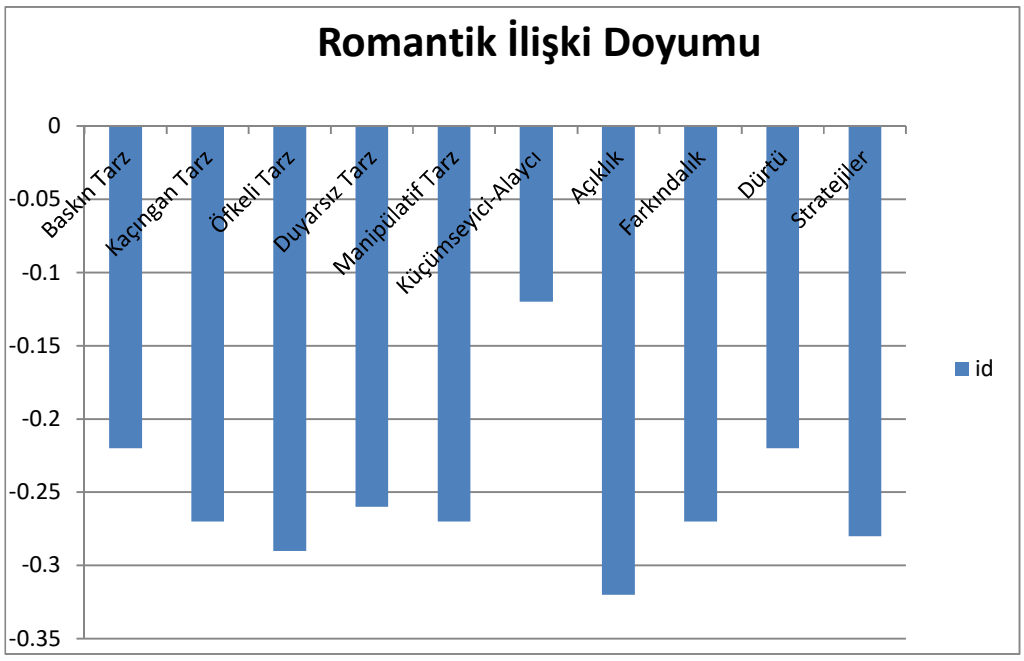
Sonuçlara göre; romantik ilişki doyumunun kişiler arası tarzlar ve duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi (r= -.30**, p< 0.01) (r= -.36**) bulunmaktadır. Buna ek olarak kişiler arası tarzlar ve duygu düzenleme güçlüğü arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r= -.46**, p< 0.01).

Romantik ilişki doyumunun, duygu düzenlemede güçlükler ölçeği alt boyutları olan; açıklık, farkındalık, dürtü, stratejiler, amaçlar ve kabul etmeme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. ''Açıklık'', ''farkındalık'' ve ''dürtü'' alt boyutlarına ilişkin

korelasyon katsayıları sırasıyla (r= -.32**, *p*< .01), (r= -.29**, *p*< .01) ve (r=-.22**, *p*< .01) şeklindedir. Ölçeğe ait diğer üç alt boyutu; ‘’stratejiler’’, ‘’amaçlar’’ ve ‘’kabul etmeme’’ ye ilişkin korelasyon katsayıları ise yine sırasıyla (r= -.28**, *p*< 0.01), (r= -.13*, *p*< .05) ve (r= -.25**, *p*< .01) olarak saptanmıştır.

Romantik ilişki doyumunun, kişiler arası tarzın alt boyutları olan; baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, duyarsız tarz, manipülatif tarz ve küçümseyici- alaycı tarz arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; kişiler arası tarzların küçümseyici-alaycı alt boyutu hariç tüm alt boyutlarıyla, ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ‘’Baskın’’, ‘’kaçınan’’, ‘’öfkeli’’ tarz alt boyutlarına ilişkin korelasyon katsayıları sırasıyla (r= -.22**, *p*< 0.01), (r= -.27**, *p*< 0.01) ve (r= -.29**, *p*< 0.01) şeklindedir. Kişiler arası tarzların diğer alt boyutlarından olan duyarsız ve manipülatif tarzlara ait katsayılar ise sırasıyla (r= -.26**, *p*< 0.01), (r= -.27**, *p*< 0.01) olarak bulunmuştur.

Tablo 24. *Katılımcıların Romantik İlişki Doyumu Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puan ile Diğer Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*



Romantik İlişki Doyumunun, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarzlar açısından yordanıp yordanmadığına bakmak amacıyla Çoklu Regresyon

Analizi yapılmış ve regresyon katsayıları elde edilmiştir. Elde edilen Çoklu Regresyon Analizine ait sonuçlar Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 25. *Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi.*

Değişkenler	F	R^2 Değişimi	R^2	t	p	β	B
DDGÖ	20.805	0.128	0.135	-3.71	.00	-.26	-.203
KİTÖ				-2.30	.02	-.16	-.047

* p<.05, ** p<.001

Yapılan regresyon analizine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü (β=-.26, p<.05) ve Kişiler Arası Tarz (β=-.16, p<.05) değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumu değişkeninin yordanmasında anlamlı bir katkısı vardır.

Tablo 26. *Katılımcıların DDGÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi.*

Değişkenler	F	AR^2	R^2	t	p	β	B
Açıklık	26.473	.092	.095	-5.145	.000	-.309	-1.137
Farkındalık	17.162	.060	.064	-4.143	.000	-.253	-.840
Dürtü	10.945	.038	.042	-3.308	.001	-.204	-.737
Stratejiler	21.965	.077	.081	-4.687	.000	-.284	-.778
Amaçlar	5.500	.018	.021	-2.345	.020	-.146	-.363
Kabul Etmeme	2.043	.004	.008	-1.429	.154	-.090	-.39

Analiz sonuçları incelendiğinde DDGÖ alt boyutlarından Kabul Etmeme (R^2 = .008, F=2.043, p<.01) hariç tüm alt boyutların, romantik ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Sonuçlar Açıklık (R^2 = .095, F=26.473, p<.01), Farkındalık (R^2 = .064, F=17.162, p<.01), Dürtü (R^2 = .042, F=10.945, p<.01), Stratejiler (R^2 = .081, F=22.965, p<.01) ve Amaçlar (R^2 = .021, F=2.043, p<.01) şeklindedir.

Tablo 27. *Katılımcıların KİTÖ Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Analizi.*

Değişkenler	F	AR^2	R^2	t	p	β	B
Baskın	8.042	.027	.031	-2.835	.005	-.176	-.180
Kaçınan	20.332	.071	.075	-4.509	.000	-.274	-.347
Öfkeli	19.570	.069	.072	-4.424	.000	-.269	-.345
Duyarsız	14.027	.049	.053	-3.745	.000	-.230	-.321
Manipülatif	17.228	.060	.064	-4.151	.000	-.253	-.357
Küçümseyici/ Alaycı	1.640	.003	.006	-1.281	.202	-.081	-.194

Analiz sonuçları incelendiğinde KİTÖ alt boyutlarından Küçümseyici/ Alaycı tarz hariç tüm alt boyutların, romantik ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Sonuçlar Baskın (R^2 = .031, F=8.042, p<.01), Kaçınan (R^2 = .075, F=20.332, p<.01), Öfkeli (R^2 = .072, F=19.570, p<.01), Duyarsız (R^2 = .053, F=17.228, p<.01) ve Manipülatif (R^2 = .064, F=17.228, p<.01) şeklindedir.

3.2. Yorumlar

Bu araştırmada; yetişkin romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, katılımcıların romantik ilişki doyumları, duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları cinsiyet, medeni durum, yaş vb. sosyo-demografiklere göre değişimi ele alınmıştır. Belirtilen amaçlar çerçevesinde oluşturulmuş olan araştırma sorularına ilişkin istatistiksel analizler yapılmış ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki konuyla ilişkili araştırmalar bağlamında yorumlanmıştır.

3.2.1. Romantik İlişki Doyumu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri ve Kişiler Arası Tarzlarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 18-33 yaş arası olanlar 164 kişiden oluşurken, 34-49 yaş arası 75 ve 50-65 yaş arası da 15 kişiden oluşmaktadır. Medeni duruma göre katılımcı sayısına bakıldığında evli bireylerle bekar bireylerin sayısı neredeyse aynıdır. Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim

durumu incelendiğinde üniversite mezunu bireylerin çoğunlukta, daha sonrasında ise lisans üstü ve lise mezunlarının takip ettiği görülmektedir.

Katılımcıların büyük bir kısmı Büyükşehirde yaşamaktadır ve çalışan birey sayısı çalışmayanlar birey sayısının iki katından fazladır. Araştırmada katılımcılara sorulan gelir seviyesi bireyin kendi gelir seviyesini algılayış ve değerlendiriş şekillerine bağlıdır. Katılımcıların %49' u gelir seviyesini orta, %27'si düşük ve %24'ü ise yüksek olarak tanımlamaktadırlar.

Çalışmada yanıtlanması hedeflenen ilk soru '' Romantik ilişki doyumu, Duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarzlar açısından cinsiyet arasında farklılık var mıdır?'' şeklindedir. Araştırmada romantik ilişki doyumu ile katılımcıların cinsiyetleri arasındaki değerlendirmeye ait mevcut bulgular, anlamlı derecede bir farklılık bulunmamıştır ($p= 0.11$, $p>0.05$) alanyazında ilişki doyumunun cinsiyet temel etkisi açısından inceleyen ve kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyum seviyelerini birbirlerine yakın bulan başka bir deyişle aralarında anlamlı bir fark bulmayan diğer araştırmalarla benzer niteliktedir (Satıcı, 2018; Yüceol, 2016; Gürcan, 2015). Mevcut çalışmanın aksine Dökmen (2002), evlilik doyumu, cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri gibi konular arasındaki ilişkileri ele aldığı bir çalışmasında, kadınların ilişki doyumlarını erkeklerden daha düşük olduğu sonucunu elde etmiştir (Akt. Beştav, 2007). Buradan hareketle, araştırmada cinsiyet ve ilişki doyumu arasında bir ilişki tespit edilmese de bu alanda daha net yorumlar yapabilmek için daha çok araştırmaya gerek vardır.

Katılımcıların yaş durumları ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise elde edilen analiz sonuçları yaş ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Alanyazında ilişki doyumu ile yaş durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında sonuçların tutarlı olmadığı görülmektedir. Mevcut araştırma sonuçları, yaş ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulmayan diğer araştırmalarla paralellik gösterirken (Güçray, Hamamcı ve Saraç, 2015; Ökten, 2016; Ulutaş, 2018); alanyazındaki bir başka araştırma, yaş ilerledikçe romantik ilişki doyumunun da yükseldiği dolayısıyla romantik ilişki doyumuyla yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu belirtmektedir (Atıcı ve Özbiçer, 2018). Buna ek olarak katılımcıların ilişki

doyumları, medeni durumları, çalışma, eğitim, gelir durumları göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir seviyelerine göre farklılık göstermezken, yaş durumlarına göre DDGÖ puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. 18-33 yaş arası birinci grup katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları, 34-49 yaş arası ikinci grup katılımcıların puanlarından anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve yaş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalarda bir tutarlılık bulunmamaktadır. Katılımcıların yaşı arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığını belirten araştırmalar bulunmakla birlikte bu araştırmalar genel olarak, artan yaşla birlikte bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte oldukları yorumunda bulunmaktadırlar (Akhun, 2012; Kalecik, 2016). Bu araştırmaların aksine yaş grupları ile duygu düzenleme güçlüğü (Aka; 2011) ve bir duygu düzenleme çeşidi olan bilişsel duygu düzenleme arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulmayan araştırmalar da mevcuttur (Erpınar, 2017). Katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında kadınların negatif duygularla karşı karşıyayken duygularını düzenleyerek amaca yönelik davranışları yürütmede daha çok zorluk çektiğini dolayısıyla duygu düzenlemenin cinsiyetle farklılaştığı (Duenyas, 2014) ve duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu bulan (Akıncı, 2015) araştırmalar olsa da, genç yetişkinlerle yürütülen bir başka araştırma da mevcut araştırmayla benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulmamıştır (Saruhan, 2018). Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan analizler sonucunda katılımcıların duygu düzenleme güçlükleriyle gelir düzeyleri, medeni durum, eğitim ve çalışma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada yanıtlanması hedeflenen bir diğer soru ise, araştırmanın bir diğer değişkeni olan kişiler arası tarz ile cinsiyet ve yaş gibi temel sosyo-demografikler arasında bir ilişki olup olmadığı sorusudur. Araştırma analizinden elde edilen bulgulara göre, kişiler arası tarzlar cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği'nden (KİTÖ) adlıkları puan, erkek katılımcıların aldıkları puandan anlamlı derecede düşüktür. Mevcut araştırma alanyazındaki diğer araştırmalarla kişiler arası tarzlar ve cinsiyet arasında bulduğu

anlamlı farklılık bakımından paralellik göstermektedir. Bahsedilen araştırmalardan biri erkek katılımcıların KİTÖ puan ortalamalarını kadın katılımcıların KİTÖ puan ortalamalarından anlamlı derecede farklı ve yüksek bulmuştur (Saldamlı, 2018). Buradan hareketle hem mevcut araştırmada hem de alanyazında benzer sonuçları bulan diğer araştırmalara göre kadınların erkeklere göre kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu bir ilişki tarzına sahip oldukları yorumunda bulunabilmekteyiz. Bir diğer araştırma ise kişiler arası ilişki tarzlarına ilişkin cinsiyetler arasında yaptığı karşılaştırmada farklılık bulurken, erkeklerin kızlara göre daha dışa dönük ilişki tarzları, kızların ise erkeklere göre daha duyarlı tarzları kullandıkları sonucunu elde etmiştir (Erözkan,2009). Erkeklerin diğerleriyle ilişkilerinde daha olumsuz kadınlarınsa erkeklere göre daha olumlu ilişki tarzı kullanmalarını alanyazında erillik ve dişillik kavramlarıyla ilgili yürütülen bir araştırmanın sonuçlarıyla ilişkilendirerek yorumlanabilir. Araştırma dişillik ve erillik gibi kavramlarının kültürel bağlamda kişilerin iletişimlerinde rol oynadığından bahsetmektedir. Eril kültürlerde iddiacılık, iş bölümü ve rekabet gibi durumlar ön plandayken, dişil kültürlerde dayanışma, sevgi ve işbirliğe dayanan bir iletişimin olduğundan bahsetmektedir. Bu anlamda katılımcıların KİTÖ puanlarının cinsiyete göre gösterdiği farklılığın kültürel özelliklere bağlı olarak şekillenmiş olabileceği yorumunda bulunabilmekteyiz (Gürüz ve Temel Eğinli, 2012). Son olarak, katılımcıların KİTÖ' den aldıkları puan ile yaş, eğitim durumları, gelirleri, medeni durumları gibi sosyo-demografiklerle arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.2.1.1. DDGÖ ve KİTÖ Alt Boyutlarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Çalışmada kadın katılımcıların KİTÖ alt boyutlarından baskın($\bar{X}$=24.01), kaçınan ($\bar{X}$=22.16), öfkeli ($\bar{X}$=22.79) ve duyarsız $\bar{X}$=20.10) tarz puan ortalamaları, erkek katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X}$=28.23, $\bar{X}$=24.96, $\bar{X}$=24.70, $\bar{X}$=23.38) anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Benzer şekilde alanyazında bir araştırmanın sonuçları da erkek katılımcıların KİTÖ kaçıngan tarz alt ölçeği puan ortalamaları ($\bar{X}$=23.5) ile kadın katılımcıların kaçıngan tarz alt ölçeği puan ortalamaları ($\bar{X}$=20,6) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (t=2,253; p<.05) (Saldamlı, 2018). Çalışmada katılımcıların DDGÖ alt boyutlarıyla cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmada katılımcıların yaş gruplarına göre KİTÖ alt boyutlarından Küçümseyici/ Alaycı alt boyutuyla yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Sonuçlara göre 18-33 yaş arası 1. grup katılımcıların Küçümseyici/Alaycı tarz puan ortalamaları ($\bar{X}$=11.12) 2. grup katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X}$=9.77) anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle daha genç 1. grup katılımcının 2. gruba göre daha fazla Küçümseyici/ Alaycı tarzı kullandıkları yorumunda bulunabiliriz. DDGÖ alt boyutlarından Stratejiler alt boyutlarıyla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Buradan hareketle 18-33 yaş 1. grup katılımcının 34-49 yaş 2. gruba göre etkili stratejilere erişimlerinin daha kısıtlı olduğu yorumunda bulunabilmekteyiz. Alanyazında yapılan bir çalışma da benzer şekilde DDGÖ'nün stratejiler alt boyutuyla yaş arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşlıların gençlere oranla etkili duygu düzenleme stratejilerine daha kolay erişebildikleri yorumunda bulunulmuştur (β = .-.28, t [556] = -6.90, p < .001)(Akıncı, 2015).

Çalışmada katılımcıların medeni durumlarına göre DDGÖ alt boyutlarından Stratejiler (p=.00), Açıklık (p=.03) ve Dürtü (p=.01) alt boyutlarıyla arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<.05) Sonuçlara göre bekarların bahsedilen 3 alt boyuttan aldıkları puan ortalamaları Stratejiler ($\bar{X}$=19.12), Açıklık ($\bar{X}$=12.34) , Dürtü($\bar{X}$=16.47), evlilere göre sırasıyla ($\bar{X}$=18.01, $\bar{X}$=11.67, $\bar{X}$=15.71) daha yüksektir. Bekarların etkili stratejilere erişimlerinin daha kısıtlı olduğu, duygusal tepkilerinin açıklığında daha eksik oldukları ve olumsuz duygular altındayken dürtüleri kontrol etmede daha çok zorlandıkları yorumunda bulunabiliriz. Araştırmada KİTÖ alt boyutlarından Duyarsız tarz (p=.00) ve Manipülatif tarz (p=.02) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve evlilerin bu iki tarzdan aldıkları puan ortalamalarının Duyarsız($\bar{X}$=22.70), Manipülatif ($\bar{X}$=10.18) bekarlara göre Duyarsız ($\bar{X}$=19.79) Manipülatif ($\bar{X}$=11.30) daha yüksektir. Buradan hareketle mevcut araştırma için evlilerin kişiler arası ilişkilerinde bekarlara göre daha duyarsız ve manipülatif tarzlara sahip olduklarını söyleyebilmekteyiz.

Araştırmada katılımcıların çalışma durumlarına göre DDGÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamakla birlikte KİTÖ alt boyutlarından Duyarsız tarzla anlamlı bir ilişki elde edilmiştir (p=.01). Çalışan katılımcıların duyarsız tarzdan elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$=21.99) çalışmayan katılımcıların puan ortalamalarına oranla ($\bar{X}$=19.69) anlamlı derecede yüksektir. Sonuç olarak

mevcut araştırmada çalışan çalışmayanlara oranla ilişkilerinde daha duyarsız tarz kullandıklarını söyleyebilmekteyiz. Konu ile ilgili çalışmamıza benzer başka bir çalışmayla karşılaşılmamıştır.

Katılımcıların eğitim durumları ile KİTÖ alt boyutlarından Duyarsız (p=.02) ve Baskın (p=.01) tarz arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Yapılan Post-Hoc Analizine göre 1. grup İlköğretim-Ortaokul mezunu katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X}$=32.81) 4. grup lisans üstü katılımcılara göre Baskın tarz puan ortalamaları ($\bar{X}$=23.40) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Duyarsız tarz içinse 1. grubun puan ortalamaları ($\bar{X}$=26.63) 3. grup üniversite mezunu ($\bar{X}$=20.75) ve 4. grup lisans üstü katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X}$=20.69) anlamlı derecede farklı ve yüksektir. Buradan hareketle ilköğretim-ortaokul mezunlarının ilişkilerinde lisans üstü katılımcılara göre baskın tarzı daha fazla kullandıklarını ve yine 1. grubun hem üniversite mezunları hem de lisans üstü mezunlarına göre daha fazla duyarsız tarza sahip oldukları yorumunda bulunabilmekteyiz. Son olarak katılımcıların gelir düzeyleriyle DDGÖ alt boyutlarından Amaçlar (p=.01) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlar düşük gelirli katılımcıların ($\bar{X}$=16.51) orta gelirli katılımcılara ($\bar{X}$=14.97) göre olumsuz duygular altındayken amaç odaklı hareket edebilmede daha fazla zorluk yaşadığı yönündedir. Mevcut araştırmayla benzer şekilde, DDGÖ ve KİTÖ alt boyutlarıyla eğitim ve gelir gibi sosyo-demografikler arasındaki ilişkiyi inceleyen, başka bir çalışmayla karşılaşılmamıştır.

3.2.2. Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarzlar ile İlişkisinin Yorumlanması

3.2.2.1 Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Kendini romantik ilişki içinde gören yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, bireylerin romantik ilişki doyumlarıyla duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinden alınan yüksek puan bireylerin duygularını düzenlemede daha fazla güçlük çektiklerine işaret etmektedir. Buradan hareketle bu iki değişken arasındaki negatif yönlü ilişkiyi; duygu düzenlemede alınan yüksek puanla birlikte duyguları düzenlemede daha çok güçlük çekildiğinin ve romantik ilişkilerden sağlanan doyumun da azalması şeklinde yorumlanabilir. Benzer

şekilde romantik ilişkiden sağlanan tatmin arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanın arttığı ve dolayısıyla duygularını düzenlemekte daha az başarılı oldukları sonucu çıkmaktadır. Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin alt boyutları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazında yapılan bir araştırma mevcut araştırmayla paralel şekilde; ''açıklık'', ''dürtü'' ve ''stratejiler'' alt boyutlarıyla ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma olumsuz duygular altındayken dürtülerini kontrol altında tutabilen (dürtü), duygusal tepkileri anlaşılır olan (açıklık) ve duyguları düzenlemede etkili olarak algıladıkları stratejilere erişebilen (stratejiler) bireylerin bu beceriler aracılığıyla ilişki doyumlarının da yüksek olduğu yorumunda bulunmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017). 104 çiftin katılımıyla çiftlerin duygu düzenlemeleri ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma da bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulmasa da DDGÖ'nün bazı alt boyutları; ''kabul etmeme'', ''dürtü'', ''stratejiler'' ve ''farkındalık'' ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır. Algılanan duygu düzenleme stratejilerine erişim ile romantik ilişki doyumu arasında hem erkekler hem de kadınlar için pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani duygu düzenleme stratejilerine daha kolaylıkla erişebilen, duygularını düzenleme stratejilerini kullanabilen bireylerin romantik ilişki doyumları da daha yüksek olacaktır. Kadınlar için duygulara ilişkin ''kabul etmeme'' arttıkça romantik ilişkiden sağlanan doyumun azaldığı erkekler içinse anlamlı farklılık eğilimi göstermekte olduğu saptanmıştır. Araştırmada, DDGÖ'nün alt boyutlarından ''farkındalık'' ile ilişki doyumu arasında erkekler için negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur, dolayısıyla erkeklerin sahip oldukları duygulara ilişkin farkındalıkları arttıkça romantik ilişkiden sağladıkları doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar için ise duygusal farkındalıklarıyla ilişki doyumları arasında anlamlı bir farklılık eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Rick, 2015).

Alanyazındaki bir başka araştırmanın duygu düzenleme ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi boylamsal bir şekilde ele alması açısından alanyazına katkısı oldukça önemlidir. 40-50 yaş arası orta yaş grup ve 60-70 yaş arası yaşlı grupla, 13 yıllık bir data toplama işlemiyle yürütülen araştırmanın sonuçları, duygu düzenlemenin evlilikten sağlanan doyumu öngördüğünü belirtmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre yüksek duygu düzenleme seviyesinin yüksek evlilik doyumuyla

ilişkili olduğu şeklinde bulunmuştur. Bunlara ek olarak, eşlerin olumsuz duygusal deneyimlerinin ve olumsuz duygusal davranışlarının yüksek düzeyde azaltarak düzeltmeleri, düzenlemeleri hem şimdiki hem de gelecek zamandaki evlilik doyumlarıyla ilişkilendirilmiştir. Son olarak araştırma sonuçları, eşler olumsuz duygularını düzenlemede daha iyi olduklarında hem kadınların hem de erkeklerin ilişki memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Alanyazında yakın ilişkilerin niteliği, duygu düzenleme ve duygu düzensizlikleri süreçlerinin çiftlerin yakınlığıyla ilişkisini merak eden bir araştırmanın sonuçları da sahip olduğumuz bulgularla örtüşmektedir. Çalışmada duygu düzensizliğinin çiftlerin ilişki kalitesi üzerinde özellikle de ilişkide ‘’çiftin yakınlığı’’ bağlamında olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak araştırmanın bulgularına göre; çiftler arasındaki yakınlık ve birkaç duygu düzensizliği boyutu arasında da ilişki saptanmıştır. Duygu düzenlemeye ait bu boyutlar; kişinin kendi duygu düzenleme stratejilerine olan güvensizliği, duygusal tepkilerin açıklığı konusundaki eksikliği ve duygularına karşı farkındalık düzeyinin düşük olması şeklinde açıklanabilir. Ayrıca çalışma kendi duygularını yönetmekte güçlük yaşayan bireylerin, duygusal ilişki kurma korkusu ve bağlılık, kontrol korkusu gibi durumlara sahip olduğu ve bu sebeple yakın ilişkiler kurmaktan ve bir partner tarafından kontrol edilmekten kaçındığı çıkarımında bulunmaktadır. (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Sonuçlar bu araştırmada kullanılan Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği’nin alt boyutlarından olan açıklık, farkındalık ve stratejilerle romantik ilişki doyumu arasında bulunan negatif yönlü anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir. Yukarıdaki araştırmayla benzer şekilde, bu alanda yürütülen bir başka çalışma da duygu becerileri, yakınlık ve evlilik doyumu gibi konuları ele almakla birlikte ortaya koyduğu sonuçlar bakımından alanyazına oldukça katkı sağlamıştır. Katılımcıların kendi kendilerini rapor ettiği çalışmadan elde edilen bulgular, duygu becerilerinin çiftlerin yakınlıkları üzerinden doğru, yani çift yakınlığı, samimiyeti üzerinde bıraktığı etkiyle, evlilik doyumlarını da etkilemektedir. Duygu becerilerinin evlilik sağlığı konusunda yordayıcı bir işleve sahip olduğu sonucu da araştırmadan elde edilen bulgular arasında yer almaktadır (Mirgain ve Cordova, 2007).

Hem kendinin hem de başkalarının duygularını anlayabilme, bu duyguları doğru şekilde dışa vurabilmeye ve düzenleyebilmeye hâkim olma, kişinin güçlü ve zayıf yanlarına ilişkin farkındalığı, stresle başa çıkabilme ve problem çözebilme yetileri gibi konular hayatta sık sık karşılaşılan önemli konulardır. Duygu düzenleme yeteneği, tüm bu konularda sosyal hayattaki birçok alanda bireylerin sıkça ihtiyaç duyduğu bir kavramdır. Duygu düzenleme stratejilerine ulaşımın sınırlı olması ve duygusal anlamda açıklığın eksik olması ile evlilik doyumu arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygu düzenleme bağlamında duyguları üzerinde daha çok kontrol sahibi çiftlerin, evlilik doyumlarının da daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal açıklığın eksikliği, dürtü kontrol problemleriyle ilgili ögeler ve duygusal farkındalığın eksikliği unsurları ve evlilik doyumu arasında yapılan regresyon analizine göre, bahsedilen üç unsur evlilik doyumunu öngörmede anlamlı ilişki ortaya koymuştur (Omidi ve Talighi, 2017).

İlişki doyumu ve kişilik arasındaki bağı, çatışma tartışmalarındaki kişiler arası davranışlar ve duygu düzenleme bağlamında ele alan bir araştırma, ilişki doyumu ve duygu düzenleme kavramlarını özbildirime dayalı şekilde inceleyerek ortaya koyması bakımından oldukça önemlidir. Bahsedilen araştırmada elde edilen tüm bulgulara ek olarak, çalışmayı yürüten araştırmacıların özellikle vurguladığı ve üzerinde durduğu nokta ilişkilerde duygu düzenlemenin ne kadar önemli olduğudur. Araştırmanın sonuçları, duygu düzenlemenin ilişki doyumundaki önemini özgül olarak, bireyin çatışmaları yönetebilmek adına uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanması bağlamında açıklamaktadır. Yürütülen çalışma, çatışma tartışmaları sırasındaki ilişki doyumu durumu, pozitif kişiler arası davranışlar ve duygu düzenlemenin (İfadenin bastırılması, bakış açısına yerleştirmek, öfkeyi dışsallaştırma) kişilik ve uzun süreli ilişki doyumu arasında aracı bir role sahip olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Araştırmada, bu zamana kadar yürütülen çalışmalarda sıkça kullanılan duygu düzenleme stratejilerinden olan bilişsel yeniden düzenleme ve ifadenin bastırılması stratejisine ek olarak öfkeyi dışsallaştırma ve bakış açısına yerleştirmek stratejileriyle de çalışılmış olup ilişki doyumunda aracı role sahip oldukları sonucu bulunmuştur (Vater ve Abe, 2015).

3.2.2.2. Romantik İlişki Doyumu ile Kişiler Arası Tarzlar Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Alanyazında kişiler arası ilişki tarzlarını ölçmede genel olarak iki ölçek kullanılmıştır. Bunlardan birincisi bu araştırmada da kullanılan, Şahin, Batıgün ve Koç (2007) tarafından geliştirilen kişiler arası iletişim tarzları ölçeğidir. Romantik ilişki içindeki yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile kişiler arası tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, katılımcıların romantik ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile kişiler arası iletişim tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. İlişki doyumu ölçeğinden alınan yüksek puan yüksek doyuma, düşük puan da düşük ilişki doyumuna işaret etmektedir. Mevcut araştırmada katılımcılara uygulanan kişiler arası iletişim tarzları ölçeği kişiler arası ilişkilerde olumsuz ilişki kurma tarzlarını ölçmektedir ve dolayısıyla ölçekten alınan yüksek puanlar ilişkilerde daha olumsuz ilişki tarzlarına işaret etmektedir. Buradan hareketle, mevcut çalışmada katılımcıların romantik ilişki doyumu arttıkça, kişiler arası tarzlardan aldıkları puanlar azalmakta, kişiler arası iletişim tarzları ölçeğinden aldıkları puan arttıkça da romantik ilişkilerinden sağladıkları doyum da azalmaktadır. Bunlara ek olarak araştırmada, kişiler arası iletişim tarzları ölçeğin çoğu alt boyutuyla romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişiler arası tarzların baskın, kaçınan, öfkeli, duyarsız ve manipülatif tarz alt boyutlarıyla romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin bahsedilen tarzlardan aldıkları yüksek puan ilişki doyumlarının düşük olacağına işaret etmektedir. İlişki ve evliliklerden sağlanan doyumu olumsuz yönde etkileyen önemli bir unsur da ilişkide partnerler arasında yaşanan çatışmalardır. Alanyazında yürütülen bir araştırma, kişilerarası tarz ölçeği ve alt boyutlarından manipülatif, kaçınan, öfkeli, baskın, küçümseyici tarzlar ile evlilik çatışması yaygınlığı arasında yüksek düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sonucunu elde etmiştir. Küçümseyici/ alaycı tarz ve öfkeli tarzı ilişkilerinde çokça kullanan bireylerin daha az kullanan bireylere oranla evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları belirtilmiştir (Erok, 2013). Dolayısıyla kişiler arası tarzlar ve bahsedilen alt boyutlarının ilişkilerde kullanımı arttıkça ilişki içindeki çatışmanın da artacağı ve bu tarzların ilişkinin niteliğinde olumsuz bir role sahip olduğu söylenebilir.

Alanyazında kişiler arası ilişki tarzlarını başka kategoriler altında ölçen ölçek ise kişiler arası ilişki tarzları ölçeğidir. Kişiler arası ilişki tarzları ölçeğinin besleyici ve ketleyici olmak üzere iki ana boyuttan oluşmakla birlikte besleyici tarz ilişkilerde daha olumlu, ilişkileri iyi tutmaya yönelik tutum ve davranışları kapsarken, ketleyici boyutu ilişkiler için daha olumsuz etkilere sahiptir (Batıgün, 2004). Bahsedilen kişiler arası ilişki tarzları ölçeğini kullanan bir araştırma, romantik ilişki doyumu ile kişiler arası tarz arasında bulduğu anlamlı ve negatif yönlü ilişki açısından mevcut araştırmayla paralellik göstermektedir. Araştırmada, flört halindeki ve evli bireylerin ilişki doyumu ile besleyici tarz arasında pozitif yönlü, sözlü/ nişanlı olanların ilişki doyumu ile ketleyici tarz arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlişki durumuna göre farklılaşan bu sonuç ilişki içindeki bireylerin ilişkilerine yükledikleri anlamla açıklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Nişanlı/ sözlü ve evli olan bireylerin flört halindeki bireylere oranla birbirlerine daha fazla güven ve yakınlık duyduğu ve bu sebeple ilişkilerinde birbirlerine karşı daha fazla besleyici ve daha az ketleyici ilişki tarzını kullandıkları yorumunda bulunulmuştur. Besleyici ilişki tarzının alt boyutlarından olan ve daha olumlu tarzlar olarak nitelendirilen açık ve saygılı ilişki tarzlarını kullanmanın bireylerin ilişki ve evlilikten sağladıkları doyumu arttırdığı yorumunda bulunmaktadır (Gülaydın ve Semerci, 2018). Alanyazında yapılan bir başka araştırma ise mevcut araştırmanın aksine kişiler arası tarzları ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu elde etmiştir ancak kişiler arası ilişki tarzlarından besleyici tarz ile ilişki doyumu arasında güçlü olmayan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. (Yiğit ve Çelik, 2016).

Evli bireylerde kişiler arası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte özyeterliğin herhangi bir aracı rolü olup olmadığını ele alan bir araştırmada, ilişkilerde olumlu kişilerarası tarz kullanmanın evlilik doyumunu yordadığı sonucu bulunmuştur. Bulgular olumlu kişiler arası tarzın evlilik doyumuyla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmacılar bu sonucu, ilişkinin her iki taraf için de daha güvene, özveriye dayalı ve esnek nitelikte olmasında, olumlu kişiler arası ilişki tarzıyla iletişime geçmelerinin kritik olduğu şeklinde yorumlamaktadırlar (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017).

Romantik ilişki içindeki çiftlerin ilişki doyumlarında birbirleriyle olan uyumları da oldukça önemli bir konudur. Evlilikteki uyum ve kişilerarası ilişki tarzlarıyla ilgili yapılan bir araştırma, evliliklerinde aileyi ilgilendiren konularda fikir

birliği yapabilen, problemleri konusunda olumlu sonuç elde etmek amacıyla iletişim kurmaya çalışan evlilikleri olumlu evlilikler olarak tanımlamaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çiftler arasındaki uyum, önemli kararların partnerlerce birlikte alınması, birbirleriyle olan iletişimlerinin yüksek olması ve hayata dair görüşlerinin ortak paydada daha çok buluşması durumlarıyla birlikte yükselmektedir. Bahsedilen konularla evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evlilikteki uyum, çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyeti ve mutluluğuyla doğrudan ilişkilidir (Süataç, 2010). Bu nedenle evlilik uyumu ile ilgili yapılan bahsedilen araştırmanın sonuçlarının mevcut araştırmayla ilintili ve önemli olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 4. SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarının özeti, kimliği, araştırma boyunca geçilen süreçler, analizler sonucunda elde edilen bulguların yorumlanması neticesinde araştırmaya dair varılan yargı ile araştırılan problemin çözümü için gerekli görülen çalışmalara ve mevcut araştırmanın alanyazındaki diğer kuram ve araştırmalara ne tür katkılarda bulunabileceğine ilişkin özgün değerlendirmeleri içeren bir öneriler alt bölümleri yer almıştır.

4.1. Özet

Romantik ilişkilerden sağlanan doyum kadın ve erkek var olduğundan beri varlığını sürdüren, değişen dünya düzeni ile şekil ve anlam değiştiren bir olgudur. Bu doyumun hangi davranış ya da etmenlerin varlığıyla nasıl sağlandığı konusu zamanla değişiklik göstermiş olabilse de değişmeyen bir kısmı vardır ki o da insanın romantik ilişki içinde olduğu birey tarafından sevgi, ilgi ve hoşgörüye görmeye, iyi muameleye, düşünce-duygu ve davranışlarının anlaşılmasına, önem verilmesine, saygı duyulmasına, o kişiyle doğru bir iletişim kurmaya olan ihtiyacıdır. Bireyin romantik ilişkisinde partneriyle sağladığı ilişkisindeki olumlu ya da olumsuz dinamikleri ele almada, önce kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğine bakmanın ve bu noktadan başlayarak romantik ilişki doyumuna doğru hareket etmenin önemli olabileceği düşünülmektedir. Bireyin kişiler arası ilişkilerde kullandığı iletişim tarzları ve kendi duygularını düzenlemedeki becerisinin ya da duygularını düzenlemede yaşadığı zorlukların, bireyin hem kendi ilişki doyumu hem de partnerine sağladığı tatminle yakından ilişkili olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada duygularını düzenlemede daha iyi olan bireylerin ve kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu tarzları kullanan bireylerin, romantik ilişkilerinden sağladıkları doyumun da daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Kişinin kendi duygularını düzenleme becerisi ne kadar gelişmişse, partneriyle olan ilişkisinde de özellikle olumsuz duygularını (örneğin öfke duygusu) düzenleyebilmede o kadar başarılı olacağı bu nedenle daha sağlıklı bir ilişki kurulacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde, diğerleriyle olan ilişki ve iletişiminde daha çok olumsuz kişiler arası tarzları (küçümseyici, manipülatif vb.) kullanan birey, romantik ilişki içinde olduğu kişiye karşı da aynı tutum ve davranışları sergileme eğiliminde olacağı düşünüldüğünden, romantik ilişki doyumunun daha düşük olacağı varsayılmaktadır.

Mevcut araştırmada sosyo-demografik değişkenlerin dışında, kendini romantik bir ilişki içinde gören yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın örneklemi 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi olan 254 kadın ve erkek gönüllü yetişkin oluşturmuştur. Katılımcılar, seçkisiz, gönüllülük esasına göre ve rastgele atanmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgileri hakkında bilgi edinmek için Sosyo-Demografik Bilgi Formu, duygu düzenleme güçlükleri düzeylerini belirlemek için Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, kişiler arası tarzlarını belirlemek için Kişiler Arası Tarzlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış olup, işlem olarak Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t testi, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda temel hipotezler olan '' Bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.'' doğrulanmış, ilişkinin yönü negatif olarak belirtilmekle birlikte araştırma soruları yanıtlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular özetlenecek olursa, duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinden ve kişiler arası iletişim tarzları ölçeğinden daha yüksek puan alan katılımcıların ilişki doyum seviyelerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Ne hissettiğinin farkında olan, olumsuz duygular altındayken de iş ve ilişkilerini sürdürebilen ve yine olumsuz duygulara sahipken bu duyguları daha kolay kontrol altında tutabilen bireylerin romantik ilişkiden sağladıkları doyumun daha yüksek olduğu görülmektedir. Kişiler arası ilişkilerindeyse daha öfkeli, baskın, kaçınan, duyarsız ve manipülatif tarzları daha çok kullanan ve bu bağlamda ölçekten aldıkları puan daha yüksek olan bireylerin, romantik ilişkisinden sağladığı doyumun daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Katılımcıların DDGÖ puanları, sosyo-demografik değişkenlerden biri olan yaş durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. 34-49 yaş arası ikinci grup katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları, 18-33 yaş arası birinci grup katılımcıların puanlarından anlamlı derecede farklı ve düşük bulunmuştur. Buradan hareketle yaşı daha genç birinci grup katılımcıların orta yaş olarak nitelendirebileceğimiz ikinci grup katılımcılara göre duygularını düzenlemede daha çok güçlük çektikleri söylenebilir.

4.2. Yargı

Bu araştırma romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarzlar konuları yetişkin hayatında sıkça karşılan konular olduğu düşünüldüğü için 18 yaş ve üstü erkek-kadın yetişkinlerle yürütülmüştür. Araştırmanın temel hipotezlerinden olan '' Bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzları ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır'' hipotezi doğrulanmış alanyazındaki diğer araştırmalarla desteklenmiştir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda duygu düzenleme becerisinin artmasının, kişiler arası ilişkilerde olumsuz tarzları daha az kullanmanın, romantik ilişki doyumunu arttırabileceği söylenebilir. Bu araştırmada, romantik ilişki doyumu yüksek olan bireylerin duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları ve kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu tarzlara sahip oldukları söylenebilir. Bu çıkarım, yetişkinlerde yüksek romantik ilişki doyumunun, yüksek duygu düzenleme becerisi ve olumlu kişiler arası tarzlar ile ilişkisini ortaya koymaktadır.

4.3. Öneriler

Araştırma İstanbul ve Muğla ili çoğunlukta olmak üzere birkaç il-ilçesinde yaşayan katılımcılarla yürütülmüştür ve bu noktada Türkiye'nin diğer bölgelerinden daha geniş ve çeşitli katılımcı profiline sahip olunmaması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı 165 kadın 89 erkek şeklindedir. Buradan hareketle, araştırmadaki kadın- erkek oranının birbirine daha yakın olmasının sonraki araştırmalar için daha güvenilir sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma Türkiye'nin birkaç iliyle sınırlı kalmayıp farklı kesimlerinden katılımcıların oluşturduğu çalışmalarla tekrarlanmasının alanyazına katkısının olacağı düşünülmektedir. Araştırmada katılımcıların yaş ortalamasının 31 olması ve 142 üniversite mezunu katılımcıdan oluşması –ki bu eğitim düzeyi yüksek bireylerin çoğunluğu oluşturduğunu göstermekte- araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu anlamda eğitim seviyesinin daha dengeli şekilde dağıldığı ve daha geniş bir örneklemle çalışılması sonuçların güvenilirliği açısından gelecekteki araştırmalar için öneriler arasındadır.

Araştırma 18-65 yaş arası bireylerle çalışılmış olup 18 yaş altı ergen ve 65 yaş üstü katılımcıların romantik ilişki doyumları, duygu düzenleme güçlükleri ve kişiler arası tarzlarına dair herhangi bir çıkarım içermemektedir. Gelecek çalışmalarda, daha

geniş bir yaş aralığı ya da ayrı kategoriler oluşturularak daha dar yaş aralıkları ayrı ayrı incelenerek, mevcut araştırmada hakkında bilgi edinilemeyen yaş aralıkları için de sonuçlar elde edilebilir.

Mevcut araştırmada, araştırma deseni olarak kesitsel yöntem deseni kullanılmıştır ve yine bu alanda yapılacak olan sonraki çalışmalarda boylamsal yöntem deseni kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin nedenleri ve sonuçları hakkında daha detaylı bir analiz olanağı sağlayacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişki doyumu, romantik ilişki içindeki bireyleri için özellikle ilişkinin devamlılığı ve niteliği açısından oldukça kritik bir konudur. Dünyada milyonlarca çift ilişki problemlerine çözüm üretmeye uğraşırken aslında esas olarak ilişkiden hem kendi aldıkları hem de karşı tarafa sağladıkları doyum üzerine iyileştirmeye gitmektedirler. Duygularını düzenlemede güçlük çeken ve kişiler arası ilişkilerinde çok fazla sorun yaşayan bireylerin hayatlarındaki bu iki alanda yapılacak düzenleme ve iyileştirmelerle partnerleriyle olan romantik ilişki doyumlarının arttırılmasına ihtiyaç vardır. Bu bakımdan, bireylerin kişiler arası ilişkilerine ve duygu düzenleme beceri ya da güçlüklerine yönelik araştırmaların yapılması, çiftlerin romantik ilişki doyumları bağlamında oldukça önemlidir.

EKLER

EK-1:Etik Kurul Kararı

Sayı: EKK/2017/51 **22/09/2017**
Konu: Zeynep KARATAŞ: YL tez çalışması

T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 14475162-302.08.01-569 sayılı 07.09.2017 tarihli yazınız.

İlgi yazınız ekinde sunulan Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencilerinden Zeynep KARATAŞ tarafından gönderilen "Çiftlerde İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Yordanması" konulu tez önerisi ve ölçekleri 22/09/2017 tarihinde incelenerek T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu Yönergesinin 6. maddesinde yazılı; **"bilimsel disipline bağlılık, yaşama saygı, zarar vermeme, olası zarar ve riskler konusunda tüm ilgilileri bilgilendirme, insan ve topluma sorumluluk"** gibi ilkelere uygun olduğuna; yayına temel oluşturan araştırmanın tasarım, planlama ve yürütülme aşamalarında katkıda bulunanlara yer verilmesi, eksiksiz ve doğru kaynak gösterilmesi, gereken biçim ve doğrulukta atıflarda bulunulması kaydıyla yapılmasının etik olarak uygun olduğuna; toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz/rica ederim.

Prof. Dr. Belma AKŞİT
Etik Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Necla ÖZTÜRK
Üye

Prof. Dr. Nurgün OKTİK
Üye

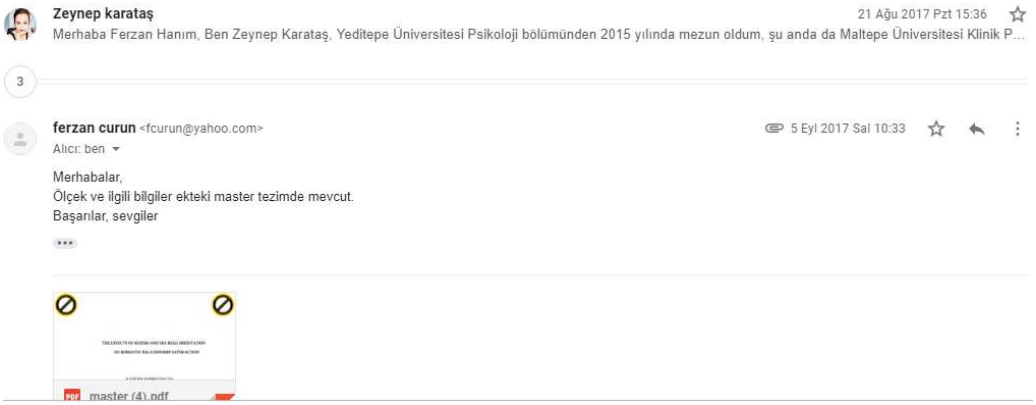
Prof. Dr. Hacer KARANİSOĞLU
Üye

Prof. Dr. Nermin ÇELEN
Üye

Prof. Dr. Durmuş GÜNAY
Üye (Katılmadı)

Prof. Dr. Ahmet Zafer ÖZTEK
Üye

EK-2: Ölçek Kullanım İzin Yazıları



Zeynep karataş 21 Ağu 2017 Pzt 15:36

Merhaba Ferzan Hanım, Ben Zeynep Karataş, Yeditepe Üniversitesi Psikoloji bölümünden 2015 yılında mezun oldum, şu anda da Maltepe Üniversitesi Klinik P...

3

ferzan curun <fcurun@yahoo.com> 5 Eyl 2017 Sal 10:33

Alıcı: ben

Merhabalar,
Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde mevcut.
Başarılar, sevgiler

•••

master (4).pdf

Fwd: Re: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği hakkında Gelen Kutusu ×

Neslihan Rugancı <lokomotiv07@gmail.com> 22 Ağu 2017 Sal 11:48

Alıcı: ben

---------- Yönlendirilen ileti ----------
Gönderen: "Neslihan Rugancı" <lokomotiv07@gmail.com>
Tarih: 19 Mar 2014 18:07
Konu: Re: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği hakkında
Alıcı: "ozlem eryılmaz" <ozlem3579@gmail.com>
Cc:

Merhabalar
size ekte orjınal makaleyi gonderiyorum orda puanlama ile ilgili bilgi de var..testin turkcesini (10. madde islememektedir..degerlendirmeyi yaparken siz de çıkarıp 35 madde üzerinden değerlendireceksiniz), bir de faktor yapısına ilişin döküman gönderiyorum..yanlız tekrarlamayı önlemek için ilerde de bilgi verirseniz memnun olurum Duygu Düzenleme ölçeği ile ilgili bir havuz oluşturup yapılmış çalışmaları refereans olarak toplayarak, yapılacakları da yönlendirmeye çalışıyorum..iyi çalışmalar dilerim

Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com> 19 Tem 2017 Çar 18:01

Alıcı: ben

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Karataş,

Kişilerarası İletişim Tarzları Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak lütfen size ekte gönderdiğim ölçek kopyasını ve puanlama formunu olduğu gibi kullanın ve gerekli referansa çalışmanızda yer verin. Referans vermeniz ve gerekli bilgileri edinmeniz için gerekli olan kaynağı ekte gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

10 Temmuz 2017 20:03 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:

EK-3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu danışmanlığında Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Zeynep Karataş tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Hedef katılımcı kitlesi, evli olup olmamasından bağımsız, kendini romantik bir ilişki içinde kabul eden 18 yaş ve üstü çiftlerdir. Çalışmanın amacı çiftlerin romantik ilişki doyumuyla ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesidir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anketlere verdiğiniz yanıtlar gizli tutulmakla birlikte, sizden kimliğinize ait hiçbir bilgi istenmeyecek ve kişiye özel, bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacaktır.

Katılımınız süresince sorulardan ya da herhangi bir sebepten kendinizi rahatsız hissettiğiniz takdirde, soruları yanıtlamayı bırakmakta özgürsünüz. Soruların toplam yanıtlanma süresi yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırmanın sonlandığında sonucuyla ilgili bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyor ve araştırmanın sonucunun bilimsel dergilerde yayınlanmasını onaylıyorsanız lütfen kutucuğu ( ) işaretleyiniz.

Zeynep Karataş Yrd. Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu

0543650667

zeynepkaratas@gmail.com alpercuhadaroglu@maltepe.edu.tr

EK-4: Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: K__ E__

2. Yaşınız: _____

3. Medeni durumunuz:

Evli ___ Bekar __

4. Eğitim durumunuz:

Okuryazar__

İlköğretim mezunu__

Ortaokul mezunu Lise mezunu__

Üniversite mezunu__

Lisans Üstü__

5. Şuanda bir işte çalışıyor musunuz?

Evet__ Hayır__

6. Gelir seviyeniz?

Düşük (2000 ve 2000 TL' den az)__

Orta (2001 TL- 4000 TL)__

Yüksek (4001 TL ve üzeri)__

EK-5: İlişki Doyumu Ölçeği

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

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

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

EK-6: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yanlızca bir tek rakkamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1. **Ne hissettiğim konusunda netimdir.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

2. **Ne hissettiğimi dikkate alırım.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

3. **Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

4. **Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

5. **Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

6. **Ne hissettiğime dikkat ederim.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

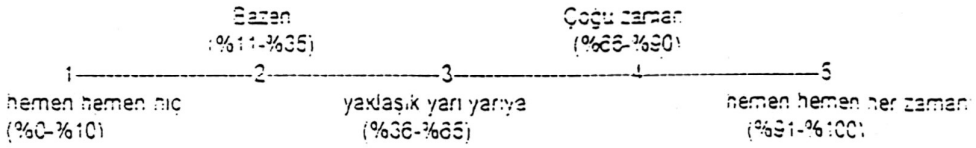
7. **Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

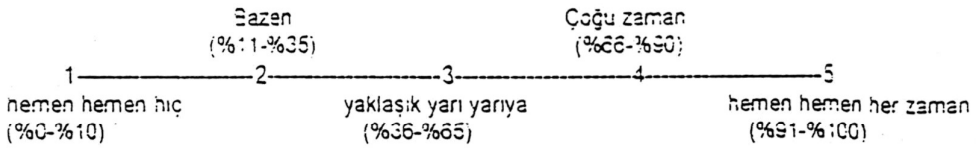
8. **Ne hissettiğimi önemserim.**

1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	hemen hemen her zaman (%91-%100)

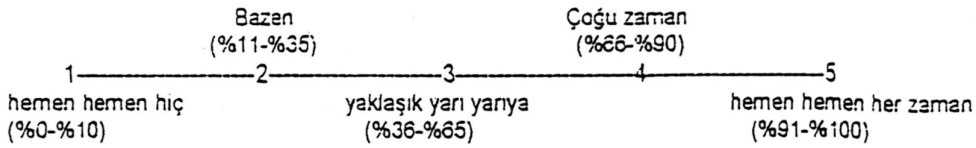
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.



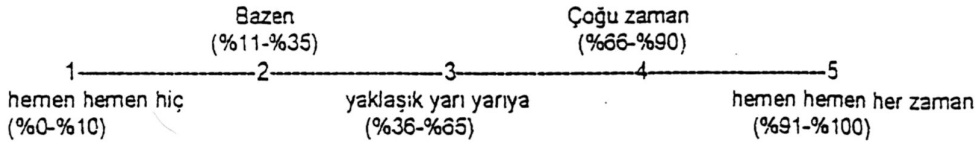
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.



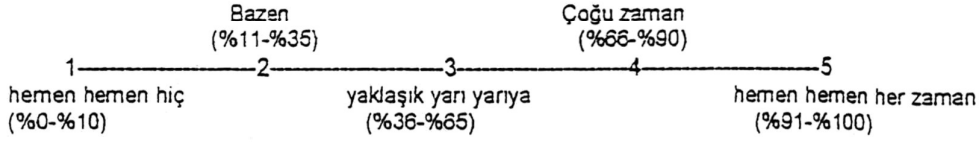
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.



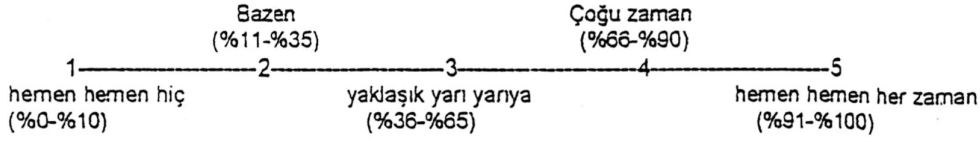
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.



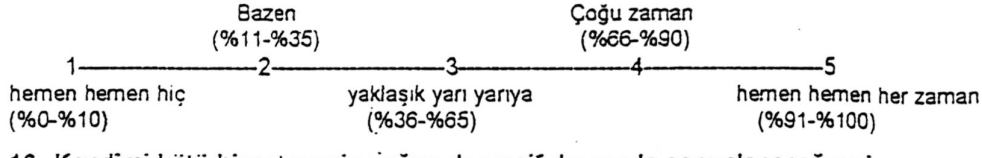
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.



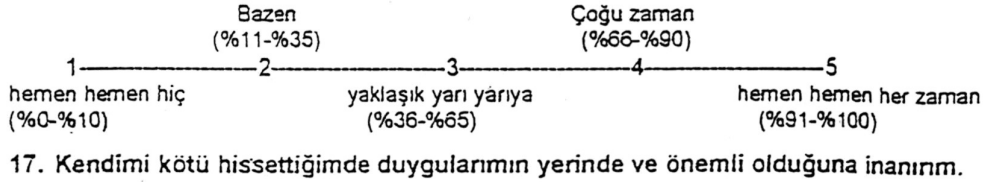
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.



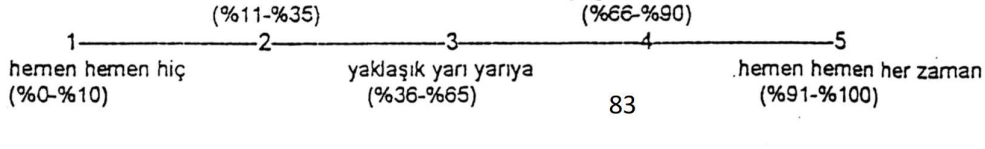
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.



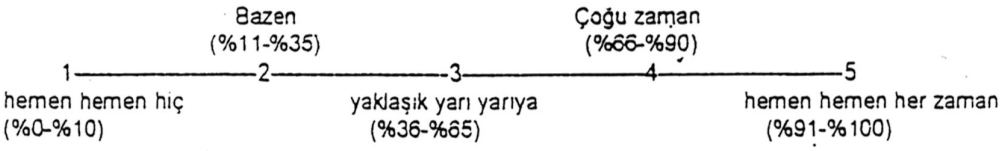
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.



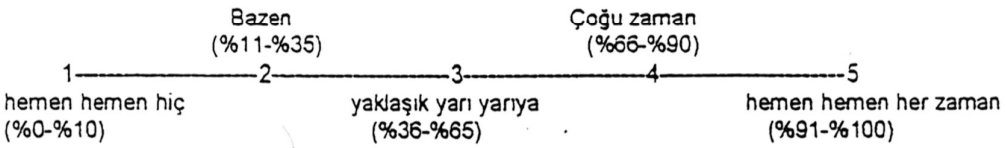
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.



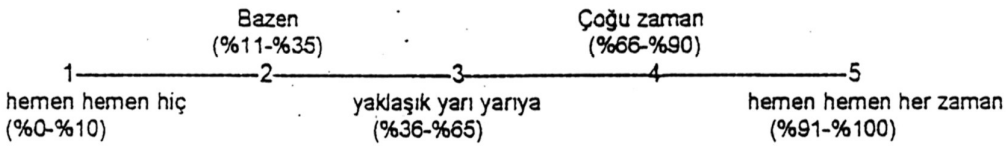
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.



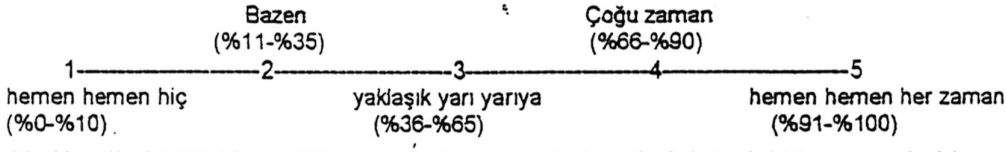
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.



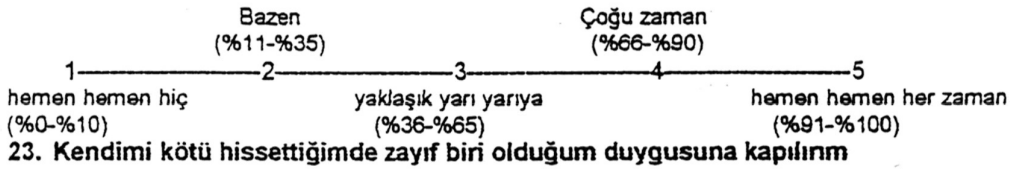
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.



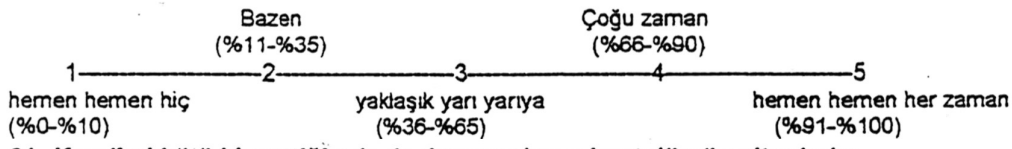
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.



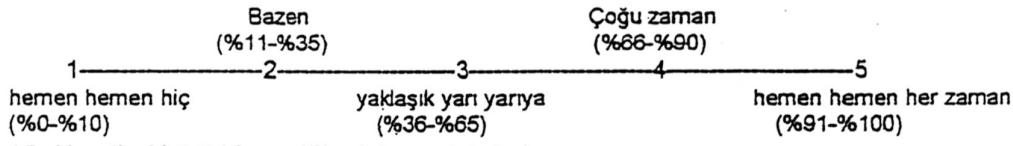
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.



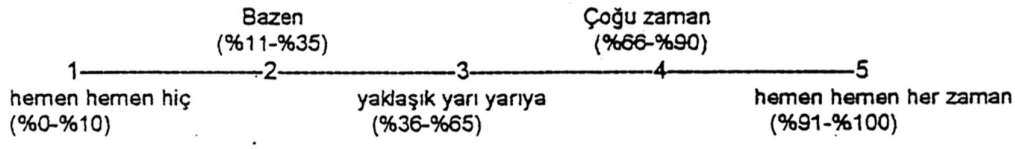
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım



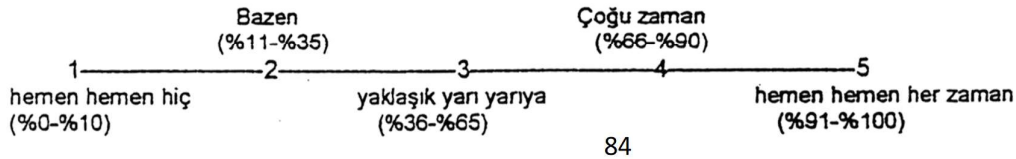
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontolümün altındadır.



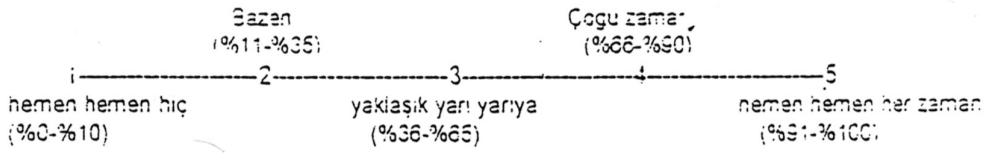
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.



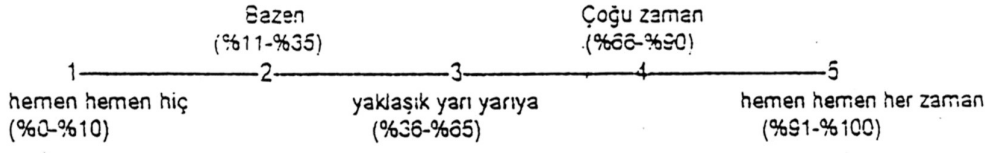
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olamakta zorlanırım.



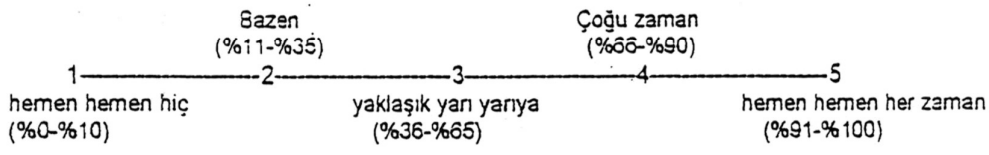
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.



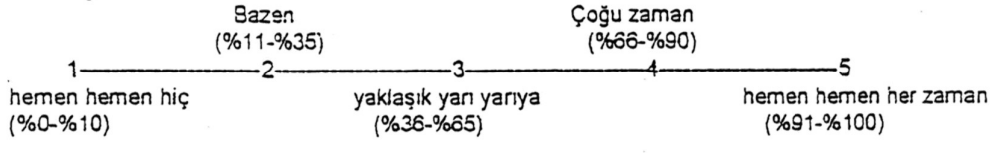
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.



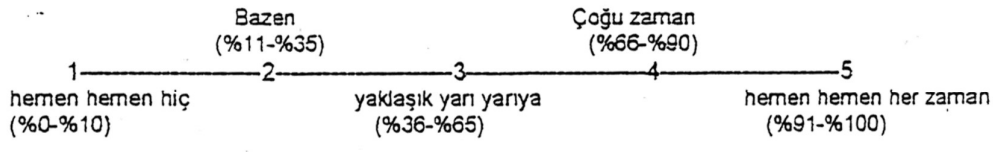
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.



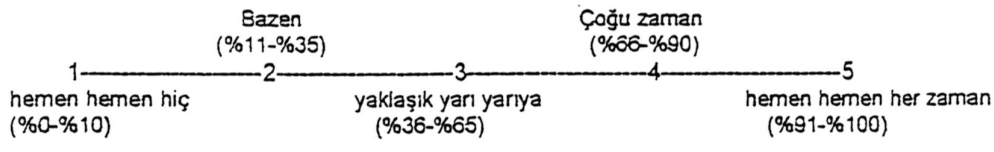
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla enişenlenmeye başlarım.



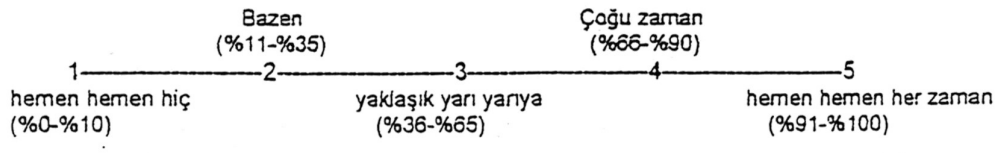
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.



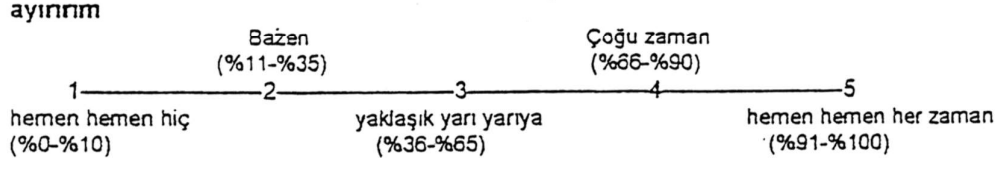
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.



33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.



34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım



35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır

	Bazen (%11-%35)		Çoğu zaman (%66-%90)	
1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)		yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)		hemen hemen her zaman (%91-%100)

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

	Bazen (%11-%35)		Çoğu zaman (%66-%90)	
1	2	3	4	5
hemen hemen hiç (%0-%10)		yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)		hemen hemen her zaman (%91-%100)

EK-7: Kişiler Arası İletişim Tarzları Ölçeği

YÖNERGE (AÇIKLAMA)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığını sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Seçeneklerde "doğru" ya da "yanlış" diye bir değerlendirme yoktur, önemli olan sizin kendinizi nasıl tanımladığınızdır. Lütfen isim yazmayın. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

		Sizi ne kadar tanımlıyor				
	İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Karşımdaki insanı yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

		0%	25%	50%	75%	%100
18	İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Arkadaşlarıma kendi taktığım isimlerle seslenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Dertlerini anlatan arkadaşıma, bunları boş vermesini söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
		0%	25 %	50 %	75 %	100 %
26	İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35	Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39	Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41	İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42	Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43	Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44	İnsanlara nasihat vermeyi severim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45	İnsanların dış görünüşleri onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46	İnsanlar istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
47	Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
48	Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49	Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

50	Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52	Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53	Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
54	Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55	Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56	Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılabileceklerini bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
57	İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
58	Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden “umarım fazla uzatmaz” diye geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
59	İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
60	Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, *1*(3), 436-438.

Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi).Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross' un Süreç Modeline Göre İncelenmesi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal Zekâ ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 9-71. Doi: 10.7816/nesne-05-09-04

Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*.(Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Ünicersitesi, Ankara.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237. Doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Batıgün, A.D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler. Öfke/ Saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi, 12*(2), 49-61.

Batıgün, A. D. & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *11*(3), 213-219.

Batıgün, A. D., Şahin, N. H., & Demirel, E. K. (2011). Bedensel Hastalıkları Olan Bireylerde Stres, Kendilik Algısı, Kişilerarası Tarz ve Öfke İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(4). Doi: 1.5080 / u6478

Beştav, F. G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, *14*(1), 130. Doi: 10.1037/a0034272

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

Buss, D. M., & Craik, K. H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*, *90*(2), 105.

Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, (1986).

Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, *52*(2), 105-118.

Chappel, K. D. ve Davis, K. E. (1998). Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships,* 5, 327-342.

Cortez, V.L., Bugental, D. B. (1994). Children's visual avoidance of threat: A strategy associated with low social control. Merril-*Palmer Quarterly, 40,* 82-97.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 73-102.

Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, *138*(6), 532-542. Doi: 10.3200/JRLP.138.6.532-542

Curun, F. (2001). *The Effects of Sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction.* (Unpublished master's thesis). University of Middle East Technical University, Ankara.

Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality. In *Handbook of social support and the family* (pp. 173-194). Springer, Boston, MA.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, *1*(3), 240-255.

Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 139-155.

Çolakoğlu, E. T. (2012). Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler. (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, T., Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. Türk *Eğitim Bilimleri Dergisi. 10*(3), 585-601.

Dökmen, Z. (2002). *Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki.* XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

Duenyas, R. (2014). *Yeme tutumlarının, bağlanma ve duygu düzenleme ile ilişkisi.*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Eisenberg, N.,Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9,* 241-273. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1

Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Sema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü Var mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, *29*(74), 108-115.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis.* New York: Norton.

Erok, M. (2013). *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başaçıkma,* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Erözkan, A. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, *26*, 56-76.

Erpınar, Z. (2017). *Duygu Düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: Yaş ve cinsiyet farklılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Evans III, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: interpersonal theory and psychotherapy* (Vol. 3). Routledge.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *20*(2), 221-228. Doi: 0191~8869(95)00163-S

Furman, W., Brown B. B., & Feiring, C (Eds.). (1999). The development of romantic relationships in adolescent. New York: Cambridge University Press.

Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115. Doi:10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x

Furman, W., & Flanagan, A. S. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: An attachment perspective.

Furmen, W. & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescents. New York: Cambridge University Press.

Garner, P. W., & Spears, F.M. (2000). Emotion regulation low-income preschoolers. *Social Development, 9,* 246-264. https://doi.org/10.1111/1467-9507.00122

Goleman, D. (1998). Duygusal zeka. *İstanbul:Varlık Yayınları*.

Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D., & McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, *37*(3), 251-265.

Gordon, S. L. (1989). The socialization of children's emotions: Emotional culture, competence, and exposure. In Saarni, C., and Harris, P. (eds.), Children's Understanding of Emotion, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 319-349.

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (2000). Emotion in close relationships. In C. Hendrick, & S. S. Hendrick, (Eds.), Close relationships: A sourcebook (pp. 171–183). Thousand Oaks, CA: Sage.

Gülaydın, G.K. & Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları,3*(6), 14-25.

Gürcan, T. (2015). *İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürüz, D., & Temel Eğinli, A. (2012). Kişilerarası iletişim. *Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık*.

Greenwald, J. (1999). Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici ilişkilerden, besleyici ilişkilere. (Z. Yıldırımoğlu, Çev.), Ankara: Kuraldışı yayınları

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, *74*(1), 224.

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3),281-291. Doi:10.1017.S0048577201393198

Gross, J. J. & John, O. P., (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. Doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The accute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106,* 95-103.

Hasta, D., & Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 4 (1), 64-104. Doi:10.1501/sbeder_0000000051

Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*.

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

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *23*(6), 881-899. Doi: 10.1177/0265407506070471

Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A., ve Koç, V. (2011). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 22(1),17-25. Doi: 10.5080 /u6264

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, *60*, 1-25.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301-1334.

Jersild, A. T. (1954). Emotional development. *Manual of Child Psychology*, *2*, 833-917.

Kalecik, S. (2016). *Problemli internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak, duygu düzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Basım Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 19. Basım Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Karslı, E. (2008). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E., (2017). Evli Bireylerde Kişilerarası İlişki Tarzı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki: Evlilikte Özyeterlik Algısının Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, *5*(11), 469-487. Doi: 10.7816/nesne-05-11-07

Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi,* 3(4), 160-182.

Kopp, C.B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.

Langston, C. A., & Cantor, N. (1989). Social anxiety and social constraint: When making friends is hard. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(4), 649-661. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.649

Lavender, J. M. (2015). Emotion regulation difficulties. *Encyclopedia of feeding and eating disorders*. 1-5. Doi: 10.1007/978-981-287-087-2_90-1

Lench, H.C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 23(4), 512-531.

Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of social and Personal Relationships*, *5*(4), 439-471. https://doi.org/10.1177/0265407588054004

Lin, Y. H. W., & Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, *12*(1), 7-26. Doi: 10.1177/0265407595121002

Linehan, M. M. (1993) *Cognitive- behavioral treatment of borderline personality disorder.* New York: The Guilford Press.

Lorr, M. (1986). Development of interpersonal style inventory. *Journal of Research in Personality*, *20*, 107-144.

Malouff, J. M., Schutte, N.S., Thorsteinsson, E. B., (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta analysis. *The American Journal of Family Therapy, 42*, 53-66. doi:10.1016/j.paid.2006.09.003

Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28,* 73-86.

Matthews, D.W. (1993). *Relationship Basics.* North Carolina Cooperative Extension Service.

Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: the association between observed and self–reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *26*(9), 983-1009.

Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, *274*(5), 70-72.

Notarius, C.I., & Levenson, R.W. (1979). Expressive tendencies and pyhsiological response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(7), 1204-1210.

Omidi, A., & Talighi, E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, *3*(3), 157. Doi: 10.4103/2395-2296.204120

Ökten, M. (2016). Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical university, Ankara.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *10*(2), 325-345.

Özbiçer, S. M., & Atıcı, M. (2018). University students' emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A quantitative study Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir

çalışma. *Journal of Human Sciences*, *15*(1), 265-279. doi:10.14687/jhs.v15i1.5163

Özmen Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Pistole, M. C. (1989). Attachement in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505-510.

Rick, J. L. (2015). *Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples* (Doctoral dissertation, Virginia Tech).

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science , 3*, 184–256. New York: McGraw-Hill.

Rugancı, N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Clinical Psychology, 66 (4): 442-455. Doi: 10.1002/jclp.20665

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*(2), 175-204. https://doi.org/10.1177/026540759301000202

Rutter, M., and Garmezy, N. (1983). Developmental psychopathology. In Mussen, P. H. (ed.), Hetherington, E. M. (Vol. ed.), *Handbook of Child Psychology (Vol. IV): Socialization, Personality, and Social Development*, Wiley, New York, pp. 775-911.

Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In Thompson, R. A. (ed.), Socioemotional Development. Nebraska

Symposium on Motivation (Vol. 36), University of Nebraska Press, Lincoln, New Jersey, pp. 115-182.

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. (1990). Towards a refinement of cognitive thrapy in light of interpersonal theory: I. *Theory. Clinical Psychology Review, 10,* 87-105.

Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). Cognitive therapy: An interpersonal process perspective. *New York: Basic*.

Saldamlı, A. (2018*). Cerrahi girişim sürecinde yer alan sağlık ekibi üyelerinin kişiler arası iletişim tarzları ve ekip çalışmasına yönelik tutumlarının değerlendirilmesi.*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük.

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5*(43).

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Schacter, S., Singer, J.E., (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review, 69*(5), 379-399.

Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton, W. W. & Company, Inc.

Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.

Şahin, H.N., Batıgün, A. D., Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukuğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(2), 107-113.

Şahin, H.N., Batıgün, A. D., Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(1), 17-25. doi: 10.5080 /u6264

Şahin, N. H., Durak, A., & Yasak, Y. (1994). Kişilerarası İlişkiler Ölçeği. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, İzmir*, 21-23.

Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, *63*(272).

TDK, (Türk Dil Kurumu), (2019). Güncel Türkçe Sözlük. www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=DUYGU

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269-307. Doi: 10.1007/BF01319934

Tutarel Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Vater, A., & 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. Doi: 10.1002/per.1993

Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.

Werner, E. E., & Gross, J. J., (2010). Models of Emotion Regulation. Kring, A., Sloan, D. M., Sloan, D. (Ed.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology.* Guilford Press.

Wiseman, H., Metzl, E., Barber, J. P. (2006). Anger, guilt and intergenerational communication of trauma in the interpersonal narratives of second generation holocaust survivors. *American Journal of Orthopsychiatry,* 76(2), 176-184. Doi: 10.1037/0002-9432.76.2.176

Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları (yayın aşamasında)*.

Yüceol Öcal, S. E. (2016). *Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler.* İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Zeman, J. & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It dependson who is watching. *Child Development, 67*, 957-973.