İLİŞKİ DOYUMU VE YÜKLEME BİÇİMLERİ İLİŞKİSİ: OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULANIMIN ARACI ROLÜ

Gizem Özen
181180130

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalının
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2021

İLİŞKİ DOYUMU VE YÜKLEME BİÇİMLERİ İLİŞKİSİ: OLUMSUZ DUYGULANIMIN ARACI ROLÜ

Gizem Özen
181180130
Orcid: 0000-0001-5574-8065

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalının
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle eğitim sürecimde ve hayatım boyunca her kararımda, her adımımda; her daim benden sevgilerini, maddi/manevi desteklerini ve emeklerini esirgemeyen, bana herkesten çok inanan ve güvenen canım babam Servet Özen ve canım annem Nuran Özen'e minnettarlığımı sunarım. Sizler sayesinde şu an olduğum yerdeyim.

Bana kardeşlik duygusunu sonsuz tattıran canımdan öte kardeşlerim Sinem Özen Yağcı ve Nuh Ahad Özen'e sevgilerimle.

Bu zorlu tez yazım sürecinde tüm titizliğiyle, desteği ve ilgisiyle yardımcı olan danışman hocam Doç. Dr. Ferzan Curun'a bana kattığı her bilgi için teşekkür ederim. Ayrıca tez jüri üyelerimden biri olan, kendisini yüksek lisans sürecinde tanıdığım çok değerli Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e tüm yardımları ve desteğinden dolayı sonsuz minnettarlığımı sunarım.

Son olarak varlığı ve sevgisi ile hayatımda önemli bir yeri olan sevgili Mert Doğan Gün'e tez yazım sürecinde benden teknik bilgisini esirgemediği ve her zaman hissettiğim desteği için teşekkürlerimi sunarım.

Gizem Özen

Şubat 2021

ÖZ

İLİŞKİ DOYUMU VE YÜKLEME BİÇİMLERİ İLİŞKİSİ: OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULANIMIN ARACI ROLÜ

Gizem Özen
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Bu araştırmanın amacı, ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya 22-53 yaş aralığında, evli veya romantik ilişkisi olan bekar 261 kişi katılmıştır. Katılımcılara Google Form aracılığı ve yüz yüze katılım yoluyla ulaşılmıştır. Verileri toplamak amacıyla bu araştırmada Demografik Bilgi Formu, İlişki Yükleme Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Olumlu- Olumsuz Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında ise öncelikle değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra, yükleme biçimlerinin ilişki doyumu üzerinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı etkisi araştırılırken öncelikle tekil ilişkilere bakılmış, sonrasında ise aracılık modellenmiştir. Beklentilerle tutarlı olarak çalışmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanım, sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ise olumlu ve olumsuz duygulanım anlamlı düzeyde kısmi aracılık etmiştir._Sonuçlar alanyazın temelinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: 1. İlişki Doyumu; 2. Yükleme Biçimleri; 3. Olumlu- Olumsuz Duygulanım.

ABSTRACT

RELATIONSHIP SATİSFACTİON AND ATTRIBUTION TYPES RELATIONSHIP: THE MEDIATING ROLE OF POSITIVE AND NEGATIVE EMOTION

Gizem Özen
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Ferzan Curun
Maltepe University Graduate School, 2021

The purpose of this study is to examine the mediator role of positive and negative affect in the relationship between attributions and relationship satisfaction. The study was carried out with 261individuals (199 females, 62 male). The variables of the study were measured with Demographic Information Form, Relationship Satisfaction Scale, Positive-Negative Affect Scale, Relationship Attribution Measure. In order to analyze the data, the relationships between the variables of the study were examined primarily by Pearson Moment Product Correlation. Consistent with expectations, significant relationships were found between the variables of the study. To test the main aim of the study, mediation analyses were carried out by using HAYES PROCESS. The results revealed that positive and negative affect partially mediated the relationship between attributions and relationship satisfaction. According to the results, negative affect partially mediated the relationship between casual attributions and relationship satisfaction. Also, positive and negative affect partially mediated the relationship between attribution of responsibility and relationship satisfaction. The results are discussed in terms ofrelated theories and earlier research findings.

Keywords: Relationship Satisfaction; Attribution Types; Positive And Negative Affect.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. İlişki Doyumu 5
1.1.1. Kişilerarası ilişkiler 5
1.1.2. Romantik ilişki doyumu 10
1.1.3.Romantik ilişki doyumu yurt içi ve yurt dışı araştırmalar 10
1.2. Yükleme Biçimleri 13
1.2.1. Yüklemeler 13
1.2.2.Yükleme biçimi kuramı 14
1.2.3.İlişkilerde yüklemeler 16
1.2.4. Yükleme biçimleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar 17
1.3. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım 19
1.3.1.Duygu 19
1.3.2. Olumlu/olumsuz duygulanım 20
1.3.3. Olumlu ve olumsuz duygulanımla ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar 22
1.4. Araştırma Amacı 24
1.5. Araştırmanın Önemi 25
1.6. Araştırma Hipotezleri 27
BÖLÜM 2. YÖNTEM 28
2.1.Evren ve Örneklem 28
2.2. Veri Toplama Araçları 28
2.2.1. Demografik bilgi formu 28
2.2.2. İlişki doyum ölçeği (İDÖ) 28
2.2.3. İlişki yükleme ölçeği (İYÖ) 29

2.2.4. Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği (PANAS) 29
2.3. İşlem 30
2.4. Verilerin Analizi 30
BÖLÜM 3. BULGULAR 31
3.1. Ana Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler 32
3.2. Yükleme Biçimleri, Pozitif-Negatif Duygulanım ve İlişki Doyumunun Birbirleriyle İlişkilerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 32
3.3. Aracılık Modeli 33
3.4. Aracılık Modeline İlişkin Analizler 36
3.4.1. Nedensel yüklemelerin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolü 36
3.4.2. Sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumlu ve olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolü 38
BÖLÜM 4.TARTIŞMA 41
4.1. Özet ve Yargı 41
4.1.1. Nedensel yüklemeler, ilişki doyumu ve olumlu- olumsuz duygulanım değişkenleri için yapılan korelasyon analizlerine ilişkin sonuçların tartışılması 41
4.1.2. Sorumluluk yüklemeleri, ilişki doyumu ve olumlu- olumsuz duygulanım değişkenleri için yapılan korelasyon analizlerine ilişkin sonuçların yorumlanması 44
4.1.3. Yükleme biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımların aracı rolüne ilişkin sonuçların yorumlanması 45
4.2. Klinik Uygulamalara Katkıları 47
4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 49
4.4. Öneriler 50
EKLER 51
EK 1: Demografik Bilgi Formu 51
EK 2: İlişki Doyum Ölçeği 52
EK 3: İlişki Yükleme Ölçeği 53
EK 4: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği 56
KAYNAKÇA 57

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Tablo 1. Araştırmada kullanılan Pozitif-Negatif Duygulanım, Yükleme Biçimleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler 32
Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları 32
Tablo 3.Nedensel Yüklemeler İle İlişki Doyumu İlişkisinde Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracılığına Ait Sonuçlar. 36
Tablo 4.Sorumluluk Yüklemeleri İle İlişki Doyumu Arasında Olumlu Ve Olumsuz Duygulanım Aracılığına Ait Sonuçlar 38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Basit etki modeli..... 33
Şekil 2. Aracılık modeli..... 34
Şekil 3.Nedensel Yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın aracı rolüne ilişkin model..... 37
Şekil 4.Sorumluluk Yüklemeleri ile İlişki Doyumu İlişkisinde Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracı Rolü'ne İlişkin Model..... 39

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

APA : American Psychiatric Association

Ed. : Editör

Çev. : Çeviren

PANAS : Positive Affectivity, Negative Affectivity Scale

RAS : Relationship Assessment Scale

RAM : Relationship Attribution Measure

İDÖ : İlişki Doyumu Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Gizem Özen

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilimdalı/Anasanatdalı*
Y. Ls.	2018	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı
Ls.	2014	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2010	Samsun Özel Artı Bilgi Anadolu Lisesi

İş/Staj/Deneyim

Yıl	*Görev*
2018	Samsun Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi, Stajyer Psikolog
2020	Maltepe Kent Konseyi, Stajyer Psikolog
2020	Bakırköy Kadın Kapalı Cezaevi, Stajyer Psikolog

Kişisel bilgiler

Doğum yeri ve yılı	Samsun, 1996
Yabancı Diller	İngilizce (orta)
E-posta	gzmm.oznn@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bireyler romantik ilişkilerine uzun ve mutlu birliktelik sürdürme ümidi ile başlamaktadır. Fakat ümit edilen devamlılık sağlanamamakta veya her ilişkide beklenen mutlu birlikteliğe ulaşılamamaktadır. Bu durumları belirleyici rol oynayan en önemli unsurlardan biri de ilişki doyumudur. İlişki doyumu, bağlanma kuramı (örn., Collins ve Read, 1990), sosyal mübadele kuramı (örn., Sabatelli, 1988), psikanalitik kuram (örn., Heider'dan aktaran Koçak, 1999; Kleın'dan aktaran Özakkaş, 2018), yükleme kuramları (örn., Kelley'den aktaran Sevim, 1993) gibi çok farklı kuramsal yaklaşımlar temelinde ele alınmakta ve araştırılmaktadır. Ayrıca söz edilen kuramsal perspektiflerin yanı sıra geniş sayıda araştırma çok farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir (örn., Diener ve Lucas, 2000; Doğaner, 2014; Dölen, 2014).

İlişki doyumu, kişinin ilişkisiyle ilgili öznel değerlendirmeleri ifade etmektir. Eğer kişinin ilişkisi ile ilgili pozitif değerlendirmeleri varsa ilişkisinden aldığı doyumun yüksek olduğu görülmektedir. İlişkisi ile ilgili negatif değerlendirmeleri varsa ise ilişkisinden aldığı doyumun düşük olduğu görülmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989).

İlişkilerde elde edilen doyum, kişilerin mutluluğu ve ilişki sürekliliği açısından önem arz etmektedir. İlişki doyumu ile bağlantılı olabilecek değişkenler ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Örneğin Collins ve Read (1990) yaptıkları bir çalışmada, bağlanma biçimleri kapsamında eş seçimlerinin ebeveynleri ile emsal olduğunu belirtmektedir. Erken dönemde kurulan ilişkiler, yetişkinlikte kurulacak ilişki biçimlerinde önemli etken olmaktadır. Yetişkinlikteki ilişkilerde, erken dönemde kurulan bağlanma biçimleri ise ilişkiden alınan doyum düzeyini belirlemektedir. Bir diğer çalışmada Deiner ve Lucas (2000) aşkın kişide pozitif etkiye yol açtığına odaklanmış ve yaşam doyumunun aşk ile arttığını öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde tutku ile doyumun ele alındığı bir çalışmada, tutkulu aşkın ilişki doyumu ile bireyin kendini eşine yakın hissetmesi ve kendini hayat dolu hissetmesinin olumlu ilişki sürdürdüğüne işaret ettiği vurgulanmıştır (Daibo, Ishımorı, Kanemasa, Taniguchi, 2004).

İlişki doyumunun ele alındığı diğer bir değişken ise yüklemelerdir. Yüklemeler insanların davranış biçimlerine ilişkin açıklamalardır ve başarı, kişilik özellikleri gibi

birçok alanda kullanılmaktadır (Günay, 2007). Yükleme kuramları bu çalışmanın konusunu oluşturan kişiler arası ilişkiler ve özellikle romantik ilişkiler alanında en çok ele alınan yaklaşımlardan biridir. Bradbury ve Fincham (1990) bu alanda nedensel ve sorumluluk yüklemelerini ayrıştırmışlardır. Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş bir literatür mevcuttur. (örn., Bradbury ve Fincham, 1990; Bradbury ve Karney, 2000). Genel olarak bu çalışmalarda; olumsuz ilişki olaylarının nedeni ve sorumlusu olarak görülmeyen, yapıcı kabul edilen yükleme biçimlerinin ilişki doyumunu arttırdığı, olumsuz ilişki olaylarının nedeni ve sorumlusu olarak görülen yıkıcı kabul edilen yükleme stillerinin kullanılmasının ise ilişki doyumu azaltacak biçimde etkileri olabileceği yurt içi ve yurtdışı araştırmacılarca gösterilmiştir (Örn., Bradbury ve Fincham, 1990; Curun, 2006; Davey, 2001; Gündoğdu – Aktürk, 2010).

Bireylerin duygulanımları romantik ilişkilerinde belirleyici rol oynamaktadır. Duygulanımlar, durumsal duygulanma veya kişilik özellikleri olarak ele alınmakla birlikte, bu çalışmada kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. İlişki doyumu, kişilerin neşe gibi olumlu duygulanımlarından ve karamsarlık gibi olumsuz duygulanımlarından etkilenmektedir. Eğer birey olumsuz duygulanım göstermekte ise ilişki doyumunun da olumsuz yönde etkileneceği düşünülmektedir (Doğaner, 2014). Yani duyguların, ilişkilerin şekillenmesinde aktif rol oynadığı söylenebilmekte, ilişkiler, duyguların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Yaylacı, 2006). Buradan yola çıkarak karşılıklı etkileşim olduğu görülmekle birlikte ilişkilerde duyguların göz ardı edilemeyecek faktör olduğuna ulaşılabilmektedir. Duygulanımlar ve evlilik doyumuyla ilgili yapılan bir çalışmada çiftlerin olumsuz duygusal olaylara maruz kaldıklarında aralarındaki etkileşim ve iletişim becerileri ve evlilik doyumunun düştüğü bulunmuştur (Bloch, 2014).

Diğer yandan duygulanımlar, romantik ilişkilerde bireylerin karşılaştıkları olaylar karşısında verecekleri tepkilerini, atıflarını da belirleyici niteliktedir. Böylelikle yükleme biçimleri ile duygulanımların etkileşimi ortaya çıkmaktadır. Özellikle, olumsuz duygulanımı yüksek bireylerin, pek çok sosyal uyaranı kötümser ve olumsuz bir biçimde değerlendirme eğilimi ile karakterize edildiği için, evlilikteki olaylar için nispeten olumsuz atıflar yapmaları beklenmektedir (Blampied, Fitness ve Fletcher, 1990).

Aynı şekilde Bradbury ve Fincham (1990) yapıcı ve yıkıcı yüklemelerin daha fazla duygulanımlara yol açtığını öne sürmüşlerdir. Belirli olaylar karşısında ortaya

konan sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemeleri gerektirdiğini (neden olunan durumlardan sorumlu olmaları) ve buna bağlı bir şekilde nedensel yüklemelerin sorumluluk yüklemelerine, sorumluluk yüklemelerinin de duygulanımları açığa çıkardığını öne sürmüşlerdir.

Romantik ilişkilerde bir çatışma yaşandığında öfke, kızgınlık, üzüntü gibi duygular hissedilebilmektedir. Bu tür duyguların ağır bastığı bireylerde o çatışma karşısında partnerlerinin davranışlarını yorumlamada olumsuz etki yarattığı düşünülmektedir (Günay, 2007). Sonuç olarak duygulanımlar ile yüklemelerin etkileşimi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada duygulanımlar aracı rol üstlendiğinde ilişki doyumu ve yükleme biçimlerinin etkileneceği rasyoneline varılmış olup, bu üç değişken birlikte ele alınacaktır.

Hem yurt dışında hem de özellikle Türk kültüründe, ilişki doyumunun olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkisi incelenmiş ancak olumlu ve olumsuz duygulanımın yükleme biçimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünü inceleyen aktif bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı ilişki doyumu ve yükleme biçimleri ilişkisinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolünü ele almaktır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak ilişki doyumu, devamında yükleme biçimleri, son olarak ise olumlu ve olumsuz duygulanım anlatılacaktır. Öncesinde konu ile ilişkili kavramların açıklamalarına değinilecektir.

İlişki Doyumu. İlişki doyumu ile ilgili çok fazla tanımlar bulunmaktadır. Örneğin; ilişki doyumu; ilişkide eşlerin birbirlerine gösterdikleri sevgiyle, karşılıklı olarak ihtiyaçların karşılanmasıyla, olumlu ve olumsuz ilişki yaşantılarının paylaşılabilmesiyle elde edilen psikolojik bir doyumdur (Doğaner, 2014). Bu terim karmaşık bir terim olmakla birlikte çeşitli tanımları mevcuttur. Rusbult ve Buunk (1993) ilişki doyumunu, bireyin ilişkisini çekici ve eşi hakkında pozitif duygular ile değerlendirmesi şeklinde tanımlamışlardır. Literatürde ilişki doyumu, kalite, uyum, istikrar gibi terimler şeklinde de ele alınmıştır (Sarı, 2008). Sosyal değişim modelinde bireyin partnerinden beklentileri ve partnerin davranışları arasındaki etkileşim olarak tanımlanmaktadır (Erkal, 2012). İlişki doyumuna ilişkin diğer kavramlar ise evlilik ilişkisi, evlilik kalitesi, evlilik doyumu, ve evlilik uyumu gibi kavramlar şeklinde pek çok araştırmaya temel oluşturmuştur.

Evlilik Kalitesi, Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu. Devam eden evliliklerde evlilik kalitesi kavramından söz edilebilmektedir. Evlilik süresince evlilik ilişkisinin nasıl olduğu ve bu durumdan nasıl etkilendiği ile ilişkilidir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik bütünlüğü kavramları evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılmaktadır. Evlilik kalitesi, evli çiftlerin ilişkilerinin öznel değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Evlilik doyumu ise bazı araştırmacılar tarafından bireylerin evlilikleri hakkında hissettikleri şeklinde tanımlamışlardır ve evlilik doyumunun göstergelerini evlilik mutluluğu, tatmini olarak ifade etmişlerdir (Glenn, 1990). Evlilik doyumu ile evlilik uyumu kavramları oldukça benzerlik göstermektedir. Birbiri ile etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda aynı fikirde olabilen ve sorunlarını pozitif bir biçimde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanmaktadır. Evlilik uyumunda, evlilik doyumunda olduğu gibi kişilerin öznel algısı değil, aralarındaki ilişkinin niteliği değerlendirilmektedir (Akar, Alpkan, Beştepe Eradamlar, Erbek, 2005). Konuyla ilgili diğer bir değişken ise araştırmada incelenecek olan olumlu ve olumsuz duygulanımlardır.

Olumlu ve Olumsuz Duygulanım. Duygular; düşünce ve davranışları etkileyen, anlık fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açan, karmaşık bir ruh hali olarak tanımlanır. Duygulanımlar ise kalıcı bir bireysel farklılık değişkeni olarak görülmekle birlikte olumlu ve olumsuz duygulanım olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu duygulanım mutluluk, umut gibi kişilerin iyi hissedebilecekleri duygular şeklinde ifade edilmektedir. Olumsuz duygulanım için kişiyi kötü hissettirebilecek öfke, nefret, kızgınlık gibi duygular belirtilmektedir. Olumlu duygulanım, bireylerin enerjik olmalarını, neşe ve mutluluk duyduklarını göstermektedir. Olumlu duygulanımın düşük olmasıyla, bireylerin yaşamdan zevk alamadıkları ve kötümser bir bakış açısına yöneldikleri görülmektedir (Yalnız, 2014). Olumlu ve olumsuz duygulanımlar iki farklı şekilde ele alınmaktadır. İlk olarak kalıcı bir kişilik değişkeni; yani yıllarca değişime uğramadan kişide kalan bir duygu olarak görülmektedir. İkinci olarak ise durumsal duygulanma; yani duyguların kişinin dış uyaranlara karşı geliştirdiği tepki olarak görülmektedir (Watson, 2000). Bahsedilen olumlu ve olumsuz duyguların üzerinde etkili olabileceği bir diğer kavram ise bu araştırmada bağımsız değişken olan kavram, yükleme biçimleridir.

Yükleme Biçimleri. Yüklemeler kısaca eşlerin birbirlerinin davranışlarına yaptıkları açıklamalar şeklinde düşünülebilmektedir. Yüklemeler, sorumluluk

yüklemeleri ve nedensellik yüklemeleri şeklinde ayrılmaktadır. Nedensel yüklemeler olayların nedenlerine ilişkin açıklamalardır. Sorumluluk algısının bireylerin davranışları veya olaylarını açıklamada önemli olmakla birlikte, çoğu durumda olaya neyin yol açtığı ile kimin sorumlu olduğu düşünülmektedir. Nedensel yüklemelerin özellikleri; odak (nedenin eş ya da çevresel koşullarda yer alması), istikrarlılık (nedenin sabit, zamanla devam eden bir faktör ya da geçici olması) ve genellik (nedenin evliliğin diğer alanlarında etkili, genel olması ya da tek olayın içeriği ile sınırlı olması) boyutlarını göstermektedir. Sorumluluk yüklemelerinin özellikleri ise; niyet (davranışın kasıtlı olma durumu), güdü (davranışın bencil güdülerle ilişkili olma durumu) ve suçlama (davranışın eş tarafından ayıplanmaya, suçlanmaya layık olma durumu) boyutlarını göstermektedir (Bradbury ve Fincham, 1992).

Görüldüğü gibi ilişkinin temelini oluşturan değişkenler birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde açıklanmıştır. Bir sonraki bölümde bu kavramlara ilişkin açıklamalar ve çalışmalar incelenecektir. Öncelikle ilişki doyumu kavramı ele alınacaktır.

1.1. İlişki Doyumu

Bu bölüm romantik ilişki doyumuna dair kuramları içermektedir. Romantik ilişki doyumunu daha iyi bir şekilde ifade edebilmek için öncelikle *kişilerarası ilişkiler* kavramına açıklık getirilerek dönemlerine göre ilişki biçimleri ilgili kuramcılar ışığında ele alınmıştır. Ardından *ilişki doyumu* kavramına yer verilerek bağımlı değişken ayrıntılı bir şekilde açıklanmış, ardından ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

1.1.1. Kişilerarası ilişkiler

İnsanın sosyal varlık olması sebebi ile kişiler arası ilişkiler yaşamın önemli bir bileşenidir. Kişiler arası ilişkileri açıklayan birçok kuramsal perspektif bulunmaktadır. Örneğin; psikanalitik kuram, bağlanma kuramları, sosyal mübadele kuramları, yükleme kuramları. Bu kuramlardan psikanalitik ve bağlanma kuramları erken çocukluk dönemi yaşantılarını vurgularken, sosyal mübadele kuramları öğrenme, yükleme kuramları ise bilişsel bakış açısını yansıtmaktadır. Bu bölümde ilişki kavramı tanımlandıktan sonra bu kuramlara ilişkin açıklamalara yer verilecektir.

Özellikle yetişkinlikte yakın ilişkiler oldukça önem taşımaktadır. Solmuş (2010) yakın ilişkiyi bağlılık, partnerin duygusal gereksinimleriyle ilgilenilmesi, duygu ve

gereksinimlerin paylaşılması, güven yolu ile doyum elde edilmesi ve çift taraflı dayanışma olarak açıklamaktadır. Sternberg' e göre (1986) yakın ilişki; sevgi duyulan birey ile anlayış ve iletişim temelinde duygusal bağlılık şeklinde ifade etmektedir. Romantik ilişki yakın ilişki biçimlerinden biridir. Romantik ilişki kurmak ve doyum sağlayabilmek kişiler açısından ciddi problem olarak görülmektedir. Doğru kişiye rastlamak, vakit, şans, gayret gibi pek çok unsurun etkin biçimde olması romantik ilişki oluşumunda etkendir (Cavanuagh ve Kail, 2015). Romantik ilişki arayışında bulunmak ilişkilerin kişilere yakın arkadaş, aşk imkanları yaratmasından kaynaklanmaktadır. Bu imkanların eksilmesi ve ilişkiden alınan doyumun düşmesinden ötürü ilişkiler bitirilebilmektedir (Beach ve Fincham 2006). Bunun yanı sıra genç yetişkinlikte birbirlerini önemseyen, birlikte vakit ve çaba harcayan partnerlerin bu ilişkiden sağladıkları doyumun artacağı düşünülmektedir (Cavanuagh ve Kail ve 2015).

Bununla birlikte, yukarıda belirtildiği gibi ilişkiler, her bireyin hayatında yer almakta ve yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Her türlü ilişki biçimi (arkadaşlık, iş arkadaşlığı, evlilik, sevgililik, aile, grup arkadaşları, öğretmen ve öğrenciler, akrabalık ilişkileri vb.) yaşamda gerekli olmakta ve yaşam işleyişi ve kalitesini belirleyici rol oynamaktadır (Cavanaugh ve Kail, 2015). Birey, ilişkilerden ayrı düşünülmemelidir. Bu sebeple ilişkilerde etkili olan faktörler, ilişki dinamikleri, gelişimleri ve ilişki neticeleri günümüze kadar birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Ve bu dinamiğin yakından incelenmesinin, sağlıklı ilişkiler kurulması açısından yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İlişkiler; bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde değişik şekillerde kurulmaktadır. Bir önceki dönemde kurulan ilişki biçimi, bir sonraki dönemde kurulacak olan ilişki biçiminin temellerini oluşturmaktadır. Bu sebeple ilişki kavramını bebeklik döneminden başlayarak ele almak faydalı olacaktır.

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud, bebeğin ilk olarak annenin 'meme'sine sevgi beslediğini belirtmektedir. Bu sevginin, diğer dönemlerde yaşanacak her sevgi ilişkisinin örneği olacağını ortaya koymaktadır. Sonrasında Freud (1977) erken dönem sevginin oral sevgiden daha öte olduğunu ileri sürmüştür. Anne, bebeğini kapsayarak, sarılarak, öperek bebeğine sevmeyi öğretmektedir (Çeçen, 2002). Nesne ilişkileri kuramcıları, birincil

nesne ile 0-3 yaş dil- öncesi dönemde oluşturulan ilişki biçiminin kişiliğin gelişimini belirleyici rol oynadığını düşünmektedir.

Nesne ilişkileri kuramının öncüsü Klein'a göre bebeğin benliğinin bakım veren nesneden aldığı olumlu ve olumsuz tepkilere göre 'iyi ben' ve 'kötü ben' şeklinde ayrılmaktadır. Bunun ışığında kişilerarası ilişkiler de şekillenecektir. Bebekler anne ile ilk ilişkilerinin devamında dış dünyaya karşı güven veya güvensizlik duygusu geliştirmektedirler (Zabcı, 2019). Bu güven kavramının önemi Erikson'un sosyal gelişim kuramında da vurgulanmaktadır.

Erikson'ın ortaya sürmüş olduğu bireylerin gelişim aşamalarından biri olan 'temel güvene karşı güvensizlik' kavramında bebek ile anne baba arasında kurulan ilişki biçiminin, bebeğin yaşantısında son derece önemli rol aldığı belirtilmektedir. Bebeğin gereksinimlerinin giderilmesi halinde bebek dış dünyaya güven duygusu geliştirmeye başlayacaktır (Atak, 2011). Temel güven duygusu ile bebek, dış dünyada bireylerden yardım alabileceği, başkalarına bağlanabileceği ve onlara güvenebileceği gibi şemaların zeminini hazırlamaktadır. Bebeğin gereksinimlerinin giderilmemesi halinde ise bebek dış dünyaya güvensizlik duygusu oluşturarak pozitif duygu gelişimi kısıtlanacaktır. Bu durum ileriki dönemlerde ilişki kurma biçimini negatif yönde etkileyebilmektedir (Arı, 2005). Özetle bebeğin hayatında ilk ilişki kurduğu ve sosyalleşmenin temelinin oluşmasını sağlayan ebeveynlerin kapsayıcılığı diğer gelişim dönemlerinde sağlıklı ilişki formu oluşturmasını biçimlendirebilmektedir. Benzer şekilde güven kavramı John Bowlby tarafından bağlanma teorisi kapsamında açıklanmıştır.

Bowlby'nin temel amacı, bebeklerin bakım verenlere nasıl bağlandıklarını ve onlardan ayrıldıkları zaman yaşadıkları duygusal stresi açıklamak ve tanımlamaktır. John Bowlby'nin bağlanma teorisine göre güvenli ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki grupta incelenebilmektedir (Berk, 2013; Santrock, 2012). Güvenli nesne imgesi geliştiren bebekler o nesnenin daima yanlarında olduğunu bilmekte ve bu durum dış dünyaya açılmalarını olumlu yönde etkilemektedir. Güvensiz bağlanma ise kaçınan, kaygılı ve dağınık bağlanma olmak üzere üç bağlanma stiline ayrılmaktadır. Kaçınan bağlanma gösteren bakım veren kişi gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılamadığı için çocuk bu kişiden kaçınmaktadır. Kaygılı bağlanma stilinde ise bakım veren kişi çocuğun gereksinimlerine tutarsız biçimlerde karşılık vermektedir. Son olarak dağınık bağlanma

stili, kaygılı ve kaçınan bağlanma şeklinin sentezlenmiş hali olarak düşünülebilmektedir. Bakım veren kişiden korktuklarını gösteren hareketlerde bulunurlar ve ayrılık sonrası kavuşmada nasıl tepki vereceklerini şaşırmış biçimde bakım verenden çekinebilmektedirler (Demir, 2018).

Sonuç olarak bu ilişki tarzları neticesinde ilişki niteliği değişkenlik gösterebilmektedir ve ileriki dönemlerde sosyal gelişim önemli derecede etkilenmektedir. Benzer şekilde Ainsworth' da bağlanma kuramına büyük derecede katkıda bulunmuştur.

Ainsworth, Blehar, Wall ve Waters (1978) bireylerin ebeveynleri ile kurduğu ilişki biçimleri neticesinde üç farklı bağlanma stili saptamışlardır. Güvenli bağlanma stilinde annelerinin her koşulda yanlarında olacağından emindir ve güvende hissetmektedirler. Güvensiz kaçınan bağlanma stilinde çocuklar ayrılık karşısında aşırı hassas değildir ve anneleri geldiğinde pek önemsemezler. Güvensiz-kaygılı bağlanma stilinde ise anne ilgisiz ve duyarsızdır. Annenin yokluğunda çocuk ağlar fakat annenin varlığında ise onunla ilgilenmemektedirler. Bowlby ve Ainsworth'un tanımladığı bağlanma stillerinin üzerine yapılandırılmış çalışmalarda ağırlıklı olarak romantik ilişkiler üzerine yoğunlaşılmıştır.

Bu alandaki öncü çalışmalardan biri Hazan ve Shaver'ın, Ainsworth'un çocuklardaki bağlanma stillerinin yetişkin romantik bağlanma stillerine uyarlanabileceğini gösterdikleri çalışmadır. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin içsel çalışan modelleri, Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır.

Hazan ve Shaver'a göre yetişkinlikte kurulan romantik ilişki, çocukluk döneminde ilk ilişki nesnesi ile kurulan bağ ile benzer şekilde partnere karşı da geliştirilen bağdır. Bu kapsamda bebeklik dönemi için oluşturulmuş bu bağlanma teorisinin, yetişkinlik dönemi romantik ilişki ile ilgili fikirlerini öne sürdüğünü bulmak için iki kademeli çalışma yapmışlardır. Bu çalışma ile yetişkinlikte de bebeklik döneminde kurulan bağlanma biçimlerindeki gibi üç bağlanma biçimi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinlikte bağlanma biçiminin oluşumunun, bebeklik dönemindeki bağlanma süreci ile benzer olduğu gösterilmektedir. Bu süreç yakınlık arayışı, güvenli bir bağın kurulması ve güvenli sığınak arayışı şekildedir. Bu sürecin tamamlanamadığı durumlar

gözlemlenmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu kapsamda 'güvenli', "kaygılı - kararsız" ve "kaygılı – kaçınan" şeklinde üç yetişkin bağlanma biçimi ortaya sürmüşlerdir.

Güvenli bağ oluşturabilen kişiler, özgüveni artmakla birlikte girişken, yakın ilişki kurmakta zorlanmayan, başkalarına yaklaşmaktan ve başkalarının da onlara yaklaşmasından endişelenmeyen, terk edilme korkusu yaşamayan kişilerdir. Genellikle diğerleri ve kendileri ile ilgili olumlu bakışa sahip ve bir başkası ile karşılıklı dayanışma ile yakınlık kurma konusunda problem yaşamazlar. Kaçınan bağlanma biçimi oluşturan bireyler ise kendilerini bir başka bireye açma konusunda tereddütlüdür ve kurulacak olan bu yakın ilişkiden uzak durmaktadırlar. Bir başkasına güvenmek ve bağlanmak onlar için zordur. Son olarak kaygılı bağlanma biçimi oluşturmuş bireyler düşük özgüvene sahip olmakla birlikte yakın ilişki kurma durumunda reddedilme ve terk edilme endişesi yaşamaktadırlar ve eşlerinin onları sevmediğine inanmakla birlikte eşleriyle olabildiğince yakınlık kurma istekleri bulunmaktadır. Yoğun kaybetme korkusu yaşamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Özetle bu kurama göre çocukluk döneminde oluşturulan bağlanma stilleri, ilişkilerde mutluluğu ve doyumu belirleyici rol oynamaktadır. Romantik ilişki geliştirme sürecinde bebeklik döneminde kurulan bağlanma stilleri önemli rol oynadığını göstermişlerdir. Güvenli bağlanma stilleri geliştirmiş bireyler daha yapıcı ilişki kurmakta, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri geliştirmiş bireyler ise daha yıkıcı ilişki biçimleri kurmaktadırlar.

Son olarak, ilişkileri açıklayan kuramlardan bir diğeri de Sosyal Mübadele kuramıdır. Sosyal mübadele kuramına göre; bireyler ödülün yüksek, bedelin düşük olduğu ilişkiler istemektedirler. Ödül; ilişkiden alınan haz olarak açıklanmakta, bedel ise kişinin performansını engelleyen unsur şeklinde tanımlanmaktadır. Ödüllerden bedellerin çıkarılması sonuç vermektedir. Bununla birlikte ilişkiye katılım olması için sonucun olumlu olması beklenmektedir. Karşılaştırma düzeyi bireyin ilişkisini değerlendirdiği referans noktasıdır. Bu nokta bireyin deneyimleri veya etrafındaki farklı ilişkilerle ilgili yaptığı gözlemle meydana gelmektedir. Sonuç, karşılaştırma düzeyini geçerse ilişki doyum verici anlamına gelmektedir (Aydın, 2017).

Görüldüğü gibi kişilerarası ilişkiler birçok kuramcı tarafından ele alınmıştır. Ve genel olarak gelişim dönemlerinde bağlanma biçimlerinin gelecekteki ilişki biçimlerinin

temelini oluşturacağı görüşü etrafında şekillenmiştir. Bir sonraki başlıkta ise kişiler arası ilişkilerin bir biçimi olan romantik ilişkilerde doyum ele alınacaktır.

1.1.2. Romantik ilişki doyumu

Bireylerin yaşamında kaçınılmaz olan ve birçok çalışmaya konu olan ilişki doyumu kavramı; ilişkide eşlerin birbirlerine gösterdikleri sevgiyle, karşılıklı olarak ihtiyaçların karşılanmasıyla, olumlu ve olumsuz ilişki yaşantılarının paylaşılabilmesiyle elde edilen psikolojik bir doyumdur (Doğaner, 2014). İlişkilerinden doyum sağlayabilen kişiler, ilişki sürdürme arzusunun artmasıyla birlikte başka partner gereksinimi hissetmemektedirler. Bununla birlikte ilişki doyumu yüksek kişiler içinde bulundukları ilişkilerine daha çok yatırım yapmaktadırlar (Dölen, 2014). Literatürde ilişki doyumu, kalite, uyum, istikrar gibi terimler şeklinde de ele alınmakla birlikte sosyal mübadele modelinde, yukarıda anlatıldığı gibi bireyin partnerinden beklentileri ve partnerin davranışları arasındaki etkileşim olarak açıklanmıştır (Sunar, 2018).

Rusbult ve Buunk (1993) bir çalışmalarında ilişki doyumunu duygular ile ilişki bağlamında ele almış; bireyin ilişkisini çekici ve eşi hakkında pozitif duygular ile değerlendirmesi şeklinde tanımlamışlardır. Romantik ilişki doyumu Hendrick (1988)'e göre; aşkın ifade edilen duyguları, sadakat, cinsel tutum, kendini açma, ilişki yatırımı ile ilişkili olmakla birlikte ilişkideki duygu, davranış, düşüncelere ayna tutmaktadır. İlişki doyumuna ilişkin diğer kavramlar ise evlilik ilişkisi, kalitesi, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi kavramlar şeklinde pek çok araştırmaya temel oluşturmuştur. Bu bölümün devamında ilgili araştırmalar ele alınacaktır.

1.1.3.Romantik ilişki doyumu yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

İlişki doyumu konusunda geniş bir literatür mevcuttur. Romantik ilişkilerde önemli değişkenlerden biri olan romantik ilişki doyumunun birçok değişkenle ilişkisi ele alınmıştır. Bu çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanımlar ve yükleme biçimleri ile birlikte ele alınmıştır. Bu konuda yurt dışında ve yurt içinde çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Örneğin bir araştırmada pozitif (hoşgörülü, anlayışlı, hevesli..) ve negatif özellikler (suçlayıcı, memnuniyetsizlik, karamsar..) ele alınmıştır ve romantik ilişki doyumu; ilişkilerde pozitif özelliklerin negatif özelliklerden daha belirgin olduğuna dair

değerlendirmeyi göstermektedir (Bradbury, Beach ve Fincham, 2000). Evlilik bireylerin hem doyum alanlarından birisidir, hem de olumlu-olumsuz duygulanımı etkilemektedir.

İlişki doyumunun ele alındığı bir başka araştırmada ilişki süresi ve tutku değişkenleri incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre romantik ilişkinin süresi ne kadar fazla ise doyum için gerekli olabilecek tutku düşebilmekte fakat bağlılık artış göstermektedir (Toba, 2010). Romantik ilişki doyumu S. Hendrick ve C.Hendrick (1995) tarafından cinsiyetler açısından ele alınmış olup önemli farklılıklar olmadığını belirtmişlerdir. Kendini açma, ilişkisel yeterlilik, iletişim, aşk tutumları gibi unsurların ilişki doyumuyla ilişkisini inceleyen bir çalışmada, yeterlik, aşk tutumları ve iletişimle ilişkili olan unsurların ciddi bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hendrick, Hendrick ve Meeks, 1998).

Gürcan (2015) çalışmasında ilişkisel belirsizliğin alt boyutlarını yordayan değişkenleri ele almış; ilişki doyumunun ilişkiye, benliğe ve partnere dair belirsizliği anlamlı biçimde yordadığı sonucuna varmıştır. Bununla birlikte ilişki doyumu düzeyinde erkek ve kadın arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Ülkemizde Curun (2001), cinsiyet rolü, cinsiyet ve ilişki doyumunu incelemiş ve cinsiyetçilik konusunda benzer düşüncelere sahip bireylerin, farklı düşüncelere sahip kişilere kıyasla daha yüksek ilişki doyumu elde ettiklerine ulaşmıştır.

Bu araştırmanın da konusunu oluşturan yükleme biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş bir literatür mevcuttur. Evlilik ve yüklemeler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda genellikle evlilik doyumuna olan etkisi incelenmiştir. Örneğin Bradbury ve Fincham (1990), stresli evliliklerde bireylerin olumlu olaylara karşı yüklemelerin olayın niteliğini azaltma yönünde olduğunu, olumsuz olayların önemini ise artırma yönünde olduğunu ortaya koymuştur.

Yükleme biçimleri ile ilişki doyumu ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, Fincham ve arkadaşları sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemelere göre kasıtlı davranış ve çatışmayla bağlantılı davranışları daha iyi öngördüğü ve ilişki doyumu ile daha güçlü bir bağlantıya sahip olduğunu göstermişlerdir (Bradbury ve Fincham, 1992). Baucom, Sayers ve Duhe (1990) ise evli çiftlerle yürüttükleri bir çalışmada stresli çiftlerin olumsuz eş davranışlarını abarttıkları, olumlu eş davranışlarını görmemeye eğilimli oldukları sonucuna ulaşılmışlardır. Evlilik doyumu yüksek çiftlerin, olumsuz olayların

sebeplerini kendilerine veya eşlerine yüklemedikleri, duruma özgü gördükleri ve istikrarsız nedenlere yükledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Curun (2006) yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmasında niyet değişkenin evlilik doyumunun yordanmasında ilk ve en çok varyans açıklayan değişken olarak bulmuştur. Eşlerinin olumsuz davranışlarını niyetli olarak gören bireylerin uyum boyutunda ve genel doyumda düşüş yaşayacakları düşünülmektedir.

Batıgün (2004) yaptığı bir çalışmada olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarının ilişkide çatışma yarattığı ve ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Günay'ın (2007) evlilik çatışması, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri incelediği çalışması sonuçlarına göre; evlilik doyumu karşılaştırma düzeyini (evlilik niteliği, eşlerin evliliklerini değerlendirme biçimleri) olumlu, nedensellik yüklemelerinin ise karşılaştırma düzeyini olumsuz olarak yordadığı görülmüştür. Hem evlilik çatışması hem de nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik doyumu arasında ters yönde ilişkiler bulunmuştur.

Yükleme biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalar sonucunda eşlerini suçlayan kadınların evlilik doyumu azalmakla birlikte uyumsuzluk yaşayanların eşlerinin davranışlarını daha çok kasti bulduklarına ulaşılmıştır (Akfırat- Önalan, 1995; Güngör ve Özer, 2012; Tezer, 1986).

Başa bir çalışmada Beştav (2007) romantik ilişki doyumu ile bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar, rasyonel olmayan inançlar, cinsiyet arasındaki ilişkiyi çalışmış, doyumun cinsiyetle bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yukardaki araştırmalarla ilişki doyumu özetlenmiştir. İlişki doyumu ile ilgili çok geniş literatür mevcuttur. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki ilişki doyumunda nedensel yüklemeler sorumluluk yüklemelerine yol açmakta ve sorumluluk yüklemeleri ise doyumu düşürmektedir. Bu durum ilişki doyumu ile yükleme biçimlerinin ilişkisinin göz ardı edilemeyecek öneme sahip olduğunu, dolayısıyla ele alınması gereken kavramlar olduğunu bizlere göstermektedir.

Yukarıda bahsedildiği gibi ilişki doyumunun ele alındığı birçok çalışma yapılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanımın ilişki doyumu ve yükleme biçimleri ilişkisinde aracı rolü ele alınmamıştır. Bu çalışma ile kişilerin yüksek doyum aldıkları ilişkiler kurmalarına katkıda bulunmak, ilişki doyumu literatürüne katkıda bulunmak ve romantik ilişkiyi doyumunu etkileyen değişkenlere açıklık getirilmesi amaçlanmıştır. Ele alınacak bu değişkenlerden bir diğeri bahsedildiği gibi yükleme biçimleridir.

1.2. Yükleme Biçimleri

Yükleme kuramı sosyal psikolojide en etkin yaklaşımlardan biri olarak görülmektedir. Kuramın birçok alana uygulanmış olmasının yanı sıra bu araştırmanın konusu olan yakın ilişkiler ile birçok araştırmada ele alınmıştır. Bu bölümde yükleme kuramı açıklanmış olup ilişkiler ve duygulanımlar ile etkileşimi incelenmiştir. Son olarak ise yükleme kuramının yakın ilişkilerle ilgili çalışmaları ile literatür özetlenmiştir.

1.2.1. Yüklemeler

İlişki doyumu; farklı yapıda partnerlerin, değişmekte olan hayat şartlarına uyum göstermeleri, sağlıklı iletişim kurmaları, problemlerini uzlaşarak sonuçlandırarak mutlu bir biçimde, amaçlarına ulaşma yolunda birbirlerini tamamlayıcı davranışlar sergilemeleri gibi durumlardan etkilenmektedir (Spanier, 1996). Yani ilişkiler; uzlaşma, problem çözme, uyum gibi süreçleri içermektedir. Yükleme kuramı, bu süreçlerin ilişkileri nasıl biçimde etkilediğini açıklayan önemli kuramlardan biridir.

Bir durum karşısında kişinin o an hissettiklerini biliyor olmak önemlidir. Bireyler davranışların ardında yatan nedenleri bilmek isterler. Sosyal psikologlar bu soruların merak edilmesinin neden-sonuç ilişkisini öğrenme arzusundan ötürü olduğunu düşünmektedir (Goldchstein, Segebarth ve Van Overwalle, 1989; Jones ve Pittman, 1982). Kişilerin olay veya davranışların ardındaki nedenleri araştırmak amacıyla kullandığı yöntemler yükleme olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda Baron ve Byrne (2000) yüklemeyi kişilerin diğerlerinin, kendi davranışlarının bile ardında yatan nedenleri öğrenmek amacı ile sarf ettiği çaba şeklinde tanımlamışlardır. Bradbury ve Fincham ise eşlerin problemlerini ele alırken nedensellik ve sorumluluk şeklinde iki yükleme biçimi kullandığını belirtmiştir. Nedensellik yüklemesi; olay veya davranışın ortaya hangi

sebeple çıktığıyla, sorumluluk yüklemesi de bu ortaya çıkan olay veya davranıştan kimin sorumluğu olduğu ile ilgilidir (Bradbury ve Fincham, 1990).

1.2.2.Yükleme biçimi kuramı

Yükleme kuramı sosyal algı ile ilgili bazı sorular temelinde oluşmuştur. Örneğin birey bir test sonucu başarı sağlayamamış ise becerisi mi azdır yoksa test mi zordur? Kişilerin davranışlarının ardında yatan nedenleri anlama konusunda kuram geliştiren ilk kişi olan Heider, davranışın nedenine yanıt arayan soruların ve cevapların tümü genel olarak insanlarda benzerlik göstermekle birlikte, her bireyin diğerlerinin davranışlarının nedenlerini anlamak için genel kurama sahip olduğunu belirtmiştir. Buna bağlı olarak Heider, yükleme kuramını 'naif ve sağduyu psikolojisi' olarak tanımlamıştır (Tutarel-Kışlak, 1995). Heider bireylerin herhangi bir olayda iki türlü nedensel atıfta bulunduğunu belirtmiştir. Bir olayın ardında ya dışsal faktörler vardır ya da kişisel özellikler. Birey, olayın şans eseri veya kazara olduğuna inanıyorsa kimseyi suçlamamakla birlikte bu olayın nedenini dışsal nedenlere bağlamaktadır (Arkanoç, 2008). Yani burada gerçekleşen olayın nedeni o durumun koşullarına bağlanmaktadır. Fakat olayın kasti meydana getirildiğine, başkalarının davranışları sonucu meydana geldiğine inanılıyorsa birey içsel atıfta bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2008). Yani meydana gelen olay için bir başkasının tutumları, eforları, psikolojik durumu gibi etkenler sorumlu tutuluyorsa içsel atıfta bulunuyor demektir. Heider bir durum veya davranışın nedenini soruşturuyor olmamızın düşünce yapımızın özelliği olduğunu vurgulamış ve bununla birlikte insanların davranışlarını öngörmenin hayatı tutarlı ve kontrol edebilir algılamamıza sebep olduğunu belirtmiştir (Arkonaç, 2008). Heider, davranışların nedenini açıklaması kadar sorumluluk algılarının da önem taşıdığını belirtmiştir. Olaya sebep olan neden ile birlikte bu olaya kimin sebep olduğu bilgisi de bireyler için önem taşımaktadır. Yani birey davranışı yapan kişinin niyetini; kasti mi yoksa kasti olmadığını da anlamaya çalışmaktadır (Carlsmith, Freedman ve Sears, 2003).

Heider'dan sonra yükleme kavramını açıklayan diğer kuramcılar ise Jones ve Davis'tir. Jones ve Davis (1965) uyuşan çıkarımlar kuramlarını öne sürmüş ve bireyin kişilik özelliğinden başlayarak o bireyin davranışı hakkındaki bilgilerin nasıl kullanıldığını incelemişlerdir (Günay, 2007). Başka bir deyişle insanların kişilik özelliklerine ilişkin nasıl yüklemeler yaptıklarını incelemişlerdir. Kişiye göre diğerlerinin

davranışının tutarlı olması en çok bilgi sağlayan haldir. Yüklemenin amacının; davranışın ve niyetin değişmeyen kişilik özelliğinde kesişmesidir. Jones ve David davranışın kasıtlı olup olmadığına karar verirken; bireyin davranışın oluşturacağı sonuçları biliyor olması ve o davranışı yapabilecek yeteneğinin olmasının göz önünde bulundurulmasını belirtmişlerdir. Bunun dışında bireylerin neden başka bir davranış değil de o davranışı tercih ettiği incelenmiştir. Bu amaçla ortak olmayan etkenlere bakıldığında bireyin kişilik özellikleri hakkında birçok bilgi elde edilebilmektedir. Eğer davranışların sosyal istenirliği az ise bireye yüklenme olasılığı artmaktadır (Tutarel-Kışlak, 2006).

Heider'ın ortaya koyduğu yükleme kuramı ile ilgili çalışmalarda bulunan kuramcılardan bir diğeri Kelley (1967)'dir. Kelley atıf sürecini çözümleyerek birlikte değişim modeli olarak da bilinen küp kuramını öne sürmüştür (Kağıtçıbaşı, 2008). Heider kişilerin davranışlarının nedenlerini kişisel veya çevresel faktörlere atfedebileceklerini ortaya sürmüş; fakat hangi koşulda kişisel hangi koşulda çevresel nedenlere atfedildiğini belirtmemiştir. Kelly (1976) Küp kuramında bu konuyu ele almıştır. Kuram, değişim ilkesine dayanmaktadır. Yani davranış bir nedenden ötürü zamanla değişiyorsa, davranış bu nedene atfedilmektedir. Kelley, bireylerin bir olayı açıklarken sebep yüklemelerini üç unsurdan seçeceklerini belirtmiştir: fail, uyaran veya belli bir durum ve koşul (Arkonaç, 2008). Örnek verecek olursak; bir bireyin ağlaması üç şekilde açıklanabilir: ya çok duygusal biri olduğuyla, ya o an ki ortamın buna sebep olduğuyla veya hassas olduğu konu ile ilgili onu üzmeleri ile açıklanacaktır.

Bu üç unsur ile davranışları değerlendirirken üç tür bilgi kaynağından yararlanmaktadırlar: Belirginlik: Bireyin sadece bu duruma özgü mü bu biçimde davrandığı, yoksa diğer durumlar karşısında da aynı biçimde davranıp davranmadığıdır. Benzerlik: Durum karşısında sadece bu birey mi bu biçimde davranıyor yoksa benzer durumlarda başkalarının da aynı şekilde davrandığına cevap aramaktadır. Tutarlılık: Sadece bu durumda mı yoksa başka durumlarda da aynı şekilde davrandığı sorusu yanıtlanmaktadır (Freedman ve ark., 2003).

Sonuç olarak bu sorulara karşılık yanıtların türlü şekillerde bir araya gelmesiyle, davranışlar içsel veya dışsal etkenlere atfedilmektedir. Davranış sebebinin içsel veya dışsal olduğuna karşın iki soru daha akıllara gelmekle birlikte bu sorulara verilen cevaplar nedensel yüklemelerin diğer boyutlarını ortaya çıkarmıştır. Bunlar: nedensel faktörlerin

zamanla devam eden bir faktör olup olmadığı yani istikrar boyutu ve nedensel faktörlerin kişinin isteğine bağlı olarak değişim gösterebilip gösteremeyeceği yani genel olması ya da tek olayın içeriği ile sınırlı olup olmadığıdır (Weiner, 1995).

Özetle, davranışın ardındaki sebepleri anlarken üç boyut mevcuttur: Odak; içsel-dışsal, sabit-değişebilir ve kontrol edilebilir- edilemez. Ve olaylar karşısında davranışlardan bireyin sorumlu olup olmadığına göre de düşünceler etkilenmektedir.

Görüldüğü gibi yükleme kavramı birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. İlişkiler, yüklemeler etrafında şekillenmekle birlikte bu iki kavram etkileşim içindedir. Yüklemeler ilişki niteliğini belirleyici rol üstlenmektedir. Bu bölümün devamında bu etkileşim incelenecektir.

1.2.3.İlişkilerde yüklemeler

İlişkilerde de partnerlere veya ilişki durumlarına karşı yüklemelerinin, ilişki doyumunu etkilediği bu çalışmamızda temel alınmaktadır. Literatürdeki çalışmalarda da ilişki içerisinde nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri araştırılmıştır.

Bradbury ve Finchman (1990) sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemeleri gerektirdiğini (neden olunan durumlardan sorumlu olmaları) ve buna bağlı bir şekilde nedensel yüklemelerin sorumluluk yüklemelerine, sorumluluk yüklemelerinin de ilişki sonuçlarını doğurduğunu ileri sürmüştür. Nedensellik yüklemeleri odak, istikrar ve genellik olmak üzere üç alt boyut içermektedir. Odak: sebebin çevresel koşullarda veya eşte olması, sebebin içsel mi yoksa dışsal mı yükleneceğine ilişkin boyuttur. Örnek verilecek olursa partneri çiçek aldığında birey; eşim çok iyi bir insan bana çiçek aldı şeklinde düşünüyorsa içsel olumlu yükleme yapmakta; neden çiçek aldı yoksa başka bir şey mi var şeklinde düşünüyorsa içsel olumsuz yükleme yapmaktadır. İstikrar: nedenin sabit, zamanla değişmeyen veya geçici bir faktör olmasıdır. Aynı örnek üzerinden bakılırsa eşim bana hep çiçek alacak, güzel şeyler yapacak şeklinde düşünme tarzı ileri doğru istikrarlı olduğunu düşündüğünü göstermekte ve olumlu yükleme biçimidir. Şimdi çiçek aldı daha da çiçek almaz şeklinde düşünülürse eğer istikrarsızlığı işaret etmekte ve çiçek alma davranışı değersizleştirilerek ilişki doyumunu olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Genellik: Nedenin evliliğin diğer alanlarında etkili, genel olması ya da tek olayın içeriği ile sınırlı olmasıdır. Sorumluluk yüklemeleri ise niyet, güdü, suçlama

boyutlarını içermektedir. Niyet: davranışın kasıtlı olma durumu iken, güdü davranışın bencil güdülerle ilişkili olmasıdır. Suçlama ise davranışın eş tarafından ayıplanmaya, suçlanmaya layık olması durumudur (Bradbury ve Finchman, 1990).

Buraya kadar özetlenecek olursa, yükleme kuramı nedensel çıkarımların nasıl yapıldığıyla ilgili birçok düşünceyi içermektedir. Yükleme kuramı yardımseverlik, bağlanma, kişilik özellikleri gibi birçok kavram ile ele alınmıştır. Bunun yanında yükleme kuramı ilişki doyumu ile birlikte de birçok araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Bu bölümün devamında ilgili literatüre yer verilecektir.

1.2.4. Yükleme biçimleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

Yaşamımızın önemli parçaları olan yüklemeler ve ilişki doyumu literatüre bakıldığında birçok çalışmaya konu olmuştur. Yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki etrafında şekillenmiştir. Yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında; Bradbury ve Fincham (1990) problemli evlilik olay veya davranışlarında, eşlerin birbirlerine karşı olumsuz yüklemelerde bulunmasının ilişkiden sağlanan doyumun azaldığını ortaya koymuşlardır. Diğer bir deyişle olumsuz olayların sorumluluğu eşlerde görülürken bununla birlikte niyetli olduğuna inanırlarsa (sorumluluk yüklemeleri) ve gerçekleşen davranışın sabit, genel bir davranış olduğunu düşünürlerse (nedensellik) buna bağlı olarak ilişki doyumu düşmektedir.

Fincham ve Bradbury (1990) olumlu ve olumsuz eş davranışlarına açıklık getirerek, olumsuz eş davranışlarının evlilik doyumu ile daha çok ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Holzworth ve Jacobson (1988) bir çalışmalarında eşlerin daha çok olumsuz davranışlara yükleme yapma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir.

Başka bir çalışmada Madden ve Janoff-Bulman (1981), evlilik doyumu ile kontrol ilişkisini ele almışlar ve kadınların eşlerini suçlamalarına bağlı bir şekilde doyumun düşmekte olduğunu, kontrol algılamaları ile doyumun artmakta olduğunu gözlemlemişlerdir.

Stres ve yükleme biçimlerinin ele alındığı farklı bir çalışmada stresli çiftlerin stresi devam ettirici yüklemeler yaptığı, stressiz çiftlerin olumlu yüklemeler yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Stressiz bireyler daha çok eşlerinin olumlu davranışlarına odaklanmaktadır. Stresli bireyler ise, eşlerinin olumlu davranışlarına şüpheyle bakmakta ve dışsal etkenlere (nedensel yüklemeler) yüklemekte, olumsuz davranışları da kişilik özelliklerine bağlamakla birlikte kasıtlı yaptıklarını düşünmektedirler (Holtzwort Munroe ve Jacobson, 1994).

Thompson ve Kelley (1981) ise çalışmalarında sorumluluk yüklemelerinin doyum ile ilgili genel duygularla ilişki içerisinde olduğunu öne sürmüştür. İlişkiden doyum sağlanıyorsa olumlu davranışlara sorumluluk yüklemesi daha baskın gelmekle birlikte, olumsuz davranışlara sorumluluk yüklemesi azalmaktadır.

Ülkemizde Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) nedensel ilişki değişmelerini ve yükleme boyutlarının evlilik uyumunu nasıl yordadığını araştırmışlardır. Olumsuz düşük evlilik uyumu ile davranışlara yapılan yüklemeler arasında ters ilişki saptamıştır. Sadece güdü boyutunun evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunu daha fazla yordadığını ortaya koymuştur.

Taysi (2007) evlilik uyumu ile yüklemeleri ele almış ve bu iki değişkenin evliliklerde bağışlamayı ne denli etkilediğini incelemiştir. Olumsuz yaşantılar açısından kadın ve erkek arasında farklılık bulunmamıştır.

Tezer (2016) yaptığı bir çalışmada yüklemelerde cinsiyet değişkenini ele almıştır. Erkeklerin kendilerine yüklendiklerini, kadınların da aynı şekilde eşlerine (sorumluluk yüklemesi) yüklendiklerini bunun sonucunda kadınlarda evlilik doyumunun azalış gösterdiğini erkeklerde ise artış gösterdiğini belirtmiştir. Curun (2006) ise bu durumun tersi farklı bir sonuca ulaşmıştır: kadınların erkeklere oranla daha çok nedensellik (güdü, odak) yüklemesi yaptığını ortaya koymuştur.

Özer ve Güngör (2012) ise kişilik özellikleri, yükleme tarzları ve bağlanma tarzlarının evlilik uyumu ile ilişkisini incelemişlerdir ve çalışmalarında evlilik uyumu düşük kadınların nedensel yüklemelere daha az, evlilik uyumu fazla olan erkeklerin nedensel yüklemelere daha çok eğilimli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte deneyime açık kişilik özelliğinin ve sorumluluk yükleme biçiminin evlilik uyumu az olan

erkeklerde daha fazla, evlilik uyumunun fazla olduğu kadınlarda da daha az olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmanın temelini oluşturan unsurlardan biri olan yükleme biçimleri ile duygulanımlar Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından bir çalışmada ele alınmıştır. Tutarel-Kışlak mutluluk ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışmasını yapmış ve duyguların ilişkilerdeki tesirine odaklanmış, ilişkideki duyguların yükleme biçimlerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya göre mutlu partnerlerin ilişkiden daha fazla doyum sağlayacak yüklemelerde bulunduğunu, depresif ve mutsuz partnerlerin ise olumsuz durumları büyüten yüklemeler yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Özetlenecek olursa çoğu çalışma olumlu ilişki durumlarının etkisini azaltacak ve olumsuz ilişki olaylarının etkisini arttıracak biçimde yüklemelerin ilişki doyumu ile düşük ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak yükleme kuramları bilişsel, kognitif bir bakış açısına sahip olduğu görülmekte ve rasyonel insan modelinden harekete geçmektedirler. Fakat duygular göz ardı edilmektedir. Bu çalışmada çeşitli düşünme biçimlerinin farklı duygulara sebep olduğu ve bunun da ilişki doyumunu etkileyebileceği rasyonelinden yola çıkılacak, literatürden farklı bir biçimde duygular vurgulanacaktır.

1.3. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

1.3.1.Duygu

Kişilerarası ilişkilerin biçimlenmesinde duygular, göz ardı edilemez bir rol oynamaktadır (Üncü, 2007). Duygular, kişilere, nesnelere veya olaylara karşı tecrübelerle kazanılan ve bireyi davranışta bulunmaya hazır hale getiren hislerdir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Genel olarak duygu, kişiyle ilgili öznel yaşantıları, onun için önemli görülen olaylarla ilişkili olarak kişinin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreçtir. Duygu kişinin eyleme hazır bulunuşluğuna, önceliklerini belirlemesine ve planların gerçekleştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Duygular, bireylerin çevresiyle hangi düzeyde iletişim içinde olacakları konusunda etkilidir (Çeçen, 2002).

Duygular bireyin kendisi, çevresi ve durumlarla ilgili yol göstericidir. Örnek verilirse, çalışılması gereken bir sınav için kaygılanmak o sınava daha iyi çalışması gerektiğini anımsatmaktadır. Romantik bir ilişkide bireyin partnerine gereksiz yere bağırması, gerçekleştirilmesi zor olabilecek sorumlulukların etkisi altında kalındığını anlatabilmektedir. Duyguların vereceği bilgileri incelemek, davranışları değiştirebilmek ve çevremizdeki durumları olumlu yönde etkileyecek biçimde düşünmek mümkündür (Weisinger, 1998).

Auke Tellegen'in (1988) iki faktörlü duygu durum modelinde duygu durumun ana boyutlarının rolüne değinilmekte ve duygu durum yaşantılarını negatif duygulanım ve pozitif duygulanım olarak iki genel boyut şeklinde ele almaktadır.

1.3.2. Olumlu/olumsuz duygulanım

Bireylerin yaşadıkları duygusal durumlar, etraflarına karşı verdikleri tepkileri belirleyici rol oynamaktadır. Birey davranışlarına, yaşanan olumlu ve olumsuz durumlar etki etmektedir (Ashkanasy ve Fisher, 2000).

Duygulanımlar, araştırmacılar tarafından pozitif ve negatif olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Pozitif duygulanım; olumlu duygusal olaylara eğilimi ortaya koyarken negatif duygulanım belirli durumlara karşı olumsuz eğilimi ortaya koymaktadır (Cengiz ve Özkalp, 2003). Pozitif duygulanım memnuniyeti ifade ederken negatif duygulanım memnuniyetsizliği ifade etmektedir (Cropanzano, Hale, Reb, ve Weiss, 2003). Daha genel tanımlanırsa, olumlu duygu; hayattan alınan aktif haz ve keyif olarak, negatif duygu; kişinin stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktive olması şeklinde düşünülebilir (Gençöz, 2000). Pozitif duygular; heyecan, heves, haz, mutluluk gibi pozitif duygularla ilişkilendirilmektedir. Negatif duygular ise mutsuzluk, stres, öfke gibi duygularla ilişkilendirilmektedir (Archer ve Karlsson, 2007). Olumlu ve olumsuz duygulanımlar birbirine zıt ifadeler olmamakla birlikte ayrı boyutlar olarak ele alınmaktadır. Olumlu veya olumsuz duygulanımlar bireylerin davranışlarında etkileyici rol üstlenmektedir (Greenberg, 2002).

Negatif duygulanım stresin varlığı olmadığı zamanlarda da etkisini gösterebilmektedir. Negatif duygulanımı yüksek olan kişiler zamanla hangi durum olduğuna bakılmaksızın daha fazla olumsuz duygulanım göstermeye meyillidirler. Bu,

kişilerin herhangi durumda bile yüksek sıkıntı yaşamaları kuvvetle muhtemeldir. Negatif duygulanımı yüksek kişilerin, düşük özdeğerliliğe sahip olmakta ve bundan dolayı çevreye uyum sağlamada ve kişilerarası ilişkilerde problemler yaşayabilmektedirler. Bu bireyler olumsuz durumlar üzerinde takılmakta, hayal kırıklıklarını, tehditleri büyütme eğilimleriyle özellikle romantik ilişkilerinde zorluklar yaşamaktadırlar (Clark ve Watson'dan aktaran Şirvanlı- Özen ve Temizsu, 2010).

Yaşanan durumlarda duygu kavramı iki biçimde ele alınmaktadır. Duygu ya bir karakter özelliği olarak ya da bir durum olarak incelenmektedir. Karakter özelliği olarak ele alındığında duygu yıllarca kişide kalmakta ve kişiliğin bir parçası vaziyeti almaktadır. Yaşanan olumlu veya olumsuz durumlar, yıllarca etkisini sürdürebilmektedir. Olumlu olaylar yaşanması bireyin azimli, coşkulu, duygusal yönden yeterli davranışlarda bulunmasını sağlamaktadır (Özdevecioğlu, 2004). Diğer yandan olumsuz olaylar yaşanması ise kişinin ilişkilerinde endişe, suçluluk, öfke gibi duyguları çerçevesinde davranışları ortaya çıkmaktadır (Yalnız, 2014). Duygular bir durum olarak ele alındığında ise bireylere, olaylara ve nesnelere göre farklılık doğabilmektedir. Bireyin duyguları ve tecrübeleri, davranış nedenini oluşturabilmektedir (Cropanzano ve Weiss, 1996).

Weiss ve Crapanzano (1996) tarafından ortaya koyulan duygusal olaylar teorisi kişilerin davranışlarında duygu ve modların belirleyici etkileri üzerinde durmakta, duygusal deneyimlerin davranışları etkilediğini belirtmektedir. Özetle bu teori o gün veya geçmişte yaşanan duygusal olayların kişinin algısını etkilemekte olduğu, duygusal reaksiyonlara yol açtığını vurgulamaktadır.

Kişilerin psikolojik sağlıklarını sürdürülür biçimde geliştirmeye odaklanan Barbara Fredrickson (1998) ise duygularla ilgili 'Pozitif Duygu Genişletme ve İnşa Etme Teorisi'ni ortaya koymuştur. Fredrickson, bireylerin olumlu bir duyguyu deneyimlediği zaman zihinlerinin açılarak, düşünme tarzlarının genişlediğini söylemektedir. Bu şekilde yaşanan bir durum ya da olay karşısında farklı çözüm yollarına ulaşılabilmekte ve bireyin düşünce-eylem dağarcığı genişlemektedir. Olumlu duygular zihni açma etkisine sahip olmakla birlikte bu bireylerin bütüncül yaklaşabildikleri, dikkat derecelerinin yüksek olduğu, alışılmışın dışında bilişsel bağlar kurabildikleri, stresle başa çıkma stratejilerinin daha sağlıklı olduğu düşünülmektedir (Fredrickson, 2013). Özetlenecek olursa olumlu

duygular zihinsel ve duygusal kaynak oluşturmakta ve problemler karşısında daha geniş bir biçimde düşünmemizi sağlamaktadır.

Duygulanımların ilişkilerden bağımsız olamayacağı aşikardır. Aynı şekilde duygulanımların romantik ilişkilerdeki yükleme biçimleri ile de ilişkili olduğu düşünülmekte ve bu çalışmaya temel oluşturmaktadır. Olumsuz duygulanımların, eşlerin ilişki olayları için yaptıkları atıflara katkıda bulunup bulunmadığı konusu iki ayrı sorudan oluşmaktadır: Birincisi, bir eşin yaptığı atıflar ile olumsuz duygulanım düzeyi arasında bir ilişki var mı? İkincisi, bir eşin yaptığı atıflar ile atıfların yapıldığı partnerin olumsuz duygulanım düzeyi arasında bir ilişki var mı? Özellikle, olumsuz duygulanımı yüksek bireylerin, pek çok sosyal uyaranı kötümser ve olumsuz bir biçimde değerlendirme eğilimi ile karakterize edildiği için, evlilikteki olaylar için nispeten olumsuz atıflar yapmaları beklenmektedir (Fletcher ve ark., 1990).

Duygulanımlar atıfları yordadığı gibi evlilik doyumunu da yordayan bir faktördür (Bloch, Hoase ve Levenson, 2014). Yani duyguların, ilişkilerin şekillenmesinde aktif rol oynadığı söylenebilmektedir. Buna ek olarak ilişkiler, duyguların ortaya çıkmasında etkilidir (Yaylacı, 2006). Buradan yola çıkarak karşılıklı etkileşim olduğu görülmekle birlikte duyguların göz ardı edilemeyecek faktör olduğuna ulaşılabilmektedir. İlişki doyumunda partnerlerin iletişimleri ve duygularına dair tepkileri etkili olmaktadır (Üncü, 2007). Buna ek olarak duygu düzenleme becerilerinin ilişki doyumunu belirleyici faktörü de çalışmalara konu olmuştur (Eisenberg, Hofer ve Vaughan, 2007; Gross ve John, 2003). Partnerler olumsuz durumlarla karşılaştıklarında birbirleri arasındaki etkileşim ve iletişim becerileri azalmakla birlikte bu olumsuz olayları çözümlemede duygu düzenleme becerileri katkı sağlamaktadır (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

1.3.3. Olumlu ve olumsuz duygulanımla ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

Duygulanımların bireylerarası ilişkilerdeki yadsınamayacak etkisi birçok araştırmaya konu olmuş, pozitif ve negatif duygu durumu ile ilgili mevcut çalışmalar alanda yaygındır. Araştırmalar ortaya koyuyor ki pozitif duygulanım ile benlik kavramı, olumlu olaylar (Huebner, Laughlin ve McCullough, 2000), tutkulu aşk (Hatfield ve Kim, 2004), kültürel etkileşim (Sang, Zheng ve Wang, 2004), psikolojik iyi oluş (Diener, King

ve Lyubomirsky, 2005), ve gelişime açıklık (Fredrickson ve Losada, 2005) gibi psikolojik kavramlar arasında pozitif yönde ilişki mevcuttur.

Literatüre bakıldığında pozitif ve negatif duygulanımla ilişkili olduğu ifade edilen depresyon, stres, kaygı gibi kavramlar ile otantik olma ilişkisi incelendiği görülmektedir. Araştırmalar pozitif ve negatif duygu durumunun üst başlığı olarak ifade edilebilen öznel iyi oluş/mutluluk ile otantik olma arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Aydoğan, Büyüköztürk ve Özbay, 2017; Goldman ve Kernis, 2002; İlhan ve Özdemir, 2013; Wood ve Wall, 2007). Bir çalışmada olumsuz duygu olarak görülen kaygı ile umut ilişkisi incelenmiştir.

Bu çalışmaya göre kişilerin gündelik yaşamda stresli zamanlarında olumlu ve olumsuz duygular arasında anlamlı bir fark saptamamışlardır. Diğer yandan olumlu durumlara karşı hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Affleck, Davis, Reich, Tennen ve Zautra, 2005).

Snyder (2002) çalışmalarında umut ile duygulanımları ele almışlardır. Umutlu olmayı ortaya çıkaran eylemlilik ve yollar sürecindeki başarının, olumlu duygulara; tam aksinin ise olumsuz duygulara yol açacağını belirtmiştir. Aynı kuramcıların yürüttüğü daha erken dönem çalışmalar ise, umut ve olumlu duygulanım arasında pozitif; umut ve olumsuz duygulanım arasında ise negatif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Ülkemizde yürütülen bir araştırmada ise, umut düzeyi yüksek ve düşük olan bireyler arasında olumlu duygulanımda anlamlı düzeyde fark bulunurken bu iki grup arasında olumsuz duygulanım açısından bir fark bulunamamıştır (Tezer ve Uzun-Özer, 2008).

Ayrıca pozitif duygulanım ve yaşamda anlam arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur (Hicks ve King, 2006; Pan, 2008). Buna ek olarak olumlu ve olumsuz duygulanımın özgün yönelim ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur.

Goldman ve Kernis (2002) özgünlüğün düşük seviyedeki olumsuz duygulanım ile ilişkisinin varlığını ortaya koymuştur. Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs (1996) ise benliği yansıtıcı eylemler ortaya koyan ergenlerde olumlu duygulanımın daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışmada Sheldon, Ryan ve Reis (1996), canlılığın olumlu duygulanımla olumlu yönde, olumsuz duygulanımla ise olumsuz

yöndeki ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Topal (2011) ise yüksek lisans çalışmasında olumlu ve olumsuz duygulanım ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.

Stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif duygu durum arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş ve bu stili özümseyen kişilerin dikkatlerini problemden uzaklaştırmaya çalıştıkları belirtilmiştir.

Yapılan diğer çalışmalarda pozitif duygusallığın dışa dönük kişilikle, negatif duygusallığın ise nevrotik kişilikle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Gençöz, 2000; Özdemir, 2015). Negatif duygulanımı yüksek bireylerin daha karamsar oldukları ve genel yaşam tatmin düzeylerinin daha düşük olduğu, yüksek pozitif duygulanımı yüksek bireylerin ise yaşam tatmin düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Özdemir, 2015).

Yukarıda anlatıldığı gibi olumlu ve olumsuz duygulanım birçok araştırmada birçok değişkenle birlikte ele alınmıştır. İlişki doyumu ile olumlu ve olumsuz duygulanımların ilişkisinin incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmada bu iki değişkenin ilişkisi incelenecek olup yükleme biçimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın rolü ele alınacaktır.

1.4. Araştırma Amacı

Bu araştırmanın amacı ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolünü incelemektir. Bu çalışmada; ilişkilerden beklenen mutluluğun sağlanmasında etkili olabilen ilişki doyumu kavramı, sağlıklı bir birliktelik kurulmasında etkili olabilen yükleme biçimleri ve ilişkilerle etkileşim içinde olan duygulanımlar ayrıntılı bir biçimde araştırılmakta ve açıklanmaktadır.

Yükleme kuramına göre olumsuz durumların üzerinde durulan ve olumlu durumların öneminin azaltıldığı biçimlerde atıfta bulunulması ile bu bireylerin uyumsuz olabileceği vurgulanmaktadır. Fincham (1998) bu görüşü, belirli durumlara neyin veya kimin neden olduğu ile ilgilenen nedensel atıflar ve kimin bu durumdan sorumlu olduğu ile ilgilenen sorumluluk atıfları ile desteklemiştir. Bundan yola çıkarak, olumsuz bir olay karşısında uyumsuz bireylerin o durum karşısında yaptığı açıklamalar çatışmayı desteklemekte, uyumlu bireylerin sorumluluk atıflarını ilişkiyi destekleyen bir biçimde

yapıldığı görülmektedir. Ancak olumlu yüklemelerin ilişki doyumunu niçin olumlu yönde etkileyeceğine ilişkin açıklamalardan biri bu biçimde yüklemelerin olumlu duygulanımı arttırarak ilişki doyumunu arttıracağı biçimindedir (Bradbury ve Fincham, 1990). Bradbury ve Fincham (1990) yapıcı ve yıkıcı yüklemelerin daha fazla duygulanımlara yol açtığını, belirli olaylar karşısında ortaya konan sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemeleri gerektirdiğini ve buna bağlı bir şekilde nedensel yüklemelerin sorumluluk yüklemelerini, sorumluluk yüklemelerinin de duygulanımları açığa çıkardığını ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak duygulanımlar, romantik ilişkilerde bireylerin karşılaştıkları olaylar karşısında verecekleri tepkilerini, atıflarını belirleyici niteliktedir. Özellikle, olumsuz duygulanımı yüksek bireylerin, pek çok sosyal uyaranı kötümser ve olumsuz bir biçimde değerlendirme eğilimi ile karakterize edildiği için, evlilikteki olaylar için nispeten olumsuz atıflar yapmaları beklenmekte ve ilişkiden sağlanan doyum etkilenmektedir (Fletcher ve ark., 1990). Bu düşünceden hareketle duygulanım, yükleme ve ilişki doyumu etkileşimi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla duygulanımlar aracı rol üstlendiğinde ilişki doyumu ve yükleme biçimlerinin etkileneceği rasyoneline varılmış olup, bu üç değişkenin birlikte ele alınması amaçlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Yaşamlarımızın önemli gündemlerinden biri olan romantik ilişkilerin başlatılması, sürdürülmesi, doyum seviyesinin yüksek olması kişiler için problem olabilmektedir. Bireyler için önemli olan romantik ilişki doyumu geçmişten bugüne literatürde önemli çalışma alanı olmuştur (Bradbury ve Fincham, 1987; Buunk ve Rusbult, 1993; Curun, 2001; Doğaner, 2014; Hazan ve Shaver, 1987; Hendrick, 1988). İlişki içerisinde yaşanan sorunlarda ve yüksek kaliteli ilişki sürdürmede farklı etkenler yer almaktadır. Buraya kadar aktarılan araştırmalar gerek yüklemelerin gerekse olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyinin ilişki doyumunun önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymuştur (örn., Bradbury ve Fincham, 1990).

Bu bağlamda romantik ilişki doyumu ile yükleme tarzları arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımların aracı rolünü ele alınacaktır. Geniş bir literatür yüklemeler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Bradbury ve Fincham, 1990; Holzworth ve Jacobson, 1988; Tezer, 1986; Tutarel-Kışlak, 1997). Bu ilişkinin

neyden kaynaklandığına ilişkin birçok açıklama vardır (Örneğin; Bradbury ve Finchman (1990) sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemeleri gerektirdiğini ve buna bağlı bir şekilde nedensel yüklemelerin sorumluluk yüklemelerine, sorumluluk yüklemelerinin de ilişki sonuçlarını doğurduğunu ileri sürmüştür).

Bu açıklamalardan bir diğeri de olumlu duygulanımın aracı rolü olabileceğidir. Daha önce de aktarıldığı gibi, olumlu duygulanım yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş, özdeğerlilik, tutkulu ve arkadaşça aşk, gelişime açıklık gibi birçok olumlu sonuçla ilişkidir (Fredrickson ve Losada, 2005; Diener, King ve Lyubomirsky, 2005). Ayrıca bu çalışmanın konusunu oluşturan ilişki doyumu ile de ilgili olduğu ileri sürülmüştür (Bradbury ve Fincham, 1996; Hatfield ve Kim, 2004).

Burada düşüncelerin duyguları nasıl etkilediği önem kazanmaktadır. Daha önce de değinildiği gibi Fredrickson'ın 'Pozitif Duygu Genişletme ve İnşa Etme Teorisi'ne göre bireyler olumlu bir duygu deneyimlediklerinde, olumlu duyguların zihni genişletme etkisiyle birlikte bireylerin durumlar karşısında stresle başa çıkma stratejilerinin, dikkatlerinin, bilişsel süreçlerinin daha sağlıklı olduğu savunulmaktadır (Fredrickson, 2001). Yani duygu ve düşüncelerin etkileşimlerinden yola çıkarak bu çalışmada; olumlu olayların etkisini arttıracak, olumsuz olayların etkisini ise azaltacak biçimde yüklemelerin, daha fazla olumlu duygulanıma yol açacağı ve ilişki doyumunu arttıracağı düşünülmektedir. Tam tersi durumda ise olumlu olayların etkisini azaltacak, olumsuz olayların da etkisini arttıracak şekilde yüklemelerin daha fazla olumsuz duygulanıma yol açarak ilişki doyumunu azaltacağı düşünülmektedir.

Özetle farklı yükleme stilleri, ilişki doyumunda önemli yordayıcı olarak görülmektedir. Burada duygulanımlar akıl yürütmemizi bozuyor mu veya olumlu duygulanımlar yapıcı yüklemeler mi sağlıyor şeklinde sorular akla gelmektedir. Bu bağlamda olumlu ve olumsuz duygulanımların ilişki doyumu ile yükleme biçimleri ilişkisinde aracı rolü önem kazanmaktadır. Yükleme biçimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygulanımların göz ardı edilemez değişken olduğu düşünüldüğünden dolayı bu çalışma ile bu konuya açıklık getirmek araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu durum, bu çalışmanın literatüre yapacağı katkıyı önemli hale getirmektedir.

1.6. Araştırma Hipotezleri

Literatür çalışması sonucu yapılan araştırmaların bulguları incelenerek, oluşturulan hipotezler şunlardır:

1. Olumsuz ilişki olaylarına ilişkin partnere yönelik nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arttıkça ilişki doyumu düşecektir.

2. Olumsuz ilişki olaylarına ilişkin partnere yönelik nedensel ve sorumluluk yüklemeleri azaldıkça ilişki doyumu artacaktır.

3. Olumlu duygulanım ilişki doyumu ile olumlu yönde ilişkili olacaktır

4. Olumsuz duygulanım ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olacaktır

5. Partnere yönelik Nedensel ve sorumluluk yüklemleri olumlu duygulanımla olumsuz yönde ilişkili olacaktır.

6. Nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ve ilişki doyumu ilişkisinde olumlu ve olumsuz duygulanım aracı rol oynamaktadır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1.Evren ve Örneklem

Çalışma 2019-2020 eğitim öğretim yılının Mart ayında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar farklı illerde yaşamakta, romantik ilişkisi olan veya evli olan 261kişiden oluşmaktadır. Veri kaybı bulunmamakla birlikte istatistik işlemlere katılması için 261 katılımcıya ait veriler analize dahil edilmiştir. Katılımcıların 199'u (%76.2) kadın 62'si (%23.8) ise erkektir. Yaş ortalaması 30.8'dir. Yaş aralıkları 20-53 arasında değişmektedir. Katılımcıların%10'unun eğitim düzeyi lise, %75'inin eğitim düzeyi üniversite, %12'sinin eğitim düzeyi ise lisansüstüdür. Katılımcıların %78'i gelir düzeyini orta, %12'si ise yüksek olarak tanımlamıştır. Ayrıca katılımcıların %46'sı bekar ve ilişkisi var, %54'ü ise evlidir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgilerinin edinilmesi için Demografik Bilgi Formu, ilişki doyumunu ölçmek için İlişki Doyum Ölçeği, yükleme biçimlerinin ölçülmesi için İlişki Yükleme Ölçeği, olumlu ve olumsuz duygulanımı ölçmek için Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır. Google Form aracılığı ve yüz yüze katılım yoluyla veri toplanmıştır.

2.2.1. Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum, romantik ilişki varlığı, romantik ilişki süresi, partneriyle aynı evi paylaşıp paylaşmadığı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumlarına ilişkin sorular yöneltilmiştir.

2.2.2. İlişki doyum ölçeği (İDÖ)

Orijinal adı Relationship Assessment Scale (RAS) olmakla birlikte İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) amacı romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmektir. Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Yedili Likert tipi, yedi maddelik bir ölçektir. Hendrick (1988) yaptığı faktör analizi sonucunda RAS'ın tek faktörlü olduğunu bulmuştur. Ayrıca toplam varyansın %46'sını açıkladığına ve maddeler arasındaki korelasyonun yeterli olduğuna

ulaşmıştır. Madde toplam korelasyonu .57- .76 arasındadır. Curun (2001) İDÖ' nün Türkçe uyarlamasını romantik ilişkisi olan 140 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcılar ile yapmıştır. Faktör analizinde ölçeğin tek faktörlü olduğuna ulaşmış ve bu faktörün toplam varyansın %52'sini açıkladığı sonucuna varmıştır. İDÖ' nün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir (Kılınçer, Tuzgöl- Dost, 2013). Bu çalışma için de güvenirlik analizleri yapılmış ve cronbah alfa katsayısı .88 bulunmuştur.

2.2.3. İlişki yükleme ölçeği (İYÖ)

İlişki Yükleme Ölçeği'ni Bradbury ve Fincham (1992) ikili ilişkilerde eş davranışlarını açıklamak için geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal adı Relationship Attribution Measure'dır. Ölçek, 6 basamaklı Likert tipidir ve 24 maddeden oluşmaktadır. Dört varsayımsal eş davranışı ile yüklemeler değerlendirilmektedir. Tutarel- Kışlak (1995) Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçeğin iki alt boyutu vardır: nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri. Her iki alt boyutun da üçer alt boyutu vardır. Nedensellik boyutu: odak, istikrar ve genellik. Sorumluluk boyutu: niyet, güdü ve suçlama. İlişkide Yükleme Ölçeği ile yüklemelere ilişkin toplam puan hesaplanabilmesiyle birlikte nedensel ve sorumluluk yüklemelerine ve bunların alt boyutlarına ilişkin puanlar da hesaplanabilmektedir. Yükleme boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .71 ile .91 arasındadır. Test-tekrar test güvenirlik değerlerinin ise .56 ile .82 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur (Akbalık Doğan, 2010). Bu çalışma için de güvenirlik analizleri yapılmış ve nedensel yüklemelerin cronbah alfa katsayısı .84, sorumluluk yüklemelerinin cronbah alfa katsayısı .91 bulunmuştur.

2.2.4. Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği (PANAS)

Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir (PANAS: Positive Affectivity, Negative Affectivity Scale). Ölçekte 10 pozitif duygulanım ölçülmektedir: Heyecanlı, Güçlü, Hevesli, Gururlu, Uyanık, İlhamlı, Kararlı, Aktif, İlgili ve Dikkatli. Bununla birlikte 10 negatif duygulanım ölçülmektedir: Sıkıntılı, Mutsuz, Suçlu, Ürkmüş, Düşmanca, Asabi, Utanmış, Sinirli, Tedirgin ve Korkmuş. pozitif duygulanımın ölçek güvenilirliği .88, negatif duygulanımın

ölçek güvenilirliği ise .87'dir. Gençöz (2000) ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Faktör analizinde, iki faktörlü yapının toplam varyansın %44'ünü açıkladığı; ölçek güvenilirlik katsayısının pozitif duygulanım için .86, negatif duygulanım için .83 bulunduğu belirtilmiştir. Ölçek 20 maddeli 7'li Likert Tipidir. (1:Asla, 2:Çok Nadiren, 3:Nadiren, 4:Bazen, 5:Sıkça, 6:Çoğunlukla, 7:Daima). Ölçekten alınabilecek puanlar her iki alt boyut için 10 ve 70 arasında değişebilmektedir (Özdemir, 2015). Bu çalışma için de güvenirlik analizleri yapılmış ve pozitif duygulanımların cronbah alfa katsayısı .85, negatif duygulanımların cronbah alfa değeri .79 bulunmuştur.

2.3. İşlem

Bu çalışma için öncelikle Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır. Uygulama Mart-Nisan 2020 tarihleri arasında, iki hafta süresince yapılmıştır. Yüzyüze katılım ve Google Form aracılığı ile gönüllü katılımcılara ulaşılmıştır. Çalışmanın kapsamı ve amacı hakkında bilgi verilip, kişisel bilgilerin gizlilik ilkesine bağlı kalınarak analiz edileceğinin belirtilmesi ardından veri toplama araçları sunulmuştur. Uygulama yaklaşık 15dk sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Veri toplama işleminin ardından IBM'nin geliştirdiği Statistical Package fort he Social Sciences (SPSS) programına veri girişi yapılmıştır. Ardından ölçeklerin normal dağılıma uygunluk analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra, yükleme biçimlerinin ilişki doyumu üzerinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı etkisi araştırılırken öncelikle tekil ilişkilere bakılmış, sonrasında ise aracılık modellenmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı daha önce de belirtildiği gibi yükleme biçimleri (alt boyutları olan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişki içinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolünü araştırmaktır.

Bu amaçla, bu bölümde öncelikle, değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler verildikten sonra ilk olarak araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmak amaçlı yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizleri aktarılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, beklendiği gibi, sorumluluk yüklemelerinin, ilişki doyumu ve olumlu duygulanım değişkenleri ile negatif ilişkisi, olumsuz duygulanımla ise olumlu ilişkisi olduğu saptanmıştır. Nedensel yüklemeler ile olumlu duygulanım arasında bir korelasyon saptanmamakla birlikte nedensel yüklemelerin ilişki doyumu ile negatif ilişkisi, olumsuz duygulanımla ise olumlu ilişkisi saptanmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. İkinci olarak, ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolü araştırılırken Hayes Process Analizi kullanılmış, öncelikle araştırmanın değişkenleri arasındaki tekil ilişkiler incelenerek, aracılık modellenmiştir. Beklenildiği gibi sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımların kısmi düzeyde aracılık üstlendiği görülmüştür. Nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu ilişkisinde ise olumsuz duygulanımın kısmi aracılık etkisi olduğu saptanmıştır. Sözü edilen aracılık testleri için katsayı değerleri Tablo 3 ve 4'te sunulmuştur.

3.1. Ana Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

Tablo 1*.Tablo 1. Araştırmada kullanılan Pozitif-Negatif Duygulanım, Yükleme Biçimleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler*

Ölçek	N	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu duygulanım	261	51.21	10.28	.55	.05
Olumsuz duygulanım	261	27.31	9.32	-.67	.37
Nedensellik	261	37.39	9.07	.12	.23
Sorumluluk	261	30.54	11.02	.42	.18
İlişki Doyumu	261	40.36	7.59	-1.25	1.40

Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur. Çarpıklık değerleri ölçek puanları için -1,25 ile 0,55 arasında değişirken, basıklık değerleri 0,05 ile 1,40 arasında değişmektedir. Araştırmanın katılımcı sayısı 200'ün üzerinde olduğu için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2004). Ayrıca aracılık sürecinde kullanılan Bootstrap yönteminde, dağılımla ilgili yanlılık ve çarpıklıklar düzeltilerek daha güvenilir sonuçlar elde edilmektedir.

3.2. Yükleme Biçimleri, Pozitif-Negatif Duygulanım ve İlişki Doyumunun Birbirleriyle İlişkilerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 2. *Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3	4	5
1. Olumsuz duygulanım	1				
2. Olumlu duygulanım	.02	1			
3. Nedensellik	.23**	-.10**	1		
4. Sorumluluk	.29**	-.24**	.69**	1	
5. İlişki doyumu	-.38**	.35**	-.46**	-.55**	1

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmanın değişkenleri birbirleri ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. İlişki doyumu ele alındığında, Tablo 2'de görüldüğü üzere ilişki doyumu ile olumlu duygulanım değişkeni arasında anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=.35$; $p<.001$). İlişki doyumu ile olumsuz duygulanım değişkeni arasında ise anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-.38$; $p<.001$).

İlişki doyumu ile yükleme biçimlerinin alt boyutlarından biri olan nedensel yüklemeler arasında anlamlı negatif yönlü orta şiddette bir ilişki vardır ($r=-.46$; $p<.001$).

Benzer şekilde ilişki doyumu ile sorumluluk yüklemleri arasında da anlamlı negatif yönlü orta şiddette bir ilişki vardır (r=-.55; p<.001).

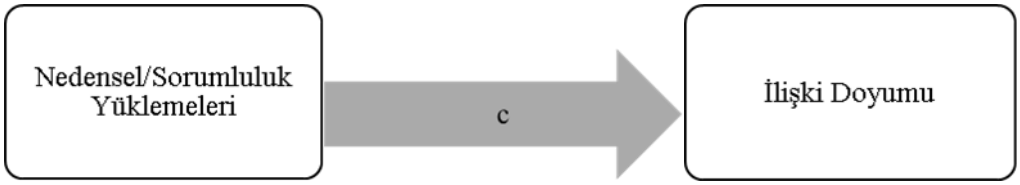
Nedensel yüklemeler ile olumlu ve olumsuz duygulanımlar ele alındığında, nedensel yüklemeler ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır (r=.23; p<.001). Nedensel yüklemeler ile olumlu duygulanım arasında korelasyon saptanmamıştır (r=-.10; p=.107).

Sorumluluk yüklemeleri ele alındığında ise sorumluluk yüklemeleri ile olumlu duygulanım arasında anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır (r=-.24; p<.001). Ayrıca sorumluluk yüklemeleri ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur (r=.29; p<.001).

Sorumluluk yüklemeleri ile nedensel yüklemeler arasında ise anlamlı pozitif yönlü yüksek bir ilişki vardır (r=.69; p<.001).

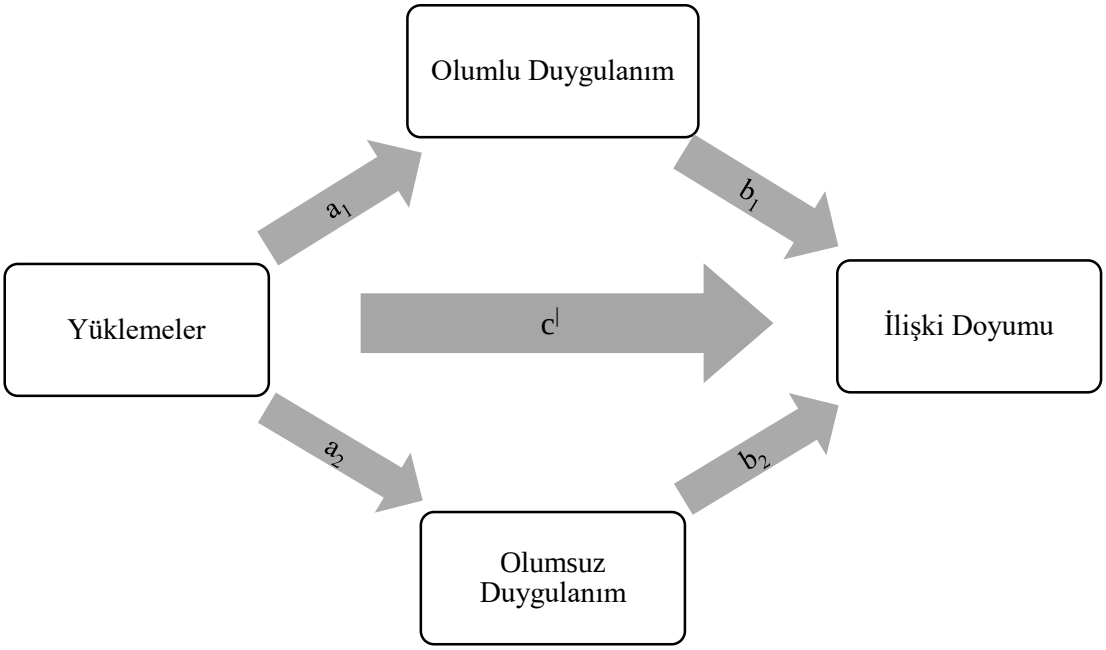
3.3. Aracılık Modeli

İlişki doyumu ve yükleme biçimleri ilişkisinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolü Hayes Process Analizi ile incelenmiştir. Bu bölümde öncelikle model ilgili kuramcılar ışığında ele alınmış, ardından ulaşılan aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.



***Şekil 1**.Basit etki modeli*

Şekil 1'de basit etki modeline ait genel yapı sunulmuştur. Burada "c" Nedensel/Sorumluluk değişkenleri ile İlişki Doyumu arasındaki doğrudan etkiyi göstermektedir.



Şekil 2.*Aracılık modeli*

Şekil 2'de aracılık modeline ait genel yapı sunulmuştur. Baron ve Kenny'ye göre (1986) aracılık etkisinin doğrulanması amacıyla Şekil 2'de görülen bir zincir aktarılmaktadır. Bu zincirde 3 değişken bulunmakla birlikte bağımlı değişkeni açıklayan iki sebep değişkeni mevcuttur. Yüklemelerin alt boyutları olan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri değişkenleri ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan etki (c|), nedensel ve sorumluluk yüklemeleri değişkenleri ile olumlu duygulanım arasındaki etki (a1), nedensel ve sorumluluk yüklemeleri değişkenleri ile olumsuz duygulanım arasındaki etki (a2), olumlu duygulanım ile ilişki doyumu arasındaki aracı etki (b1) ve olumsuz duygulanım ile ilişki doyumu arasındaki aracı etki (b2) bulunmaktadır. Eğer olumlu ve olumsuz duygulanımlar modele eklendikten sonra yükleme biçimleri ile ilişki doyumu değişkenleri arasındaki doğrudan ilişki anlamlılığını koruyorsa ancak c| katsayısı azalıyorsa, bu durumda kısmi aracı etki var anlamına gelmektedir. Aracı etkisinin hala anlamlılığını koruması sonucu için ise, araştırmacılar başka çoklu aracı faktörlerin olduğunu söylemektedirler (Baron ve Kenny, 1986).

Aracı değişkenin gerçekten aracı olup olmadığının anlaşılması için bazı varsayımların yerine getirilmesi gerekmektedir. Baron ve Kenny'ye göre (1986), 3 farklı regresyon eşitliği varsayımı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi yüklemelerin alt boyutu olan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri değişkenleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı

bir doğrusal ilişkinin varlığıdır. İkincisi nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile olumlu ve olumsuz duygulanımların arasında anlamlı bir doğrusal ilişki ve üçüncüsü olumlu ve olumsuz duygulanım aracı değişkeni ile ilişki doyumu bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir doğrusal ilişkinin varlığıdır. Bu üç varsayım sağlandıktan sonra nedensel ve sorumluluk yüklemeleri değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde (katsayılarda) azalma meydana geliyorsa (olumlu/olumsuz duygulanım aracı değişkeni modele dâhil olduktan sonraki katsayı) kısmi aracı etki, tamamen kayboluyorsa tam aracı etki vardır denir (Baron ve Kenny, 1986).

Bu araştırmada aracılık etkisine dair hipotezleri test etmek için Preacher ve Hayes (2004) tarafından geliştirilmiş olan yaklaşım ışığında ele alınmış, seri çoklu aracılık etkisi (Hayes, 2018a) incelenmiştir. Söz konusu yöntem değişkenler arasındaki dolaylı etkileri bootstrap yöntemiyle (Bollen ve Stein, 1990) ortaya koymaktadır. Aracılık etkisini analizlerinde birçok farklı yöntem bulunmaktadır. (Hoffman, Lockwood, MacKinnon, Sheets, West, 2002). Yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri yukarıda anlatıldığı gibi Baron ve Kenny'nin (1986) nedensel aşamalar yaklaşımıdır. Buna karşın istatistiksel gücünün zayıflığı (Lockwood, MacKinnon, Williams, 2004) ve aracılık etkisini sayısallaştırmaması nedenlerinden ötürü eleştiri almakta (Hayes, 2009) ve aracılık analizi yapılırken kullanılması önerilmemektedir (Hayes, 2018a; Lockwood ve ark., 2004). Bundan dolayı bu çalışmada geleneksel yöntemlere oranla dolaylı etkileri belirlemede daha etkili olan ve tip I hatayı en az düzeye indiren bootstrap yöntemi (Hayes ve Scharkow, 2013) %95 simetrik güven aralığı ve sapma düzeltmesi yapılmış %95 güven aralığı ile kullanılmıştır. Böylece güven aralığının kullanılması tip I hata olasılığını en aza indirilmektedir. Bu güven aralığının sıfır içermemesi durumunda aracılık etkisinin anlamlı olduğuna ulaşılmaktadır (Hayes ve Preacher, 2004). Ayrıca bulgular, tip I hatayı ortaya çıkarabilmek için standardize edilmemiş katsayıları göstermektedir. Analiz sonucunda ortaya konulan bootstrapping değerleri ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar kontrol edilebilmektedir.

3.4. Aracılık Modeline İlişkin Analizler

3.4.1. Nedensel yüklemelerin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolü

Nedensel yüklemelerin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolünün araştırıldığı aracılık testi katsayı değerleri tablo 3'te gösterilmiştir. Sözü edilen aracılık modeli ise Şekil 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3*.Nedensel Yüklemeler İle İlişki Doyumu İlişkisinde Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracılığına Ait Sonuçlar.*

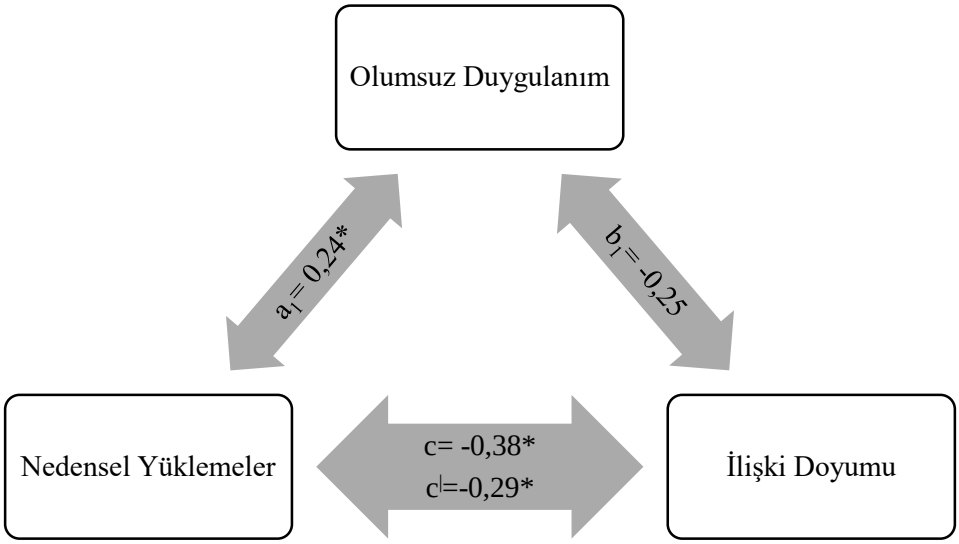
			%95 GA				
Dolaylı Etkiler	**Bootstrap Katsayı**	**SH**	**Alt Limit**	**Üst Limit**	**F**	**β**	**R^2**
Nedensel→Olumsuz→İlişki	-.062	.021	-.107	-.025	56,64	.242	.398
Doğrudan Etkiler	**Katsayı**	**SH**	**t değeri**				
Nedensel→Olumlu	-.114	.07	-1.62				
Nedensel→Olumsuz	.242	.062	3.89**				
Olumlu→İlişki Doyumu	.239	.036	6.64**				
Olumsuz→İlişki Doyumu	-.255	.041	-6.29**				

Not: ** $p < .001$

Nedensel yüklemeler, olumsuz duygulanımlar ile ilişki doyumu arasında oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=56,649; p<0,001). Modelde, bağımlı değişken; ilişki doyumu, aracı değişken; olumsuz duygulanım ve bağımsız değişken; yükleme biçimlerinin alt boyutu olan nedensel yüklemelerdir. Oluşturulan model toplam varyansın %39,8'ini açıklamaktadır. Nedensel yüklemeler ile olumlu duygulanım arasında korelasyon ilişkisi bulunamadığı için aracılık etkisine bakılamamıştır.

Nedensel yüklemeler değişkeni tekil ilişkide ilişki doyumu değişkenini (.39) etkilerken, nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu arasına olumsuz duygulanım alındığında, nedensel yüklemelerin ilişki doyumu değişkenine etkisi (.04) olarak tespit edilmiştir. Bu parametre değeri (p<0.05) anlamlı bulunmuştur. Etki değerinin (.39) değerinden (.04) değerine düşmesi, olumsuz duygulanım değişkeninin nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmî aracı olduğunu göstermektedir. Nedensel yüklemeler Olumsuz duygulanım İlişki Doyumu dolaylı etkisine ait Bootstrap katsayısı (B=1000) -0,062 (%95GA= -0,107; -0,025) olarak elde edilmiştir.

Elde edilen katsayı için güven aralığı 0 değerini içermediğinden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.



***Şekil 3**.Nedensel Yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın aracı rolüne ilişkin model*

Şekil 3'te nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu değişkenleri arasında olumsuz duygulanımın aracı etkisine yönelik a1, b1, c ve c| yolları sunulmuştur.

Basit etki modelinde nedensel yüklemelerin ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir (β=-0,38; p<0,001). Aracılık modelinde olumsuz duygulanım modele eklendiğinde nedensel yüklemeler ile olumsuz duygulanım arasında elde edilen yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır ve yıkıcı nedensel yüklemeler arttıkça olumsuz duygulanım da artmaktadır (β=0,24; p<0,001). Nedensel yüklemelerin olumsuz duygulanım üzerinden elde edilen dolaylı etkisi negatif bulunmuştur ve sonuç anlamlıdır [β=-0,06; %95CI (-0,108; -0,025)]. Toplam dolaylı etki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [β=-0,08; %95CI (-0,150; -0,037)].

3.4.2. Sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumlu ve olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolü

Sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde olumlu ve olumsuz duygulanım değişkeninin aracılık rolünün araştırıldığı modelde model test değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir. Sözü edilen aracılık ilişkisi ise Şekil 4'te modellenmiştir.

Tablo 4*.Sorumluluk Yüklemeleri İle İlişki Doyumu Arasında Olumlu Ve Olumsuz Duygulanım Aracılığına Ait Sonuçlar*

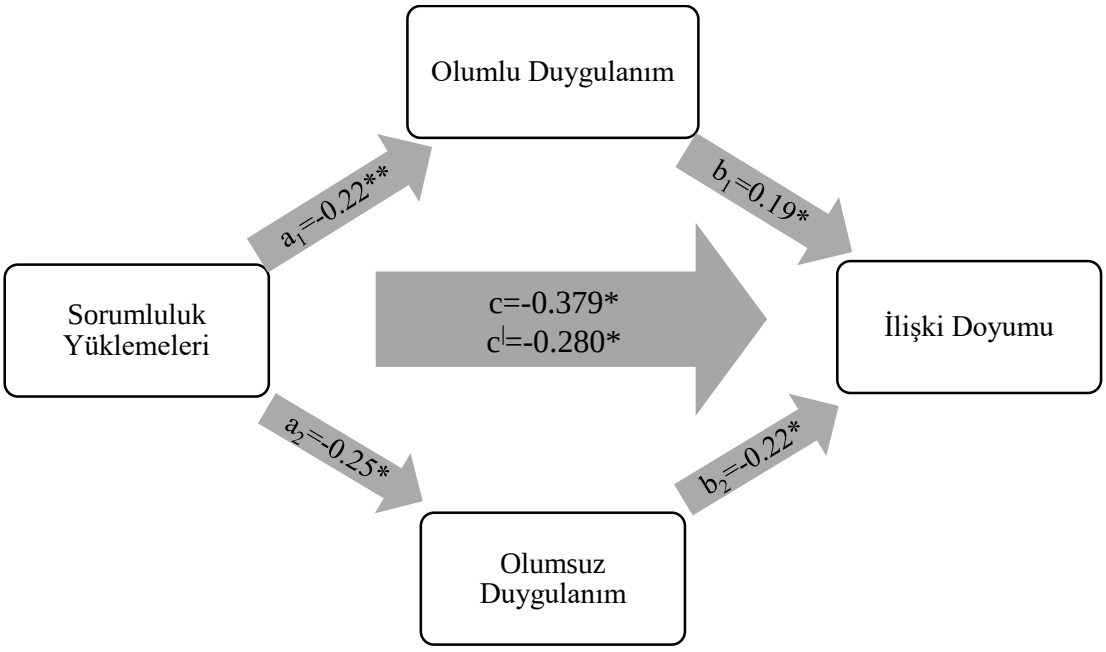
			%95 GA				
Dolaylı Etkiler	**Bootstrap Katsayı**	**SH**	**Alt Limit**	**Üst Limit**	**F**	**β**	**R^2**
Sorumluluk→Olumlu→İlişki	-.043	.016	-.079	-.016	62,	.19	.423
Sorumluluk→Olumsuz→İlişki	-.056	.016	-.089	-.026	68	-.22	
Doğrudan Etkiler	**Katsayı**	**SH**	**t değeri**				
Sorumluluk →Olumlu	-.223	.056	-3.97**				
Sorumluluk →Olumsuz	.25	.05	4.97**				
Olumlu →İlişki Doyumu	.193	.036	5.31**				
Olumsuz →İlişki Doyumu	-.224	.041	-5.50**				

Sorumluluk yüklemeleri, olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişki doyumu arasında oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=62,686; p<0,001). Modelde, bağımlı değişken; ilişki doyumu, aracı değişken; olumlu ve olumsuz duygulanım ve bağımsız değişken; yükleme biçimlerinin alt boyutu olan sorumluluk yüklemeleridir. Oluşturulan model toplam varyansın %42,3'ünü açıklamaktadır.

Öncelikle sorumluluk yüklemeleri, olumlu duygulanım ve ilişki doyumu arasındaki aracılık ilişkisine bakılmıştır. Sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu duygulanım kısmi aracı değişken olarak tespit edilmiştir. Sorumluluk yüklemeleri değişkeni tekil ilişkide ilişki doyumu değişkenini (.42) etkilerken, sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasına olumlu duygulanım alındığında, sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu değişkenine etkisi (.03) olarak tespit edilmiştir. Bu parametre değeri (p<0.05) anlamlı bulunmuştur. Etki değerinin (.42) değerinden (.03) değerine düşmesi, olumlu duygulanım değişkeninin sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmî aracı olduğunu göstermektedir. Sorumluluk yüklemeleri□ Olumlu duygulanım □ İlişki Doyumu dolaylı etkisine ait

Bootstrap katsayısı (B=1000) -0,043 (%95 GA= -0,079; -0,016) olarak elde edilmiştir. Güven aralığı 0 değerini içermediğinden sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır.

Sorumluluk yüklemeleri değişkeni tekil ilişkide ilişki doyumu değişkenini (.42) etkilerken, sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasına olumsuz duygulanım alındığında ise sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu değişkenine etkisi (.04) olarak tespit edilmiştir. Bu parametre değeri ($p<0.05$) anlamlı bulunmuştur. Etki değerinin (.42) değerinden (.04) değerine düşmesi, olumsuz duygulanım değişkeninin sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmî aracı olduğunu göstermektedir. Sorumluluk yüklemeleri Olumsuz duygulanım İlişki Doyumu dolaylı etkisine ait Bootstrap katsayısı -0,056 (%95GA= -0,089; -0,026) olarak elde edilmiştir. Elde edilen katsayı için güven aralığı 0 değerini içermediğinden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.



Şekil 4*.Sorumluluk Yüklemeleri ile İlişki Doyumu İlişkisinde Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracı Rolü'ne İlişkin Model*

Şekil 4'te sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu değişkenleri arasında olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı etkisine yönelik a1, a2, b1, b2, c ve c| yolları sunulmuştur.

Basit etki modelinde sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumunu negatif olarak etkilediği tespit edilmiştir (β=-0,37; $p<0,001$). Aracılık modelinde olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları modele eklendiğinde sorumluluk yüklemeleri ile olumlu

duygulanım arasında elde edilen yol katsayısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sorumluluk yüklemeleri ile olumlu duygulanım arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (β=-0,22; p<0,001). Söz konusu ilişki %36'lık bir varyans açıklamaktadır.

Sorumluluk yüklemeleri ile olumsuz duygulanım arasında elde edilen ilişki ise istatistiksel olarak anlamlıdır ve sorumluluk yüklemeleri arttıkça olumsuz duygulanım artmaktadır (β=0,25; p<0,001).

Olumlu duygulanım ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki elde edilmiştir ve elde edilen değer istatistiksel olarak anlamlıdır (β=0,19; p<0,001). Olumsuz duygulanım ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki elde edilmiştir ve elde edilen değer istatistiksel olarak anlamlıdır (β=-0,22; p<0,001). Sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumu üzerine direkt etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (β=-0,28; p<0,001). Söz konusu ilişki %42'lik bir varyans açıklamaktadır.

Dolaylı etkiler incelendiğinde sorumluluk yüklemelerinin olumlu duygulanım üzerinden elde edilen dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir [β=-0,04; %95CI (-0,080; -0,015)]. Sorumluluk yüklemelerinin olumsuz duygulanım üzerinden elde edilen dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiştir ve dolaylı etki negatif bulunmuştur [β=-0,05; %95CI (-0,090; -0,026)]. Toplam dolaylı etki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [β=-0,09; %95CI (-0,147; -0,058)].

BÖLÜM 4.TARTIŞMA

4.1. Özet ve Yargı

Daha önce belirtildiği gibi bu çalışmanın temel amacı yükleme biçimleri ile ilişki doyumu arasındaki direk ve dolaylı etkilerin incelenmesi ve olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak belirtilen değişkenler arasındaki ilişkiler sunulmuş ve sonrasında nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu ilişkisinde olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı etkisi incelenmiştir. Sözü edilen bu amaç bulgular bölümünde analiz edilmiştir. Bu bölümde ise elde edilen sonuçlar literatür temelinde tartışılacaktır.

Yükleme biçimlerinin alt boyutu olan nedensel yükleme biçimleri için yapılan analizlerde nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu değişkeninin negatif ilişkisi olduğu, yani yıkıcı nedensel yüklemeler arttıkça ilişki doyumunda azalma olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz duygulanımın ise bu ilişkiye kısmi düzeyde aracılık ettiği bulunmuştur. Özetle, yıkıcı biçimde nedensel yüklemelerin varlığı ilişki doyumunu olumsuz etkilemekte ve olumsuz duygulanımlar bu ilişkiye aracılık görevi üstlendiğinde ilişki doyumundaki azalmayı arttırıcı görev üstlenmektedir. Diğer yandan benzer biçimde sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu yani yıkıcı sorumluluk yüklemeleri arttıkça ilişki doyumunda düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu duygulanım değişkeninin bu ilişkiye kısmi düzeyde aracılık ettiği bulunmuştur. Benzer şekilde sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu ilişkisinde olumsuz duygulanımlar negatif yönde kısmi düzeyde aracı rol üstlenmektedir. Sonuçlar incelendiğinde nedensel ve sorumluluk yüklemelerine dair analizlerin önceki araştırma sonuçları ve beklentilerle tutarlı olduğu görülmektedir (Günay, 2007; Güner, 2014; Tutarel- Kışlak, 1995).

4.1.1. Nedensel yüklemeler, ilişki doyumu ve olumlu- olumsuz duygulanım değişkenleri için yapılan korelasyon analizlerine ilişkin sonuçların tartışılması

Öncelikle nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu ele alındığında, elde edilen negatif ilişki bu konuda yapılmış olan geniş sayıdaki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Bradbury ve Finchman, 1990; Özer, 2012; Tutarel- Kışlak ve Çavuşoğlu,

2006). Bradbury ve Finchman (1990) nedensel ve sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumunu azaltıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda nedensel yüklemelerin odak, istikrar, genellik gibi boyutları içermesi ve bu boyutların yüksek olması ilişki doyumunu olumsuz etkileyerek söz konusu negatif ilişkiyi ortaya çıkarmakta etkili olabileceği düşünülmektedir. Evlilik uyumu ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yıkıcı nedensel yüklemeler yapan bireylerin ilişki doyumu ölçeklerinden düşük puan aldıklarını öne sürülmüştür (Tutarel-Kışlak, 1995). Bu çalışmada elde edilen nedensel yüklemeler ve ilişki doyumunun negatif ilişkisi, bu çalışmayı destekler niteliktedir. Sonuç olarak bireyler partnerleriyle ilgili olumsuz olaylar karşısında yıkıcı biçimde nedensel yüklemelerde bulunduğunda, olumsuz olayın sebebini partnerine atfetme ve bunu sürekli ve değişmez olarak ele almakta ve yaşanan bu durumu ilişkinin tümüne genelleme eğiliminde bulunarak olumsuz olayları abartabilmektedirler. Bu durum ilişkiden alınan doyumu olumsuz etkilemektedir. Başka bir deyişle ilişki doyumu yüksek bireyler partnerlerinin olumlu davranışlarını içsel nedenlerin sonucu şeklinde ve istikrarlı olduğuna inanmakta, olumsuz davranışlarının dışsal nedenlerin sonucu şeklinde ve geçici olduğuna inanmaktadırlar (Bradbury ve Karney, 2000). Örnek bir olay üzerinden bakacak olursak; ilişkiden alınan doyumu düşük olan bir kadın, partnerinin soğuk davranıyor olmasını kendini artık alımlı bulmadığına atfedebilmektedir. Veya ilişkiden alınan doyumu yüksek olan bir erkek, partnerinin ilgisizliğini, yoğun olmasına atfedebilmektedir.

Yüklemeler ile duygulanımlar ele alındığında ise duygulanımlar, romantik ilişkilerde bireylerin karşılaştıkları olaylar karşısında verecekleri tepkilerini, atıflarını belirleyici niteliktedir. Duygular bireyin kendisi, çevresi ve durumlarla ilgili yol göstericidir (Çiftçi, 2002). Duyguların vereceği bilgileri incelemek, davranışları değiştirebilmek ve çevremizdeki durumları olumlu yönde etkileyecek biçimde düşünmek mümkündür (Weisinger, 1998). Duygu ve düşüncelerin etkileşiminde, olumlu duygulanımların zihinsel ve duygusal kaynak oluşturduğu, bir problemle karşılaşıldığında daha geniş biçimde düşünmeyi sağladığı bilinmektedir (Fredrickson, 1998).

Bu durumdan yola çıkılarak, yüklemeler ile duygulanımları etkileşimi akla gelmektedir. Olumsuz duygulanımlar; olumsuz ilişki olayların etkisini arttıracak ve olumlu ilişki olayların etkisini azaltacak şekilde yükleme yapmaya sebep olabilmektedir. Romantik ilişkilerde bir çatışma yaşandığında öfke, kızgınlık, üzüntü gibi duygular hissedilebilmektedir. Bu tür duyguların ağır bastığı bireylerde o çatışma karşısında partnerlerinin davranışlarını yorumlamada olumsuz etki yarattığı düşünülmektedir (Günay, 2007).

Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen sonuca göre nedensel yüklemelerin olumsuz duygulanım ile olumlu ilişki göstermesi beklenen bir sonuçtur (Bradbury ve Fincham, 1990; Günay, 2007). Özellikle olumsuz duygulanımı yüksek bireyler, pek çok sosyal uyaranı kötümser ve olumsuz biçimde değerlendirdikleri için, evlilikteki olaylar için nispeten olumsuz atıflar yapmaları beklenmektedir (Fletcher, ve ark., 1990) Benzer biçimde Günay (2007) olumsuz duygulanımların nedensel yüklemeleri belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Romantik ilişkilerde çatışma yaşandığında öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguların hissedildiği ve bundan dolayı partnerin davranışlarını yorumlarken bulunduğu atıflarda olumsuz etki yarattığı öne sürülmüştür. Ulaşılan sonuç bu açıklamayı desteklemektedir. Örnek verilecek olursa; bir kişilik özelliği olarak olumsuz duygulanıma sahip kadının, partnerinin çiçek almasını olumsuz bir biçimde değerlendirmesine sebep olmakta ve bu durum karşısında sevinmek yerine olumsuz duygular eşliğinde ‘acaba neden çiçek aldı yoksa aldatıyor mu’ şeklinde veya ‘kırk yılın başında çiçek alda bir daha almaz’ şeklinde atfetmesine sebep olabilmektedir.

Nedensel yüklemelerin olumlu duygulanım ile olan negatif ilişkisi incelendiğinde ise bu çalışmada öngörülen bir sonuçtur. Olumlu duygulanıma sahip bireylerin partnerine karşı daha az yıkıcı nedensel yüklemler atfettiği, genellik, odak sorumluluk gibi alt boyutların düşük düzeyde olduğu belirtilmektedir (Güner, 2014). Yukarıda verilen örnek üzerinden gidecek olursak partneri çiçek aldığında olumlu duygulanıma sahip bir bireyin bu durum karşısında olumlu duygular yaşayacağı, sevineceği ve ‘eşim bana hep güzel şeyler yapacak’ şeklinde ileri doğru istikrarlı olacağına inanacağı, olumlu atıfta bulunacağı düşünülmektedir.

4.1.2. Sorumluluk yüklemeleri, ilişki doyumu ve olumlu- olumsuz duygulanım değişkenleri için yapılan korelasyon analizlerine ilişkin sonuçların yorumlanması

Daha önce de bahsedildiği gibi nedensel yüklemeler sorumluluk yüklemelerine yol açmakta ve sorumluluk yüklemeleri de ilişkiye dair sonuçlara yol açmaktadır (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001). Sorumluluk kararlarının, bireylerin sadece neden oldukları sonuçlar için sorumluluk kabul etmesi ve doğal olarak nedensellik kararlarını gerektirdiği görülmektedir. Bencillik ve suçlama gibi boyutları vurgulayan sorumluluk yüklemelerinin genellik ve istikrar gibi nedensel yükleme boyutlarına göre ilişki doyumunun çok daha anlamlı yordayıcıları olarak görülmektedir (Beach, Brody, Davey ve Fincham, 2001). İlişki doyumu düşük bireylerin olumsuz olayların nedenlerini ilişkilerinin geneli üzerinde etkili olduğunu düşündüğü, olumlu olayların ise sadece o olayın nedeni olarak gördüğü gözlenmektedir. Daha fazla etkiye sahip olan sorumluluk yüklemelerine göre ise eşlerini bencil güdülü ve kötü niyetli davranan biri olarak görmektedirler. Bundan dolayı ilişkilere dair olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Bu bağlamda bu çalışmada sorumluluk yüklemeleri için yapılan analizlerde, sorumluluk yüklemeleri ve olumlu duygulanım arasındaki olumsuz ilişki, sorumluluk yüklemeleri ile olumlu duygulanım ve ilişki doyumu arasındaki olumlu ilişki anlamlı bulunmaktadır.

Sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumunun beklenen olumsuz ilişkisi incelendiğinde, giriş kısmında anlatıldığı üzere, sorumluluk yüklemelerinin doyum ile ilgili genel duygularla ilişki içerisinde olduğu, ilişkiden doyum sağlanıyorsa olumlu davranışlara sorumluluk yüklemesinin daha baskın gelmekle birlikte, olumsuz davranışlara sorumluluk yüklemesinin azaldığı öne çıkmaktadır (Kelley ve Thompson, 1981). Bu sonuç, literatürdeki; olumsuz ilişki olaylarının sorumlusu olarak görmeyen yapıcı kabul edilen yükleme biçimlerinin ilişki doyumunu arttırdığı, olumsuz ilişki olaylarının nedeni ve sorumlusu olarak görülen yıkıcı kabul edilen yükleme stillerinin kullanılmasının ise ilişki doyumu azaltacak biçimde etkileri olabileceği görüşü ile bağdaşmaktadır. Sonuç olarak ilişkiden alınan doyumun düşük olduğu bireyler olumsuz bir olayda partnerin niyetinin kasıtlı olduğu ve bencil güdülerle ilişkili olduğunu ve partnerini suçlama eğiliminde olduğu görülmektedir. Örnek verilecek olursa partneri

soğuk davrandığında birey partnerinin kasıtlı olarak uzak davrandığını ve soğuk davrandığı için suçlanmayı hak ettiğini düşünmekte ve partnerinin soğuk davranmasını bencilce sebeplere dayandırmaktadır. Bu durumda atıflar ilişki doyumunu azaltıcı etki göstermektedir.

Sorumluluk yüklemeleri ve olumlu duygulanım arasındaki beklenen olumsuz ilişki incelendiğinde ise sorumluluk yüklemeleri niyet, güdü, suçlama gibi alt boyutları içermesi ve bu boyutların yüksek olması ilişki doyumunu azaltıcı etkiye sahip olabilmekle birlikte, olumlu duygulanımların etkililiğini de azaltma etkisi gösterebildiği için sonuçlar beklendiği gibi literatür ile tutarlılık göstermektedir (Kelley ve Thompson, 1981). Başka bir deyişle bir kişilik özelliği olarak olumlu duygulanıma sahip bireyler, olumsuz bir olay karşısında partnerinin olumsuz davranışını dışsal faktörlere yüklemekte, olumsuz olayları büyütmemekte, eşinin olumsuz davranışını kasıtlı olmamakla birlikte isteyerek olmadığını düşünmektedirler. Literatürde olumlu duygulanıma sahip bireylerin, partnerlerinin olumsuz davranışlarını hemen silme ve olumsuz olayların etkilerini azaltma eğilimi gösterdiği ortaya konmaktadır (Holtzworth-Munroe ve Jacobson, 1994).

Sorumluluk yüklemeleri ve olumsuz duygulanımın olumlu ilişki göstermesi de beklenen bir sonuç olmakla birlikte niyet, güdü, suçlama gibi yüklemelerin asabiyet, suçluluk, sıkıntı gibi olumsuz duyguların etkisini arttırmış olabileceği düşünülebilmektedir. Sorumluluk yüklemelerinin suçlamaya neden olarak öfke gibi olumsuz duyguları açığa çıkardığı düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada sorumluluk yüklemeleri ile öfkenin orta şiddette anlamlı ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Bradbury ve Fincham, 1992). Sonuç olarak olumsuz duygulanıma sahip bireylerin, olumsuz partner davranışlarını büyütmeye ve olumlu partner davranışlarını görmezden gelmeye eğilimli oldukları, olumsuz bir olayda partnerin niyetinin kasıtlı ve bencil güdülerle ilişkili olduğunu ve partnerini suçlama eğiliminde olduğu düşünülmektedir.

4.1.3. Yükleme biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımların aracı rolüne ilişkin sonuçların yorumlanması

Bu çalışmada birçok kez vurgulandığı gibi duygulanımlar, bireylerin etraflarına verdikleri tepkileri belirlemede önemli derecede rol oynamaktadır. Bireylerin kendisi, çevresi ve durumlarla ilgili yol göstericidir. Bununla birlikte duygulanımlar olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır; olumlu duygulanım memnuniyeti,

olumlu duygusal olaylara eğilimi ortaya koyarken, olumsuz duygulanım ise memnuniyetsizliği ve belli durumlara karşı olumsuz eğilimi ortaya koymaktadır. Bu şekilde olumlu ve olumsuz duygulanımlara sahip olmanın getirdiği sonuçlar mevcuttur. Olumlu duygulanıma sahip bireyler partnerleriyle ilgili bir durumda olumlu yaklaşmaya meyilli olmakta, olumsuz duygulanıma sahip bireyler ise herhangi bir olayda, herhangi bir zamanda bile fazla sıkıntı yaşayabilmekte, kişilerarası ilişkilerde, özellikle romantik ilişkilerinde sorun yaşayabilmektedirler. Özellikle partnerleriyle ilgili olumlu bir olayda bile bu yaşanan olumlu olayın etkisini azaltıcı şekilde davranmaya sebep olabilmektedirler (Şirvanlı- Özen ve Temizsu, 2010). Bu durum önemli derecede ilişki sonuçları doğurmaktadır.

Bu çalışmada ulaşılan sonuçlara göre olumlu ve olumsuz duygulanımların aracı etkisi incelendiğinde; olumsuz duygulanımın hem nedensel yüklemeler için hem de sorumluluk yüklemeleri için yapılan analizlerde yükleme biçimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Bir başka deyişle bu çalışma için sonuçlar, bireylerin partnerleri ile ilişkisinde kullandıkları yükleme biçimleri önem arz etmekte ve bununla birlikte olumsuz duygulanımların da ilişki doyumunu belirleyici nitelikte olduğu görülmektedir. Bu sonuç yükleme biçimlerinin bireylerin romantik ilişkilerindeki önemini ortaya koyan araştırmalar ile tutarlıdır. Bradbury ve Finchman (1990) sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemeleri gerektirdiğini (neden olunan durumlardan sorumlu olmaları) ve buna bağlı bir şekilde nedensel yüklemelerin sorumluluk yüklemelerine, sorumluluk yüklemelerinin de ilişki sonuçlarını doğurduğunu ileri sürmüş ve yükleme biçimlerinin ilişki doyumunu önemli derecede etkileyen bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Olumlu duygulanım kişilerarası ilişkilerde tampon görev üstlenen, özellikle kişilerarası problemler karşısında duygusal düzenleme yönünden kazanç sağlayan bir faktördür. Olumlu duygulanımı bir kişilik özelliği olan bireylerin hayatlarında birçok alana adapte olabilmede problemlerle başa çıkmada olumlu etkiler göstermektedir (Doğaner, 2014). Olumlu duyguların ilişkilerin şekillenmesinde aktif rol oynadığı ve ilişkilerin, duyguların çıkmasında etkili olduğu söylenebilmektedir (Yaylacı, 2006). Bundan dolayı yüksek olumlu duygulanımın, yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olması ve yükleme biçimleri ile ilişkisinde kısmi aracı olması bu çalışmanın beklentileri ve önceki sonuçlar ile bağdaşmaktadır.

Sonuç olarak olumlu duygulanımlar araya girdiğinde, ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasındaki doğrudan ilişki anlamlılığını korumakla birlikte bu ilişkide azalma meydana gelmektedir. Bu durum da olumlu duygulanımların etkililiğini ortaya koymaktadır. Bu aracılık etkisine bakıldığında ilişki doyumu ile ilgili öneriler verilebilmektedir. Bu çalışma sonuçlarına göre ilişki doyumunu önemli derecede etkileyen yükleme biçimleri olduğu, özellikle sorumluluk yüklemelerinin önemini göstermektedir. Bu doğrultuda ilişki doyumunu arttırmak için her ne kadar bireylerin tutumlarını değiştirmek zor bir durum olsa da partneri olumsuz ilişki olaylarının sorumlusu olarak görmeyen yapıcı kabul edilen yükleme biçimlerini arttırmaya çalışmak ilişkiden alınan doyumu arttırabilmek için etkili olabilir. Ayrıca olumlu duygulanımların, yükleme biçimleri dışında duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi, güçlü benlik kavramının olması gibi faktörlerden etkilendiği göz önüne alındığında ilişki doyumunu arttırmak için olumlu duygulanımı farklı biçimlerle yükseltmek olası olabilir.

Sonuç olarak çalışmanın direk ve aracı etkiye dair beklentileri doğrulanmış bulunmakta ve literatür ile bağdaşmaktadır. Nedensel yüklemeler ile olumlu duygulanım arasında korelasyon ilişkisi bulunamadığı için aracılık etkisine bakılamaması ise beklenen bir sonuç değildir. Önceki bölümlerde de anlatıldığı gibi nedensel yüklemelerin zamanla devam eden bir faktör olup olmadığı yani istikrar boyutu ve nedensel yüklemelerin kişinin isteğine bağlı olarak değişim gösterebilip gösteremeyeceği yani genel olması ya da tek olayın içeriği ile sınırlı olup olmadığını içermektedir (Weiner, 1995). Bu şekilde bir tutumun şiddetli varlığı olumlu duygulanımı barındırmadığından korelasyon ilişkisi saptanmamış olabilir. Bu durumla ilgili çalışma ülkemizde mevcut olmamakla birlikte yüklemeler ile ilişki doyumu ilişkisini incelerken olumlu duygulanımları göz önünde bulunduran çalışmalar yapılması yararlı olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Klinik Uygulamalara Katkıları

İlişki doyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalarda benzer değişkenler ayrı ayrı çalışılmış fakat bu çalışmanın değişkenlerini, ilişki doyumu temelinde ve duygulanımların etkisini ele alarak inceleyen bir çalışma görülmemektedir. Bundan dolayı bu çalışmanın konusunun alana yeni bir bakış getireceği düşünülmektedir.

Literatürde geniş yer kaplayan ilişki doyumu kavramı bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasını önemli derecede etkileyen bir faktördür (Dölen, 2014). Dolayısıyla ilişkiden alınan doyumu etkileyen faktörlerden yükleme biçimlerini ve duygulanımları ele almak; olumlu ve olumsuz duygulanımların ilişki doyumunu nasıl arttırdığı veya azalttığı ve nedensel ve sorumluluk yüklemelerinin ilişki doyumunu nasıl etkilediğini göstermek açısından bu çalışma önemli görülmektedir.

Bireylerin olumsuz duygu ve atıflarıyla, romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun olumsuz biçimde etkilendiği araştırma bulgularınca desteklendiği de göz önünde bulundurularak bu çalışmanın, romantik ilişki doyumu, duygulanımlar, yükleme biçimleri konusunda ülkemizdeki evlilik/aile danışmanlığına dair bilimsel düşünme ve araştırma olanaklarının oluşturulmasına yardımcı olabileceğine inanılmaktadır. Bununla birlikte evli veya evlenme hazırlığında olan çiftlerin bilgilendirilmesinde, olası problemlerin çözümlenmesine dair eğitici hizmetlerin etkinleştirilmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

İlişki çatışmaları olan bireylerin yüklemelerinin gözden geçirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle klinik ortamda olumsuz olaylar karşısında yıkıcı yükleme biçimlerine sahip bireylerin atıflarının çalışılarak ilişki doyumunun bu yönde nasıl değişeceğine dikkat edilebilir. Bu çalışma sonucuna göre sorumluluk ve nedensel yüklemelerin ilişki doyumu ile ilişkisinde olumsuz duygulanımların kısmi aracı etkisini göz önünde bulundurarak, özellikle çift terapilerinde bireylerin olumsuz olaylar karşısında yüklemelerini ve duygulanımlarını fark etmesini sağlamanın ve her ne kadar tutumları değiştirmek zor olsa da değiştirilmesinin ilişki doyumunu olumlu yönde etkileyeceği göz önüne alındığında, psikoterapide bu bulguların fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Ruhsal sağlığa ciddi biçimde faydada bulunduğu düşünülen duygu düzenleme stratejileri, duyguların deneyimlenmesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme becerisi olarak açıklanmaktadır (Thompson, 1996). John ve Gross (2004) duyguların çoğunlukla faydalı olduğunu, fakat yıkıcı da olabileceğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın bulgularına olumsuz duygulanımı yüksek olan bireylerin ilişki doyumunun düşük olduğu onucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı bireylerin olumsuz

duygularıyla baş etmesinde duygu düzenleme becerilerinin çalışılmasının etkili olacağı düşünülmektedir.

Diğer yandan yurt dışında uygulanan 'Attribution Therapy' tekniğinin kullanılması, çift terapilerinde bireylerin özellikle partnerlerin yıkıcı biçimde yükleme biçimleri ve düşük ilişki doyumu ile başa çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. İlk Heider'ın (1958) ileri sürdüğü Atıf/Anlam Yükleme Teorisi bireylerin davranış ve süreçlerini kapsamakla birlikte nedensel çıkarımlar içermektedir. Bireylerin değerleri, düşünceleri, tutumlarını nasıl ilişkilendirdiği ve durumları yorumlama biçimine yoğunlaşmaktadır (Duman, 2004). Bu sebeple ülkemizde de bu terapi yönteminin özellikle yıkıcı biçimde yükleme yapan bireylerin çift terapilerinde kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. İlk olarak araştırma örneklem sayısının yüksek olmayışı genellenebilirliği olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmanın örneklemindeki cinsiyet dağılımı ele alındığında erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha az olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre eşit dağılım göstermemesi genellenebilirliğe engel teşkil edebilmektedir. Bununla birlikte çalışma İstanbul, Samsun, Ankara gibi illerden rastgele katılımcılardan oluşmaktadır. Farklı illerin de katılımı ile bu genellenebilirliğin daha sağlıklı yapılabileceği düşünülmektedir. Genel olarak sosyo-ekonomik durumu orta düzeyde bireylerin olması genellemenin benzer örneklemler için yapılabileceği düşünülmektedir. Son olarak veri toplama sürecinde ölçeklerin katılımcılara çevrimiçi araştırma sitesi ile yüz yüze katılım yoluyla ulaşılması, verilen yanıtların değişiklik göstermesinde karıştırıcı değişken olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca kullanılan ölçüm araçlarının katılımcıların değerlendirmesine dayalı olması sebebiyle cevapların kesin doğruluğu açısından, güveni olumsuz etkileyebilmektedir.

Yurt dışında yükleme biçimleri ile ilgili çalışmaların çoğunlukla boylamsal çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmada çiftlere ulaşım zorluğu, Pandemi döneminde olunması, zaman sınırlaması gibi sebeplerden dolayı bu yöntem kullanılamamıştır. İleride

bu konuyla ilgili yapılacak olan çalışmalarda ilişkilerin farklı zamanlarındaki yüklemelerinin daha ayrıntılı incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.4. Öneriler

Nedensel yüklemeler ile olumlu duygulanım arasında korelasyona rastlanmadığı için nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu duygulanımın aracı rolü araştırılamamıştır. Bu durumla ilgili çalışma ülkemizde mevcut olmamakla birlikte yüklemeler ile ilişki doyumu ilişkisini incelerken olumlu duygulanımların etkisini göz önünde bulunduran çalışmalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, ileride ilişki doyumu ve yüklemelerin ilişkisinde duygulanımların aracı etkisi incelenecek olan çalışmalarda duygulanımların etkisini daha ayrıntılı inceleyebilmek amacıyla duygu düzenleme becerileri, öz saygı, öznel iyi oluş kavramları ile birlikte ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmanın beklentileri ile tutarlı sonuçlara ulaşmış olup ilişki doyumu ve yükleme biçimleri arasında olumlu ve olumsuz duygulanımın kısmi aracı rolü üstlendiğine ulaşılmıştır. Bireylerin ortaya koyduğu yüklemelerin ve duygulanımlarının ilişki doyumunu belirleyici olduğu görülmüştür. İlişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalarda ülkemizde benzer değişkenler ele alınmıştır. Fakat ilişki doyumu temelinde yükleme biçimleri ve duygulanımların etkililiğini araştıran bilinen ilk çalışmadır.

EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )……..

Eğitim Durumunuz: ( ) İlkokul ( )Ortaokul ( ) Lise ( )Üniversite ( )Lisansüstü

Gelir Durumunuz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar

Romantik ilişkiniz: ( ) Var ( ) Yok Var ise ne kadar süredir birliktesiniz? .....

Aynı evi paylaşıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

Annenizin Eğitim Durumu:

( )Okur-yazar değil ( )İlkokul ( )Ortaokul ( ) Lise ( )Üniversite ( )Lisansüstü

Babanızın Eğitim Durumu:

( )Okur-yazar değil ( )İlkokul ( )Ortaokul ( ) Lise ( )Üniversite ( ) Lisansüstü

Ebeveynleriniz:

Evli-Birlikteler ( ) Evli-Ayrı yaşıyorlar ( ) Boşandılar ( ) Ebeveyn kaybı yaşadım ( )

EK 2: İlişki Doyum Ölçeği

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

1) Partneriniz İhtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

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

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

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

3) Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

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

4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman						Her zaman

5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç Karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç Sevmiyorum						Çok seviyorum

7) İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç yok						Çok fazla problem var

EK 3: İlişki Yükleme Ölçeği

Bu anket, eşinizin yapması muhtemel olan bazı davranışları içermektedir. Lütfen, önce eşinizin belirtilen her davranışı yapıyor olduğunu farz ediniz ve sonra bu davranış tanımlamasını izleyen ifadeleri okuyunuz. Lütfen, her bir ifadenin size uygunluk derecesini ifadenin altında yer alan ölçek üzerindeki rakamı işaretleyerek (X) belirtiniz ve lütfen hiçbir maddeyi bos bırakmayınız.

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİRŞEYİ ELEŞTİRİYOR:

1- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

2- Eşimin beni eleştirme nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

3- Eşimin beni eleştirme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

4- Eşim beni istemeden değil kasıtlı olarak eleştirdi.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

5- Eşimin bu davranışıbencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

6- Eşim beni eleştirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

EŞİNİZ SİZİNLE DAHA AZ ZAMAN GEÇİRMEYE BAŞLIYOR:

7- Eşimin daha az zaman geçirme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

8- Eşim benimle daha az zaman geçirdiği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

9- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

10- Eşimin daha az zaman geçirme nedeni muhtemelen değişmez

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

11- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

12- Eşim benimle istemeden değil, kasıtlı olarak daha az zaman geçirdi.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

EŞİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ ŞEYE DİKKAT ETMİYOR:

13- Eşimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

14- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

15- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

16- Eşim istemeden değil, kasıtlı olarak söylediğim şeye dikkat etmedi.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

17- Eşim söylediğim şeye dikkat etmediği için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

18- Eşimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

EŞİNİZ SOĞUK VE UZAK DAVRANIYOR:

19- Eşim bana istemeden değil, kasıtlı olarak soğuk ve uzak davrandı

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

20- Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni evliliğimizin diğer yönleri için de geçerlidir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

21- Eşim bana soğuk ve uzak davrandığı için suçlanmayı hak etmiştir.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

23- Eşimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn., kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

24- Eşimin soğuk ve uzak davranma nedeni muhtemelen değişmez.

(1) Tamamen yanlış	(2) Yanlış	(3) Kısmen yanlış	(4) Kısmen doğru	(5) Doğru	(6) Tamamen doğru

EK 4: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında; 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor, olmak üzere derecelendirin. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

Hiç			***Orta düzeyde***			***Tamamen***
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1	İlgili	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	Sıkıntılı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3	Heyecanlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4	Mutsuz	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5	Güçlü	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6	Suçlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7	Ürkmüş	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8	Düşmanca	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
9	Hevesli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
10	Gururlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
11	Asabi	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
12	Uyanık	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
13	Utanmış	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
14	İlhamlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
15	Sinirli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16	Kararlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
17	Dikkatli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18	Tedirgin	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
19	Aktif	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
20	Korkmuş	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1978). Object Relations, Dependency and Attachment: A Theoretical Review Of The İnfant- Mother Relationship. *Child Development, 40* (4), 969 – 1025.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation. Hillsdale,* NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Akbalık Doğan, Ö. (2010). *Evli bireylerde olumlu yanılsama: İlişki bağlanımı ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akfırat, F. (1995). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarla Eşlerinin Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumları.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne-Baba İletişimi. *Etlucalion and Science, 27*(123), 62-63.

Arı, R. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Arkonaç S.A. (2008). *Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Atak, H., & Tastan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4), 520-546.

Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(1), 163-213.

Avcı, M. (2010). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1), 39-63.

Aydın, E., (2017). Kültür Bağlamında Sosyal Mübadele: Kuramsal Bir Çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (16.UİK Özel Sayısı):547-562 ISSN 1307-9832.

Aydoğan, D., Özbay, Y., Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeğinin Uyarlanması ve Özgünlük ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracı Rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 38-59.

Baron R. M., Kenny David A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Resarch: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations, *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Baron R.M., (2000). Counterfactual Thinking and Venture Formation: The Potential Effects Of Thinking About ‘’What Might Have Been’’. *Journal of Business Venturing, 15*(1), 79-92.

Batıgün, A. (2004). İntihar ile İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşam Sürdürme Nedenleri. *Kriz Dergisi, 12*(2), 49- 61.

Baucom, D., Sayers, S., Duhe, A. (1989). Attributional Style and Attributional Patterns Among Married Couples. *Journal Of Personality And Social Psychology, 56* (4), 596-607.

Berk, E. L. (2013). *Çocuk Gelişimi.* Ankara: İmge Kitabevi.

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

Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion, 14*(1), 130–144.

Bowlby, J. (1969). *Attachment And Loss. Vol. 1.* New York: Basic Books.

Bradbury, N. Thomas, Frank D., Steven R. H. Beach. 2000. Research On The Nature and Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade In Review. *Journal of Marriage and Family. 62*(4), 964-980.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1990). Attributions İn Marriage Review and Critique, *Psychological Bulletin, 107*(1), 3-33.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1992). Attributions and Behavior İn Marital İnteraction. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 613–628.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. H. (2000). Research On The Nature and Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade İn Review. *Journal of Marriage and the Family*, *62*(4), 964–980.

Broderick, C. Patricia, Pamela B. (2015). *The Life Span: Human Development For Helping Professionals.* New Jersey: Pearson Education.

Broderick, P.C., Metz, S. (2009). Learning To BREATHE: A Pilot Trial Of A Mindfulness Curriculum For Adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion, 2*(1), 35-45.

Burgess, F. Melissa. (2004). *Romantic Love And Relationship Satisfaction: The Roles*
Of Attachment, Caregiving And Sexuality. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). The Unıversıty of New Brunswıck, Canada.

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cihan- Güngör, H., Özer, A. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 11-24.

Collins, N. L., Read S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality İn Dating Couples, *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.

Collins, W., Stephanie D. (2006). *Personal Relationships İn Adolescence and Early Adulthood. The Cambridge Handbook Of Personal*

Relationships.
New York: Cambridge University Press.

Cropanzano, R., Weiss, H.M., Hale, J.S., Reb, J. (2003). The Structure of Affect: Reconsidering the Relationship between Negative and Positive Affectivity. *Journal of Management, 29*(6), 831-857.

Curun, F. (2001). *The Effects Of Sexism and Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction.* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Curun, F. (2006*). Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İli*şki. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çeçen, Y. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 9*(9), 164-170.

Çelik, M., Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 18* (2), 247-269

Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Davey, A., Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Brody, G.H. (2001). Attributions in Marriage: Examining the Entailment Model in Dyadic Context. *Journal of Family Psychology, 15*(4), 721-734.

Demir, S. (2018). Bağlanma Kuramı. *Bilinçaltı Dergisi,* 143-146.

Diener, E., Lusac, R.E. (2000). Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal of Happiness Studies, 1* (1), 41-78.

Doğan, Y., Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve Negatif Duygusallığın Çalışanların Performansları Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 9* (18), 165-190.

Doğaner, B. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi Düzeylerine Göre; Benlik Saygısı, İlişki Doyumu ve İlişki Bağlanımlarının İncelenmes*i *İstanbul İli Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

Dölen, Z.A. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinde Bağlanım: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ve Cinsiyet Rolleri*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Duman, B. (2004). *Attribution Theory (Katkı=Anlam Yükleme Teorisinin) Öğrenme-Öğretme Sürecinde Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliği Üzerindeki Etkisi*, 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya, 129-131.

Eisenberg, N., Hofer, C., Vaughan, J. (2007). *Effortful Control and Its Socioemotional Consequences.* J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s.287–306). The Guilford Press.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpkan, R.L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam, 18* (1), 39-47.

Erikson, H. (1982). *The Life Cycle Completed.* New York: Norton.

Erkal, M. (2012). Sosyal Değişme ve Sosyal Gelişmeye Çağdaş Bir Yaklaşım. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 0*(31), 297-328.

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1987). The Impact of Attributions in Marriage: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 53* (3), 510- 517.

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1992). Assessing Attributions in Marriage: The Relationship Attribution Measure. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(3), 457-68.

Fincham, Frank D. Steven R. H. 2006. *Relationship Satisfaction. The Cambridge Handbook Of Personal Relationships.* New York, NY, US: Cambridge University Press: 579-594.

Fisher, C. D. ve Ashkanasy, N. M. (2000). The Emerging Role of Emotions in Work Life: An Introduction. *Journal of Organizational Behavior, 21*(2), 123-129.

Fiske, S., Taylor, S. (1991). *Social Cognition.* New York: McGrow-Hill.

Fletcher GJO, Fitness J., Blampied M. (1990) The Link Betvveen Attributions and Happiness İn Close Relationships: The Roles Of Depression and Explanatory Style. *Journal of Social and Clinical Psychology 9* (2), 243-255.

Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of general psychology, 2*(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. Advances in Experimental *Social Psychology, 47,* 1-53.

Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). Positive Affect And The Complex Dynamics Of Human Flourishing: Correction To Fredrickson and Losada. *American Psychologist, 68*(9), 822.

Freedman,J.L., Sears, D.O., Carlsmith,J.M. (2003). *Sosyal Psikoloji.* A. Dönmez (Çev.). Ankara: İmge Kitapevi.

Freud, S. (1905). *On Sexuality: Three Essays On The Theory Of Sexuality*. J. Strachey (Çev.). Harmondsworth: Penguin Books.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.

Glenn, N. D., (1990). Duration Of Marriage Family Composition and Marital Happiness. *Notional journal of Sociology. 3*(1), 3-24.

Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The Role Of Authenticity İn Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-Being. *Annals of the American Psychotherapy Association, 5*(6), 18-20.

Goldman, B. M., Kernis, M. H. (2002). The Role Of Authenticity İn Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-Being. *Annals of the American Psychotherapy Association, 5*(6), 18-20.

Greenberg, J. (2002), Managing Behavior in Organizations. Upper Saddie River, NJ: Prentice Hall.

Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual Differences İn Two Emotional Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships and Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (2), 348-362.

Günay, S. (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi. (no. 191541).

Gündoğdu- Aktürk, E. (2010). *Attachment Figure Transference, Caregiving Styles and Marital Satisfaction İn Arranged And Love Marriages, (*Unpublished Master Thesis). Institute of Social Sciences/Middle East Technical University, Ankara.

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

Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A Model Of The Effects Of Perceived Parent and Peer Support On Adolescent False Self Behavior. *Child Development, 67*(2), 360-374.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis İn The New Millennium. *Communication Monographs, 76*(4), 408–420.

Hayes, A. F. (2018b). Partial, Conditional, And Moderated Moderated Mediation: Quantification, İnference, And İnterpretation. *Communication Monographs, 85*(1), 4-40.

Hayes, A. F., Scharkow, M. (2013). The Relative Trustworthiness Of Tests Of İndirect Effects İn Statistical Mediation Analysis. Does Method Really Matter? *Psychological Science, 24*(10), 1918–1927.

Hazan C., Shaver P., R. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology, 52* (3), 511-524.

Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Deeper İnto Attachment Theory. *Psychological Inquiry, 5*(1), 68-79.

Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure Of Relationship Satisfaction. *Journal of*
Marriage and Family, 50(1), 93-98.

Hendrick, S., Hendrick, S.S. (1989). Research On Love: Does İt Measure Up? *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(5), 784-794.

Hendrick, S., C. (1995). Gender Differences and Similarities İn Sex And Love. *Cambridge University Pres,2*(1), 55-65.

Holtzworth-Munroe, A., Jacobson, N. S. (1994). Causal Attributions Of Married Couples: When Do They Searchfor Causes? What Do They Conclude

When They Do? *Journal of Personality and Social Psychology, 48* (6), 1398-1412.

Holtzworth-Munroe, A., Jacobson, N. S. (1988). Toward A Methodology For Coding Spontaneous Causal Attributions: Preliminary Results With Married Couples. *Journal of Social and Clinical Psychology, 7*(3), 101-112.

Hovardaoglu, S. (1996). Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 11*(36), 12-24.

İlhan, T., Özdemir, Y., (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikololjk Danışma ve Rehberlik Dergisi, 40*(2), 142-153.

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.

Jones, E.E., Pittman, T.S. (1982): Toward A General Theory of Strategic Self-Presentation. J. Suls (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self*, (s.231-261). New Jarsey: Lawrance Erlbaum.

Kağıtçıbaşı Ç. (2008). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kail, Robert V., John C. Cavanuagh. (2015). *Human development: A life-span view*. Boston: Cengage Learning.

Kanemasa, Y., Taniguchi, J., Daibo, I., Ishimori, M. (2004). Love styles and romantic love experiences in Japan. *Social Behavior and Personality, 32*(3), 29-48.

Kapadia, Shagufa, Gala, Jigisha. (2015). Gender Across Cultures: Sex And Socialization In Childhood. Lene Arnett Jensen (Ed.),*Oxford Handbook Of Human Development And Culture.* (s.307-324). New York: Oxford University.

Kargın Güner, Z. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karlsson, E. ve Archer, T. (2007). Relationship Between Personality Characteristics and Affect:Gender and Affective Personality. *Individual Differences Research, 5*(1), 44-58.

Karney, B. R., Bradbury, T. N. (2000). Attributions İn Marriage: State Or Trait? A Growth Curve Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 295–309.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintok, E., Peplau, L. A., Peterson, D. R. (2002). *Close Relationships*. New York: W. H. Freeman and Company.

Kılınçer, A. S., Tuzgöl Dost, M. (2013). Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, *4*(1), 15-32.

Kışlak-Tutarel, Ş. (1997). Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri
Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 12* (40), 55-64.

Kim, J., Hatfield, E. (2004). Love Types and Subjective Well-Being: A Cross-Cultural Study. *Social Behavior and Personality, 32*(2), 173-182.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., Del Gaiso, A. (2006). Positive Affects and Experiences Of Meaning İn Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179-196.

Koçak, A. (1999). Davranış Nedenlerini Algılama: Yükleme Kuramları. *Selçuk İletişim Dergisi, 1*(1), 108-120.

Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855.

MacKinnon DP, Lockwood CM, Williams J. (2004). Confidence Limits For The İndirect Effect: Distribution Of The Product and Resampling Methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*(1), 99–128.

MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., Sheets, V. (2002). A Comparison Of Methods To Test Mediation and Other İntervening Variable Effects. *Psychological Methods, 7*(1), 83–104.

Madden, M. E., Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, Control, and Marital Satisfaction: Wives' Attributions For Conflict İn Marriage. *Journal of Marrige and the Family, 43*(3), 663-673.

McCullough, G., Huebner, E., S., Laughlin, J. E. (2000). Life Events, Self-Concept, and Adolescents' Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the Schools, 37*(3), 281-290.

Meeks, B. S., Hendrick, S.S., Hendrick C. (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(3), 775-773.

Morelli, G. (2015). *The Evolution Of Attachment Theory And Cultures Of Human Attachment In Infancy And Early Childhood.* New York: Oxford University.

Nemlioğlu, S., B. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.(Tez no. 302913).

Özakkaş, T., (2018). Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1*(1), 1-24.

Özdemir, A. A. (2015). İş Tatmini, Pozitif/Negatif Duygulanım ve Yaşam Tatmininin Etkisi. *Çalışma ve Toplum, (46)*3, 47-62.

Özdevecioğlu, M. (2004). Duygusal Olaylar Çerçevesinde Pozitif ve Negatif Duygusallığın Algılanan Örgütsel Adalet Üzerindeki Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 59*(3), 181-202.

Özer, A., Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 11-24.

Özkalp, E., Cengiz, A. (2003). *Çalışma Hayatında Duygular ve Yönetimi.* 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, 943-956.

Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS Procedures For Estimating İndirect Effects İn Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers, 36*(4), 717–731.

Press.Watson, D. (2002). *Positive Affectivity: The Disposition To Experience Pleasurable Emotional States Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Rusbult, C. E., Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes İn Close Relationships:
An İnterdependence Analysis, *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175-204.

Sabatelli, R. N. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The İnterdependence Between Theory, Research and Practice.
Family Relations, 37(2), 217-222.

Sabatelli, R.M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The İnterdependence Between Theory, Research and Practice. *Family Relations, 37*(2), 217-222.

Santrock, J.W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. G. Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sevim, S. (1993). Nedensel Yüklemeler ve Başarı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 26*(2), 593-600.

Shaver P, Hazan C, Bradshow D. *Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In Psychology of Love*, New Haven, Yale University Press.

Sheldon, K. M., Ryan, R., Reis, H. T. (1996). What Makes For A Good Day? Competence and Autonomy İn The Day and İn The Person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(12), 1270–1279.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows İn The Mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.

Solmuş, T. (2010). Eş Seçiminden Boşanmaya Romantik İlişkiler, Evlilik ve Aile. T. Solmuş (Ed.), *Romantik İlişkiler Evlilik ve Ana-Baba-Çocuk İlişkileri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality Of Marriage and Similar Dyads, *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15-28.

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory Of Love. *Psychological review, 93*(2), 119.

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's Arrow: The Course Of Love Through Time*. Cambridge University

Sunar, L. (2014). *Toplumsal Değişimi Açıklamak: Temel Kavram ve Kuramlar. Türkiye'de Toplumsal Değişim içinde.* Ankara: Nobel Yayınları

Şirvanlı Özen, D., Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve Depresif Bozukluklarda Örtüşen Ve Ayrışan Belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2*(1), 1-14.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi. (Tez no. 208098)

Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama Ve Doyum*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Thompson RA, Calkins SD (1996) The Double-Edged Sword: Emotional Regulation For Children At Risk. *Dev and Psychopathol,* 8, 163-182.

Thompson, S.C. and Kelley, H.H. (1981). Judgments Of Responsibility For Activites İn Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(3), 469-477.

Topal, M., (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Tutarel- Kışlak, Ş., Çabukça, F., (2002), Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Aile ve Toplum. *Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 5*(2), 35-41.

Tutarel-Kışlak Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, Bağlanma Stilleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi, 3*(9), 61-68.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Türkoğlu, İ. E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Flört Davranışlarına Göre Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul-Ret ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancının İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi. (Tez no. 441382).

Uzun Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,* 23, 81-86.

Üncü, S. (2007). *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Van Overwalle, F., Segebarth, K. ve Goldchstein, M. (1989). Improving Performance Of Freshmen Through Attributional Testimonies From Fellow Students. *British Journal of Educational Psychology, 59*(1), 75-85

Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*. New York: Guilford Press

Weiner, B. (1995). An Attributional Theory Of Achievement Motivation Andemotion. *Psychological Review, 97* (1), 548–573.

Weisinger, H. (1998). *İş Yaşamında Duygusal Zeka.* İstanbul: MNS Yayıncılık.

Weiss, H.M. and Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A Theoretical Discussion Of The Structure, Cases and Consequences Of Affective Experiences At Work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.

Wood, S. J., Wall, T. D. (2007). Work Enrichment and Employee Voice in Human Resource Management-Performance Studies. *The International Journal of Human Resource Management, 18*(7), 1335-1372.

Yalnız, A. (2014). Akademik Öz-Yeterlik: Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Yordayıcı Rolü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3*(2), 95.

Yaylacı, Ö. G. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ.* İstanbul: Hayat Yayınları.

Zabcı, N. (2019). *Klinik Psikopatoloji.* (Ders notları). Maltepe Üniversitesi/Klinik Psikoloji, İstanbul.

Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, J. W., Davis, M. C. (2005). Dynamic Approaches To Emotions and Stress İn Everyday Life: Bolger and Zuckerman Reloaded With Positive As Well As Negative Affects. *Journal of Personality, 73*(6), 1-28.

Zheng, X, Sang, D., Wang, L. (2003). Acculturation And Subjective Well-Being Of Chinese Students İn Australia. *Journal of Happiness Studies, 5*(1), 57-72.