İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ DUYARLIK

Zeynep Pelinsu BAŞARAN
201149107

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ DUYARLIK

Zeynep Pelinsu BAŞARAN
201149107
ORCID: 0000-0003-0102-9991

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



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 6698 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 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Sancılı geçen beliren yetişkinlikten yetişkinliğe geçiş dönemimde tüm çabam ve özverimle hazırladığım yüksek lisans tezimi tamamlamış olmanın heyecanını yaşıyorum. Bu bölümde bana hem akademik hem de psikolojik desteklerini esirgememiş değerli insanlara teşekkürlerimi sunacağım.

Öncelikle, lisans eğitimimden bu yana ve özellikle tez yazma sürecim boyunca dek sabırla bana destek olan, tüm sorularımı yanıtlayan, önerileriyle çalışmamı zenginleştiren tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu ve Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme'ye değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin başından, yüksek lisans eğitimimin sonuna dek bana destek olan sayın Ar. Gör. Zeynep Ece Tezel'e teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca maddi-manevi desteklerini her zaman hissettiğim, bana olan sonsuz güvenleriyle yanımda olan, düşmeme izin veren, hazır olduğumda elimden tutup kaldıran sevgili aileme; annem Emine Başaran'a, babam Yüksel Başaran'a, ablam Bengisu Kalkan'a ve taze meslektaşım, sevgili kuzenim Zülal Nur Dede'ye teşekkürlerimi borç bilirim.

Zeynep Pelinsu BAŞARAN

Eylül, 2022

ÖZ

İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ DUYARLIK

Zeynep Pelinsu Başaran

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, öz duyarlık düzeyleri ve bazı demografik özelliklerinin ilişki doyumu ile ilişkisini incelemektir. Araştırmaya 72 erkek, 235 kadın olmak üzere 307 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak "Demografik Bilgi Formu", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)", "Öz Duyarlık Ölçeği" ve "İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu Alt Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi, Kruskal-Wallis Testi, Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyum puanları arasında cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. İlişki doyumu, ilişki durumuna göre sözlü/nişanlı/evli olan bireylerin lehine anlamlı bir fark oluşturmaktadır. İlişki doyumu toplam puanında, ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. Bu fark ilişki süresinin üç yıl ve üzeri olması lehinedir. İlişki doyumu ile öz duyarlık alt boyutları arasında pozitif yönlü; kaygı ve kaçınma ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Öz duyarlık alt boyutları ile bağlanma alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Öz duyarlık, kaygı ve kaçınma ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır. Çalışmanın bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken bazı çalışmalardan farklı sonuçlar göstermesi sebebiyle çalışmanın daha geniş bir örneklemle araştırılması faydalı olacaktır. Bu çalışma bağlanma, öz duyarlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi merak eden araştırmacılar için başlangıç niteliğindedir. Öz duyarlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların artırılması alan yazınına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: :İlişki doyumu, öz duyarlık, bağlanma, bağlanma stilleri, beliren yetişkinlik dönemi

ABSTRACT

ATTACHMENT STYLES AND SELF COMPASSION AS PREDICTORS OF RELATIONSHIP SATISTAFACTION

Zeynep Pelinsu Başaran

Master Thesis

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Programme

Thesis Advisor: Assist. Prof. Betül Tanacıoğlu Aydın

Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of this study was to examine the relationship between attachment styles, self-compassion levels, some demographic characteristics and relationship satisfaction of emerging adults. A total of 307 emerging adults, 72 male and 235 female, participated in the study. “Demographic Information Form”, “Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)”, “Self-Compassion Scale” and “The Investment Model Scale” were used as data collection tools. Independent Samples T-Test, Kruskal-Wallis Test and Multiple Regression Analysis were performed for data analysis. According to the findings of the study, there was a significant difference in favor of women according to gender variable regarding the relationship satisfaction scores. Relationship satisfaction created a significant difference in favor of engaged/married individuals according to their relationship status. There was a significant difference in the total score of relationship satisfaction according to the relationship duration variable. This difference was in favor of having a relationship duration of three years or more. There was a positive relationship between relationship satisfaction and self-compassion sub-dimensions. A negative relationship was found between anxiety and avoidance and relationship satisfaction. Negative correlation was found between self-compassion sub-dimensions and attachment sub-dimensions. Self-compassion, anxiety and avoidance were a significant predictor of relationship satisfaction. While the findings of the study were similar to some studies in the literature, it would be beneficial to investigate the study with a larger sample, since some studies had different results. This study was preliminary for researchers wondering

about the relationship between attachment, self-compassion and relationship satisfaction. Increasing the number of studies examining the relationship between self-compassion and relationship satisfaction would contribute to the literature.
Keywords: Relationship satisfaction, self-compassion, attachment, attachment styles, emerging adulthood

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZ v

ABSTRACT vii

İÇİNDEKİLER ix

TABLOLAR LİSTESİ xiv

ŞEKİLLER LİSTESİ xv

KISALTMALAR xvi

1. GİRİŞ 1

1.1 Problem 1

1.2 Amaç 5

1.3 Önem 5

1.4 Varsayımlar 7

1.5 Sınırlıklar 7

1.6 Tanımlar 8

2. GENEL BİLGİLER 9

2.1 Genel Bilgiler 9

2.2 Teorik Yaklaşımlar 9

2.2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi 9

2.2.2 İlişki Doyumu 11

2.2.2.1 Psikanalitik ve Psikodinamik Kuram 11

2.2.2.2 Bilişsel Davranışçı Kuram 12

2.2.2.3 Birey Merkezli Kuram 13

2.2.2.4 Seçim Kuramı 13

2.2.2.5 Duygu Odaklı Yaklaşım 14

2.2.2.6 Yatırım Modeli 14

2.2.3 Bağlanma 15

2.2.3.1 Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma 16

2.2.3.2 Yetişkinlikte Bağlanma 19

2.2.3.3 Bağlanma Stilleri 19

2.2.3.3.1. Güvenli Bağlanma 20

2.2.3.3.2. Saplantılı Bağlanma 20

2.2.3.3.3.Korkulu Bağlanma 20

2.2.3.3.4. Kayıtsız Bağlanma 21

2.2.4 Öz Duyarlık 21

2.2.4.1 Öz Duyarlığın Alt Boyutları 22

2.3 Literatür Araştırması 23

2.3.1 Bağlanma, Öz Duyarlık ve İlişki Doyumu üzerine Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 24

2.3.2 Bağlanma, Öz Duyarlık ve İlişki Doyumu üzerine Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar 29

3. YÖNTEM 32

3.1 Araştırma Modeli 32

3.2 Çalışma Grubu 32

3.3 Veriler ve Toplanması 33

3.3.1 Demografik Bilgi Formu 34

3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II 34

3.3.3 Öz Duyarlık Ölçeği 35

3.3.4 İlişki İstikrarı Ölçeği 35

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 36

4. BULGULAR VE TARTIŞMA 38

4.1 Bulgular 38

4.1.1 Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi 38

4.1.2 Verilerin Normallik Analizi 39

4.1.3 Katılımcıların İlişki Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 40

4.1.4 Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi 40

4.1.5 Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi 41

4.1.6 Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi 42

4.1.7 Öz Duyarlık ve Alt Boyutları, YİYE- II Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 43

4.1.8 Katılımcıların Öz Duyarlık Düzeyleri ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi 45

4.2 Tartışma 46

4.2.1 Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulguların Tartışılması 47

4.2.2 Öz Duyarlık ve Alt Boyutları, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması 50

4.2.3 Katılımcıların Bağlanma Stillerinin ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Toplam Puanının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığının Tartışılması 53

5. SONUÇ ve ÖNERİLER 55

5.1 Özet 55

5.2 Yargı 56

5.3 Öneriler 57

5.3.1 Araştırmacılar için Öneriler 57

5.3.2 Uygulayıcılar İçin Öneriler 57

KAYNAKLAR 59

EKLER 80

EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu 82

EK 4. Demografik Bilgi Formu 84

EK 5. YİYE-II..... 87

EK 6. Öz Duyarlık Ölçeği..... 89

EK 7. İlişki İstikrarı Ölçeği-İİO..... 90

6. ÖZGEÇMİŞ..... 92

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları .. 32

Tablo 2. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu Alt Boyutu, Öz Duyarlık Ölçeği ve YİYE-II Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri 38

Tablo 3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 39

Tablo 4. Katılımcıların İlişki Doyum puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları ... 40

Tablo 5. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları 41

Tablo 6. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları 41

Tablo 7. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi)Sonuçları 42

Tablo 8. Katılımcıların ÖDÖ Alt Boyutları, YİYE-II Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 43

Tablo 9. Katılımcıların Öz Duyarlık Düzeyleri ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227)..... 19

KISALTMALAR

ÖDÖ : Öz Duyarlık Ölçeği

İİÖ : İlişki İstikrarı Ölçeği

YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

İ.D. : İlişki Doyumu

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Jeter'in (2002) de dediği gibi, ister Güzel ve Çirkin, ister Uyuyan Güzel, ister Romeo ve Juliet olsun, aşk hikayeleri, insan deneyiminin değerli bir bölümünü kapsayan, eskimeyen, zamansız destanlardır (s.173). Cinsiyeti, ırkı, sosyal sınıfı, engeli, kültürel geçmişi, yaşı, cinsel yönelimi veya çekiciliği ne olursa olsun insanlar, başkalarıyla yakın ilişkilere doğuştan ihtiyaç duyarlar (Jeter, 2002, s. 173). Birçok insan için de eşleri veya partnerleriyle kurdukları ilişki, yaşamları boyunca geliştirecekleri en önemli kişilerarası ilişki olacaktır (Whisman ve Baucom, 2012). Bu sebeple romantik ilişkiler, insan yaşamı için önemlidir. Romantik ilişkiler ve deneyimler, pozitif benlik ve sosyal etkileşim için ve aynı zamanda duygusal bağlanma için oldukça önem taşımaktadır (Meier ve Allen, 2008). Arnett ve arkadaşları (2014), başarılı şekilde başlayan ve sürdürülen romantik ilişkilerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde de bireylerin psikolojik iyilik haline fayda sağladığını söylemektedir. Romantik ilişkiler sürdürüldüğünde, bağlanma çiftler arasında bağa dönüşür. Bu sayede ilişkinin kalitesi, paylaşılan deneyimlerin tarihi, bağlanma duygusu ve yaşanan tüm deneyimler partnerlerin iyilik haline katkıda bulunur (Gómez-López vd., 2019). Güven problemleri, patolojik kıskançlıklar ve sadakatsizlik yaşandığında ise ilişkiler kötü gitmeye başlar (Ogolsky vd., 2017; Prooyen, 2018). İlişkiyi sürdürme motivasyonunu sağlayan etmenlerle ilgili Ogolsky ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, ilişkilerinin başından beri partnerlerine saygı duyan çiftlerin ilişkilerinden doyum aldıkları ve ayrılmayı düşünmedikleri görülmüştür. Bu çalışma, Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli'nde bahsettiği gibi, ilişki doyumunun çiftlerin ilişkiyi sürdürme motivasyonunda önemli bir etmen olduğunu göstermektedir. İlişki doyumu, kişinin kendi ilişkisine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Hendrick ve Adler, 1988). Stres, duygusal zeka, iletişim becerileri, ilişki süresi, bağlanma stilleri, öz duyarlık gibi birçok faktör ilişki doyumunu etkiler (Canary ve Cupach, 1988; Kurdek, 2005; Malouff vd., 2014; Moore vd., 2001).

İlişki doyumunu etkileyen bir faktör olan bağlanma stillerinden bahsetmeden önce bağlanmanın anlamını irdelemekte fayda vardır. Bir çocuğun anne figüründen ayrılmaya

veya anne figürünü kaybetmeye nasıl tepki verdiği, onun bu figürle nasıl bağlandığına dair ipucu verir (Bowlby, 1983/2013). Bağlanma hayat boyu devam eder ve beliren yetişkinlikte yakın ilişkilerle birlikte önem kazanır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Ainsworth (1971), Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby (1953), Hazan ve Shaver (1987) yıllar boyu bağlanma ile ilgili deneyler ve çalışmalar yürütmüş ve sonucunda Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini dörtlü kombinasyon şeklinde kavramsallaştırmıştır. Bunlar; güvenli, kararsız-saplantılı, korkulu-kaçınan ve kayıtsız-kaçınan bağlanmadır. İlgili literatür kısmında bağlanma stillerine daha detaylı değinilecektir.

İlişki doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri partnerlerin öz duyarlık düzeyidir (Çoban, 2021; Ökten, 2016; Suppes, 2021). Öz duyarlık kendimizle şefkatli ve daha az öz yargıyla ilişki kurmamızı içeren bir kavramdır (Neff ve Király, 2018). Başarısızlık ve yetersizliği ortak olan insanlık duyguları olarak görebilmek, kişisel problemlerle karşı karşıya kalındığında izole olma isteğinin azalması, dikkat eşiğinin daha yüksek olması ve yaşanan durumla aşırı özdeşleşme hissinin azalması öz duyarlık düzeyi ile ilgilidir (Neff ve Király, 2018). Bu nedenle öz duyarlık, kişinin kendi problemlerinde kendine karşı açık olmasını, problemlerinden kaçınmak ya da onları bastırmaksızın, problemlerine temas etmesini içerir. Öz duyarlık kişide kendi kendini nezaketle iyileştirme duygusunu uyandırır ve kişi problemine ya da acısına karşı yargılayıcı yaklaşmak yerine kendine ve problemine anlayışlı bir şekilde yaklaşır (Neff, 2003a). Öz duyarlık aynı zamanda başkalarına karşı duyduğumuz şefkat ve endişe duygularıyla da ilgilidir (Neff, 2003b). Bu nedenle kişinin öz duyarlık düzeyinin yüksek olması partnerlerin algıladığı ilişki doyumunu da etkileyebilir. Çünkü bireyler kendilerine ne kadar nazikse partnerlerine de o kadar naziktirler (Neff ve Beretvas, 2013). Öz duyarlığı yüksek bireyler, öz duyarlığı düşük olanlara kıyasla kişisel ihtiyaçlara daha fazla değer vermekte ve çatışmaları daha dengeli çözmektedirler (Yarnell ve Neff, 2013). Dolayısıyla romantik ilişkilerde partnerlerin öz duyarlık düzeyleri ilişki doyumu için önemlidir.

Yapılan bazı çalışmalarda öz duyarlık ile bağlanmanın ilişkili olduğu görülmüştür (Lathren vd., 2021; Neff ve Beretvas, 2013). Öz duyarlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanmanın; öz duyarlık düzeyi azaldıkça kaygılı bağlanmanın arttığı görülmüştür (Neff ve Beretvas, 2013). Benzer şekilde, öz duyarlık ve bağlanma kaygısı negatif yönde

ilişkilidir (Lathren vd., 2021). Kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arttıkça öz duyarlık düzeyi azalmaktadır (Lathren vd., 2021).

İlişki doyumunu bağlanma stilleri ve öz duyarlık değişkenleri dışında, farklı ilişkisel etmenler üzerinden inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Literatüre bakıldığında, bazı çalışmalarda ilişki doyumunda ilişki durumu değişkenine göre farklılaşma görülürken (Saraç, 2013; Sprecher, 1988; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Yiğit ve Çelik, 2016), bazılarında ise farklılaşma görülmemiştir (Bilecen, 2007; Hasta ve Büyükşahin, 2006). Saraç ve arkadaşlarının (2015), çalışma bulguları ilişki durumunun ilişki doyumunu yordadığını göstermektedir. Çoban'ın (2021) yürüttüğü çalışmanın bulgularına göre ilişki doyumu ilişki süresine göre farklılaşmaktadır. İlişki doyumunda eğitim düzeyine göre farklılık görülmezken (Falconier, vd., 2015; Karataş, 2019), eğitim düzeyleri farklı olan bireylerin evlilik doyumlarının farklı olduğu görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin-Sunal, 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Rıza, 2016; Toksöz ve Kolburan, 2018). İlişki süresi değişkenine bakıldığında literatürde ilişki süresinin ilişki doyumuna etki ettiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bühler vd., 2021; Cramer, 2000; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Yiğit ve Çelik, 2016). Yılmaz ve Gündüz'ün (2021) yürüttüğü çalışmanın bulguları, ilişki doyumunda, ilişki süresine göre, 4 yıl ve üzerinde ilişkide olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir.

Öz duyarlık düzeyinin farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmalara bakıldığında, yapılan bir çalışmada öz duyarlık düzeyinin ilişki durumuna göre (sevgili, nişanlı, evli) farklılık gösterdiği görülmüştür (Demirhan, 2020). Lopez ve arkadaşlarının (2018) yürütttüğü çalışmada düşük eğitimli bireylerin öz duyarlık puanlarının daha düşük çıktığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında; bağlanma boyutları eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir (Ateş, 2019).

Arnett'e (2015) göre, ilişkilerin en yoğun önem taşıdığı gelişim sürecine bakıldığında, bu dönemin beliren yetişkinlik olduğu görülmektedir. Bireyin hayatında önemli gelişim aşamalarından birisi olan beliren yetişkinlik döneminin üç temel kriteri olduğu belirtilmektedir: bireyin kendi sorumluluğunu alması, ekonomik bağımsızlığını elde etmesi ve kararlarını bağımsız verebilmesi (Arnett, 2015). Beliren yetişkinlik döneminde

yakın ilişkiler ve bununla birlikte romantik yakınlık kimlik keşfi için önemli bir yere sahiptir (Arnett, 2015). Gelişim dönemleri hakkında önemli teorisyenlerden biri olan Erikson'a (1980) göre ise 19 yaşından başlayıp 40 yaşa kadar devam eden yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinin en önemli gelişimsel görevi diğer insanlarla yakınlık kurmaktır (Erikson, 1980). Bu evrede zorlanma ve takılmalar yalnızlık ve yalıtılmışlık ile sonuçlanır. Erikson'a (1968) göre, kimlik krizi bu dönemin psikososyal yönünü temsil eder ve her bireyin bu krizi yaşaması ve çözümlemesi gerekir. Bu krizin nasıl çözümlendiği sonraki gelişim dönemlerini de etkilemektedir (Erikson, 1968).

Tüm bu literatür ışığında öz duyarlık, bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun birbiriyle ilişkili kavramlar olduğu görülmüştür. Bu sebeple üç değişkenin birlikte incelenmesinin literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Teorik açıdan düşünüldüğünde öz duyarlık ve bağlanma stilleri birlikte ilişki doyumunun yordayıcısı olabilir. Yılmaz ve Gündüz (2021), yaptığı çalışma sonucunda ilişki doyumunun yordayıcısı olarak öz duyarlığın araştırılmasını önermektedir. İlişki doyumuyla ilgili korelasyon araştırmalarına sıkça rastlanırken yordayıcılık araştırmalarının sayısı oldukça azdır (Anderson ve Sommer, 2006; Jones ve Cunningham, 1996; Levenson ve Gottman, 1985; Sarı ve Korkut-Owen, 2016). Alan yazında bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun ilişkisinin incelendiği çalışmalar olmasına karşın Türkçe alan yazında öz duyarlık ve ilişki doyumu konusunda yapılan çalışmaların sayısı azdır (Çoban, 2021; Ökten, 2016; Özel, 2021). Öz duyarlığın ilişki doyumunu da bağlanma stillerini de etkilediği (Neff vd., 2013) İngilizce literatürde yer almaktadır. Türkçe alan yazına özellikle öz duyarlık ile ilgili araştırma kazandırmak bu açıdan önem taşımaktadır.

Türkiye'de boşanma oranları geçtiğimiz on yıl içerisinde artmıştır (TÜİK, 2022). İlişki doyumu, boşanma açısından önemli bir etmendir (Üncü, 2007). Romantik ilişkilerin beliren yetişkinlik döneminde önemli bir gündem olarak yer alması ve bu dönemde bireylerin potansiyel eşleri üzerine düşünmeleri nedeniyle araştırmanın beliren yetişkinler ile yapılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin; ilişki doyumları, bağlanma stilleri ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumunun cinsiyet, ilişki süresi, eğitim düzeyi ve ilişki durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır. Bu amaçla belirlenen araştırma soruları aşağıda yer almaktadır.

1.Beliren yetişkinlik dönemindeki (18-25 yaş) bireylerin ilişki doyum puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu ve ilişkinin süresi) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2.Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınma ile öz duyarlık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3.Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumunda bağlanma stillerinin ve öz duyarlığın yordayıcı rolü var mıdır?

1.3 Önem

Bireyler doğumdan ölüme kadar yakınlık ve ilişki kurma ihtiyacı içindedirler (Bowlby, 1983). Ancak romantik yakınlık ve romantik ilişkilerin en yoğun gündeme geldiği dönem 18 ile 25 yaş aralığını içeren beliren yetişkinlik dönemidir (Arnett, 2015). Kimlik keşfi sürecinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, çevreleriyle yakınlık içinde olmaya güdülenirler (Arnett, 1997). İlişki kurmak, beliren yetişkinler için önemli bir gelişim görevi olması nedeniyle ilişkinin doyumu, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için önemli bir kavramdır. Her dönemde olduğu gibi beliren yetişkinlik döneminde de bağlanma stilleri bireylerin yaşayacakları ilişkileri önemli ölçüde etkilemektedir (Sroufe, 2005). Bununla beraber bireylerin kendilerine ne kadar nazik oldukları kendilerini etkilediği gibi ilişki içinde oldukları bireyleri de etkileyebilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Bu nedenle ilişkilerinden ne kadar doyum aldıklarını da etkiliyor olması muhtemeldir. Hem dünyada hem de ülkemizde yapılan çalışmalar, bağlanma ve öz duyarlık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Bolt

vd., 2019; Çoban, 2021; Eğeci ve Gençöz, 2016,; Fahimdanesh, 2020; Özel, 2021; Soğanci, 2017; Suppes, 2021).

Kendimize karşı şefkatli ve daha az öz yargıyla ilişki kurmamızı içeren bir kavram olan öz-duyarlık (Neff ve Király, 2018) literatüre Kristin Neff. (2003a) tarafından kazandırılmıştır. Yaklaşık yirmi yıldır var olan bu kavramla ilgili dünyada pek çok araştırma yapılmasına (Bolt vd., 2019; Gilbert, 2005; Lopez vd., 2018; Neff, 2009; Neff, 2011; Shapira ve Mongrain, 2010) karşın ülkemizde bu kavramın incelendiği çalışma sayısının az olduğu görülmektedir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Bayar ve Dost, 2018; Kır Demirhan, 2020, Ökten, 2016). İlişki doyumu ile öz duyarlık arasında anlamlı bir korelasyon olmasının (Fahimdanesh vd., 2020; Ökten, 2016; Suppes, 2021) yanı sıra alan yazına bu kavramla ilgili Türkçe bir katkı sağlayacak olmak bu araştırma konusunun seçilmesinin en önemli sebeplerinden biridir. Bu araştırmanın, bağlanma stilleri ve öz duyarlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye kapsamlı bir bakış açısı oluşturabileceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi, değişim ve keşif dönemidir (Arnett, 2000). Aşk, bu dönemdeki kimlik sorunlarının üç odağından biridir (Arnett, 2000). Çünkü beliren yetişkinler 18-25 yaş aralığına denk gelen bu dönemde potansiyel eşlerini seçtikleri bir süreçten geçerler (Arnett, 2007). Bu sebeple, bu dönemde yaşanan ilişkinin doyumunun, kişilerin daha sonraki gelişim dönemlerini de etkilemesi muhtemeldir. Türkiye'de boşanma hızı 2011 yılında binde 1,62 iken, 2021 yılında binde 2,07'ye yükselmiştir (TÜİK, 2022). İlişki doyumu azaldığında boşanma oranlarının artacağı bilinmekte olduğu üzere (Ünci, 2007), beliren yetişkinlerin potansiyel eşleriyle yaşadıkları ilişkinin doyumunun araştırılması bu açıdan önemlidir.

Çalışma bulgularının, beliren yetişkinlik dönemindeki ilişki doyumunu artırmaya yönelik hangi değişkenler üzerinde çalışılabileceği konusunda alana katkı sunması beklenmektedir. Bununla birlikte

1.4 Varsayımlar

Mevcut araştırmaya katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ölçme araçlarındaki soruları samimiyetle ve objektif bir biçimde cevaplamışlardır.

1.5 Sınırlıklar

Araştırma bulgularını incelerken göz ardı etmememiz gereken bazı sınırlılıklar mevcuttur.

1. Araştırmanın COVID-19 pandemisine denk gelmesi sebebiyle, hem online veri toplama yöntemleri (sosyal medya ve mail gruplarıyla katılımcılara anketlerin ulaştırılması) hem de katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi vererek yüzyüze veri toplama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Bu sebeple araştırmaya online anketler ile katılanların ölçekleri nasıl bir ortamda (gürültülü, dikkat dağıtıcı vb.) bilinmemektedir. Bu sınırlılığın sonuçları etkilemesi ise analizle öncesinde analiz varsayımlarının test edilmesi (normallik, uç değerlerin bulunması gibi) yöntemleri ve her bir ölçeğin örneklem grubu için güvenirlik katsayısının hesaplanması ile kontrol edilmiştir.

2. Örneklemin beliren yetişkinlerden oluşacak olması nedeniyle sonuçların bu örneklem üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir.

3. İlişki doyumu birçok unsurdan oluşan bir kavram olduğundan öz duyarlık ve bağlanma stilleri dışında alan yazınında daha önce araştırılmış ya da henüz araştırılmamış pek çok kavramla ilgili olabilir. Bu araştırmada araştırmanın amacı çerçevesinde ilişki doyumu bağlanma stilleri ve öz duyarlık değişkenleri açısından incelenmiştir.

4. Araştırmanın sonuçları YİYE-II, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği ile sınırlıdır.

5. Araştırma ilişkisel araştırma deseninde oluşturulduğundan, değişkenler arasında bir nedensellik sunmaz.

1.6 Tanımlar

Bu bölümde araştırmada kullanılan temel terimlerin tanımları sunulmaktadır.

İlişki doyumu: İlişki doyumu, kişinin kendi ilişkisine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Hendrick ve Adler, 1988). Memnuniyet ve çekicilik, bir ilişkiyle ilişkili olumlu etkinin derecesini ifade eder (Rusbult, 1980).

Bağlanma: Bağlanma, *"insanlar arasında kalıcı bir psikolojik bağlantı"* olarak tanımlanır (Bowlby, 1969, s.194). Hazan ve Shaver'a (1987) göre, bebekler ve bakımverenleri arasındaki duygusal bağa yol açan motivasyonla yetişkinlikte romantik partnerler arasındaki duygusal bağ aynı motivasyon sisteminin (bağlanma sisteminin) bir işlevidir.

Bağlanma Stilleri: Bağlanmanın tanımı yukarıdaki gibi olsa da bağlanmanın farklı stilleri vardır. Güvenli bağlanan bireyler, değerlilik ve sevilebilirlik duygusunu hisseder (Hazan ve Shaver, 1987, akt. Fraley, 2000). Kararsız (saplantılı) bağlanma stili, kişinin başkalarını olumlu fakat kendini sevilmez olarak gördüğü bağlanma tarzıdır (Hazan ve Shaver, 1987, akt. Fraley, 2000). Bağlanma stili korkulu kaçınan olan bireyler, hem kendini sevilmeye değer görmediği hem de başkalarını güvenilmez olarak görürler (Hazan ve Shaver, 1987, akt. Fraley, 2000). Bağlanma stili kayıtsız-kaçınan olanlar kendisini sevgiye değer görürken, diğerlerine karşı olumsuz bir eğilim gösterirler (Main vd., 1985, akt. Fraley, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemi: Beliren yetişkinlik, geç ergenlikten 20'li yaşlara uzanan yetişkinlik dönemini kapsar. 18 ile 25 yaş aralığına odaklanır. Beliren yetişkinler kendilerini ergen olarak görmezler, ancak birçoğu da kendilerini tamamen yetişkin olarak görmemektedir (Arnett, 2000). Arnett (2015), beliren yetişkinliği 18-25 yaş arasındaki dönem olarak tanımlasa da, 25 yaşın keskin bir sınır olmadığını ve üst sınırın daha ileri yaşlara esneyebileceğinden bahsetmektedir. Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemi kapsamında 18-25 yaş aralığındaki bireyler değerlendirilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Genel Bilgiler

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemin içerisindeki bireylerin; ilişki doyumlarının, bağlanma stilleri ve öz duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte; beliren yetişkinlerin ilişki doyumunun cinsiyet, ilişki durumu, ilişki süresi ve eğitim düzeyi gibi bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

2.2 Teorik Yaklaşımlar

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerine ilişkin teorik yaklaşımlar yer almaktadır. Bu amaçla, öncelikle beliren yetişkinlik döneminin tanımlanması ve bu dönemin özellikleri sunulacak, sonrasında ise bağlanma stilleri, öz duyarlık ve ilişki doyumu hakkında güncel araştırmaların da dahil olduğu bir alan yazını çerçevesinde, bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecektir.

2.2.1 Beliren yetişkinlik dönemi

Gelişim psikolojisinde bireyin gelişim aşamalarını inceleyen pek çok teori bulunmaktadır. Özellikle son yıllarda 18-25 yaş arası dönemin incelendiği çalışmalarda (ör. Bilal, 2021; Hochberg ve Konner, 2020; Pasinringi vd., 2022) "beliren yetişkinlik" dönemi açıklanmaktadır. Bu dönemi ilk tanımlayan bireylerden olan Arnett (1997) yetişkinliğe geçiş kavramlarını 18-23 yaşlarındaki 346 üniversite öğrencisinden ve 21-28 yaşındaki 140 kişiden alınan verileri kullanarak incelemiştir. Yapılan bu çalışmada katılımcılar, bir kişinin yetişkin olması için gereken özellikleri 40 olası kriteri içeren bir ankette belirtmişlerdir. İki çalışmada da katılımcılar, "eylemlerin sonuçlarının sorumluluğunu kabul etmek", "ebeveynlerden veya diğer etkilerden bağımsız olarak kendi inanç ve değerlerine karar vermek" ve "ebeveynlerle eşit bir ilişki kurmak" dahil olmak üzere, bireyciliği vurgulayan kriterleri işaretlemişlerdir. Buna karşılık, eğitimi bitirme, işgücüne girme, evlilik ve ebeveynlik gibi yetişkinliğe geçişle ilgili araştırmalarla

tipik olarak ilişkilendirilen rol geçişleri, iki çalışmada da büyük çoğunluk tarafından yetişkinlik kriteri olarak işaretlenmemiştir. Sonuçlar, Amerikan toplumundaki mevcut genç neslin yetişkinliğe geçişi soyut, kademeli, psikolojik ve bireysel terimlerle kavramsallaştırdığını göstermiştir (Arnett, 1997). Çalışmanın bulguları Arnett'i yetişkinliğe geçiş evresini daha detaylı araştırmaya itmiştir. Erikson (1968) da isim vermeksizin bireyin ergen de yetişkin de hissetmediği bir periyottan bahsetmiştir.

Sanayileşen toplumlarda genç insanların evlilik ve ebeveynlik için seçtikleri zamanda oluşan demografik değişiklikler, beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemi olarak adlandırılan dönemi oluşturmuştur. Bu dönemdeki bireylerin demografik olarak birbirinden farklılık gösterdiği (iş sahibi olma, medeni durum vb.) görülmüştür. Genel olarak, beliren yetişkinlik yılları, değişim ve keşif üzerine vurguyu yansıtan istikrarsızlık ve demografik çeşitlilik ile karakterize edilmiştir (Arnett, 2000). Gençler aşk ve işte daha kalıcı seçimler yaptıkça, çeşitlilik daralır ve istikrarsızlık hafifler, bu da yirmili yılların sonlarında beliren yetişkinlikten genç yetişkinliğe geçiş ile birlikte olur (Arnett, 2000). Arnett, 2000'de yazmış olduğu makalesinde o dönemde basımda olan bir araştırmadan alıntı yapmıştır. Yirmili yaşlarının başında olan Amerikanlara yetişkinliğe eriştiklerini hissedip hissetmedikleri sorulduğunda, onlu yaşlarının sonlarında ve yirmili yaşlarının başlarında Amerikalıların çoğu hayır da evet de dememiştir (Arnett, 2000). O dönemde içinde bulundukları dönemin bir adı yoktur çünkü içinde yaşadıkları toplum bu döneme bir isim vermemiştir. Bu nedenle kendilerini ergen olarak da yetişkin olarak da görmezler (Arnett, 2000). Arnett'e göre (2000) beliren yetişkinlikte kimlik sorunlarının odağı üç ana alanda görülebilir. Bunlar; aşk, iş ve dünya görüşleridir. Kimlik oluşumu, çeşitli yaşam olasılıklarını denemeyi ve kademeli olarak bu kararları kalıcı hale getirmeyi içerir. Ergenlik dönemiyle birlikte bu alanların üçünde de süreç başlar, ancak temel olarak beliren yetişkinlikte gerçekleşmektedir (Arnett, 2000). Arnett ve arkadaşları (2007), beliren yetişkinlik döneminin, Erikson'un (1968) da tanımladığı gibi psikososyal moratoryum olduğunu ve bu yüzden bu dönemin kimlik araştırmaları çağı olduğunu söylemektedir. Beliren yetişkinlik beş ayırt edici özellikle karakterize edilmektedir. Bunlar kimlik araştırmaları çağı, istikrarsızlık yaşı, kendine odaklı yaş, arada hissetme yaşı, olasılıklar çağı (Jensen vd., 2004). Kendini arada hissetme yaşı, kişilerin kendilerini ne ergen olarak ne de tam olarak yetişkin hissedememesini ifade eder (Arnett, 2001). O

Bu dönemin olasılıklar çağı olmasının sebebi, iş, potansiyel eş, sosyal fırsatlar açısından kişilerin birçok olasılığa sahip olmalarıdır (Arnett, 2007). Bu olasılıklara odaklandıkça beliren yetişkinler birçok olasılığı seçebilme özgürlüğü olduğunu fark ederek kendilerine odaklanırlar (Arnett, 2007). Tüm bunlar beliren yetişkinliğin olumlu sayılabilecek yanlarıyken istikrarsızlık yaşı olumsuz deneyimlere yol açabilecek bit yanıdır (Arnett, 2007). İhtimallerin çokluğu, seçmenin verdiği sorumluluklar ve değişimin kendisi rahatsız edici olabilmektedir ve kişilerde istikrarsızlığa yol açabilir (Robbins ve Winer, 2001).

2.2.2 İlişki doyumu

İlişki doyumu, kişinin kendi ilişkisine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Hendrick ve Adler, 1988). Memnuniyet ve çekicilik, bir ilişkiyle ilişkili olumlu etkinin derecesini ifade eder (Rusbult, 1980). Bu bölümde ilişki doyumu kuramlar üzerinden açıklanmaktadır.

2.2.2.1 Psikanalitik ve psikodinamik kuram

Freud (1970/2021), *"Aşk; içgüdülerimize neler olduğuna dair bilincimizin sahip olduğu bilginin yarım kalmasına, boşluklarla dolu olmaya ve sahte olmaya mahkumdur."* der (s.3). Freud'a (1920/2001) göre, psikanalitik kuramda ruhsal süreçler otomatik haz ilkesiyle yönetilir. Yani insan, ruhsal süreçlerinde her seferinde hoşnutsuzluktan/acıdan kaçınarak hazza yönelir. Freud'un (1920/2001) bu teorisi çerçevesinde düşünüldüğünde, ilişki doyumu yüksek kişilerin romantik ilişkiye yaklaşma eğilimi hazzı temsil ederken, ilişki doyumu düşük bireylerin romantik ilişkiden uzaklaşma eğilimi ise acıyı temsil etmektedir. Psikanalitik kurama göre insanların acıdan kaçınması ve hazza yaklaşma istediği düşünüldüğünde (Higgins, 1997), ilişki doyumunun düşük olması acı, ilişki doyumunun yüksek olması haz olarak değerlendirilebilir. Buna göre, bireyin davranışlarını bilinçli şekilde kontrol edebilmesi ve ilişkilerinden doyum alabileceği şekilde egosunu güçlendirmesi psikanalitik tedavinin amaçlarındandır (Tuzcuoğlu, 1995).

Psikodinamik yaklaşımlarda önemli isimlerden olan Adler (1931/2016), yaşamda bir anlamdan bahsedebilmek için bu anlamın başka insanlarla ilişkili olması gerektiğini söylemektedir. Bununla birlikte Adler (1931/2016), bir annenin ilk görevlerinden birinin çocuğun başka birine de güvenebileceğini ona anlatması olduğunu belirtmektedir. Sonra da bu güvenin giderek yayılmasıyla birlikte çevrenin güvenli olduğunu aktarmaktır. Eğer anne çocuğuna bir başkasına güvenebileceğini aşılayamazsa, Adler (1931/2016), çocuğun ileriki yaşamında diğer insanlara güvenmesinin zor olacağından ve çocuğun toplumsallık ve arkadaşlık duygularını hissetmekte zorlanacağından bahsetmektedir. Bununla birlikte Adler'e (1931/2016) göre, her insan bir başkasıyla duygudaş olmaya ihtiyaç duyar. Sonuç olarak psikodinamik yaklaşımda yaşamda anlam bulmak için bireylerin ilişki kurması gerektiğinden bahsedilir. Bir diğerine güvenmek, bir diğeriyle duygudaş olmak yani bir diğeri ile ilişkilenmek gerekir. Çocukluğunda bunları yapamayan bireylerinse yetişkinlik dönemlerinde ilişkilerinde doyum hissetmesi zor olacaktır.

2.2.2.2 Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel terapinin kurucuları olan Aaron Beck ve Albert Ellis psikodinamik yönelimli terapi eğitimi almışlardır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Ellis, yaptığı psikodinamik yönelimli seanslar sonrasında bu yaklaşımın bilişi es geçtiğini fark etmiş ve bunu terapinin odak noktası haline getirmeye karar vermiştir (Ellis, 1992). Beck ise psikanalizin varsayımlarının deneysel olarak desteklenebilir olduğunu savunmak için depresyonu çalışma alanı olarak seçmiş ve danışanlarının bilişleri ile çalışmaya başlamıştır (Beck, 2009). Böylece bilişsel davranışçı terapinin temelleri atılmıştır. Bilişsel davranışçı terapiler, düşünmenin psikolojik bozuklukların etiyolojisinde veya sürdürülmesinde rol oynadığı fikrine dayanır (Beck ve Hollon, 2013). Bilişsel davranışçı terapilerde psikolojik bozuklukların tedavilerinde davranışsal ve bilişsel müdahaleler kullanılır (Beck ve Hollon, 2013). Bilişsel davranışçı kuram ilişkilerle çalışırken danışanın ilişkileriyle ilgili inançları ve ilişkilerde sergiledikleri davranışlar ile çalışır (Flecknoe ve Sanders, 2004).

Bilişsel davranışçı teoriye göre beklentiler ve inançlar bireylerin ilişkilerine dair duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve ilişki doyumlarını etkiler (Sullivan ve Schwebel, 1995). Sullivan ve Schwebel'in (1995) yaptığı araştırmanın bulguları göstermiştir ki ilişkilerine dair akıldışı inancı daha az olan bireylerin ilişki doyumları daha yüksektir. Literatürde akıldışı inançlar ve ilişki doyumu konusunda yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Kalkan, 2005; Sarı ve Korkut-Owen, 2016; Sığırcı, 2010; Sullivan, 1995). Sığırcı'nın (2010) yürüttüğü araştırma bulgularına göre romantik ilişkiye dair akıldışı inançlar ile evlilik doyumu arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Bununla beraber ruminasyon, romantik kıskançlık ile ilişki doyumsuzluğu arasındaki bağlantıyı açıklamada bir faktör olarak vurgulanmaktadır (Elphinston vd., 2013).

2.2.2.3 Birey merkezli kuram

Birey merkezli yaklaşım Rogers (1959) tarafından geliştirilmiştir. Birey merkezli yaklaşıma göre, duygusal olarak uyumsuz kişi (nevrotik kişi), kendi içindeki iletişim koptuğu için ve bunun sonucunda başkalarıyla olan iletişimi zedelendiği için zorluk içindedir (Rogers, 1952). Psikolojik iyi oluş üç temel koşuldan oluşur: açıklık, empati ve koşulsuz kabul (Rogers, 1959). Rogers'a (1959) göre psikolojik iyi oluş (well-being), ilişki doyumunu önemli derecede etkilemektedir. Cramer'in (2003) yaptığı araştırmanın bulguları ilişki doyumu ile empati arasında güçlü bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Wen ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışma da benzer şekilde empatinin, kabul ve yakın ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermiştir.

2.2.2.4 Seçim kuramı

Seçim kuramını ortaya koyan Glasser (1999), hayatta kalmak için temel ihtiyaçlarımızı karşıladığımızda yaşadığımız hazla motive olduğumuzu söylemektedir. Glasser'e (1999) göre insanların tüm uzun süreli sorunları ilişki sorunlarıdır. Glasser (1999) seçim kuramında dört ana ilişkiye odaklanmaktadır: karı-koca, ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci ve yönetici-işçi. Seçim kuramı, beş temel ihtiyaç olduğundan bahseder: hayatta kalma, güç, sevme ve ait olma, fikirleri, seçimleri ve yaratıcılığı ifade etme özgürlüğü,

eğlence (Glasser ve Zunin, 1979). Seçim teorisine dayalı ihtiyaçların karşılanması kişilerin yaşam kalitelerini ve evlilik doyumlarını artırabilmektedir (Soltanifar vd., 2018).

2.2.2.5 Duygu odaklı yaklaşım

Duygu teorisi ve araştırması, duygu farkındalığı, düzenleme ve dönüşümün duygusal değişimin üç ana ilkesi olduğunu öne sürer (Greenberg, 2002). Duygu odaklı yaklaşımda duygu, benliğin inşasında temel olarak görülür ve kendi kendini düzenlemenin kilit bir belirleyicisidir (Greenberg, 2004). Greenberg'e (2004) göre insanlar, duygulara sahip olmanın yanı sıra, sürekli olarak duygularını anlamlandırmaya çalışırlar. Bu çerçevede duygu odaklı çalışan terapistler, insanların duygusal deneyimlerini anlamalarına, kabul etmelerine ve anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadırlar. Duygu odaklı çift terapisi kanıta dayalıdır ve bağlanma teorisini esas alan kısa bir çift terapisidir. Duygu odaklı çift terapisinin geliştirilmesinden bu yana, birçok çiftle etkinlik ve etkililik araştırmaları yapılmıştır (Wiebe ve Johnson, 2016). Wiebe ve arkadaşlarının (2017) 32 çiftte terapi öncesinden başlayarak 24 ay boyunca ilişki doyumu ve bağlanmadaki değişimi incelediği çalışmanın sonuçları, terapi ile birlikte ilişki doyumunda ve güvenli bağlanma davranışında artış olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, duygu odaklı çift terapisinin, çiftlerin kalıcı ilişki doyumu ve bağlanma değişikliği yaratmasına fayda sağladığına dair teorik varsayımı desteklemektedir (Wiebe vd., 2017).

2.2.2.6 Yatırım modeli

Rusbult ve Buunk (1993), bazı ilişkilerin zor zamanlarda nasıl ve neden hayatta kaldığını, diğer ilişkilerin neden sona erdiğini açıklamak için karşılıklı bağımlılık teorisini kullanır. Karşılıklı bağımlılık teorisi, ilişki doyumu ve bağımlılık arasında ayrım yapar. Bu ayrımlar, bireylerin ilişkilerine bağımlı ve bağlı oldukları bir süreç teorisi olan yatırım modelinde genişletilmiştir (Rusbult ve Buunk, 1993). Yatırım modeli, kişilerin romantik ilişki doyumlarını ve bağlılıklarını etkileyen faktörlerin açıklandığı bir modeldir. Bağlılık kavramı Rusbult'a (1979) göre zaman içinde ve ilişkiye yatırım yapıldıkça artmaktadır. Yatırım modeline göre bağlılığı etkileyen üç temel faktör bulunmaktadır: ilişkiye yapılan yatırım, diğer partner seçeneklerinin niteliği ve ilişki doyumu (Rusbult, 1979). İlişki

doyumu, bir ilişkiyle ilişkili olumlu etkinin derecesini ifade etmektedir (Rusbult, 1980). Yatırım modeline göre; insanlar ilişkilerinde yüksek kazançları olduğunda (zeki ya da çekici partner, partnerle yakınlık vb.) ve zarara uğrama düzeyi düşük olduğunda (daha az tartışma, daha az fiziksel mesafe vb.) ilişki doyumları yüksek olmaktadır (Rusbult, vd., 1986).

2.2.3 Bağlanma

Bowlby (1958), psikanalistlerin ilk nesne ilişkilerini çocuğun kişiliğinin temel taşı olarak kabul ettiklerini ama bu ilişkinin doğasının ve dinamiklerinin nasıl olduğu konusunda hemfikir olmadıklarından bahsetmiş ve çocuklar ile ilk nesne ilişkilerini (bakımveren ile gerçekleşen) incelemeye başlamıştır. 1950'de Dünya Sağlık Örgütü'nün Bowlby'den sokakta yaşayan çocukların ruh sağlıklarına ilişkin tavsiye istemesi üzerine Bowlby (1983/2013), çocuk psikiyatrisi ile ilgili alan yazını okumaya başlamıştır. Benzer tarihlerde Bowlby meslektaşı Robertson ile erken dönem çocuklukta anneden ayrılma ile ilgili bir çalışma yapmaktaydı. Bahsi geçen çalışma bebeklik ve çocuklukta bağlanma bölümünde detaylandırılacaktır. Robertson ile Bowlby'nin yaptığı çalışma sonrasında Bowlby (1983/2013), diğer meslektaşlarından farklı bir görüşte bulunmuş ve çocukların annelerinden ayrılmasının ciddi tepkilere sebep olabileceğini ileri sürerek bu konuyu daha derinlemesine araştırmaya başlamıştır. Bowlby'ye göre *"Çocukların annelerine olan ihtiyacı yiyecek açlığı kadar büyüktür."* (Bowlby 1983/2013, s.27). Bağlanma teorisinin ilk adımları olan bu çalışmalar alan yazın için oldukça önem taşımaktadır. Bowlby (1983/2013), 1958 ile 1963 yılları arasında bağlanma ile ilgili üç cilt yayınlamıştır. Bu üç cilt (Bağlanma, Ayrılma, Kaybetme) aynı temeli titizlikle işlemiştir (Bowlby, 1983/2013).

Bununla beraber aynı yıllarda Harlow (1959) da, maymunlar ve maymunlara atanan vekil annelerle (anne yerine geçen cisim) bir deney gerçekleştirmiştir. Harlow'un deneyinde iki farklı vekil anne türü incelenmiştir: Türün biri tellerden yapılmıştır ve yüzleri yoktur, diğer vekil anneler ise yumuşak bez ve kumaşlardan yapılmıştır ve bezle kaplanmış yüzleri de birbirinden farklıdır. Teller ve bezlerden yapılan farklı vekil annelerle iki farklı deney ortamı oluşturulmuştur (Harlow, 1959). Deneylerin amacı yavru maymunların

beslenmeye mi yoksa kapsanmaya mı öncelik vereceğini tespit etmektir. İlk deneyde tel annelere biberon verilmiştir ve biberonun içine yavru maymunların sevdikleri besinler koyulmuştur, bezden annelere ise biberon verilmemiştir. İkinci deneyde ise telden annelere biberon verilmezken bezden annelere biberon ve sevilen besin koyulmuştur. Sonuçlar şaşırtıcıdır: Her iki koşulda da bebek maymunların bezden anneleri daha çok tercih edilmiştir. Bu deneyin sonucundan da bebek maymunların kapsanmaya ve sarmalanmaya besinden daha çok ihtiyaçları olduğu anlamı çıkarılmıştır. Bebek maymunlar acıktıklarında biberon olan tel annelere gitseler de doyduklarında hemen bez annelere geri dönüp onların sıcaklığıyla vakit geçirmişlerdir (Harlow, 1959).

Bir çocuğun anne figüründen ayrılmaya veya onu kaybetmeye verdiği tepkinin anlamı ile çocuğu bu figüre bağlayan ilişki benzerlik göstermektedir (Bowlby,1983). Bağlanma bağlamında, en temel insani ihtiyacımız, güvenebileceğimiz ve önemli olduğumuz diğer değerli kişilerle güvenli duygusal ilişki kurmaktır (Johnson, 2009). Bowlby, Ainsworth, Hazan, Shaver, Horowitz ve Bartholomew başta olmak üzere birçok araştırmacı bağlanma konusunda çok değerli araştırmalar yapmıştır ve günümüzde hala geçerliliğini sürdüren bağlanma stillerini ortaya koymuşlardır. Bağlanma ilk önce bebeklerde incelenmeye başlanmış, daha sonra bağlanma ilişkilerinin yaşam boyu önemli olmaya devam ettiğinin (Ainsworth, 1982; Bowlby, 1980) fark edilmesiyle yetişkinlikte bağlanma çalışmaları devam etmiştir (ör. Altınok, 2022, Demir, 2004; Elliot ve Reis, 2003; Erözkan, 2005; Jiao, 2002; Mikulincer ve Shaver, 2003; Öz, 2022; Weiss, 1991).

2.2.3.1 Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma

Doğaya baktığımızda memelilerin doğum yaptıktan sonra yavrularını diğer yavrulardan ayırabildiğini ve ona ebeveynlik yaptığını görürüz (Bowlby, 1983/2013). Aynı zamanda doğan yavrular mobilize olana kadar annelerinin yanında kalırlar, mobilize olduktan sonra da özgürleşirler ancak kırlarda dolaştıktan sonra annelerinin yanına geri dönerler. İnsanlarda da durum benzerdir: Bebek doğduktan bir süre sonra annesiyle diğerlerini ayırabilir, mobilize olana kadar annesinin bakımına muhtaçtır ve sonrasında da anneye yakınlığını sürdürmek ister (Bowlby, 1983/2013).

Bowlby'nin (1944) "*Kırk Dört Çocuk Hırsız: Karakterleri ve Ev-Yaşamları*" (Forty-four Juvenile Thieves: Their Characters and Home-Life) isimli makalesi bağlanma araştırmalarının temellerini oluşturmuştur. Hırsızlık yapan 44 çocuk Londra Çocuk Rehberliği Kliniğinde psikolojik özellikler bakımından incelemeye tabii tutulmuştur (Bowlby, 1944). Çalışma, deney ve kontrol grubu dahil toplam 88 çocukla birlikte yürütülmüştür. Deney grubunda hırsızlık yapmış olan 44 çocuk yer alırken, kontrol grubunda cinsiyet ve zekâ açısından benzer özellikler gösteren 44 çocuk yer almıştır (Bowlby, 1944). Çalışmanın bulgularına göre, ebeveyn tutumları, genetik faktörler, anneden yoksun olma ya da ayrı kalma gibi travmatik deneyimleri ile hırsızlık davranışı arasında ilişki vardır (Bowlby, 1944). Ardından Bowlby, anne-çocuk ayrılığına odaklanan kendi araştırma birimini kurmaya karar vermiştir. Tavistock Kliniğinde yapılan "*Kişilik Gelişiminde Erken Dönem Çocuklukta Anneden Ayrılmanın Etkileri* (The Effects on Personality Development of Separation from the Mother in Early Childhood)" adlı araştırma John Bowlby tarafından yürütülmüştür (1953). Bowlby ve Robertson (1953) Laura vakasıyla ilgili şöyle bir alıntı paylaşmıştır:

> Laura, 2 yaş 5 aylık ve tek çocuktur. Zekidir, olgundur ve duygularını ifade etmede üstün bir kontrolü vardır. Çok nadir ağlar. 8 günlüğüne hastaneye gitmek üzeredir. Ebeveynleri onu hastane için hazırlamaya çalışırken, hemşireyi görmesine rağmen güleryüzlü ve arkadaş canlısı tavır sergilemiştir ve annesinden ayrılacağının farkında değildir. Koğuşa gitmek daha az güvenlidir ve banyo yaptırılmak üzere kıyafetleri çıkarıldığında annesine bağırır. Ancak 10 dakika içinde duygularını kontrol etme konusundaki üstün yeteneği kendisini gösterir ve sakinleşir. Küvete koyulduğunda "Sevmedim, annemi istiyorum." Der. Annesi gelir, hoşça kal der, teselli için bebekliğinden beri sahip olduğu ve "bebeğim" dediği bir battaniye bırakır. Kaldığı süre boyunca Laura, bu "battaniye bebek" ve ayısıyla, evle bir bağlantı kurar ve üzgün veya korktuğunda ona sarılır. Yalnızken sakin görünür, ancak kibar biri onunla konuşmayı bırakırsa duyguları ortaya çıkar. Rahibe yeni hastayı karşılamaya gelir ve Laura'nın yüzü buruşur "Annemi istiyorum". Bu, kaldığı süre boyunca meydana gelir (s.12).

Bu araştırma çok küçük çocuklarda anne yoksunluğunun etkilerini anlatmaktadır (Bowlby ve Robertson, 1953).

Mary Ainsworth (1969), bağlanma davranışını; sadece gülmek, ağlamak, ses çıkarmak gibi küçük bebeklerin yapabildiği davranışlar olarak değil aynı zamanda yaklaşma, takip etme, tutma, sarılma gibi daha büyük bebeklerin de yapabildiği davranışları da içeren davranış bütünü olarak tanımlamaktadır. Ainsworth, Yabancı Durum (Strange Situation) isimli bir deney gerçekleştirmiştir. Deney sekiz aşamadan oluşmaktadır. Deneyde anneler (bakımverenler) ve yabancılar odaya girip çıkarken bebeğin tepkileri gözlemlenmiştir (Ainsworth vd., 1971). İlk aşamada anne, bebek ve deneyci odaya girer. İkinci aşamada anne ve bebek yalnızdır. Üçüncü aşamada anne ve bebeğe bir yabancı katılır. Dördüncü aşamada anne, bebeği ve yabancıyı baş başa bırakır. Beşinci aşamada anne odaya geri gelir ve yabancı kişi odadan ayrılır. Altıncı aşamada anne ayrılır; bebek tamamen yalnız bırakılır. Yedinci aşamada yabancı geri döner. Son aşamada ise anne geri gelir ve yabancı kişi odadan çıkar (Ainsworth vd., 1971). Bahsedilen deneyde, çocuğun davranışının beş yönü gözlenir: Bunlar çocuğun;

- Yakınlık arayışı — çocuğun bakım verene ne kadar yakın olduğu
- Güvenli temel davranışı — araştırma sırasında bakım vereni düzenli olarak ziyaret etme
- Ayrılık kaygısı
- Yabancı kaygısı
- Yeniden birleşmeye tepki (Ainsworth vd., 1971).

Gözlenen davranışlar sonucu Ainsworth ve arkadaşları (1978) bağlanma tarzlarını üç grupta kategorize etmişlerdir: kaçıngan (avoidant), güvenli (secure) ve kaygılı-kararsız (anxious-ambivalant) (Ainsworth, 1978/2015). Güvenli bağlanan bebekler anneleri odadayken çevreyi keşfettiler ve anneleri odadan çıktığında bir süre huzursuz oldular. Anneleri odaya geri döndüğünde sakinleştiler, anneleriyle yeniden bağ kurup çevrelerini keşfetmeye devam ettiler. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler bakım verenleri odadan çıktığında kızdılar ve anneleri geri döndüğünde sakinleşmekte güçlük çektiler, çevrelerini keşfetmeye devam etmediler. Kaçıngan bağlanan bebeklerse anneleri odadan ayrıldığında çok fazla tepki göstermediler ancak anneleri odaya geri döndüğünde de anneleriyle temastan kaçındılar ve çevreleriyle ilgilenmeye devam ettiler (Ainsworth vd., 1971).

2.2.3.2 Yetişkinlikte bağlanma

Bakım verenle kurulan ilk ilişki sonraki yıllarda kurulacak ilişkilere bir prototip sağlar (Bartholomew, 1990). Kişinin partnerine bağlanma tarzı ile anne-babasının ona bakım verme tarzı arasındaki benzerlik vardır (Collins ve Read, 1990). Bireylerin erken çocukluk döneminde bakım verenine bağlanma deneyimi genç yetişkinlik döneminde yaşayacakları romantik ilişkilerini de etkilemektedir (Sroufe, 2005). Bu sebeple yetişkin ilişkilerinin kalitesi için yetişkinlerin bağlanma stilleri önem taşımaktadır. Yetişkin bağlanmasında Barholomew, Horowitz, Hazan, Shaver, Main ve arkadaşları çalışmalar yapmış ve dörtlü bağlanma stillerini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, bir kişinin soyut benlik imajı pozitif (benlik sevilmeye ve desteğe layıktır) veya negatif (benlik sevilmeye ve desteğe layık değildir) olarak ikiye ayrılırsa ve kişinin soyutlanmış öteki imajı da olumlu veya olumsuz olarak ikiye ayrılırsa (güvenilir ve ulaşılabilir vs. güvenilmez ve reddedici), o zaman bağlanma dörtlü kombinasyon şeklinde kavramsallaştırılabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.3.3 Bağlanma stilleri

Bartholomew ve Horowitz (1991), kendilik modeli ve başkaları modeli çerçevesinde oluşturdukları dörtlü bağlanma modelini dört hücreden oluşan bir şekil üzerinden açıklamaktadır.

Aşağıda yer alan Şekil 1'de her hücre bir bağlanma stilini ifade etmektedir.

	Kendilik Modeli (Bağımlılık)	
Başkaları Modeli (Kaçınma)	Hücre I Güvenli	Hücre II Saplantılı
	Hücre IV Kayıtsız	Hücre III Korkulu

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227)

2.2.3.3.1. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma, değerlilik ve sevilebilirlik duygusunu ifade eder ve diğer insanlar tarafından kabul edilmeyi simgeler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan kişiler, yakın arkadaşlıklara değer verir, kişisel özerkliği kaybetmeden yakın ilişkileri sürdürme kapasitesine sahiptir ve ilişkiler ve ilgili konuları tartışırken tutarlıdırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.3.3.2. Saplantılı bağlanma

Bazen kaynaklarda kaygılı bağlanma olarak da gördüğümüz (Levine ve Heller, 2018) kararsız (saplantılı) bağlanma, başkalarını olumlu ancak kendini sevilemez olarak görmeyi temsil eder ve kişiler ancak değer verdikleri başkaları tarafından kabul görürlerse kendilerini kabul ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanan kişiler, yakın ilişkilere aşırı katılım gösterirler, diğer insanlara karşı bağımlılık ve diğer insanları idealize etme eğilimleri vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bununla beraber ilişkilerle ilgili tartışırken tutarsız davranabilir ve abartılı duygusallık gösterebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.3.3.3.Korkulu bağlanma

Bazen kaynaklarda korkulu-kaçıngan bağlanma olarak da gördüğümüz (Levine ve Heller, 2018) korkulu bağlanma, kendini sevilmeye değer olarak görmemek ve aynı zamanda başkalarını da güvenilmez ve reddedici olarak görmeyi simgeler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver (1987) bu kategoriyi korkulu- kaçınan tarz olarak adlandırır. Bu tarza sahip kişiler başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçarak kendilerini olası bir reddedilmeden korumaya çalışırlar (Batholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanan kişiler, reddedilme korkusu, kişisel güvensizlik duygusu ve başkalarına güvensizlikleri nedeniyle yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.3.3.4. Kayıtsız bağlanma

Bazen kaynaklarda kaçıngan bağlanma olarak da gördüğümüz (Levine ve Heller, 2018) kayıtsız bağlanma, kendisini sevgiye değer görürken diğer insanlara karşı olumsuz bir eğilim gösterir. Bu gruba dahil olan insanlar, yakın ilişkilerden uzak durarak ve bağımsızlık, dokunulmazlık duygusunu sürdürerek hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korurlar. Main ve diğerleri, (1985) bu tarza kayıtsız-kaçınan ismini vermektedirler. Kayıtsız bağlanan kişiler, yakın ilişkilerin önemini küçümser, duygusallıkları sınırlıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bununla beraber, bağımsızlığa ve kendine güvene çok vurgu yaparlar ve ilişkilerle ilgili tartışırken cesaret veya güven eksikliği yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.4 Öz duyarlık

Öz duyarlık, öz şefkat ve öz anlayış kavramları alan yazında aynı terimin karşılığı (self-compassion) olarak kullanılmaktadır. Mevcut çalışmada Ümran Akın, Ahmet Akın ve Ramazan Abacı (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilen ve uyarlanan Öz-Duyarlık Ölçeği kullanıldığı için bu araştırma çerçevesinde çoğunlukla öz duyarlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Öz duyarlık, yapısını Budist psikolojiden almıştır ve ilk operasyonel tanımının ve psikoloji literatürüne girişinin üzerinden on yılı aşkın bir süre geçmiştir (Germer ve Neff, 2019). Öz duyarlık, kendimizle olan ilişkimizde şefkatli ve daha az yargıyla ilişki kurmamızı içeren bir kavramdır (Neff ve Király, 2018). Birçok insan arkadaşlarına ve sevdiklerine zor zamanlarında kolayca şefkatle yaklaşabiliyorken kendine çok sert davranır. Öz duyarlık bunu tersine çevirerek, zor zamanlarda kendimize de şefkatle yaklaşmamızı sağlar (Neff ve Germer, 2022). Kişinin zor zamanlarında olumlu iç diyaloglarının artmasını ve olumsuz iç diyaloglarının azalmasını temsil ederken kişinin kendine karşı daha nazik ve daha destekleyici, bununla birlikte daha az yargılayıcı olmasını gerektirir (Neff, 2003a). Cassica ve Neff (2019)'a göre öz duyarlık, tüm gün yanınızda kendi kişisel motivasyon koçunuzla gezmek gibidir; nazik, rahatlatıcı ve aynı zamanda uzun vadeli hedeflerinizi korumanıza yardımcı rol oynamaktadır.

2.2.4.1 Öz duyarlığın alt boyutları

Öz duyarlığı üç alt boyutuyla tanımlayabiliriz: öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık (Neff ve Germer, 2022). Neff (2003b), öz duyarlığın üç alt boyutunu açıklarken her boyutta iki zıt davranıştan bahseder: İnsanların başarısızlık deneyimlediklerinde, kendilerini sertçe yargılamaları yerine kendilerini anlamaları ve nezaket göstermeleri öz-nezaket alt boyutunu ifade eder. Ortak insanlık hissiyatı, kişinin deneyimlerini sadece kendisinin deneyimlediğini düşünerek izole olmasındansa bunu insan olmanın bir parçası olarak görmesini ifade ederken, farkındalık, kişinin kendine acı veren düşünce ve duygularıyla aşırı özdeşleşmesi yerine düşünce ve duygularına dengeli bir biçimde yaklaşmasını ifade eder (Neff, 2003b)

Öz duyarlığın nezaket alt boyutu, acının içinden geçerken durup kendimize şunu söylememizdir: *"Bu yaşadığım şu an gerçekten çok zorlayıcı. Şu anda kendime nasıl yardımcı olabilirim?"* Kendimize iyi niyetle yanıt verdiğimizde, acımızla başa çıkmamıza yardımcı olan olumlu duygular üretiriz (Neff ve Germer, 2022, s.58). Neff ve Germer (2017) der ki; ortak insanlık alt boyutuna göre tüm insanlar kusurludur; herkes bir gün hatalar yapar, başarısız olur ve işe yaramayan davranışlarda bulunur. Kişinin kendisine nezaketle yaklaşabilmesi ve deneyimini insanlığın ortak bir paydasında görebilmesi için öncelikle acı çektiğinin farkında olması gerekir (Neff, 2003b). Bu da bizi farkındalık (mindfulness) alt boyutuna götürmektedir. Farkındalık deneyimimizi değiştirmez; daha ziyade, o anda olanlarla olan ilişkimizi değiştirir (Shapiro vd., 2018).

Öz nezaket, tanımı gereği, çoğumuzun normal olarak görmeye başladığı ama aslında normal olmayan kendini yargılamayı ve aşağılayıcı içsel yorumları durdurmamız anlamına gelir. Onları kınamak yerine zaaflarımızı ve başarısızlıklarımızı anlamamızı gerektirir. Acımasız özeleştirilerle kendimize verdiğimiz zararı açıkça görmemizi ve iç savaşımızı sona erdirmeyi gerektirir. Ancak öz nezaket, yalnızca kendini yargılamayı durdurmaktan fazlasını içerir (Neff, 2011). Kendimizi aktif olarak teselli etmeyi, tıpkı ihtiyacı olan bir arkadaşa yaptığımız gibi karşılık vermeyi içerir. Ve eğer acımız,

yaptığımız bir yanlış adımdan kaynaklanıyorsa, bu tam da kendimize şefkat göstermenin zamanıdır (Neff, 2011).

Maalesef çoğu insan, özellikle utandıklarında veya yetersiz hissettiklerinde, başkalarıyla ortak yönlerine odaklanmazlar. Kusurlarını paylaşılan insan deneyiminin ışığında çerçevelemek yerine, başarısız olduklarında kendilerini çevrelerindeki dünyadan izole ve kopuk hissetmeleri daha olasıdır. Daha büyük insan resmini hesaba katmadan eksikliklerimize odaklandığımızda, bakış açımız daralma eğilimindedir. Kendi yetersizlik ve güvensizlik duygularımıza kapılırız (Neff, 2011). Düştüğümüz anlarda kendimize, başarısızlığın tüm insanlığın paylaştığı bir deneyim olduğunu şefkatle hatırlatabilirsek, o an tecritten ziyade birliktelik anı olur. Sorunlu, acı verici deneyimlerimiz, sayısız kişinin benzer zorluklardan geçtiğini kabul ederek çerçevelendiğinde, acı yumuşar (Neff, 2011).

Mindfulness, *"sürekli ve belirli bir şekilde: bilerek, şimdiki zamanda ve yargısız bir şekilde dikkat vererek geliştirilen farkındalık"* olarak tanımlanır (Jon Kabat-Zinn 1990, s.34). Hissetmediğimiz şeyi iyileştiremeyiz. Suçluluk, kusurluluk, üzüntü, yalnızlık ve benzeri duyguların, şefkatle karşılık verilebilecek acı anları olduğunu fark etmeyiz (Neff, 2011). "*Bir veya iki nefes için durmalı ve zor zamanlar geçirdiğimizi ve acımızın nazik, şefkatli bir yanıtı hak ettiğini kabul etmeliyiz. Aksi takdirde, ıstırabımız kontrolsüz kalacak ve stres ve endişe sadece artacaktır*" (Neff, 2011, s.4). Mindfulness, Türkçe çevirisiyle bilinçli farkındalık, zor deneyimlerin içinden geçerken deneyimle bütünleşmeden durup deneyimi fark etmemizi sağlar. Bu anın acı bir an olduğun fark etmemiz için önce durup o ana odaklanmamız gerekir.

2.3 Literatür Araştırması

Bu bölümde bağlanma, öz duyarlık ve ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalar yurtdışı ve yurtiçi olarak iki farklı başlık altında sunulmuştur.

2.3.1 Bağlanma, öz duyarlık ve ilişki doyumu üzerine yurtdışında yapılan araştırmalar

Cinsiyet ve romantik ilişki doyumu üzerine yapılmış çokça araştırma bulunmaktadır (Ackerman, 2011, Ackerman ve Field, 2012, Berg vd., 2001, Bower vd., 2013,). Ackerman'ın (2011) yaptığı araştırmanın amacı yakın partner şiddeti ile mağdurlar arasındaki ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemekti. Sonuçlara bakıldığında, mağduriyet ve ilişki doyumu arasındaki olumsuz ilişki kadın katılımcılar için erkek katılımcılara kıyasla daha güçlüdür (Ackerman, 2011). Barutçu Yıldırım ve arkadaşlarının (2021) araştırmasının bulguları ilişki durumu ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumu üzerinde yordayıcı rolünün olmadığını ortaya koymuştur. Literatüre bakıldığında, bazı çalışmalarda ilişki doyumunda ilişki durumu değişkenine göre farklılaşma görülürken (Saraç, 2013; Sprecher, 1988; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Yiğit ve Çelik, 2016), bazılarında ise farklılaşma görülmemiştir (Bilecen, 2007; Hasta ve Büyükşahin, 2006). Bununla birlikte öz duyarlık düzeyinin ilişki durumuna göre (sevgili, nişanlı, evli) farklılık gösterdiği görülmüştür (Demirhan, 2020). İlişki süresi değişkenine bakıldığında literatürde ilişki süresinin ilişki doyumuna etki ettiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bühler vd., 2021; Cramer, 2000; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Yiğit ve Çelik, 2016). Yılmaz ve Gündüz'ün (2021) yürüttüğü çalışmanın bulguları göstermiştir ki; ilişki süresinin ilişki doyumunda önemli bir rolü vardır ve ilişki süresi 4 yıldan uzun olan bireylerin ilişki doyum puanları daha yüksektir.

Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında; bağlanma boyutlarında eğitim düzeyine ve evli/bekar olma durumuna göre değiştiği görülmüştür (Ateş, 2019). Düşük eğitimli bireylerde öz-duyarlık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür (López vd., 2018). İlişki doyumunda eğitim düzeyine göre farklılık görülmezken (Karataş, 2019), evlilik doyumunda eğitim düzeyine göre gruplar arasında doyum farkları olduğu görülmüştür (Toksöz ve Kolburan, 2018).

İlişki doyumunun farklı değişkenlerle ilişkisi bugüne dek çokça incelenmiştir. Frazier ve Esterly (1990) tarafından yapılan araştırmaya katılan 337 kişinin yaşları 19 ile 47 arasında değişmektedir. Katılımcılar ilişki inançlarını, cinsiyetle ilgili kişilik özelliklerini, ilişki

deneyimini, ilişki inançlarında cinsiyet farklılıklarının aracılarını ve ilişki doyumunu değerlendiren anketleri tamamlamışlardır. Sonuçlar, ilişki inançlarının ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ve erkekler için de kadınlar için de ilişki doyumundaki varyansın yüzde 50'sinden fazlasını oluşturduğunu göstermiştir (Frazier ve Esterly, 1990). Cramer'in (2004) yürüttüğü ve partner çatışması ile desteğinin romantik ilişki doyumuna katkısını belirleme amacı taşıyan bir çalışmada 76 kadın ve 35 erkek öğrencinin çalışmanın amacına uygun olarak kullanılmış anket sorularına verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Çalışmanın diğer bir amacı ise Cutrona'nın (1996) önerdiği gibi, desteğin, çatışma ve depresyonun azalması yoluyla ilişki doyumu ile dolaylı olarak ilişkili olup olmadığını araştırmaktır (Cutrona, 1996; akt. Cramer, 2004). Bulgulara göre ilişki doyumu sadece partner desteği ile açıklanmıştır. Destek, depresyonun azalması yoluyla dolaylı olarak ilişki doyumuyla ilişkilendirilmiştir (Cutrona, 1996; Cramer, 2004).

Bağlanma stilleri, tanımlanmasından günümüze kadar psikoloji alanında ilgi çekici bir çalışma konusu olmuştur. Ülkemizde ve dünyada bağlanma ile yapılan araştırmalara baktığımızda çoğunlukla bağlanmanın diğer değişkenlerle (örneğin annenin yaşı, ekonomik seviye, annenin çalışma durumu, babanın eğitim durumu) ilişkisine odaklanılmıştır (Del Giudice, 2011; Durualp vd., 2017; Hecht ve Baum, 1984; Kaya ve Öz, 2020; Mikulincer ve Erev, 1991; Oral ve Şahin, 2008; Simpson, 1990). Aşağıda bağlanma stilleri ve ilişki doyumu üzerine yapılmış çalışmalar bulunmaktadır.

Stackert ve Bursik'in (2001) yürüttüğü araştırmada "Yetişkin bağlanma tarzları (güvenli, endişeli-kararsız veya kaçınmacı) bireysel farklılıklarla ve ilişkiye özgü irrasyonel inançlara farklı bağlılıkla ilişkili midir?" sorusu 118 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemle araştırılmıştır. İlişkiye özgü mantıksız inançları destekleme oranına bakıldığında; güvensiz bağlanan bireylerin (kaygılı-kararsız veya kaçıngan), güvenli bağlananlardan daha fazla mantıksız inançları desteklediği görülmüştür. Belirli irrasyonel inanç kümelerinin cinsiyete dayalı onaylanması da gözlemlenmiştir. Ayrıca, hem güvensiz yetişkin bağlanma stilinin hem de ilişkiye özgü mantıksız inançlara daha güçlü bağlılığın, azalan ilişki tatmini ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Stackert ve Bursik, 2001). Jones ve Cunningham'ın (1996) 186 çift ile yaptığı çalışmanın amacı, erkek ve kadın tarafından terk edilme ve yakınlıkla rahatlık ve aralarındaki etkileşimler üzerindeki

kaygının, ilişki doyumunu diğer değişkenlerin katkısının ötesinde yordayıp yordamadığını değerlendirmektir. Çoklu regresyon analizi kullanılarak, diğer değişkenler kontrol edildikten sonra bağlanma stillerinin ilişki doyumunu başarıyla yordadığı bulunmuştur. Her iki partner de, partnerlerden biri terk edilme konusunda yüksek kaygı duyduğunda veya yakınlık konusunda düşük rahatlık yaşadığında ilişkiden tatmin olmamıştır (Jones ve Cunningham, 1996). Birnbaum (2007) ve Butzer ve Campbell'in (2008) çalışma bulguları da Jones ve Cunningham (1996)'ın çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Birnbaum'un (2007) yürüttüğü bir araştırmada 96 kadından oluşan bir örneklem, bağlanma stilleriyle ilişkili öz bildirim ölçeklerini tamamlamıştır. Bulgular, bağlanma kaygısı ve kaçınmanın, caydırıcı cinsel duygu ve bilişlerle ilişkili olmasına rağmen, bağlanma kaygısının cinsel işlevsellik için daha zararlı olduğunu göstermiştir. Yalnızca bağlanma kaygısının, ilişkisel ve cinsel doyumsuzlukla ilişkili olduğu saptanmıştır (Birnbaum, 2007). Butzer ve Campbell (2008)'in, yetişkin bağlanması ve cinselliği hakkında yürüttüğü çalışmaya, yaşları 21-75 arasında değişen Kanadalı 116 evli çift katılmıştır. Katılımcılar; yetişkin bağlanma, evlilik ve cinsel doyumun öz bildirim ölçümlerini tamamlamışlardır. Sonuçlar, kaygı ve kaçınma düzeyi daha yüksek olan katılımcıların, bireysel düzeyde daha düşük düzeyde cinsel tatmin bildirdiklerini ortaya koymuştur. Daha kaçıngan eşleri olan bireyler de daha düşük cinsel tatmin seviyeleri bildirmişlerdir. Ayrıca, cinsel doyum ile evlilik doyumu arasındaki ilişki, daha kaygılı bağlanan bireylerde ve daha kaygılı bağlanan eşleri olanlarda daha güçlüdür. Bu sonuçlar, bağlanmanın teorik olarak öngörülebilir yollarla evlilik ve cinsel doyumla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Butzer ve Campbell, 2008).

Simpson'un (1990) yürüttüğü ve 144 flört çiftini içeren boylamsal bir çalışmada, güvenli, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisi incelenmiştir. Kadınlar için de erkekler için de güvenli bağlanma stili, endişeli veya kaçınan bağlanma stillerine göre daha fazla ilişki bağımlılığı, bağlılık, güven ve memnuniyet ile ilişkilendirilmiştir. Kaygılı ve kaçıngan stiller, ilişkide olumlu duyguları daha az ve olumsuz duyguları daha sık hissederken, güvenli stil için bunun tersinin geçerli olduğu bulunmuştur. 6 aylık takip görüşmeleri, ayrılan bireyler arasında, kaçıngan erkeklerin, diğer insanlardan daha az ayrılık sonrası duygusal sıkıntı yaşadıklarını ortaya koymuştur. (Simpson, 1990). Pintado ve Mendoza (2016)'nın çalışma bulguları bu bulguyu destekler niteliktedir. Pintado ve

Mendoza'nın (2016) yürüttüğü ve ilişki doyumu ile farklı bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan çalışmanın örneklemini, yaşları 18 ile 72 arasında değişen 162 kişi oluşturmuştur. Sonuçlar ilişki doyumu ve bağlanma arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermiştir ve katılımcıların arasındaki en yüksek doyum düzeyinin, güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Pintado ve Mendoza, 2016). Güvenli bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma da Madey ve Rodgers (2009)'in çalışmasıdır. Madey ve Rodgers'in (2009) yürüttüğü çalışmada ve Sternberg'in Üçgen Aşk Teorisi'nde ilişki doyumu üzerine önerilen bağlanma ile yakınlık, tutku ve bağlılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmaya, romantik ilişkiler içinde olan 55 üniversite mezunu katılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri, bağlılık ve yakınlığın güvenli bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, tutkuyu kontrol ederken, güvenli bağlanma ve tutku, ilişki doyumuna giden doğrudan yollar sağlamıştır. Bu bulgular, Üçgen Aşk Teorisi ve bu sistemler ilişki doyumunu etkilediği için bağlanma, bakım verme ve cinsel sistemlerin işlevi ile ilgili olarak tartışılmaktadır (Madey ve Rodgers, 2009).

Yukarıda bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir. Öz duyarlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

Öz-duyarlığın sağlıklı romantik ilişki davranışıyla bağlantılı olup olmadığını araştıran bir çalışmaya toplam 104 çift katılmış ve kendi bildirdikleri öz duyarlık seviyeleri, ilişki davranışı raporlarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Sonuçlar, yüksek öz duyarlık seviyesine sahip olan bireylerin, düşük öz duyarlık düzeyine sahip bireylere kıyasla daha olumlu ilişki davranışı sergilediklerini göstermiştir. Öz duyarlığın olumlu ilişki davranışının öz saygıdan veya bağlanma stilinden de daha güçlü bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür (Neff ve Beretvas, 2013). Jacobson ve arkadaşlarının (2018) çalışması, öz duyarlığın ilişki kalitesinin yordayıcı olduğunu göstermektedir. Jacobson ve arkadaşlarının (2018) yürüttüğü ve öz duyarlığın romantik ilişkilerin kalitesiyle ne ölçüde ilişkili olduğunu inceleyen çalışmaya 261 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar öz duyarlık ve ilişki kalitesini değerlendiren çevrimiçi öz bildirim anketlerini tamamlamışlardır. Öz duyarlık ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için

korelasyonel ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçlar, öz duyarlık ile ilişki kalitesi arasında orta seviyede pozitif ilişki olduğunu ve öz duyarlığın zayıf da olsa, ilişki kalitesinin bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Jacobson vd., 2018). Literatürde öz duyarlık ve ilişki doyumu ile ilgili bugüne dek rastlanan tek deneysel çalışma olan Suppes (2021)'in çalışması, beş seanslık öz duyarlık müdahalesinin ardından katılıcıların ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

Fahimdanesh ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü çalışmada öz duyarlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 1 ile 10 yıllık evlilik geçmişi olan 20-40 yaşları arasındaki 200 çiftin katıldığı, öz duyarlık ve bağışlama ile evlilik doyumunun incelendiği çalışmanın bulgularına göre evlilik doyumunun öz duyarlıkla ilişkili olduğu görülmüştür (Fahimdanesh, Noferest ve Tavakol, 2020). Benzer şekilde Amani ve Khosroshahi (2020) de evlilik kalitesi ve öz duyarlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Amani ve Khosroshahi'nin (2020) yürüttüğü ve öz duyarlık, dayanıklılık ve ikili bakış açısı almanın aracı rolü ile güvenli bağlanma stiline dayalı yapısal bir evlilik kalitesi modeli geliştirmeyi amaçlayan korelasyonel çalışmaya İran'ın Tahran ilinden 300 çift katılmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanma stili, yılmazlık ve ikili bakış açısı almanın evlilik kalitesi ve öz duyarlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir (Amani ve Khosroshahi, 2020). Amani ve Khosroshahi (2020)'nin çalışması güvenli bağlanma stilinin öz duyarlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu gösterirken Bolt ve arkadaşlarının(2019) çalışması ise düşük öz duyarlıklı tutumun bağlanma kaygısı ile zayıf ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, kişinin partnerine karşı düşük şefkatli ve yüksek merhametsiz tutumunun, bağlanmadan kaçınma ve zayıf ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. İlişki doyumu için herhangi bir aracılık etkisi bulunamamıştır (Bolt vd., 2019).

Yurtdışında bağlanma, öz duyarlık ve ilişki doyumu konularında yapılan araştırmalara bakıldığında, bağlanmanın ve öz duyarlığın ilişki doyumu ile ilişkili kavramlar olduğu görülmektedir. Güvensiz bağlanma boyutlarının ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu, öz duyarlığın ise ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Farklı demografik değişkenlere göre ilişki doyumuna bakıldığında, eğitim düzeyi, ilişki süresi, ilişki durumu (türü), cinsiyet değişkenlerinin bazı araştırmalarda ilişki doyumunda

farklı sonuçlara neden olduğu görülürken, bazı araştırmalarda eğitim düzeyine göre ilişki doyumu değişim göstermemektedir. Ancak eğitim düzeyi öz duyarlık düzeyini etkilediğinden (Ateş, 2019), eğitim düzeyi değişkeni de mevcut araştırmaya dahil edilmiştir.

2.3.2 Bağlanma, öz duyarlık ve ilişki doyumu üzerine yurtiçinde yapılan araştırmalar

Aydın (2017)'ın yürüttüğü ve romantik ilişki doyumunda güç ve cinsiyetin rolünü araştıran başka bir çalışmaya 202 üniversite öğrencisi katılmıştır. Eşzamanlı regresyon analizi sonuçları, gücün ilişki doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğunu, cinsiyetin ise üniversite öğrencileri arasında ilişki doyumunu yordamada bir rol oynamadığını göstermiştir (Aydın, 2017). Beştav (2007)'ın romantik ilişki doyumu ile bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet ve doğup yaşanan yerleşim birimi değişkenleri arsındaki ilişkileri incelediği çalışmaya 322 kadın, 264 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Bağlanma stilleri, aşk biçemleri ve rasyonel olmayan inançların ilişki doyumuna katkılarını belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, ilişki doyumuna en çok katkısı bulunan değişkenin tutkulu aşk olduğu, bunları saplantılı bağlanma stilinin ve zihin okuma beklentisinin izlediği görülmüştür (Beştav, 2007). Kaygılı/Saplantılı bağlanma ile ilgili benzer bir bulgu Uysal (2016)'nın tez çalışmasında da yer almaktadır. Araştırmaya katılan 131 erkek ve 205 kadın üniversite öğrencisinin ilişki doyumları; karanlık üçlü kişilik özellikleri, aşk biçemleri ve bağlanma stilleri açısından incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, psikopati, bağlanma kaygısı ve oyun gibi aşkın ilişki doyumunu negatif yordadığı ancak kaçınmanın ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır (Uysal, 2016). Buna karşılık, Özcan (2018)'ın tez çalışmasında kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan 79 kadın ve 47 erkek evli bireyin bağlanma stillerinin ilişki doyumuna etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, bağlanmanın kaçınma boyutunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğunu gösterirken, bağlanmanın kaygı boyutunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olmadığını göstermiştir (Özcan, 2018). Bu bulguya benzer şekilde, Kaçmaz'ın (2020) tez araştırmasına dahil olan 174 kadın, 126 erkek katılımcının Çoklu Doğrusal Regresyon

Analizi sonuçları, kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, Eğeci ve Gençöz'ün (2016) yürüttüğü ve romantik bir ilişki içinde olan veya geçmişte romantik bir ilişkisi olmuş 142 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışma yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda görülmüştür ki, güvenli bağlanma stili ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir korelasyon vardır (Eğeci ve Gençöz, 2016). Toksöz ve Kolburan'ın (2018) yürüttüğü çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir. Araştırmada evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul'da yaşayan 140 evli birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür (Toksöz ve Kolburan, 2018).

Tüm bu bulgulara ek olarak, yapılan bazı çalışmalar, bağlanmanın iki boyutunun da (kaygı ve kaçınma) ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu (Karadağ, 2022; Soğanci, 2017) ve bağlanma stillerinin ilişki doyumunu yordayıcı etkisi olduğunu (Soğanci, 2017; Yavuz, 2018) göstermektedir. Karadağ'ın (2022) tez araştırmasına katılan, yaşları 18 ile 35 arasında değişen, 250 kadın ve 64 erkeğin katıldığı çalışmanın Pearson Korelasyon Analizi bulguları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Soğanci (2017)'nin yürüttüğü araştırmaya romantik ilişkisi olan yetişkin 100 kadın ve 100 erkek katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, romantik ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Kaygı ve kaçınma alt boyutlarının ilişki doyumunun güçlü birer belirleyicileri oldukları saptanmıştır. Sonuçlara göre, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir korelasyon vardır (Soğanci, 2017). Yavuz (2018)'un tez çalışmasına katılan 236 üniversite öğrencisi ilişki doyumları açısından incelenmiştir. Yapılan analizlerin bulguları göstermektedir ki, kaygılı ve kaçıngan bağlanma ilişki doyumunu negatif yönde etkilemektedir (Yavuz, 2018). Yavuz (2018)'un çalışma bulguları, Soğanci (2017)'nin çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar yukarıda yer almaktadır. Bu bölümün devamında öz duyarlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalardan bahsedilecektir. Yıldırım ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü ve mevcut romantik ilişkinin uzunluğu, durumu ve öneminin, önceki romantik ilişkinin

sayısı ile öz duyarlık düzeyleri, sosyal görünüşe ilişkin kaygı gibi bireysel faktörlerin, romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olup olmadığını inceleyen araştırmaya 284 üniversite öğrencisi dahil edilmiş, ancak bunlardan 34'ü çeşitli nedenlerle okuldan atılmış ve 250 katılımcıyla (%59,6 kadın, %40,4 erkek) analiz yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, mevcut romantik ilişkinin önemi, önceki romantik ilişkilerin sayısı ve öz duyarlık düzeylerinin pozitif yordayıcı olduğunu ancak ilişkinin uzunluğu ve durumu ile sosyal görünüme ilişkin kaygı düzeyinin pozitif yordayıcı olduğunu göstermiştir (Yıldırım, vd., 2021). Ancak Taşkesen (2022)'nin çalışması bu bulguyu desteklememektedir. Taşkesen (2022), bilinçli farkındalık ve öz şefkatin ilişki doyumu ile ilişkisini incelediği çalışmada, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları, öz duyarlığın/öz şefkatin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamadığını göstermiştir. Ancak çalışmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık, bağlanma kaygısı ile ilişki doyumu arasında aracı bir role sahiptir (Taşkesen, 2022). Türkçe literatürde ilişki doyumu ve öz duyarlık konusunda yapılan deneysel çalışma olan Yalçın ve Ersever (2010)'in araştırmasında ilişki geliştirme programı uygulanan çiftlerin ilişki doyum puanlarının anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir.

Yurtiçinde ilişki doyumu ile bağlanma ve öz duyarlık değişkenleri arasında yürütülmüş çalışma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmaların birçoğu yukarıda yer verildiği gibi yüksek lisans tezleri kapsamında yürütülmüştür. Bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında yapılan çalışmaların sayısı öz duyarlık ve ilişki doyumu arasında yapılan çalışmalardan oldukça fazladır. Yapılan çalışmaların bulgularına bakıldığında, araştırmaların büyük çoğunluğunun, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, bağlanma stillerinin sadece bazılarının ilişki doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar da karşımıza çıkmaktadır.

Öz duyarlık ve ilişki doyumunun incelediği çalışmalara bakıldığında; öz duyarlığın ilişki doyumunu yordama etkisi hususunda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Ancak çalışma sayılarının az oluşu ve yapılan çalışmalardaki bulguların farklı oluşu bu konuda yargıya varabilmek için yeterli değildir. Öz duyarlık ve ilişki doyumu ile ilgili daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Mevcut çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veriler ve toplanması, verilerin çözümlenmesi ve tartışılmasına yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel (korelasyonel) model kullanılmıştır. İlişkisel modelin amacı iki ve daha çok değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve değişiyorsa değişim derecesini belirlemektir (Karasar, 2014).

3.2 Çalışma Grubu

Çalışma grubunu seçkisiz örneklem yönteminden elverişlilik (fırsat) örneklemesi (convenience sampling) ile ulaşılmış 18-25 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşmak için Google Forms oluşturulmuş ve farklı mail grupları ile sosyal medya üzerinden online veri paylaşılmıştır. Ayrıca, Maltepe Üniversitesi'nde 2021-2022 bahar döneminde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden yüzyüze veri toplanmıştır.

Tablo 1'de katılımcılara (N= 307) ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların 235'i kadın (%76.5), 72'si erkektir (%23.5).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Değişken grupları	n	%
Yaş	18	5	1.6
	19	6	2.0
	20	29	9.4
	21	34	11.1
	22	30	9.8
	23	39	12.7

	24	48	15.6
	25	116	37.8
Cinsiyet	Kadın	235	76.5
	Erkek	72	23.5
	Lise	100	32.6
Eğitim	Lisans	191	62.2
Düzeyi	Lisansüstü	16	5.2
Medeni	Bekar	291	94.8
Durum	Evli	16	5.2
	Flört	120	39.1
İlişki	Sevgili	158	51.5
Durumu	Sözlü/nişanlı/evli	29	9.4
	0-1 yıl	147	47.9
İlişki	1-3 yıl	85	27.7
Süresi	3 yıl ve üzeri	75	24.4
Toplam		307	100

3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini alabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiş "Demografik Bilgi Formu (EK-4)", bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınma puanlarını belirlemek için "YİYE-II (EK-5)" öz duyarlık puanlarını belirlemek için "Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)(EK-6)", ilişki doyumu puanlarını belirlemek amacıyla "İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) Ölçeği İlişki Doyumu alt ölçeği (EK-7)" kullanılmıştır. Tez önerisi, ölçek izinleri ve ölçekler ile birlikte lisansüstü eğitim enstitüsüne başvuru

yapılmış, etik kurul izni alındıktan sonra veri toplanmaya başlanmıştır. “Etik Kurul Kararı” Ek 1’de yer almaktadır.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Katılımcılara verilen veri toplama aracı öncelikle demografik bilgi formu ile başlamaktadır. Formda katılımcıların, yaşı, cinsiyeti, şu anda romantik ilişki içinde bulunup bulunmadıkları, daha önce romantik ilişkileri olup olmadığı, eğer varsa ilişkilerinin süresi, medeni durumu, ilişkinin durumu/türü ve eğitim düzeyleri sorulmuştur.

3.3.2 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri – ıı

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Fraley ve arkadaşları (2000) tarafında geliştirilmiş olup, orijinal adı Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)’dır. Yetişkinlerde bağlanma stillerini ölçmektedir. Ölçek, toplam 2 alt boyut ve 36 maddeden oluşmaktadır ve maddeleri 1(hiç katılmıyorum), 7 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanan 7’li Likert tipi bir ölçektir (Fraley vd, 2000). Ölçek Emre Selçuk, Gül Günaydın, Nebi Sümer ve Ahmet Uysal (2005) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II (YİYE-II)’nin uyarlama çalışması 256 lisans öğrencisi (% 45 kadın, % 55 erkek) ile yürütülmüştür. Ölçeğin, 2 faktör yapısı olup, Türk örneklemde, faktör 1 (kaçınma boyutu), toplam varyansın %21.36’sını, faktör 2 (kaygı boyutu), toplam varyansın %16.33’ünü açıklamıştır (Selçuk vd, 2005). Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach alfa katsayısı ile ölçülmüştür. Kaçınma boyutunun Cronbach alfa katsayısı .90 ve kaygı boyutunun Cronbach alfa katsayısı .86’dır ve ölçek yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahiptir (Selçuk vd., 2005). Test-tekrar test güvenirliğine bakıldığında, kaçınma boyutu .81, kaygı boyutu ise .82 oranına sahiptir (Selçuk vd., 2005). Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bu analizlerle ortaya koyulmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı kaygı boyutu için .80, kaçınma boyutu .83 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Öz duyarlık ölçeği

Yetişkinlerde öz duyarlığı ölçen ölçeğin, orijinal adı "Self-Compassion Scale" olup Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 26 maddeden oluşmakta olup maddeleri 1 (hiçbir zaman), 5 (her zaman) arasında puanlanan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır (Neff, 2003). Ölçek Ümran Akın, Ahmet Akın ve Ramazan Abacı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği'nin uyarlama çalışması 337'si (% 53) erkek ve 296'sı (% 47) kadın olmak üzere 633 öğrenci ile yürütülmüştür. Bu ölçeğin uyarlamasında iç tutarlık katsayıları 6 alt boyut için tek tek hesaplanmıştır. Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarının katsayıları sırasıyla; .77, .72, .72, .80, .74 ve .74 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2007). Test-tekrar test güvenirliğine bakıldığında, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarının katsayıları sırasıyla; .69, .59, .66, .60, .69 ve .56 olarak bulunmuştur ve bu bulgular Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu desteklemektedir (Akın vd., 2007). Bu araştırmada güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Öz sevecenlik alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78, öz yargılama alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .87, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .75, izolasyon alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .82, bilinçlilik alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .75, aşırı özdeşleşme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .73 olarak belirlenmiştir.

3.3.4 İlişki istikrarı ölçeği

Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen bu ölçek, yetişkinlerin ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutlarını ölçmektedir. İlişki doyumu (10 madde), İlişki yatırımı (10 madde), seçeneklerin niteliğini değerlendirme (10 madde) olmak üzere toplamda 30 maddeden oluşmaktadır (Rusbult, vd., 1998). Ölçek Ayda Büyükşahin, Derya Hasta ve Selim Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. İlişki İstikrarı Ölçeği'nin uyarlama çalışması 196'sı (%60) kadın, 128'i (%

40) erkek ve 1'icinsiyet belirtmemiş olmak üzere duygusal birlikteliği olan toplam 325 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. İlişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı alt ölçeklerinin Cronbach alfa ile ölçülen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; .90, .84 ve .84'tür. Yapılan faktör analizleri sonucunda görülmüştür ki faktör 1 varyansın % 21.76'ini, faktör 2 varsyansın %16.24'ünü ve faktör 3 varyansın % 14.03'ünü açıklamaktadır (Büyükşahin vd, 2005). Ölçeğin uyarlama çalışmasında, ölçeğin özgün formunda test tekrar test çalışması yapılmadığından test tekrar test çalışması yapılmamıştır (Büyükşahin vd, 2005). Bu araştırmada İlişki İstikrarı Ölçeği'nin sadece "*ilişki doyumu*" alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin sadece alt ölçeğininin kullanımına ilişkin ölçeği Türkçe'ye çeviren Büyükşahin'e araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve ölçeğin sadece ilişki doyumu alt ölçeğinin kullanımının sorun yaratmayacağı bilgisi yazardan alınmıştır. Bu çalışmada ilişki doyumu alt ölçeği için güvenirlik katsayısı .95 olarak saptanmıştır.

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Çevrimiçi toplanan veriler "Excel" programına aktarıldıktan sonra yüzyüze toplanan veriler de "Excel'e" girilmiş, daha sonra ulaşılan 378 yetişkin bireyin verileri 18-25 yaş aralığında olma ve romantik ilişki içinde olma dahil etme kriterleri yönünden incelenmiştir. Ancak katılımcıların 19'unun romantik ilişkisinin olmaması ve 43'ünün 25 yaşından büyük olmaları ve 9'unun ankette boş soru bırakması sebebiyle bu veriler araştırmadan çıkarılmıştır. Koşulları sağlayan 307 katılımcının verileri "IBM SPSS 26.0" programına aktarılarak veri analizi gerçekleştirilmiştir.

YİYE-II ve Öz Duyarlık Ölçeğindeki bazı maddeler ters kodlama yapıldıktan sonra tüm ölçekler ve alt boyutlar için toplam ve ortalama puanlar hesaplanmıştır. Verilerin frekansı, standart sapması, maksimum ve minimum değerleri hesaplandıktan sonra normallik analizi ve Levene F Testi uygulanmıştır. Tüm ölçekler ve alt boyutları için normallik analizleri çarpıklık basıklık değerleri hesaplanarak incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçek toplam puanlarının ve alt boyutlarının normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Büyüköztürk,2020). Ancak ilişki doyum puanı normal dağılım göstermesine rağmen katılımcıların eğitim

düzeylerine ve ilişki durumlarına ait alt gruplardaki örneklem sayısı 30'dan az olduğundan dolayı bu değişkenlere ilişkin yapılacak analizlerde parametrik olmayan bir yöntem kullanılmıştır (Pallant, 2007).

Demografik değişkenlere göre ilişki doyum puanları arasında fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla "Bağımsız Örneklem T-Testi", "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi)" ve "Kruskal-Wallis Testi" uygulanmıştır. Bağlanmanın ve öz duyarlığın ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini sınamak amacıyla "Çoklu Regresyon Analizi" uygulanmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ve öz duyarlık ile ilişki doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, ilişki doyumu cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu (flört, sevgili, sözlü/nişanlı/evli), ilişki süresi gibi farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularının istatistiksel analizi yapılmış ve bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları ve tartışma yer almaktadır.

4.1 Bulgular

4.1.1 Betimsel istatistiklerin incelenmesi

Aşağıda yer alan Tablo 2' de katılımcıların YİYE-II ve alt boyutları, Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları ve İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları, standart sapmaları ve minimum-maksimum değerleri gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu Alt Boyutu, Öz Duyarlık Ölçeği ve YİYE-II Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri

Ölçek ve Alt Ölçekler	N	Min.-Maks.	$\bar{X}$	SS.
İlişki Doyumu	307	1,00-9,00	6,8	2,12
YİYE-II	307	1,36-5,66	3,1	0,79
Kaçınma	307	1,33-5,56	2,7	0,85
Kaygı	307	1,11-6,67	3,5	1,05
Öz Duyarlık Ölçeği	307	1,00-4,65	3,1	0,75
Öz sevecenlik	307	1,00-5,00	3,2	0,81
Öz yargılama	307	1,00-5,00	3,1	1,00
Paylaşımların bilincinde olma	307	1,00-5,00	3,3	0,89
İzolasyon	307	1,00-5,00	2,9	1,08
Bilinçlilik	307	1,00-5,00	3,4	0,82
Aşırı özdeşleşme	307	1,00-4,75	2,7	0,94

*YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

4.1.2 Verilerin normallik analizi

Bu çalışmada verilerin normallik analizi ölçek puanlarının çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları incelenerek gerçekleştirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ±1,50 değeri içinde yer alıyorsa veriler normal dağılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Aşağıda yer alan Tablo 3'te katılımcıların ölçek ve alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
İİÖ İlişki Doyumu Toplam Puan	-1,10	0,38
YİYE-II Toplam Puan	0,39	-0,36
Kaçınma	0,69	0,07
Kaygı	0,51	-0,27
ÖDÖ Toplam Puan	-0,18	-0,56
Öz Sevecenlik	-0,21	-0,35
Öz yargılama	-0,14	-0,78
Paylaşımların bilincinde olma	-0,12	-0,69
İzolasyon	-0,01	-0,98
Bilinçlilik	-0,22	0,49
Aşırı özdeşleşme	-0,08	-0,99

*YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

*İİO: İlişki İstikrarı Ölçeği

*ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde, YİYE-II ve alt boyutları, Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları ve İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu alt boyutu puanlarının normal dağıldığı saptanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri ±1,50 değeri içinde yer aldığından veri analizi için parametrik testlerin uygulanması uygun bulunmuştur. Ancak eğitim düzeyi ve ilişki

durumu değişkenlerinde, kategorilerdeki örneklem sayısı 30'dan az olduğundan dolayı bu değişkenlere ilişkin yapılacak analizlerde parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır (Pallant, 2007). İlişki süresi değişkenindeki tüm kategorilerde 30'dan fazla kişi olduğundan ile yapılacak analiz parametrik yöntemlerden tercih edilmiştir (Pallant, 2007).

4.1.3 Katılımcıların ilişki doyumunun cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

İlişki doyumu puanı normal dağılım gösterdiği ve varyanslar eşit olduğu için (p=0,24, p>0,05) için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2020). Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların İlişki Doyum puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kadın	235	7,05	2,04	3,46	0,001*
Erkek	72	6,03	2,20		

Tablo 4 incelendiğinde ilişki doyumu ortalama puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir (p<.05). Erkek katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamalarının ($\bar{X}$=6,03, ss=2,20), kadın katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=7,05 ss=2,04) anlamlı bir şekilde daha düşüktür (t =3,46, p<.05).

4.1.4 Katılımcıların ilişki doyum puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi

İlişki doyum puanı normal dağılım göstermesine rağmen katılımcıların eğitim düzeylerine ait alt gruplardaki örneklem sayısı 30'dan az olduğundan dolayı bu değişkenlere ilişkin yapılacak analizlerde parametrik olmayan bir yöntem kullanılmıştır (Pallant, 2007). Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre, ilişki doyum puanlarının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin araştırma sorusuna ilişkin yapılan Kruskal-Wallis Testine ait sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	Sd	χ2	p
Lise	100	140,62	2	3,40	.18
Lisans	191	160,25			
Lisansüstü	16	163,03			

Tablo 5 incelendiğinde ilişki doyumu ortalama puanının katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir, $\chi 2(sd=2, n=307) = 3.40$ ($p>.05$).

4.1.5 Katılımcıların ilişki doyum puanlarının ilişki durumu değişkenine göre incelenmesi

İlişki doyum puanı normal dağılım göstermesine rağmen ilişki durumu değişkeninin gruplarından birinde 30'dan az kişi olduğundan dolayı bu değişkene ilişkin yapılacak analiz için parametrik olmayan bir yöntem (Pallant, 2007). Katılımcıların ilişki durumu değişkenine göre ilişki doyumu ortalama puanının anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

İlişki Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ2	p
Flört	120	138,28	2	6,90	.03*
Sevgili	158	161,78			
Sözlü/Nişanlı/Evli	29	176,66			

Tablo 6 incelendiğinde analiz sonuçları, ilişki doyumunun ilişki durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, $\chi 2$ (*sd*= 2, *n*=307) = 6,90, *p*<05. Bu bulgu, ilişki durumunun ilişki doyumunda farklı etkilere sahip olduğunu gösterir.

Sonuçların hangi grubun lehine olduğunu anlayabilmek adına Kruskal-Wallis sonrası parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu test SPSS programının 18 ve üstü versiyonlarında yer almaktadır (Büyüköztürk, 2020).

Yapılan test sonucunda, ilişki doyumu toplam puanında, flört döneminde olma ile sevgili olma arasında sevgili olma lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (*p*<.05). Benzer şekilde, sözlü/nişanlı/evli olma ile flört döneminde olma arasında, sözlü/nişanlı/evli olma lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (*p*<.05). Buna göre, ilişki durumu sözlü/nişanlı ya da evli olan katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri, flört dönemindeki bireylere kıyasla daha yüksektir.

4.1.6 Katılımcıların ilişki doyum puanlarının ilişki süresi değişkenine göre incelenmesi

İlişki doyum puanı normal dağılım gösterdiği için katılımcıların ilişki durumuna göre analizi için parametrik bir test uygulanmaya karar verilmiştir. Katılımcıların ilişki süresi değişkenine göre ilişki doyumu ortalama puanının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların İlişki Doyum Puanlarının İlişki Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi)Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
G. Arası	32.891	2	16.445			3+ 0-1
G. İçi	1343.492	304	4.419	3.721	.025*	1-3 - 0-
Toplam	1376.383	361				1

***p*<0,05

Tablo 7 incelendiğinde analiz sonuçları, ilişki doyumunun ilişki süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, $F(2,304) = 3,721$, $p<.05$.

Hangi grupların farklılaştığını belirlemek amacıyla göre gruplar arasında fark olduğundan Hochsberg post hoc analizi uygulanmıştır (Field, 2013). Yapılan Hochsberg testinin sonuçlarına göre, ilişki süresi 1 ve 3 yıl arasındaki kişilerin ($\bar{X}$= 7.05) ve ilişki süresi 3 yıl ve üzeri olan kişilerin ($\bar{X}$= 7.19), ilişki doyum puanlarının ilişki süresi 0-1 yıl olanlardan ($\bar{X}$=6.47) fazla olduğu belirlenmiştir.

4.1.7 Öz duyarlık ve alt boyutları, yiye- ı alt boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi

Bu bölümde, çalışma değişkenleri, öz-duyarlık alt boyutları ve YİYE-II (bağlanma) alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayısının; 0.00-0.30 arasında olması değişkenler arasında düşük; 0.30-0.70 arasında olması orta; 0.70 ile 1.00 arasında olması ise yüksek düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2020).

Sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların ÖDÖ Alt Boyutları, YİYE-II Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Öz Sevecenlik	-									
2.Paylaşımların Bilincinde Olma	.65**	-								
3.Bilinçlilik	.72**	.68**	-							
4.Öz Yargılama	.57**	.42**	.51**	-						
5.İzolasyon	.65**	.42**	.48**	.71**	-					
6.Aşırı Özdeşleşme	.69**	.39**	.56**	.70**	.72**	.-				
7.Toplam ÖDÖ	.85**	.71**	.79**	.84**	.82**	.82**	-			
8.Kaygı	-.32**	-.21**	-.34**	-.44**	-.52**	-.51**	-.50**	-		
9.Kaçınma	-.28**	-.23**	-.17**	-.22**	-.20**	-.13**	-.25**	.40**	-	

10.İlişki Doyumu	.14*	.12*	.04*	.08*	.13*	.07*	.12*	-.35*	-.59*	-

*p<.05, **p<.01

*ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların ÖDÖ toplam puanı ile kaygı alt boyutu arasında r= -0,50 ile orta şiddette ve negatif yönde anlamlı bir ilişki, ÖDÖ toplam puanı ile kaçınma alt boyutu arasında r=-0,25 ile zayıf düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz sevecenlik ile kaygı arasında, r= -0,32 orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz sevecenlik ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,28 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Paylaşımların bilincinde olma ile kaygı alt boyutu arasında, r= -0,21 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Paylaşımların bilincinde olma ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,23 zayıf ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Bilinçlilik ile kaygı alt boyutu arasında, r= -0,34 orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Bilinçlilik ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,17 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz yargılama ile kaygı alt boyutu arasında, r= -0,44 orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz yargılama ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,22 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

İzolasyon ile kaygı alt boyutu arasında, r= -0,52 orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

İzolasyon ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,20 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Aşırı özdeşleşme ile kaygı alt boyutu arasında, r= -0,51 orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Aşırı özdeşleşme ile kaçınma alt boyutu arasında, r= -0,13 zayıf şiddette ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

İlişki doyumu değişkenine bakıldığında; ilişki doyumu ile öz sevecenlik arasında r=0,14, zayıf ve pozitif yönlü; paylaşımların bilincinde olma ile arasında r=0,12 zayıf ve pozitif yönlü; bilinçlilik ile r=0,04 zayıf ve pozitif yönlü; öz yargılama ile ile r=0,08 zayıf ve pozitif yönlü; izolasyon ile r=0,13 zayıf ve pozitif yönlü; aşırı özdeşleşme ile r=0,07 zayıf ve pozitif yönlü; öz duyarlık toplam puan ile r=0,12 zayıf ve pozitif yönlü; kaygı ile r= -0,35 orta ve negatif yönlü ve kaçınma ile r= -0,59 orta ve negatif yönlü ilişki bulunmaktadır.

4.1.8 Katılımcıların öz duyarlık düzeyleri ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi

Değişkenlerin normal dağıldığı, çoklu doğrusallığın olmadığı ve değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu varsayımlarının sağlandığı görülmüştür.

Çoklu doğrusallık, bağımsız değişkenlerin yüksek oranda ilişkili olmasıdır (r=.9 ve üzeri) (Pallant, 2011). Değişkenler arasındaki korelasyon kat sayılarının .90'dan küçük olduğu Tablo 8'de görülmektedir. Tolerans, belirtilen bağımsız değişkenin ne kadarının modeldeki diğer bağımsız değişkenler tarafından açıklanmadığının bir göstergesidir (Pallant, 2011). Değişkenlerin VIF değerleri 1,3 ile 3,3 arasında değişmekte olup hepsinin

10'dan küçük olması çoklu bağlantı probleminin var olmadığını göstermektedir (Pallant, 2011). Durbin Watson referans aralığı 1 ile 3 arası olarak kabul edilmekte olup (DW=1,99) otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Tablo 9. Katılımcıların Öz Duyarlık Düzeyleri ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	12,3	0,73		16,72	0,00		
Öz Duyarlık	-0,32	0,13	-0,13	-2,37	0,01*	-0,14	-0,11
Kaygı	-0,02	0,00	-0,19	-3,39	0,00**	-0,19	-0,16
Kaçınma	-0,06	0,00	-0,53	-10,43	0,00**	-052	-049

$R = 0,60$ $R^2 = 0,36$ F (3, 283) =54, 380 p= 0.000

*p<.05, **p<.01, Bağımlı değişken: İlişki Doyumu

Tablo 9 incelendiğinde anlamlı bir regresyon modeli, F (3, 283)=54,380, p<.05, ve bağımlı değişkendeki (ilişki doyumu) varyansın %36'sını ($R^2_{adjusted}$ = 0,359) bağımsız değişkenler (öz duyarlık düzeyi, kaygı ve kaçınma) tarafından açıkladığı bulunmuştur. Öz duyarlık (t= -2, 37, p=0,01), kaygı (t= -3,39, p=0,00) ve kaçınma (t=10,43, p=0,00), ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır. Kaygıdaki 1 birimlik standart sapma değişimi, ilişki doyumunda -0,19 birimlik standart sapma değişimine yol açarken, kaçınmadaki 1 birimlik standart sapma değişimi, ilişki doyumunda -0,53 standart sapma değişimine yol açmaktadır. Öz duyarlıktaki 1 birimlik standart sapma değişimi ilişki doyumunda -0,13 birimlik standart sapma değişimine yol açmaktadır.

4.2 Tartışma

Bu araştırmada; beliren yetişkinlerin bağlanma stilleri ve öz duyarlık düzeyleri ile ilişki doyumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bunlara ek olarak, ilişki doyumunun; cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre değişimleri incelenmiştir. Bu amaçlarla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen sonuçlar literatür çalışmaları ile bağlantılı olup aşağıda tartışılmıştır.

4.2.1 Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın katılımcıları cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, katılımcılarının çoğunun kadın olduğu (%76.5) görülmektedir. Araştırma konusunun ilişki doyumu olması sebebiyle yüz yüze veri toplanırken erkeklerin bu konuda bir çalışmaya katılmak istememesi araştırmacının dikkatini çekmiştir. Çevrimiçi veri toplanırken de erkeklerin benzer bir tepki vererek çalışmaya katılım göstermemiş olması ve bu yüzden araştırmaya kadınlara kıyasla daha az erkek katılmış olması muhtemeldir. Eğitim düzeyine bakıldığında katılımcıların çoğunun (%62,2) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Bu bulguya dayanılarak katılımcıların büyük bir çoğunluğunun belli bir sosyokültürel seviyeye sahip olduğu ve bu durumun araştırma sonucunda etkili olduğu söylenebilir. Katılımcıların %66,1'ü 23 yaş ve üzeridir. Elverişlilik örnekleme yöntemi kullanıldığından araştırmacının ulaşabildiği sosyal medya araçları üzerinden veri toplanmıştır. Araştırmacı, daha çok kendisi ile benzer yaşlarda katılımcıları olan sosyal medya gruplarına ulaşabilmiştir. 23 yaş üzeri ve lisans mezunu katılımcıların çoğunlukta olması bu sebepten olabilir. Katılımcılar ilişki durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %9,4'ünün sözlü/nişanlı/evli olduğu, %51,5'inin sevgili olduğu, %39,1'inin ise flört döneminde olduğu görülmektedir. Katılımcıların ilişki sürelerine bakıldığında ise, %47,9'unun ilişkilerinin ilk yılı içerisinde olduğu, %27,7'sinin ilişkilerinin ilk yılı ile üçüncü yılı arasında olduğu, %24,'4'ününse ilişkilerinin üç yıl ve üzerinde olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılanların beliren yetişkinlik döneminde olması sebebiyle bu beklendik bir sonuçtur. 21. Yüzyılda insanlar artık evlenme ve ebeveyn olma konularını 20'li yaşlarının sonlarına ertelemektedirler (Arnett, 2015). Araştırmanın katılımcılarının beliren yetişkinler olması sebebiyle sözlü/nişanlı/evli katılımcıların oranının düşük çıkmasının (%9,4) bu sebepten olabileceği düşünülmektedir. Beliren yetişkinliğin olasılıklar ve istikrarsızlık çağı olması sebebiyle (Arnett, 2007), katılımcıların farklı eş seçeneklerini, farklı partnerleri değerlendirmeleri muhtemeldir. Bu sebepten katılımcıların çoğunun (%47,9) ilişkilerinin ilk yılı içerisinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sorularından biri "İlişki doyumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?" şeklindedir. Bulgulara bakıldığında görülmektedir ki, ilişki doyumu cinsiyete göre

farklılık göstermektedir. Mevcut araştırmada ilişki doyumu puanlarındaki farklılık kadın katılımcıların lehinedir. Elde edilen bu bulguya benzer şekilde, alan yazınında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalara ulaşılmıştır (Özel, 2021; Reid vd., 2019; Saraç vd., 2015; Sarı ve Owen, 2016). Sarı ve Owen (2016) yürüttükleri çalışmada cinsiyet farklılıklarının ilişkiden algılanan doyumu anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur (Sarı ve Owen, 2016). Mevcut çalışmanın aksine, ilişki doyumunun cinsiyetler arasında farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aydın, 2017; Çürükvelioğlu, 2012; Satıcı ve Deniz, 2018; Soylu ve Kabasakal, 2016; Stackert ve Bursik, 2003). Satıcı ve Deniz (2018), yaptıkları meta-analiz çalışmasında 289.708 kişinin katıldığı 548 çalışmayı incelemiş ve cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu bulunmadığını saptamışlardır. Benzer şekilde Aydın'ın (2017) çalışması da cinsiyetin üniversite öğrencilerinde ilişki doyumunu yordamada bir rolü olmadığını saptamıştır. Sonuç olarak literatür değerlendirildiğinde ilişki doyumunun cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği ve göstermediği çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut çalışma ilgili literatürde yer alan cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde etkili bir rol oynadığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir. Öcal Yüceol'un (2016), yaptığı çalışmanın bulguları toplumsal cinsiyet rollerinin ilişki doyumunu yordadığını göstermiştir. Toplumda romantik ilişkilerde genellikle yapıcı olması beklenen tarafın kadın olması ve kadınların ilişkilerini kurtarmak zorunda hissetmesi, kadınların ilişkileri üzerine daha fazla düşünmelerine ve ilişkilerinin iyi yanlarını daha fazla görmeye çalışmalarına sebep olmaktadır. İlişkilerinin iyi yanlarına daha fazla odaklandıkça da ilişkilerinde daha fazla doyum hissediyor olmaları muhtemeldir.

Araştırmanın bir diğer sorusu "İlişki doyumu eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığında görülmektedir ki, ilişki doyumu eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Bu konuda eğitim düzeyinden ziyade katılımcıların yakın ilişkiler konusunda bilgilerinin önem arz ettiği düşünülebilir. Eğitim düzeyi bu özel bilgi alanını doğrudan göstermediğinden sonuçlarda ilişki doyumunun, eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı düşünülmektedir. Literatürde de eğitim düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, ileri araştırmalarda katılımcıların eğitim düzeyi bilgisi sorulurken partnerlerinin eğitim

düzeylerinin de sorulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan doğal gözlem sonucunda eğitim düzeyleri farklı olan (Örn. Bir partner lisansüstü mezunuyken, diğerinin lise mezunu olması vb.) çiftlerin ilişkilerinde problem yaşadıkları görülmektedir. Bu açıdan partnerlerin eğitim düzeylerinin karşılaştırılması araştırılmaya değerdir.

Araştırmanın bir diğer sorusu "İlişki doyumu ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığında görülmektedir ki, ilişki doyumu ilişki durumuna göre farklılık göstermektedir. Sözlü/nişanlı/evli grup ile flört grubu karşılaştırıldığında sözlü/nişanlı/evli grubun ilişki doyum puanı flört grubundan daha yüksektir. Benzer şekilde, sevgili grubunun ilişki doyum puanı da flört grubundan daha yüksektir. Mevcut çalışmaya benzer şekilde literatürde ilişki doyumunun ilişki durumuna göre farklılaştığı araştırmalar mevcuttur (Büyükşahin, 2006; Saraç vd., 2015). Saraç ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada evli katılımcıların ilişki doyum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle tek bir ilişki türündeki katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir (Eskin, 2012; Deveci Şirin ve Bayrakçıl, 2020; Sarı ve Owen, 2016). İlişkilerin başlangıcı olan flört döneminde bireyler birbirlerini tanır ve birlikte vakit geçirirler. Eğer iki kişi için de süreç olumlu ilerliyorsa sevgili olurlar. Aynı zamanda flört dönemi olan tanışma döneminde çiftler birbirlerini henüz tam anlamıyla tanımadığı için birbirlerinin yaralarına dokunabilir, tartışabilirler. El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerin (Büyükşahin vd., 2005) ülkemizde genellikle sevgililik aşamasında karşılandığı söylenebilir. Dolayısıyla, sevgililik döneminde ilişki doyumu flört dönemine kıyasla daha fazladır. İlişkinin ideal bir ilişkiye yakın olduğunu düşünme, başkalarının ilişkileriyle kıyaslayarak iyi bir ilişki içinde olduğuna kanaat getirme, bağlı hissetme vb. düşünce ve duygular (Büyükşahin vd., 2005) ilişkiyi ileri aşamaya taşımak için birer etmen olduğundan genellikle sözlü/nişanlı/evli çiftler bunları deneyimlemektedir. Bu sebeple sözlü/nişanlı/evli grubun ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sorusu "İlişki doyumu ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bulgulara bakıldığında görülmektedir ki, ilişki doyumu ilişki süresine göre farklılık göstermektedir. İlişkileri 3 yıl ve üzerinde olan bireylerin ilişki

doyum puanlarının ilişkileri 0 ile 1 yıl arasında olan bireylerden daha yüksek olduğu; bununla birlikte ilişki süresi 1 ile 3 yıl arasındaki bireylerin ilişki süresi 0 ile 1 yıl arasındaki bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde ilişki doyumunda ilişki süresinin önemli bir rolü olduğunu gösteren bazı çalışmalara da rastlanmıştır (Cramer, 2000; Özel, 2021; Montesi, 2011; Stolarski, 2016). Özel'in (2021) yürüttüğü çalışmada, ilişki süresi 5 yıl ve üzeri olan bireylerin diğerlerine göre ilişki doyumunun pozitif yönde farklılık gösterdiği görülmüştür. Bununla beraber Yılmaz ve Gündüz'ün (2021) yaptığı çalışmada katılımcıların ilişki doyumu puanlarının ilişki süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna karşılık, Çürükvelioğlu'nun (2012) yürüttüğü çalışmada cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Mevcut çalışma Cramer (2000), Özel (2021), Montesi (2011) ve Stolarski'nin (2016) çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Tıpkı ilişki durumdaki gibi, ilişkinin başı birbirini tanıma aşaması olduğundan, birlikte zaman geçirdikçe, beraber bir şeyler yaptıkça, kişisel düşünceleri ve sırları paylaştıkça, el ele tutuştukça, öpüştükçe ilişki doyumu artar (Büyükşahin vd., 2005). Tüm bu deneyimleri yaşamak için de zaman gerekir. Dolayısıyla ilişkilerin süresi uzadıkça ilişki doyumu artmaktadır.

4.2.2 Öz duyarlık ve alt boyutları, yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri- ıı alt boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması

Araştırmada cevap bulunması hedeflenen sorulardan bir diğeri "Katılımcıların öz duyarlık alt boyutları ile bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir. Bu soruya cevap bulma amacıyla yapılan korelasyon analizinin sonuçları aşağıda yer almaktadır.

- Katılımcıların öz duyarlık düzeyleri ile; kaygı arasında orta düzeyde; kaçınma arasında düşük düzeyde negatif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Kaygı ve kaçınma arttıkça öz duyarlık azalmaktadır.
- Bağlanma alt boyutu olan kaygı ile; öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında orta düzeyde; paylaşımların bilincinde olma arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Kaygı arttıkça öz duyarlığın tüm alt boyutları azalmaktadır.

- Bağlanma alt boyutu olan kaçınma ile; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinden olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Kaçınma arttıkça öz duyarlığın tüm alt boyutları azalmaktadır.

Benzer şekilde, literatür incelendiğinde görülmektedir ki toplam öz duyarlık düzeyi ile bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır (Arambasic vd., 2019; Bolt vd., 2019; Brophy vd., 2020; Pepping vd., 2015; Raque-Bogdan vd., 2011; Wei vd., 2011). Bolt ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışma, düşük öz duyarlıklı tutumun bağlanma kaygısı ile zayıf ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Wei ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırma, öz duyarlığın kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Arambasic ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışma bulguları, yüksek bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınmanın düşük öz duyarlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmanın bulguları ilgili literatürü destekler niteliktedir. Öz duyarlık düzeyi yüksek bireyler yaşadıkları zor deneyimleri insanlık halinin bir parçası olarak görürler, kötü olan şeylerle bütünleşmezler, kendilerine nazik davranırlar (Neff, 2011). Ancak kaygılı bağlanan bireyler sürekli olarak partnerlerini kaybetmekten endişe ederler, partnerlerinin dikkatini çekmek için kızgın davranırlar (Levine ve Heller, 2018). Kaçınanlar ise başkalarına denk olmadıklarını düşünürler, duygularını partnerlerinden gizlerler, partnerlerine güvenip dayanamazlar (Levine ve Heller, 2018). Bu çerçeveden bakıldığında öz duyarlık insan olmaya güvenme halidir. Öz duyarlığı yüksek bireyler bir şeylere sıkı sıkıya tutunmazlar ama aynı zamanda hiçbir şeyi tamamen serbest de bırakmazlar. Kaygılı bağlanma ise bir şeylere tutunma halini temsil ederken kaçınma tamamen serbest bırakmayı temsil eder. Öz duyarlığı yüksek bireyler ilişkilerde yaşanan iniş çıkışları insan olmanın bir parçası olarak görürler. Kaygı ve kaçınma ile öz duyarlık arasında negatif korelasyon olması bu şekilde açıklanabilir.

Araştırmada cevap bulunması hedeflenen sorulardan bir diğeri "Katılımcıların ilişki doyumları ile öz duyarlık alt boyutları ve bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir. Bu soruya cevap bulma amacıyla yapılan korelasyon analizinin sonuçları aşağıda yer almaktadır.

- Öz duyarlığın tüm alt boyutları ile ilişki doyumu arasında düşük ve pozitif yönlü korelasyon bulunurken, kaygı ve kaçınma ile ilişki doyumu arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmaktadır.

Öz Duyarlık Ölçeği ile yapılan araştırmalara bakıldığında, öz duyarlık alt boyutları ile yapılan analiz sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Başçı ve Hamamcı, 2021; Bolat, 2019; Eser, 2017; Tel ve Sarı, 2016). Romantik ilişkiler ve öz duyarlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara bakıldığında, Öz Duyarlık ölçeğinin kullanıldığı yalnızca iki araştırma bulunmaktadır (Korkmaz, 2020; Saltık, 2021). Bu iki araştırmanın birinde öz duyarlık alt boyutlarına dair analiz yapılmış (Korkmaz, 2020), birinde toplam öz duyarlık düzeyine bakılarak analiz yapılmıştır (Saltık, 2021). Korkmaz'ın (2020) yürüttüğü çalışmanın bulguları, kadınlarda aşırı özdeşleşmenin ilişki doyumunu pozitif anlamlı yönde yordadığını ancak erkeklerde alt boyutların ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamadığını göstermiştir. Mevcut çalışmada öz duyarlık toplam puanı ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Bununla birlikte, öz duyarlığın tüm alt boyutları ile ilişki doyumu arasında düşük ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Öz duyarlık alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların artırılması bu konuda yorum yapılabilmesini kolaylaştıracaktır. Mevcut çalışma sonucuna göre zayıf da olsa öz duyarlık ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır. Öz duyarlık arttıkça ilişki doyumu da artacaktır.

Kaygı ve kaçınma ilişkide anlaşılma, kişisel duygu ve düşünceleri paylaşma, güvende hissetme ihtiyaçlarının karşılanma ihtimalini azaltır. Dolayısıyla kaygı ve kaçınma arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Buna karşılık öz duyarlık alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça katılımcıların ilişki doyumu da artmaktadır. Bunun sebebinin yüksek öz duyarlıklı bireylerin ilişkilerdeki problemleri herkesin yaşayabileceğini düşünmesi, hem kendilerine hem partnerlerine şefkatle yaklaşmaları olduğu düşünülmektedir. Partnerler birbirine nazik davrandıkça, birbirlerini anlamaya çalıştıkça, problem yaşamayı normalleştirdikçe ilişki doyumları da artacaktır.

4.2.3 Katılımcıların bağlanma stillerinin ve öz duyarlık düzeylerinin toplam puanının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcılığının tartışılması

Araştırmada cevaplanması amaçlanan sorulardan bir diğeri "Katılımcıların öz duyarlık düzeylerinin ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir rolü var mıdır?" şeklindedir. Bu soruyu cevaplamak üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bulgular göstermektedir ki öz bağlanma stilleri ve öz duyarlık ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır. Elde edilen bulgulara benzer şekilde literatürde öz duyarlığın ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çoban, 2021; Fahimdanesh, 2020; Ökten, 2016; Suppes, 2021; Yıldırım vd., 2021). Ökten'in (2016) yürüttüğü çalışmada öz duyarlık ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Benzer şekilde Çoban'ın (2021) yürüttüğü çalışmada da öz duyarlığın, ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Çoban, 2021). Fahimdanesh ve arkadaşlarının (2020) evli çiftlerle yaptığı çalışmanın bulguları da öz duyarlığın evlilik doyumunun yordayıcısı olduğunu göstermiştir Yıldırım ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışmanın bulguları da öz duyarlık düzeyinin ilişki doyumunun pozitif bir yordayıcı olduğunu göstermiştir.

Bağlanmanın ilişki doyumu üzerindeki yordayıcılık rolüne bakıldığında, alan yazınında bağlanmanın ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Amani ve Khosroshahi, 2020; Eğeci ve Gençöz, 2016; Pintado ve Mendoza, 2016; Smith vd., 2008; Soğanci, 2017; Stackert ve Bursik, 2001; Toksöz ve Kolburan, 2018). Sarı ve Korkut Owen'in (2016) çalışma bulguları kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde negatif yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Smith ve arkadaşlarının (2008) yürüttüğü çalışmanın bulguları da kaçınma ve kendini alıkoyma patterninin düşük ilişki doyumuna neden olan en güçlü faktörlerden biri olduğunu göstermiştir. Kendini kaygılı ve kaçıngan bağlanıyor olarak ifade eden yetişkinlerin ilişki doyumunun daha düşük olduğu bulgularla desteklenmektedir (Stackert ve Bursik, 2001). Mevcut çalışmanın bulguları ilgili literatürü destekler niteliktedir. İlişkinin içinde taraflar eğer birbirlerini kaybetmekten çok korkuyorsa, birbirlerine kırılgan duygularını açamıyorlarsa, birbirlerine yakın olma konusunda rahat değillerse, birlikte oldukları kişinin başka biri ile ilgilenebileceğinden korkuyorlarsa,

birbirlerinden yardım isteyemiyorlarsa ilişki doyumlarının yüksek olmasını beklemek inandırıcı olmayabilir. Çünkü birbiri ile sırlarını düşüncelerini paylaşamayan çiftler ilişkilerinde yakınlık gereksinimlerinin karşılandığını hissetmezler. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireyler ilişkilerinde yukarıda bahsi geçen durumları deneyimlerler. Bununla birlikte kişiler, ilişkilerini yaşamlarının merkezine koymak yerine ilişkiyi yaşamın bir parçası olarak görebiliyorlarsa, birlikte oldukları kişiye şefkat gösterebiliyorlarsa, kendilerine şefkat gösterebiliyorlarsa, üzüldüklerinde duygularına kapılıp gitmiyorlarsa, yetersizlikleri dünya ile bağlantılarını koparmalarına sebep olmuyorsa öz duyarlık düzeyleri yüksektir. Başkaları ve dünya ile bağlantısı koparmayan bireyler partnerleri ile de bağlarını koparmazlar. Kendilerine ve partnerlerine şefkat gösteren bireyler olumsuz durumlarla daha kolaylıkla baş edebilirler. İlişkileri içindeki problemlerle de daha kolay baş edebilirler. Dolayısıyla ilişkileri içinde sağlıklı iletişim kurabilir, birbirlerini anlayabilirler. İlişki içinde birisi iyi hissettiğinde diğerinin de iyi hissetme gereksinimi karşılanır. İstikrarlı bir ilişki içinde olduklarını hissederler. Bu da ilişki doyumunda belirleyici bir role sahip olduğunun göstergesidir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada bağlanma stilleri ve öz duyarlığın ilişki doyumu ile ilişkisi ve buna ek olarak bazı demografik değişkenlerin ilişki doyumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ilişkin oluşturulmuş olan araştırma soruları ve bu sorulara ilişkin bulgular doğrultusunda bu bölümde, araştırmanın özeti, araştırmacının araştırmaya dair vardığı yargı ve sonraki çalışmalar önerilere yer verilmiştir.

5.1 Özet

Bu araştırma; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ve öz duyarlık düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-25 yaş aralığındaki öğrenci ve mezun 235'i kadın, 72'si erkek 307 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerinin (ilişki süresi, eğitim düzeyi, ilişki durumu vb.) alınması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi formu, öz duyarlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla YİYE-II kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların ilişki doyumlarının cinsiyete, ilişki durumuna ve ilişki süresine göre farklılaştığı, eğitim düzeyine göre farklılaşma olmadığı görülmüştür. Öz duyarlığın ve bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınmanın ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. İlişki doyumu ile öz sevecenlik arasında zayıf ve pozitif yönlü; paylaşımların bilincinde olma ile arasında zayıf ve pozitif yönlü; bilinçlilik ile zayıf ve pozitif yönlü; öz yargılama ile zayıf ve pozitif yönlü; izolasyon ile zayıf ve pozitif yönlü; aşırı özdeşleşme ile zayıf ve pozitif yönlü; öz duyarlık toplam puan ile zayıf ve pozitif yönlü; kaygı ile orta ve negatif yönlü ve kaçınma ile orta ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Öz duyarlık alt boyutları ile; kaygı arasında orta dereceli ve negatif yönlü; öz kaçınma ile zayıf ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

5.2 Yargı

İlişki doyumu cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu fark kadın katılımcıların lehinedir. Toplumda "Yuvayı dişi kuş yapar." vb. ifadelerle ilişkilerin sorumluluğun kadınlara atfedilmesi kadınların ilişkileri üzerine daha fazla düşünmesine ve ilişkinin sağlıklı gidebilmesi için çaba harcamalarına sebep olabilmektedir. Bu sebeple mevcut çalışmada kadınların ilişki doyumlarının daha yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Eğitim düzeyine göre ilişki doyum puanlarının farklılaşmaması katılımcıların benzer eğitim düzeylerinde (%62,2'si lisans mezunu) olmasından dolayı olabilir. Hem ilişki durumu ve hem de ilişki süresi değişkenlerine göre ilişki doyumlarının farklılaşıyor olmasının sebebinin ilişkilerin başında partnerlerinin birbirini daha az tanıması olabileceği düşünülmektedir. Birbiri hakkında daha az şey bilen partnerlerin ilişki doyum puanları ilişki süresi daha uzun olanlara ve ilişki durumu daha resmi olanlara (sözlü/nişanlı/evli) kıyasla daha düşük olması beklendik bir durumdur.

Öz duyarlık, kişilerin zor durumlarda kendilerine anlayışla yaklaşmasını, acı çektiklerini görmelerini ve kabul etmelerini içeren bir kavramdır. Yaşamdaki birçok zorlayıcı durumla baş etmeyi güçlendiren öz duyarlığın kaygı ve kaçınma ile de negatif ilişkisinin olması kişilerin öz duyarlık becerilerini geliştirerek kaygı ve kaçınma ile baş etme becerilerini güçlendirebileceklerini göstermektedir. Kaygılı bağlanan kişiler ilişkide partnerinin peşine düşerlerken kaçınan bağlanan kişilerse partnerlerinden geri çekilirler. Bu durum ilişki içinde kaçma kovalamaya sebep olurken problemlerin çözülmesini zorlaştırabilir. Bu sebeple bağlanma stilleri ilişkilerden doyum alabilmek için önemli bir belirleyicidir. Buradan hareketle öz duyarlılığı yüksek, kaygı ve kaçınması düşük bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olması beklenir.

Öz duyarlığın ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olması araştırmanın temel hipotezini destekler niteliktedir. Zorlu durumlarla baş edebilen kişiler ilişkilerindeki zorlu deneyimlerle de baş edebilir ve bu sayede tatmin dolu bir ilişki yaşayabilirler.

5.3 Öneriler

5.3.1 Araştırmacılar için öneriler

1. Bu araştırmanın örneklemini romantik ilişki içinde bulunan beliren yetişkinler oluşturmuştur. Çalışmaya dahil etme kriteri olan romantik ilişkisi olma kriteri sebebiyle örneklem daralmıştır. İlişkisi olan katılımcılara ulaşmakta güçlük çekilmiştir. Daha geniş bir örnekleme ulaşabilmek adına örneklem yetişkinler olarak genişletilebilir.
2. Mevcut çalışmada korelasyonel yöntem kullanılmıştır. Gelecek araştırmalarda çiftlerin katıldığı öz duyarlık çalışmalarını içeren uygulamalı programlar ile program öncesi ve sonrası ilişki doyumu düzeylerinin ölçüldüğü deneysel çalışma yapılması önerilmektedir.
3. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre bağlanma stilleri ve öz duyarlık ilişki doyumunun %36'sını açıklamaktadır. Bu sebeple ilişki doyumunun farklı değişkenlerle çalışmaların yapılması önerilmektedir.
4. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre kaçınma ile öz duyarlık arasındaki ilişki zayıfken, kaygı ile öz duyarlık arasındaki ilişki orta düzeydedir. Gelecek araştırmalarda bağlanmanın farklı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması önerilmektedir.
5. Mevcut çalışmada ilişki doyumu eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ancak ileri araştırmalarda katılımcıların eğitim düzeyleri ile beraber partnerlerinin eğitim düzeyleri de sorulabilir. Partnerinin eğitim düzeyi ile kendi eğitim düzeyi arasında fark olan katılımcılar ile benzer eğitim düzeylerine sahip kişilerin ilişki doyumları karşılaştırılabilir.

5.3.2 Uygulayıcılar için öneriler

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere ilişki doyumu ile ilgili psiko-eğitimler verilebilir.

2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle bağlanma stillerine özgü yapılacak çalışmalar ilişki doyumunun artmasında etkili olabileceğinden bu grupla çalışan uzmanlar bu konuda yaşantı grupları oluşturabilir.
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle öz duyarlığa özgü yapılacak çalışmalar ilişki doyumunun artmasında etkili olabileceğinden bu grupla çalışan uzmanlar bu konuda yaşantı grupları oluşturabilir.

KAYNAKLAR

Adler, A. (2016). *Wozu leben wir?* (K., Şipal, Çev.). İstanbul. (1931).

Ainsworth, M. D. S. (1969). *Individual differences in strange-situational behaviour of one-year-olds* (ED056742). ERIC. https://eric.ed.gov/?id=ED056742

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., ve Stayton, D. J. (1971). *The origins of human social relations*. Academic Press.

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

Ainsworth, M. D. S. (1982). *In The Beginning*. Columbia University Press.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., ve Wall, S.N. (2015). *Patterns of attachment (1st ed.).* Psychology Press. (Original work published 1978) https://doi.org/10.4324/9780203758045

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın no. 616343) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Altınok, A. (2022). *Bağlanma Stilleri, Cinsiyetçilik ve Benliğin Ayrımlaşmasının İlişki Etiği Üzerindeki Yordayıcı Etkisinde Mizacın Düzenleyici Rolü* (Yayın no. 722382) [Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Amani, R., ve Khosroshahi, A. S. (2020). The structural model of marital quality based on attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *The American Journal of Family Therapy. 49*(1). 1-21. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653

Arambasic, J., Sherman, K. A., Elder, E., ve Breast Cancer Network Australia. (2019). Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term

breast cancer survivors. *Psycho-oncology*, *28*(5), 1134-1141. https://doi.org/10.1002/pon.5068

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & society*, *29*(1), 3-23. https://doi.org/10.1177/0044118X97029001001

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. *Emerging adulthood, 3*, 25. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.003.0001

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, *1*(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569-576. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9

Ateş, N. (2019). Eğitim düzeylerine göre 20-35 yaş arasındaki evli ve bekârların bağlanma stili puanlarının karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 2*(1), 1-11. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/jena/issue/51495/584361

Aydın, G. (2017). How does power and gender predict romantic relationship satisfaction?. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26*(2). 71-82.

Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, *21*(2), 1-15. https://doi.org/10.12984/egeefd.648331

Bayar, Ö., ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(3), 689-704. https://doi.org/10.16986/HUJE.2017029306

Barutçu Yıldırım, F., Aydın, G., ve Sancak Aydın, G. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education, 10(*4), 319-332. doi: 10.19128/turje.874516

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, *7*(2), 147-178. https://doi.org/10.1177/0265407590072001

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Bartholomew, K., ve Shave, P. R. (1998). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.

Başcı, Z., ve Hamamcı, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişki. *Humanistic Perspective, 4*(2), 204-226.

Batıgün, A. D., ve Sunal Büyükşahin, A. (2017). TV dizilerinde yer alan karakterlerle kurulan parasosyal etkileşim: Evlilik doyumu, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(79), 52-62.

Beck, A. T., ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Kaya, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, *8*(1), 23-42.

Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(1), 21-35. https://doi.org/10.1177/0265407507072576

Bilecen, N. (2007). *Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir Inceleme* (Yayın no. 208185) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J., ve Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of interpersonal trauma types, avoidant attachment, self-compassion, and interpersonal competence: A model of persisting posttraumatic symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, *26*(6), 608-625. https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1322657

Bolat, U. (2019). *Ergenlerin yaşadığı duygusal ilişkilerde öz duyarlılık kişisel tepkisellik ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yayın no. 591655) [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bolt O.C., Jones F.W., Rudaz M., Ledermann T., ve Irons C. (2019). Self-Compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research, 10*(20), 1–9. https://doi.org/10.1017/jrr.2019.17

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life. *The international journal of psycho-analysis*, *25*, 19. 107–128.

Bowlby, J., ve Robertson, J. (1953). A two-year-old goes to hospital. *Proceedings of the Royal Society of Medicine, 46*(6). 425-427. https://doi.org/10.1177/003591575304600603

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis, 39,* 350-373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1983). *Attachment: attachment and loss* (2nd ed.). Basic Books.

Bowlby, J. (2013). *Bağlanma* (T. V., Soylu, Çev.). İstanbul. (1983).

Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., ve Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders, 260*, 45-52. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066

Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M., ve Sümer, N. (2021). Predictors of rumination and co-rumination: the role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. *Current Psychology*, 1-12. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01799-0

Butzer, B., ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, *15*(1), 141-154. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x

Bühler, J. L., Krauss, S., ve Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *147*(10), 1012–1053. https://doi.org/10.1037/bul0000342

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum* (26. Baskı). Pegem Akademi.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi* (Yayın no. 186996) [Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Büyükşahin, A., ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 22(*59), 69-86.

Cassisa, C., ve Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GP Solo, 36*(3), 18-21.

Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, *58*(4), 644. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, *134*(3), 337-341. https://doi.org/10.1080/00223980009600873

Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *Journal of Psychology*, *137*(1), 83–98. https://doi.org/10.1080/00223980309600601

Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *4*(39).

Çoban, Y. (2021). Öz-duyarlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(2), 128-139.

Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood: The Role of Self Concept Clarity and Personal Agency* (Yayın no. 321042) [Unpublished Master's thesis]. Middle East Technical University. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(2), 193–214. https://doi.org/10.1177/0146167210392789

Demir, S. (2004). *Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ve intihar davranışı arasındaki ilişki* (Yayın no. 164693) [Yayımlanmış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Durualp, E., Kaytez, N., ve Girgin, B. A. (2017). Evlilik doyumu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *18*(2). 129-138. https://doi.org/10.5455/apd.231562

Eğeci, İ. S., ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*. 28. 383-391. https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2

Elliot, A. J., ve Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 317 – 331. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.317

Ellis, A. (1992). Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. *International journal of group psychotherapy*, *42*(1), 63-80. https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11732580

Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., ve Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: the costs of rumination. *Western Journal of Communication*, *77*(3), 293-304. https://doi.org/10.1080/10570314.2013.770161

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

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. WW Norton and Company.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *22*(22), 135-149. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/360/2013

Eser Ektaş, E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 495598) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, *15*(4), 226-237.

Fadhilah, F., Sudirman, S., ve Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter, 2*(1), 29-35.

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, *42*, 28-46.

Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., ve Fidell, L. (2013). Aircraft noise-induced awakenings are more reasonably predicted from relative than from absolute sound exposure levels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, *134*(5), 3645-3653.

Flecknoe, P., ve Sanders, D. (2004). Interpersonal difficulties. In: Flecknoe, P., & Sanders, D. (2004). Interpersonal difficulties. *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*, *2*, 393.

Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackman, A., Mueller, M., ve Westbrook, D. (Eds.). 2004. *The Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*, 393-412. New York: Oxford University Press.

Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, *78*(2), 350-365. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350

Freud, S. (2001). *Jenseits des dustprinzips* (A., Babaoğlu, Çev.). İstanbul. (1920).

Freud, S. (1920/2021). *Psychology of love.*(G., Karahasanoğlu, Çev.). İstanbul. (1970).

Germer, C., ve Neff, K. D. (2019). *The handbook of mindfulness-based programs: every established intervention, from medicine to education*. Routledge.

Gómez-López, M., Viejo, C., ve Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(13), 2415. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16132415

Germer C., ve Neff K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: a guide for professionals.* Guilford.

Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.

Glasser, W. (1999). *Choice theory: a new psychology of personal freedom*. HarperPerennial.

Glasser, W., ve Zunin, L. M. (1979). *Current psychotherapies.* Itasca.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154–189. https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154

Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *11*(1), 3-16. https://doi.org/10.1002/cpp.388

Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler* (Yayın no. 413832) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniveritesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Güven, N., ve Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Researcher*, *8*(2), 148-173. https://doi.org/10.29228/rssstudies.44056

Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. L., ve Black, W. C. (1995). Multivariate data analysis with readings. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American, 200*(6), 68–75.

Hasta, D., ve Büyükşahin, A. (2006). A Comparison of university students with romantic Relationships and married couples for the love styles and the reasons for

maintaining the relationship. International Association for Relationship Research Conference, Crete, Greece.

Hazan, C., ve Shaver, E. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hecht, D.T., ve Baum, S.K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology, 40* (1), 290–296. https://doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1<193::AID-JCLP2270400136>3.0.CO;2-2

Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, *52*(12), 1280. https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280

Hochberg, Z. E., ve Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in endocrinology*, *10*, 918.

Hollon, S. D., ve Beck, A. T. (2013). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*, *6*, 393-442.

Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., ve Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *8*, 69-73. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003

Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S., ve Cauffman, E. (2004). The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults. *Journal of youth and adolescence*, *33*(2), 101-112.

Jeter R.F. (2002). *Issues in the psychology of women.* Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47185-X9

Johnson, S.M. (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults.* The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and ıllness.* Delacorte Press.

Kaçmaz, Ö. N. (2020). *Boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi* (Yayın no. 646353)[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karadağ, A. (2017). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın no. 720204) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 555569) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kaya, Y., ve Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: bir yapısal eşitlik modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *11*(2), 106-114. https:// doi.org/10.14744/phd.2020.74429

Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz duyarlık ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* (Yayın no. 647579) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Korkmaz, K. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve yatırımı: Çatışma çözme ve öz-duyarlığın rolü* (Yayın no. 619909) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz duyarlık, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayın nı. 642381) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans

Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Levine, A., ve Heller, R. (2018). *Bağlanma: Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları (*A., Güldemler, Çev.). İstanbul. (2018).

Li, X., Curran, M. A., LeBaron, A. B., Serido, J., ve Shim, S. (2020). Romantic attachment orientations, financial behaviors, and life outcomes among young adults: A mediating analysis of a college cohort. *Journal of Family and Economic Issues*, *41*(4), 658-671.

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., ve Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, *9*(1), 325-331. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z

Madey, S. F., ve Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and sternberg's triangular theory of love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, *7*(2). 76-84.

Meier, A., ve Allen, G. (2008). Intimate relationship development during the transition to adulthood: Differences by social class. *New directions for child and adolescent development*, *2008*(119), 25-39. https://doi.org/10.1002/cd.207

Mikulincer, M., ve Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, *30*(4), 273-291. https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1991.tb00946.x

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*, 85-102. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself.* William Morrow.

Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1). 78-98. https://doi.org 10.1080/15298868.2011.639548

Neff, K., ve Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological well-being.*Oxford University Press.

Neff, K. D., Tóth-Király I., ve Colisomo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality,* 1-22. https://doi.org/10.1002/per.2148

Neff, K. D., ve Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry, 21*(1), 58-59. https://doi.org/10.1002/wps.20925

Noller, P., ve Feeney, J. A. (1994). Relationship satisfaction, attachment, and nonverbal accuracy in early marriage. *Journal of Nonverbal Behavior 18*(3). 199-221. https://doi.org/10.1007/BF02170026

O. C. (1953). [Review of *A Two-year-old goes to Hospital*]. *Social Work (1939-1970), 10*(2), 791–792. http://www.jstor.org/stable/43760092

Ogolsky B.G., Monk, J.K., Rice, T.M., Theisen J.C., ve Maniotes C.R. Relationship maintenance: a review of research on romantic relationships. J Fam Theory Rev. 2017;9(3):275-306.

Oral, N., ve Şahin, N. H. (2008). Yeme tutum bozukluğunun kişilerarası Şemalar, bağlanma, kişilerarası İlişki tarzları ve öfke ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. *23*(62). 37-48.

Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayın no.

44119) [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ökten, M. (2016). *Modeling The Relationship Among Romantic Jealousy And Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination And Self-Compassion* (Yayın no. 660718) [Unpublished Master's thesis, Middle East Technical University]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Özcan, Z. İ. (2018). *Attachment styles effect on relationship satisfaction with mediating effects of partner and self attribution* (Yayın no. 466100) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Özel, B. (2021). *Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Öz Anlayış Ve Duygusal Zekanın İncelenmesi* (Yayın no. 675515) [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Öz, S. Z. (2022). *Bağlanma Boyutları ve Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü* (Yayın no. 725506) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS.* Crows Nest: Allen and Unwin

Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., ve Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, *2*(1), 12-23.

Pintado, S., ve Mendoza, A. (2016). Attachment styles and relationship satisfaction. *Revista De Psicología Gepu*, *7*(1), 157-168.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, *14*(1), 104-117. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050

Prooyen, E. V. (2018, 14 Mayıs). Relationship Repair Rut: Why It Happens and How to Get Unstuck. https://www.thepactinstitute.com/blog/relationship-repair-rut-why-it-happens-and-how-to-get-unstuck adresinden 19 Temmuz 2022 tarihinde alınmıştır.

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(2), 272. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 430579) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework*. McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1952). Communication: Its blocking and its facilitation. *ETC: A review of general semantics*, 83-88. Text imported from: http://www.mrrena.com/2008/rogerian.php; reformatted for the page by J. Vacca

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, *16*(2), 172-186. https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual

involvements. *Journal of personality and social psychology*, *45*(1), 101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., ve Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic ınvolvements: an assessment of the generalizability of the ınvestment model. *Social Psychology Quarterly*, *49*(1), 81–89. https://doi.org/10.2307/2786859

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

Rusbult, C. E., Martz, J. M., ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, *5*(4), 357-391. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x

Rusbult, C. E., ve Wenzel, A. (2001). *Close romantic relationships: maintenance and enhancement.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayın no. 695064) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Saraç, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik Ilişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan Inançlar ve Evlilik Öncesi Ilişki Algılarının Rolü* (Yayın no. 370442) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 5*(43). 69-81.

Sarı, T., ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(37), 204-216.

Satıcı, B., ve Deniz, M. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *Ilkogretim Online*, *17*(2). 1077-1095. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356

Shapira, L. B., ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(5), 377-389. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, *31*(3), 143-157. https://doi.org/10.1080/01926180301120

Shapiro, S., Segel, R., ve Neff, K. D. (2018) Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness, 9*(6), 1693-1701. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0957-5

Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 270785) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971–980. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971

Soğanci, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayın no. 466100) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Soltanifar, A., Adinehpour, M., Borhani, M., ve Ziaee, M. (2018). The relationship between satisfying the needs (based on the choice theory), quality of life and marital satisfaction among addict individuals who undergone treatment. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *20*(4), 271-277.

Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quartely, 51*(4), 318 - 328. https://doi.org/10.2307/2786759

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & human development*, *7*(4), 349-367. https://doi.org/10.1080/14616730500365928

Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2001). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Indıvıdual Differences. 34.* 1419-1429.

Sullivan, B. F., ve Schwebel, A. (1995). The relationships beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships. *Journal of Family Therapy, 3*(4), 298-306.

Suppes, B. (2021). Using self-compassion to influence romantic relationship satisfaction: a case study of women. *Journal of Feminist Family Therapy*, *33*(3), 244-269. https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185

Şirin, H. D., ve Bayrakçıl, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 145-165.

Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2001). Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson Education. Inc.

Taşkesen, N. (2022). *Insecure attachment and relationship satisfaction: testing the buffering roles of mindfulness, self-compassion, and cognitive defusion* (Yayın no. 739616) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 292-304.https://doi.10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922

This One Thing is the Biggest Predictor of Divorce. The Gottman Institute. https://www.gottman.com/blog/this-one-thing-is-the-biggest-predictor-of-divorce/ adresinden 18 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.

Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, *4*(2), 17-34. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/43705/536153

Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *1*(1), 7-14.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022, Şubat). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2021.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568

Uysal, A. N. (2016). *Predicting relationship satisfaction: Dark triad personality traits, love attitudes, attachment dimensions* (Yayın no.678379) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Doğuş Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Üncü, S.Y. (2007). Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi (Yayın no. 232064) [Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, *79*(1), 191-221. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. *Attachment across the life cycle*, *8*, 66-76.

Wen, X., Zhang, Q., Zhou, Y., Du, J., ve Xu, W. (2022). Mindfulness and intimate relationship satisfaction in daily life: The role of empathy. *PsyCh Journal*. https://doi.org/10.1002/pchj.535

Wiebe, S. A., ve Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, *55*(3), 390-407. https://doi.org/10.1111/famp.12229

Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Lafontaine, M. F., Burgess Moser, M., Dalgleish, T. L., ve Tasca, G. A. (2017). Two-year follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: an investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. *Journal of Marital and Family Therapy*, *43*(2), 227-244. https://doi.org/10.1111/jmft.12206

Whisman, M. A., ve Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *15*, 4–13. https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2

Yalçın, İ., ve Ersever, O. (2010). *İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin Ilişki Doyum Düzeylerine Etkisi*. (Yayın no. 257858) [Yayınlanmamış Doktora Tezi] Hacettepe Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being, *Self and Identity*, *12*(2), 146-159. https://doi.org 10.1080/15298868.2011.649545

Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasindaki bağlantı* (Yayın no. 513442) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları.* Pegem Akademi Yayıncılık.

Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 58.* 334-361.

Yıldırım, F. B., Aydın, G., ve Aydın, G. S. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, *10*(4), 319-332.

Yiğit, İ., ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk psikoloji yazıları*, *19*(38), 77

EKLER

Ek- 1.Etik Kurul Kararı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek-2. Ölçek İzinleri

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek-3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Psk. Dan. Z. Pelinsu Başaran tarafından yürütülen "Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Özduyarlık" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1.Araştırmayla İlgili Bilgiler: Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı bağlanma stilleri ve öz duyarlık düzeyinin beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu yordama durumunu saptamaktır. Alanyazında araştırmacının bilgisi dahilinde beliren yetişkinlerde öz duyarlık ve bağlanma stilinin ilişki doyumunun yordayıcıları olarak araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırma konusu seçilmiş ve ilgili literatürle desteklenmiştir.

a. Araştırmanın İçeriği: Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, YİYE-II, Öz Duyarlık Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği olmak üzere dört ölçek bulunmaktadır. Ölçekler toplamda 100 maddeden oluşmaktadır. Hiçbir sorunun doğru bir cevabı bulunmamaktadır. Maddeleri okuyup sizi en çok yansıtan şekilde cevaplamanız beklenmektedir.

b. Araştırmanın Nedeni: □ Bilimsel araştırma □x Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı**

buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın

katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

İmzası:

Not: *Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.*

Ek-4. Demografik Bilgi Formu

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

Yaş: ( )18

( )19

( )20

( ) 21

( )22

( )23

( )24

( )25

Eğitim Seviyesi (En son mezun olduğunuz okulu belirtiniz.)

○ Okuryazar

○ İlkokul

○ Ortaokul

○ Lise

○ Lisans

○ Lisansüstü

Meslek: …….

Medeni Durum

○ Evli

○ Bekar

Daha önce romantik ilişki içinde bulundunuz mu?

○ Evet

○ Hayır

Şu anda romantik bir ilişki içinde misiniz?

○ Evet

○ Hayır

İlişki durumu

○ Flört

○ Sevgili

○ Sözlü/Nişanlı

○ Evli

○ İlişkim yok

Partnerizle ne kadar süredir birliktesiniz?

(Şu anda ilişkiniz yoksa, önceki ilişkinizin süresini belirtiniz.) ……

Ek-5. YİYE-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

33	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
010	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
115	Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7

332	Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Hiç Katılmıyorum Kararsızım/ fikrim yok Tamamen katılıyorum

Ek-6. Öz Duyarlık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek-7. İlişki İstikrarı Ölçeği-İİO

I. İD.

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla doğru
Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

Aşağıdaki cümleleri okuduktan sonra cümlenin sizin için ne kadar uygun olduğunu işaretleyin.

1: Tamamen Yanlış----------9:Tamamen Doğru

2)

İlişkimiz benim için doyum verici.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**

5)

İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**

6. ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Pelinsu BAŞARAN

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık Anabilim Dalı
Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri (Varsa)

Yıl	Kurum
2022-	Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Alınan Burs ve Ödüller (Varsa)

Yıl	Burs/Ödül
2019	Maltepe Üniversitesi Yemek ve Barınma Bursu
2022	The Compassionate Mind Foundation EDIF