



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Habibe AYKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2021

DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Habibe AYKAN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

HABİBE AYKAN tarafından hazırlanan “Duygusal Farkındalık Düzeyinin Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumu İle Olan İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma,/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI (Danışman)

Yakındoğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

.....
Yrd. Doç.Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Yakındoğu Üniversitesi

Ataürk Eğitim Fakültesi, PDR Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Asra Babayiğit

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikolji Bölümü

.....
Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdür

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

04 /02/2021

Habibe AYKAN

TEŞEKKÜR

Çalışmama katkı sunan, bu süreçte desteğini esirgemeyen tüm hocalarıma arkadaşlarıma, emeği geçen herkese teşekkürü bir borç bilirim. Akademik rehberliği için tez danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya, anketlerimi katılımcılarla buluşturmamda destek sağlayan meslektaşlarıma, arkadaşlarıma, samimi ve içtenlikle araştırmama katkı sunan değerli katılımcılara, bilhassa istatistiksel analizler ve yorumlamalarında danışmanlık eden, desteğini esirgemeyen sevgili Psk. Elif Kurtuluş'a, bugünlere gelmemde büyük emeği olan, maddi manevi en büyük destekçilerim annem ve babama çok teşekkür ederim.

Araştırma sürecimde en büyük destekçilerimden olan, kendimi çok yalnız ve çaresiz hissettiğim anlarda yanı başımda buluverdiğim, sabırla, nezaketle, ulaşılabilirliği ile destek sunan sevgili hocam öğretim üyesi Ayşe Buran'a en kalbi muhabbetlerimi sunarım.

Duyguların insan yaşamındaki önemine yürekten inanıyorum. Duyguların fark edilmesi, ifade edilmesi, kabul edilmesi ve yeni anlamlar yaratılarak dönüştürülmesinin kimliğin gelişiminde önemini yaşam deneyimlerimle tecrübe ettim. Duygularımı fark edecek, ifade edecek, kabul edecek alanı açtığı için sevgili eşim Zülküf Aykan'a minnettarım. Aile birliğinin ve desteğinin zorlukları kolaylaştıracağına inanıyorum. Aile sıcaklığını, kabulünü, gücünü yaşamama vesile olan, çalışmamın gizli kahramanları oğullarım; Remzi Utkan, Kadir Furkan, Ahmet Kerem iyi ki varsınız. Küçücük yüreklerine kocaman kabulü, kolaylaştırıcılığı sığdıran oğullarıma sağladıkları, enerji, güç ve destek için müteşekkirim.

Bu tezi, bitmeyen eğitim hayatımın en büyük destekçisi, varlığı ile huzur bulduğum, her an yanımda olan, elimi hiç bırakmayan, kıymetlime; biricik eşime ithaf ediyorum.

Habibe AYKAN
Aralık 2020

ÖZ

DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİNİN BAĞLANMA STILLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, erişkin bireylerde duygusal farkındalık düzeyinin bağlanma stilleri ve ilişki doyumuyla olan ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 265 erişkin birey katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-2), A Duygusal Farkındalık Ölçeği -Kısa Formu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada, demografik değişkenler bakımından bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve duygusal farkındalık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ayrıca, duygusal farkındalık düzeyinin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu ile ilişkisinin incelenmesi için Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre, erişkin bağlanma stilleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ayrıca, duygusal farkındalık puanları, katılımcıların eğitim düzeyinde göre anlamlı farklılık göstermektedir. Algılanan romantik ilişki kalitesi ise yaş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Korelasyon bulgularına göre, algılanan romantik ilişki kalitesiyle kaçınan bağlanma pozitif yönlü; kaygılı bağlanma negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Duygusal farkındalık düzeyi ile algılanan romantik ilişki kalitesi anlamlı ilişkili saptanmamıştır. Duygusal farkındalık ile kaygılı bağlanma boyutu pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Duygusal farkındalık düzeyinin yordayıcıları incelendiğinde, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının puanlarının yüksek oluşu duygusal farkındalık düzeyine karşılık gelen yüksek puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır. Algılanan ilişki kalitesinin yordayıcıları incelendiğinde, duygusal farkındalık ve kaçınan bağlanma stilleri puanları tarafından pozitif yönlü; kaygılı bağlanma stili puanı tarafından negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçların, erişkinlere yönelik hem bireysel hem de çift olarak geliştirilecek psikoterapötik müdahalelerin yapılandırılmasında ve romantik ilişkilerle duygusal farkındalıkla ilişkilendirilen faktörlerin incelenmesi açısından katkılar sunduğu düşünülmektedir. İleri çalışmalarla bulguların desteklenebileceği ve özellikle cinsiyet bağlamında yapılacak çalışmalarda kadın-erkek sayısının gözetilerek örneklemin seçilmesinin uygun olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Duygusal Farkındalık, İlişki Doyumu

ABSTRACT
**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL SELF-
AWARENESS WITH ATTACHMENT STYLES AND RELATIONSHIP
SATISFACTION**

The aim of this study is to examine the relationship between emotional awareness level, attachment styles and relationship satisfaction in adults. 265 adult individuals participated in the study. Personal Information Form, Experiences in Close Relationship Questionnaire (ECRQ-2), A Emotional Awareness Scale-Short Form and Perceived Romantic Relationship Quality Scale were applied to the participants. In the study, attachment styles, relationship satisfaction and emotional awareness levels were compared in terms of demographic variables. In addition, correlation analysis was applied to examine the relationship of emotional awareness level with attachment styles and relationship satisfaction. According to the findings, adult attachment styles do not differ significantly according to demographic variables. In addition, emotional awareness scores differ significantly according to the education level of the participants. The perceived romantic relationship quality significantly varies according to age and gender variable. According to the correlation findings, avoidant attachment was positive with perceived quality of romantic relationship; whereas anxious attachment is negatively and significantly correlated with perceived quality of romantic relationship. There was no significant relationship between the emotional awareness level and the perceived romantic relationship quality. Emotional awareness and anxious attachment dimension were found to be positively and significantly related. When the predictors of emotional awareness level are examined, the higher scores of the anxious and avoidant attachment dimensions significantly predict the higher scores corresponding to the emotional awareness level. When the predictors of perceived relationship quality are examined, emotional awareness and avoidant attachment styles scores are positively; anxious attachment was negatively and significantly predicted perceived relationship quality scores. The results of the study are viewed prominent in terms of contributing to the structuring of psychotherapeutic interventions to be developed both individuals and as couples and to examine the factors

associated with romantic relationships and emotional awareness. It is thought that the findings can be supported by further studies and it could be appropriate to select the sample considering the number of men and women in studies to be conducted especially in the context of gender-based comparison.

Keywords: Attachment, Emotional Self-Awareness, Relationship Satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZiv

ABSTRACTv

İÇİNDEKİLERvii

TABLolar DİZİNİx

KISALTMALARxii

1. BÖLÜM1

GİRİŞ1

1.1 Problem Durumu1

1.2 Araştırmanın Amacı2

1.3 Araştırmanın Önemi3

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları6

1.5 Tanımlar6

2. BÖLÜM7

KAVRAMSAL BİLGİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR7

2.1 Duyguların Tanımı7

2.1.1 Duygu Durum Düzenleme Tanımı8

2.1.2 Duygusal Farkındalık Tanımı10

2.1.2.1 Duygusal Farkındalığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar11

2.1.2.2. Duygusal Farkındalığın Kognitif Süreçleri12

2.2 Bağlanmanın Tanımı13

2.2.1 Erişkin Bağlanma Biçimleri.....	17
2.2.2. Bağlanma Sistemlerinin Aktivasyonu	21
2.3 Romantik İlişki Doyumu	22
2.4 İlgili Araştırmalar.....	24
 3. BÖLÜM.....	29
YÖNTEM	29
3.1 Araştırmanın Modeli	29
3.2 Verilerin Toplanması.....	29
3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
3.4 Veri Ölçüm Araçları.....	31
3.4.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	31
3.4.2 A Duygusal Öz-farkındalık Ölçeği.....	31
3.4.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	31
3.4.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II).....	32
3.5 Verilerin Toplanması.....	32
3.6 Veri Analizi.....	33
 4. BÖLÜM.....	35
BULGULAR.....	35
4.1 Araştırmanın Bulguları	35
4.1.1 Yetişkin Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	36
4.1.2 Duygusal Farkındalık Düzeyinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	38
4.1.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	41

4.2 Bağlanma, Duygusal Farkındalık ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular	43
5. BÖLÜM.....	47
TARTIŞMA	47
5.1 Duygusal Öz-Farkındalık, Bağlanma Biçimleri ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	47
5.2 Duygusal Öz-Farkındalık, Bağlanma Biçimleri ve Romantik İlişki Doyumu Sosyo-demografik Özelliklerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	49
6. BÖLÜM.....	53
SONUÇ.....	53
6.1 Sonuçlar.....	53
6.2 Öneriler	54
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	70
EK-1. Demografik Bilgi Formu	70
EK-2. A Duygusal Öz-farkındalık Ölçeği (A DÖFÖ-10)	71
EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II (YİYE-II).....	72
EK-4. Algılanan Romantik İlişki Ölçeği	75
EK-5. Ölçek İzinleri.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	77
İNTİHAL RAPORU	78
ETİK KURUL RAPORU.....	79

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	30
Tablo 2. Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	33
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve İlgili Alt Boyutların Cronbach İç Tutarlılık Katsayıları	35
Tablo 4. Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 5. Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 6. Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 7. Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 8. Duygusal Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 9. Duygusal Farkındalık Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 10. Duygusal Farkındalık Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 11. Duygusal Farkındalık Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 12. Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 13. Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 14. Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 15. Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 16. Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Duygusal Farkındalık Düzeyi ve Algılanan İlişki Kalitesinin Korelasyon Analizi.....	44

Tablo 17. Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	45
Tablo 18. Duygusal Farkındalık Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	45

KISALTMALAR

A-DÖFÖ-10 : A Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği

APA : American Psychology Association

ARİKÖ : Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

DSM : Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder

YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği -II

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Duygular ihtiyaçların fark edilmesi ve karşılanmasında önemli yol göstericilerdir. Duygulardan haberdar olmak, bireyin içinde yaşadığı duygu durumunun farkında olması, bireysel olarak duygusal ihtiyaçlarını karşılamasını sağlarken diğer insanlarla doyumlu ilişkiler kurmasına da katkı sağlar. Duyguları fark etmek ve ifade etmek iletişimin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Ergin, 2000) Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmayı sağlayan temel beceriler arasında duyguları fark etmek ve ifade etmek bulunmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017) Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını anlamlandırabilme ve düzenleyebilme becerilerinin de olduğu görülmektedir. Duygularını düzenleyebilen bireyler, aynı zamanda partnerinin duygularını anlayabilmekte ve düzenlemesine yardım edebilmektedir (Schutte ve ark., 2001). Duyguların düzenlenebilme becerileri de uzun süreli ve doyumlu ilişkiler kurulmasını sağlamaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki, duygu düzenleme becerileri ilişki doyumu üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Romantik ilişkiler, araştırmacıların önemli ve tutarlı bir odak noktasıdır. Kişilerarası süreçlerin bir sonucu olarak ilişki doyumunu araştırmaya ve anlamaya büyük önem verilmiştir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Ek olarak, araştırmacılar genellikle ilişki doyumunu daha iyi anlamak için ilişkilerdeki çatışmaya odaklanmıştır. Daha spesifik olarak, araştırmacılar, çiftlerin çatışmaya nasıl girdiklerini ve çatışmayı nasıl çözmeye çalıştıklarını

incelemişlerdir (Gottman ve Krokoff, 1989). Bağlanma teorisi, araştırmacılara, çatışmaya tepki ve algılama üzerindeki bu bireysel farklılıkları daha iyi anlamaları için bir çerçeve sağlamaktadır (Collins, 1996).

Araştırmalar, bağlanmanın, bir çiftin etkileşimli örüntüsünü anlamaya veya açıklamaya çalışırken incelenmesi gereken önemli bir kavram olduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma sisteminin aktivasyonu ve düzenlenmesi, bir bireyin romantik bir ilişki içindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini etkilemektedir (Zhang ve Labouvie-Vief, 2004). Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, erken ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin, başkalarıyla ilişkili olarak benlik ve benlik hakkında içselleştirilmiş beklentiler ve inançlardan oluşan bir çerçeve yarattığını öne sürmektedir. Bu çerçeve, kişilerarası ilişki örüntüleri hakkındaki senaryolardan oluşan çalışan bir bağlanma modeli yaratmaktadır (Fishtein, Pietromonaco ve Feldman Barrett, 1999). Bu çalışma modeli, daha sonraki sosyal ve çevresel etkileşimleri ve kişisel gelişim deneyimlerini etkiler (Collins, 1996). Yakın ilişkilerde ifade edilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler, bir bireyin kendisinin ve başkalarının iç çalışma modelinden etkilenir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Kişinin ilişkisel yönelimi hem bilinçli hem de bilinçdışı seviyelerde var olabilir ve görece sabit kalmaktadır. İlk önce bir ebeveyn veya bakımveren ile ilişkili bir bebek olarak, daha sonra romantik bir partnerle bağlanan bir yetişkin olarak ayırt edilir (Shaver, Collins ve Clark, 1996).

Stres durumlarında harekete geçen bir bebeğin bağlanma sistemine benzer şekilde (Bowlby, 1969), yetişkin bağlanma stilleri de kendine veya romantik ilişkiye yönelik tehdit duyguları üreten koşullar sırasında tetiklenmektedir (Feeney, 2002). Bu doğrultuda, araştırmanın problemi, bağlanma biçimlerinin devreye soktuğu çalışan modellerin sonuçları olabilecek duygusal farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı duygusal farkındalık düzeyinin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıda yer alan soruların cevaplanması hedeflenmiştir:

Araştırma Sorusu 1: Erişkin bireylerin duygusal öz-farkındalık düzeyleri ile algılanan romantik ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 2: Erişkin bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri ile algılanan romantik ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 3: Erişkin bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri ile algılanan romantik ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Erişkin bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri ile duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 5: Erişkin bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri ile duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 6: Erişkin bağlanma stilleri ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri algılanan romantik ilişki düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırma Sorusu 7: Sosyo-demografik değişkenler bakımından erişkin bağlanma stilleri boyutları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Araştırma Sorusu 8: Sosyo-demografik değişkenler bakımından duygusal öz-farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Araştırma Sorusu 9: Sosyo-demografik değişkenler bakımından algılanan romantik ilişki kalitesi anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Duygular insanoğlunun kendilik algısının oluşumunu ve gelişimini sağlayan temel kurucu yapı taşlarıdır ve kendilik organizasyonun kilit belirleyicisidir. (Greenberg, 2002) Duygular, ihtiyaçlar değerler ve anlamlar ile ilgili önemli bilgi kaynağıdır. Hayatta kalma, problem çözme ve iletişim kurmak için hayati öneme sahiptirler. Duygular insan olmanın özelliğidirler. Duygular dinlenmeye değer sinyallerdir. Duygular eylem eğilimidirler. Aklın çözmesi için sorunlar üretirler. Duygularla farkındalıklı temas kurmak, ürettiği sorunların çözüm yollarını ve yeni alternatifleri bulabilmeyi de beraberinde getirir. Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve ötekini duygularını tanıma yeteneği olarak açıklanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Bununla birlikte duygusal

farkındalık, duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı bir şekilde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı da içermektedir; sadece duyguların yaşanmasının dışında, duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsamaktadır (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal farkındalık düzeyinin yüksek oluşu, kişinin çevresini anlamasını (Greenberg, 2002) ve sıkıntılarla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, daha dışa dönük oldukları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumunu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Tehdit edici veya tehlikeli durumlar sırasında bir bebek ile bir bağlanma figürü veya birincil bakıcı arasındaki yakınlığı koruyan bir sistemi olarak tanımlanan bağlanma teorisi (Bowlby, 1969), içsel bir çalışma modeli olarak da bilinen kendilik ve diğerleri arasındaki ilişkinin bilişsel / duygusal şemaları niteliğinde olan zihinsel temsiller oluşturduğunu söyler (Bowlby, 1973). Bağlanma sisteminin işlevi, birincil bakımvereni bebeğin keşifte bulunabileceği güvenli bir üs olarak görmesidir (Ainsworth, vd., 1978). Bir bebeğin bağlanmasının kalitesi, bebeğin ve bakımverenin etkileşim geçmişine ve bebeğin bir güvenlik kaynağı olarak bakımverene bağlı olma derecesine bağlıdır (Bowlby, 1988). Bağlanma davranışı, bebek korktuğunda, endişelendiğinde veya anneden ayrılmaya tepki gösterdiğinde aktive olmaktadır (Bowlby, 1969). Bu sistem devreye girdiğinde, bebek bağlanma figürüne yakınlık ihtiyacını göstermek için ağlayarak sinyaller gönderir. Bu sinyallere tepki olarak bakıcının bebeğe yönelmesi ve bir tür bedensel temasla yanıt vermesi beklenir. Yakınlığın bir sonucu olarak, bebeğin bağlanma ihtiyacı doyurulur ve bebek keşfe devam etmek için güvende hisseder (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bebeğin güvenlik ve bakım ihtiyaçlarının karşılanması kendisini sevilen, önemli, değerli, kabul edilen vb. olumlu hislerin tohumlarını atar. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılanamaması bir şeylerin yolunda gitmediğinin habercisidir. İhtiyaçların karşılanmaması bebeğin sevilmeyen reddedilmiş, terk edilmiş vb.

hissetmesine yol açar. Bakım verenle kurduğu ilişkide hissettiği duygulanımlar bebeğin kendini ve dünyayı algılama biçimini belirler.

İnsan, en temel ihtiyaçları arasında yer alan bağ kurma ihtiyacını karşılayabilmek ve ihtiyaçlarının karşılanabilmesini sürdürülebilir hale getirebilmek için ilişkiler kurar. Araştırmacılar bireylerin başkalarıyla ilişki kurmalarını gelişimsel bir gereklilik olarak değerlendirmektedir (Sigelman ve Riger, 2017). Yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişki, evlilik birlikteliği içerisinde veya flört ilişkisinde çiftler arasında kurulan, bireylerin kendi özgür iradeleriyle tercih ettikleri, bağlanma, tutku ve yakınlık bileşenlerini içeren birliktelik süreci olarak kavramlaştırılmaktadır (Sternberg, 1986). Romantik ilişkilerinde doyum yaşayan bireyler, ilişkilerini daha uzun sürdürebilmekte, olumlu etkileşimler gösterebilmektedir. İlişki doyumu yüksek bireylerin çatışma çözme becerilerini geliştirerek bu becerilerini birbirlerini tatmin edici davranışlar geliştirmekte kullanabilmektedirler. Romantik ilişki doyumunun bireylerin yaşamlarında stres kaynaklarını hafifletmeye yardımcı olduğu da bilinmektedir (Abakay,2015).

Bağlanma önemli öteki ile kurulan ilişkiyi ifade eder. İki kişi arasında bağı sağlayan yakıt, aracı ise duygudur. Önemli ötekiyle duygu bağı aracılığıyla kurulan bu ilişkide bebeğin deneyimlediği duygular, kendisini ve dünyayı algılama biçimini belirler. İlişkisel bir canlı olan insanın yakın ilişkiler tesis edebilmesi, uzun süreli ve doyumlu birliktelikler kurabilmesi kendini güvende hissetmesi ile yakından ilişkilidir. Duygular, ihtiyaçlar değerler ve anlamlar ile ilgili önemli bilgi kaynağıdır. Bu bağlamda bu çalışmanın sonuçları klinisyenlere danışanların bağlanma örüntüleri, ilişki doyumları ve duygusal farkındalıklarının ilişkileri hakkında yol gösterici bir rehber niteliğinde olabileceği düşünülmektedir. Klinisyenlerin bireylerin bağlanma stilleri, duygusal farkındalık düzeyleri ve algılanan ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri değerlendirebilmesi teröpatik müdahale tekniklerini belirlemelerine yardımcı olaması açısından önem ihtiva etmektedir.

Alanyazına bakıldığında bağlanma, ilişki doyumu ve duygusal farkındalık üzerine birçok çalışma olduğu görülmekle birlikte, bu üç değişkenin birbiriyle olan ilişkisini konu alan araştırmalara daha az rastlanmaktadır. Bu bağlamda

araştırma bulguları; yeni araştırmalara referans oluşturmaları, araştırmacılara bir kaynak niteliği taşıması açısından alanyazına katkılar sunması sebebiyle önemlidir.

Bağlanma önemli öteki ile kurulan ilişkiyi ifade eder. İki kişi arasında bağı sağlayan yakıt, aracı ise duygudur. Ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren haberciler olan duygular, çeşitli durumlar da nasıl tepki vereceğimizle ilgili bilgi sağlar ve davranışlarımızı başlatmada, motive ve organize olmada çok önem taşır. Bağlanma stiline bireylerin ilişkilerindeki tutum ve davranışları etkilediği Bowlby ve ardından gelen bağlanma araştırmacılarınca ortaya konmuştur. Bu araştırmada duygularının farkında olan veya olmayan bireylerin bağlanma örüntüleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kaygılı kaçınan ve güvenli bağlanan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini ve ilişki doyumlarını karşılaştırma imkânı bulmak hedeflenmiştir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil edebilirliği açısından sınırlı olabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, değişkenlerin değerlendirilmesi açısından içerdiği maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan istatistiksel veri analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Duygusal Farkındalık: Kişinin kendi duygularını okuma ve kararlara rehberlik etme etkisini fark etme yeteneği anlamına gelmektedir (Singh, 2010).

Bağlanma: Bağlanma teorisi başlangıçta, tehdit edici veya tehlikeli durumlar sırasında bir bebek ile bir bağlanma figürü veya birincil bakıcı arasındaki yakınlığı koruyan bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

İlişki Doyumu: İlişki doyumu insanların ilişkilerine yönelik kişisel değerlendirmeleridir. Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, kişinin beklentileriyle partnerinin davranışları arasındaki ilişki olarak açıklamıştır.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL BİLGİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Duyguların Tanımı

1872'de Charles Darwin (1872/1921), yakın tehlikelere işaret etmek için gerekli bir sistem olarak duygunun önemini vurgulamıştır. Duygular aracılığıyla tehlikeleri, sıkıntıları veya arzuyu anında fark etme yeteneği hem insanların hem de hayvanların durumu tam olarak anlamadan önce uyaranlara anında tepki vermesini sağlayan önemli bir süreçtir (Stegge ve Terwogt, 2007).

Duygular bir andan diğerine sürekli olarak değişmektedir ve önemli motivasyon kaynağıdır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygular, bireylerin deneyimleri ve çevreyi anlamlı bir şekilde görmelerine izin verir. Bununla birlikte, duyguların dinamik ve öznel doğası, kişinin kendisindeki ve başkalarındaki duyguları tanımlamada ve yorumlamada güçlüklerle neden olabilmektedir.

Psikoloji, hayvan çalışmaları ve nörobiyoloji alanındaki araştırmalar henüz duygular ve bilişler arasında net bir ayrım yapmamıştır (Gray, 1990: 272). Benzodiazepinler ve opiatlar gibi stres ve anksiyeteyi tedavi etmek için kullanılan nörokimyasallar da biliş, özellikle öğrenme ve hafızayı etkileyen ajanlar olarak bilinmektedir (Gray, 1990: 272). Bilişsel süreçler, insanların hayatta kalmaya yardımcı olmak için çevre hakkındaki bilgileri daha iyi öğrenmesine, hatırlamasına ve işlemesine izin veren evrimsel gerekliliğe tepki olarak gelişmiştir. Nörolojik çalışmalar, duygulardan sorumlu kortikal bölgelerin ve sinir yollarının da biliş üretimine dahil olduğunu göstermektedir (Gray, 1990: 280), bu da duygusal uyaranları işlemek için alternatif ve adaptif yollar geliştirmek için duyguların bilişsel süreçlerle birlikte çalıştığını göstermektedir.

2.1.1 Duygu Durum Düzenleme Tanımı

Duygular, kişisel hedeflerin, kaygıların ve ihtiyaçların değerlendirilmesine rehberlik ederek insanların çeşitli durumlarda eyleme geçmelerini sağlayan önemli özelliklerdir. Duygusal bilgiyi kullanmayı öğrenmek, hayatta kalmak için gerekli bir beceridir (Greenberg, 2004). Bireylerin düşüncelerini ve duygularını yorumlama ve değerlendirme biçimleri de davranışları etkiler. Farklı duygular davranışı farklı şekillerde etkiler; örneğin korku, savaş ya da kaç tepkisiyle sonuçlanırken, mutluluk ve neşe yaklaşım ve kabulün davranışsal tepkilerini tetikleyebilir (Greenberg, 2004). Duygular, uyarıların pekiştirilmesiyle ortaya çıkar ve ayrı duygular, tepki verdikleri belirli pekiştirici uyarılara göre tanımlanabilir (Gray, 1990). Olumlu duygular fiziksel ve psikolojik iyi oluşla ilişkilidir ve anksiyete ve depresyona karşı bir direnç oluşturmaya yardımcı olabilmektedir (Fredrickson, 2001). Öte yandan, olumsuz duygular, hayatta kalmak için gerekli çerçevenin çoğunu sağlayan evrimsel bir bakış açısı sunması bakımından oldukça önemlidir (Greenberg, 2004). Hayatta kalmak için önemli ve gerekli olmasına rağmen, olumsuz duygular uzun sürdüğünde bireyi olumsuz etkileyebilir (Stegge ve Terwogt, 2007).

Duyguların günlük varoluş için önemi iyi bilinmesine rağmen, duyguların nasıl ortaya çıktığı, duyguların ne olduğu, duygusal bir deneyime hangi faktörlerin etki ettiği ve duyguların bilişler ve davranışlarla nasıl etkileşime girdiğine dair tartışmalar devam etmektedir (LeDoux, 1995). Gross ve Thompson (2007), bir duygunun ortaya çıkması için bir araya gelen üç bileşeni tanımlamıştır. Bunlar: (a) bireyin odaklanmasını gerektiren bir durum; (b) bu duruma yönelik anlamlandırma ve (c) fizyolojik, davranışsal, deneyimsel ve nörobiyolojik değişiklikleri içeren bireysel tepkiler. Bu tanıma ek olarak, Pham (2007) bir duyguyu, karmaşık öznel bir duruma bağlı olarak otonom sinir sistemi ve fizyolojik sistemdeki bir değişiklik olarak tanımlamıştır.

Bireyler, duygularını çeşitli şekillerde düzenleyerek duygusal deneyimlerini ve uyarılmalarını yönetirler. Duygu düzenlemedeki zorluklar, sosyal geri çekilme ve saldırganlık (Mullin ve Hinshaw, 2007) gibi dışsallaştırma bozukluklarına ve anksiyete bozuklukları ve depresyon (Campbell-Sills ve Barlow, 2007) gibi duygudurum bozukluklarına yol açan durumlara işlevsel olmayan tepkilere neden olabilir.

Beş strateji duyguların ortaya çıkma sırasında farklı aşamalarda ortaya çıkmaktadır. Bunlar: (a) istenen duygusal tepkinin daha olası olduğu bir koşulun seçilmesi; (b) istenen duygusal tepkiyi elde etmek için koşulu doğrudan değiştiren durum değişikliği; (c) daha olumlu bir sonuç elde etmek için bir bireyin odak noktasını değiştirmesi ve (d) düşünceleri yeniden değerlendirerek durumun duygusal önemini değiştiren bilişsel değişim veya yeniden değerlendirme (Gross ve Thompson, 2007). Duygusal bir tepki oluşturulduktan sonra, tepkinin kendisinin doğrudan değiştirildiği bastırma veya dikkat dağıtma gibi tepki düzenleme gibi yöntemler devamlılık gösterebilmektedir. İlaç tedavisi, gevşeme teknikleri ve diğer stratejiler, tepki değiştirme stratejileri olarak kullanılabilir. Duygu düzenleme hem olumlu hem de olumsuz duygulara yönelik bir beceridir ve duyguları artırabilir, azaltabilir veya sürdürebilir. Duygu düzenleme bilinçli ve kontrollü, bilinçdışı ve otomatik veya içsel ya da dışsal olabilir (Gross ve Thompson, 2007).

Evrensel olarak kabul edilen tek bir duygu tanımı yoktur (Swinkels veGiuliano, 1995). Gross ve Thompson (2007), duygunun dört bileşeni içeren bir duygulanım alt kümesi olduğunu öne sürmektedir. Bunlar: duygular, ruh hali, stres ve dürtüler. Duygu düzenleme, duyguları düzenlemek için kullanılır ve tipik olarak belirli bir olaya veya nesneye yönelik duygusal tepkilere odaklanırken, duygu düzenleme becerilerinin sağladığı başa çıkma, stres faktörlerini azaltmak için kullanılır.

Öfke ve kaygı gibi dürtüleri kontrol etmek için savunmalar kullanılır. Swinkels ve Giuliano (1995) duygu durumu, özgül olmayan, yaygın, biliş ve davranışları geniş ölçüde etkileyebilen duygusal durumlar olarak tanımlar. Ruh hali dengeleme, bazı önemli farklılıklar ile birlikte duygular ve duygu düzenlemesiyle benzerlik göstermektedir. Duygu durum genel durumlardır, oysa duygular belirli bir uyarana odaklanır.

Duygu durum (Afekt) daha uzun sürer ve duygulardan daha yaygındır, dolayısıyla belirli bir duygusal deneyimle ilgili bilişlerden çok genel bilişsel süreçlerle ilişkilidir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu durum düzenleme ve duygu durum onarımı, duygu düzenleme ve onarımından daha uzun bir süre almaktadır. Bu nedenle, duygu durum, tek bir vakanın aksine, çeşitli davranış

ve bilişleri etkilemektedir. Duygu durumun ve duyguların oluşumu ve düzenlenmesi genellikle bilinçdışı ve otomatik olarak işlenir. Bu içsel durumlara ilişkin düşünme ve duygu düzenleme yeteneği, öğrenilmiş bir beceridir (Gross ve Thompson, 2007).

2.1.2 Duygusal Farkındalık Tanımı

Duygusal zekâ kavramı, bir dizi alternatif yaklaşım ortaya çıkmaya başladıkça araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Diğer tüm psikolojik yapılar gibi duygusal zekâ, akademisyenler ve araştırmacılar tarafından odak noktası olmuştur. Mayer ve Salovey (1995) duygusal zekayı, duyguları algılama, düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları bütünleştirme ve kişisel gelişimi desteklemek için duyguları düzenleme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, Sutton (2006) duygusal zekayı, kişinin kendi duygu ve duygularını yönetme yeteneği aracılığıyla hedeflerine ulaşması, diğer kişilere karşı duyarlı olma ve onları etkileyebilme ve kişinin kendi güdülerini ve dürtülerini dengeleyebilme becerisi olarak tanımlamıştır.

Goleman (1995), karma duygusal zekâ modelinde, genel duygusal zekâ yeteneklerinin dört ana yapısını veya kümesini özetlemektedir. Bunlar: öz farkındalık, öz yönetim, sosyal yönetim ve ilişki yönetimi. Bu nedenle öz farkındalık, sosyal zekanın bir alt kümesi olarak duygusal zekanın ilk aşaması olarak kabul edilir. Duygusal Zekâ bu nedenle bireysel analiz düzeyinde başlar ve öz farkındalık tipik olarak duygusal zekanın anlaşılması için başlangıç noktası olarak görülmektedir (Nelson ve Low, 2011). Bu, duygusal öz farkındalığın, yetenek olarak duygusal zekâ gelişiminin tüm aşamalarından önce geldiğini göstermektedir. Singh (2010), öz farkındalığın duygusal zekanın filizlendiği temel olduğunu ve öz farkındalığın kişinin kendi duygularını okuma ve kararlara rehberlik etme etkisini fark etme yeteneği anlamına geldiğini belirtmektedir.

Bireylerin kendi güçlü yanlarını ve sınırlılıklarını bilerek doğru bir öz değerlendirme yapmaları gerekir. Cote ve Miners (2006), düşük bilişsel zekaya sahip bireylerin yüksek duygusal zekadan görece büyük getiri elde edebileceği görüşündedir, çünkü bilişsel zeka ile elde edilemeyen işlevsellik ya da başarı duygusal zeka ile elde edilebilir. Bu görüş doğrultusunda, diğer insanların

duygularını doğru bir şekilde algılayan bireyler koordinasyonu ve kişilerarası işlevselliği kolaylaştırabilir (Law, Wong ve Song, 2004).

Sutton (2006), duygusal öz farkındalık boyutu “o andaki duyguları ve eğilimleri tanımak ve anlamak olarak gören bir duygusal zeka yeterlilik çerçevesidir”. Ne aşırı eleştirel ne de gerçekçi olmayan umutlu, ancak kendilerine ve başkalarına karşı dürüst olan bireylerin duygusal öz-farkındalığı yüksek olarak kabul edilir. Öz-farkındalık, bireyin değerini ve hedeflerini anlamasına kadar uzanan bir spektrum olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Singh (2010), Öz farkındalığın bir dereceye kadar kendini yansıtmayı içerdiğini, böylece çevredeki diğer insanlarla etkili ilişkiler geliştirilebildiği ve bilgi paylaşarak ve alarak daha tatmin edici bir yaşam sürdürülebileceğini ifade etmiştir. Duygusal zeka, kişilerarası becerilerin bir setiyken, öz farkındalık, kişinin kendi duygularının farkındalığı ve anlayışı ile ilgilendiği için daha çok içsel bir beceri olarak nitelendirilmektedir.

2.1.2.1 Duygusal Farkındalığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Duygusal farkındalığı açıklayan modelde, çok çeşitli yetkinlikler ve beceriler olarak duygusal zekaya odaklanılmıştır. Goleman'a (1995) göre bireyin duygusal görevi ilkindir. Onun modeli, öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi olmak üzere dört ana yapı üzerine kurulmuştur.

1. Öz farkındalık: Kişinin duygularını, güçlü yönlerini, zayıf yönlerini, dürtülerini, değerlerini ve hedeflerini okuma ve anlama ve bunların başkaları üzerindeki etkisini fark etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dolayısı ile bu tür bir benlik anlayışı ve farkındalığı, içgüdüsel his olmak üzere, alınan kararlara rehberlik etmek için kullanılır. Singh (2010), Öz farkındalığın kişisel duygular, düşünceler ve eylemler hakkında bilinçli olmak ve bunlarla bağlantı kurabilmek olduğunu ifade etmiştir. Bu, bir kişinin hayatta neyi başarmak istediğini daha net bir şekilde algılaması ve dolayısıyla yetkinlik düzeyinde artışı desteklemektedir.

2. Öz-denetim: Öz-düzenleme veya yıkıcı duyguları ve dürtüleri kontrol etme ve yeniden yönlendirme yeteneği ve değişen koşullara uyum sağlama olarak tanımlanmaktadır. Bu yapının ayırt edici özellikleri güvenilirlik, bütünlük,

vicdanlılık, uyumluluk, kendi kendini kontrol etme, başarı dürtüsü, inisiyatif alma olarak belirtilmiştir.

3. Sosyal farkındalık: Bu, özellikle karar verirken başkalarının duygularını dikkate alma yeteneği olan empatiyi kapsamaktadır. Aynı zamanda insanlara duygusal tepkilerine göre davranmayı içermektedir. Sosyal farkındalık aynı zamanda hizmet merkezli olmayı ve organizasyonun ön planda olmasını gerektirir.

4. İlişki yönetimi: Belirlenen hedeflere ulaşmak için başkalarını istenen yönde ilham vererek, etkileyerek, geliştirerek ve inşa ederek ilişkileri yönetme becerisidir. Burada etkili iletişim, bağ kurma, ekip çalışması veya işbirliği ve ilham verici liderlikle çatışmayı yönetme becerisine ihtiyaç vardır.

2.1.2.2. Duygusal Farkındalığın Kognitif Süreçleri

Bireysel bir duygulanım halini işleme biçimi, duruma ilişkin bilgiye ve geçmiş deneyimlere dayanır. Brewin'in (2006), duygular, stres etkenleri, dürtüler ve ruh halleri hakkındaki bilgiler gibi farklı bilgi işleme yöntemlerinin herhangi bir durum için bellekte temsiller olarak saklandığını öne sürmektedir. Çoğu durumda, geçmiş bilgi, deneyim ve inançlara dayanan, bu temsilleri bilgilendiren ve geri çağırma için farklı eylem tarzlarını temsil eden birçok anı vardır. Bir temsilin başarılı bir şekilde çağırılması, durum için mevcut olan çatışan temsillerin sayısından, tetikleyici işaretin ne olduğundan ve temsil hakkında akla gelen ayırt edici özelliklerden etkilenmektedir (Brewin, 2006). Bellek, duygusal ve bilişsel bilgilerin işlenmesinde önemli bir rol oynar. Bununla birlikte, birbiriyle oldukça ilişkili bilişsel ve duygusal süreçleri açıklamak için ayrı bellek süreçlerini ayırt etmek ve tanımlamak zorlu bir araştırma sürecini gerektirmektedir. Bununla birlikte, duygusal bilginin işlenmesinin büyük ölçüde otomatik olduğu varsayılmaktadır (Gray, 1990). İnsanlar ve hayvanlar, duyguların neden olduğu fizyolojik ve psikolojik değişikliklere bu sürecin farkında olmadan refleks olarak tepki verirler.

Araştırmalar, bir bireyin bilinçli olarak olumsuz duygularına odaklandığı tekniklerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşu artırabileceğini göstermektedir (Watkins, 2004). Duygu odaklı dikkatin bu uyarlanabilir biçimleri, uyarlanabilir

öz-odaklanma, uyarlanabilir tekrarlayan düşünceler, yansıtıcı öz-dikkat ve uyarlamalı ruminasyon gibi yöntemleri içerebilmektedir (Watkins, 2004).

Kesitsel, boylamsal ve deneysel çalışmaların yer aldığı ve yakın zamanda yapılan bir gözden geçirme çalışmasında, 'tekrarlayan düşüncelerin' hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarını araştırılmıştır (Watkins, 2008). Çalışmada, tekrarlayan düşüncelerin adaptif biçimlerini zararlı tekrarlayan düşüncelerden ayıran üç ilkenin olduğu bulunmuştur. Bunlar: mevcut duyguların değeri, (b) duygu bağlamı ve (c) soyutlama seviyesi. Watkins, özellikle duygunun odak noktası soyut olduğunda ve aşırı genelleştirilmiş kavramlar kullanıldığında, duygu değerinin olumsuz olması ve kişisel bir bağlamla birleştirilmesi durumunda olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür. Watkins (2008), somut hedeflere odaklanmanın, soyut kavramlara odaklanmaktan çok olumlu faydalar ve problem çözme ile sonuçlanmasının daha muhtemel olduğunu öne sürmüştür.

Rimes ve Watkins (2005), biliş ve duyguların doğrudan deneyimine odaklanmanın, benzer nitelikteki deneyimleri geniş bir şekilde analiz etmek ve genellemek yerine daha az olumsuz öz yargılamaya yol açtığını bulmuştur. Bu somut işleme kavramı (Moberly ve Watkins, 2008), katılımcıların değerlendirme olmaksızın ruh hallerinin farkına varma ve etiketleme becerilerini artıran kendi kendini izleme tekniklerini kullanan çalışmalarda da bulunmuştur (Swinkels ve Giuliano, 1995). Watkins, insanların yeni, alışılmadık veya rahatsız edici durumlarla uğraşırken genellikle soyut işlemeye geçtiklerini ve uyarıcı tanıdık olduğunda somut işlemeye geçtiğini belirtmiştir (Watkins, 2008). Değerlik, bağlam ve soyutlama düzeyi arasındaki etkileşim, üretken veya uyumsuz sonuçlara yol açan duygu odaklı farkındalığın yönünü etkilemek için etkileşime girer.

2.2 Bağlanmanın Tanımı

Bağlanma teorisi başlangıçta, tehdit edici veya tehlikeli durumlar sırasında bir bebek ile bir bağlanma figürü veya birincil bakıcı arasındaki yakınlığı koruyan bir sistemi olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1969). Birincil bakımverenle etkileşim sürecinde, bebekler, içsel bir çalışma modeli olarak da bilinen kendilik ve diğerleri arasındaki ilişkinin bilişsel / duygusal şemaları niteliğinde

olan zihinsel temsiller oluştururlar (Bowlby, 1973). Bowlby (1973), içsel çalışma modelini, kişilerin kendini ve başkalarını sorgulayacağı bir imge ve yargı olarak tanımlamıştır. İçsel çalışan modelde benlik, kendinin destek ve koruma taleplerine cevap vermek için bir başkasına, özellikle birincil bakımverene layık kabul eder ve mevcut bağlanma figürü olarak görür. Bakımveren destek ve koruma taleplerine tepki verir. Bağlanma sisteminin işlevi, birincil bakımvereni bebeğin keşifte bulunabileceği güvenli bir üs olarak görmesidir (Ainsworth, vd., 1978). Bir bebeğin bağlanmasının kalitesi, bebeğin ve bakımverenin etkileşim geçmişine ve bebeğin bir güvenlik kaynağı olarak bakımverene bağlı olma derecesine bağlıdır (Bowlby, 1988).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), Bowlby'nin bağlanma teorisini test etmek ve ölçmek için deneysel bir yöntem kullanmışlardır. Bu prosedürle, bebeklerin bakımverenden ayrılma ve yeniden bir araya gelmesinin etkilerini ve bağlanma figürlerini gözlemlemişlerdir (Ainsworth, vd., 1978). Bağlanma davranışı, bebek korktuğunda, endişelendiğinde veya anneden ayrılmaya tepki gösterdiğinde aktive olmaktadır (Bowlby, 1969). Bu sistem devreye girdiğinde, bebek bağlanma figürüne yakınlık ihtiyacını göstermek için ağlayarak sinyaller gönderir. Bu sinyallere tepki olarak bakıcının bebeğe yönelmesi ve bir tür bedensel temasla yanıt vermesi beklenir. Yakınlığın bir sonucu olarak, bebeğin bağlanma ihtiyacı doyurulur ve bebek keşfe devam etmek için güvende hisseder (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Davranışsal etkileşim çalışmalarına dayanarak, Ainsworth ve meslektaşları (1978) bebek davranışını üç bağlanma stiline ayırmıştır. Bunlar, güvenli, kaygılı / kararsız ve kaçınmacı bağlanma stilleridir. Güvenli bağlanma davranışı, bebekler olumlu tepki veren ve bu nedenle sıcak, uygun ve bebeğin korunmasını sağlayabilen bakımverene sahip olduğunda ortaya çıkmaktadır (Ainsworth vd., 1978). Bu tarz aynı zamanda güven ile de ayırt edilir, çünkü bir ebeveyn veya bakımveren, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlıdır. Güvenli bağlanan bebekler aynı zamanda olumlu beklentileri sürdürme ve özgüven sergileme becerisiyle de karakterize edilir (Simms, 1998).

Güvenli bağlanan çocuklarda, yeni durumlarda kendilerini rahat hissetme ve içten ortaya çıkan ve dışa doğru sergilenen olumlu duyguları deneyimledikleri

gözlemlenir (Shaver, vd., 1996). Güvenli bağlanmanın aksine güvensiz bağlanma stilleri kaygılı / kararsız ve kaçınmacı bağlanmadır. Kaygılı / kararsız veya saplantılı bir bağlanma tarzıyla, çocuk tutarsız ebeveyn davranışının bir sonucu olarak kendisi ve diğerleri hakkında işlevsel olmayan algılar geliştirme eğilimindedir. Kaygılı / kararsız bir bebek, bir bakımverenden ilgi isteyen olarak karakterize edilirken, aynı zamanda bebeğin bakımvereni reddetmesi ile kendini gösterir (Ainsworth, vd., 1978). Bakımverenin tutarsız ve güvenilmez doğası nedeniyle, kaygılı / kararsız çocuk yeni durumlarda kaygı ve belirsizlik yaşama eğilimindedir (Shaver, vd., 1996). Bu bağlanma stili, bebekler ebeveynlerini erişilemez olarak algıladıklarında ve sonuç olarak korkulu veya kaygılı davranışlarla etkileşime tepki verdiklerinde de gelişir. Sonuç olarak, çocuk tipik olarak yaygın bir terk edilme korkusu geliştirir (Ainsworth, vd., 1978).

İkinci tip güvensiz bağlanma kaçınmadır. Kaçınan olarak kategorize edilen bebekler, birincil bakımverenle yakınlıktan veya etkileşimden kaçınma eğilimindedir. Bebek annenin varlığını görmezden geldiği veya ondan uzaklaştığı ya da hatta göz temasını engellediği durumlarda da kaçınma davranışı gözlemlenmiştir (Ainsworth, vd., 1978). Bu kategorideki bireyler de davranışsal olarak bağımsız, ancak kendine güvenin yanı sıra başkalarına güvenden de yoksundurlar (Simms, 1998). Tipik olarak, kaçınan bağlanma stili aynı zamanda bakımverenleri güvenilmez ve tepkisiz olarak deneyimlemenin bir sonucudur ve bu da bebek tarafından bakımverene gösterilen ilgi veya ilgi eksikliğine yol açmaktadır (Ainsworth vd., 1978).

Toplu olarak ele alındığında, güvensiz bağlanma stilleri çocuğun benlik saygısının yanı sıra gelecekteki kişilerarası ilişkilerinin gelişimi üzerinde de etkilere sahiptir (Collins ve Read, 1990). Ek olarak, güvensiz bir bağlanma, saldırgan ve dürtüsel davranış özelliklerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Simons, Paternite ve Shore, 2001). Güvensiz bağlanmanın, zayıf akran ilişkilerinin yanı sıra düşmanca davranışlarla ilişkisi olduğu öne sürülmüştür (Marcus ve Kramer, 2001). Simons ve arkadaşları (2001), çocukların algılanan güvensiz ebeveyn bağlanmalarının öz saygılarını da düşürdüğünü ve güvensiz bağlanma algısının çocuğun akranlarına olumsuz düşünceler geliştirmesine yol açtığını bulmuşlardır.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, güvensiz bağlanmanın bir sonucu olarak içselleştirilemeyen güven ve davranış eksikliğini daha da göstermektedir. Bowlby (1988), Ainsworth ve meslektaşlarının (1978) üç bağlanma kategorisini genişletmek için bağlanma davranışını ve ilişkilerini kavramsallaştırmada savunmacı süreçlerin rolünü de tanımlamıştır. Savunma süreçleri, ağrı, korku veya ayrılık deneyimi gibi bağlanma sisteminin aktivasyonunun normalde bekleneyeceği bir durumda kopma veya etkisizleştirmeyi içermektedir. Tipik olarak bir bağlanma sistemi aktive edildiğinde, bir birey bağlanma figüründen gelen rahatlık veya yakınlık arzusuna ek olarak duygusal uyarılma yaşar; ancak, bağımsız bireylerde bu sistem aktivasyonu kesilir ve sonuç olarak duygusal tepki engellenir. Bir bebeğin bağlanma davranışı bebeğin bağlanma figürüne odaklanmasından ziyade dikkati dağılmış cansız bir nesneye yöneltildiğinde kopuk veya etkisizleştirilmiş olarak da tanımlanır (Bowlby 1988). Kaçınan olarak nitelendirilen bireyler tipik olarak bu tür savunmacı veya tarafsız davranışlar sergilemektedir (Bowlby, 1980; Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Özetle, bir bakım verenin sıcaklığına ve duyarlılığına ilişkin belirli deneyimler, genelleşmiş inançlara ve başkalarına yönelik beklentilere ve aynı zamanda benlik değerine dönüşmektedir. Bowlby (1988), ebeveyn-çocuk etkileşiminden oluşturulan benlik ve diğerleri şemalarının başka ilişkilerde de kendini gösterdiğini ileri sürmüştür. Kendine ve başkalarına ilişkin bu inanç ve beklentiler, yeni ilişkisel durumlarda kendisinin ve başkalarının kişilerarası davranışlarını tahmin etmek ve açıklamak için kullanılmaktadır (Collins ve Read, 1990). Bu nedenle bağlanma teorisi, araştırmacılara kişisel ve kişilerarası geçmişlerin yeni ilişkiler üzerindeki sürecini ve etkisini daha iyi anlamaları için bir çerçeve sağlamıştır (Collins, 1996).

Bağlanma teorisi, birincil ilişki sırasında gelişen iç temsillerin bir bireyin yaşamı boyunca etkili ve tutarlı olmaya devam ettiğini öne sürer (Bowlby, 1988); ancak bazı araştırmalar, insanlar yeni ilişkilerle karşılaştıkça bireysel çalışma modellerinin değişebileceğini öne sürmüştür (Collins ve Read, 1990). İçsel çalışma modellerinin istikrarını sağlamak, mevcut çalışma modelini destekleyen olayların deneyimlenmesi veya benlik ve diğerleri hakkındaki inançlarla eşleşen ortamları veya etkileşimleri seçme yoluyla mümkün olsa da

alışan modellerin değişmesi mümkündür (Collins ve Read, 1994). Mevcut inançlar ve beklentiler, tatmin edici bir romantik ilişki yaşamak gibi kişinin sosyal çevresindeki önemli olaylarla örtüşmeyebilir. Bu değişiklik, olayın veya deneyimin süresine ve duygusal önemine bağlıdır. Ayrıca, bireyler önceki deneyimler, özellikle bağlanma ile ilgili olanlar hakkında yeni düşünceler ve bakış açıları kazandıkça, çalışma modellerinin değişmesi olasıdır (Feeney, 1999). Bu fikirlere dayanarak, araştırmacılar yetişkin romantik ilişkilerini anlamak için bağlanma teorisini bir ereve olarak kullanmayı tercih etmişlerdir.

2.2.1 Erişkin Bağlanma Biçimleri

Bağlanma kuramının bir uzantısı olarak, yetişkin bağlanma biçimlerinin dikkate alınması yetişkin ilişkilerinin anlaşılmasını daha kolay hale getirmektedir (Feeney ve Noller, 1990). Yetişkin bağlanma stilleri, ebeveyn-ocuk ilişkileri kadar sosyal veya akran ilişkileri bağlamında ele alınmıştır (Feeney ve Noller, 1990). Araştırmacılar ayrıca, yakın partner ilişkileri aracılığıyla yetişkin bağlanma stillerini araştırmışlardır (Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz 1991).

Hazan ve Shaver (1987) ilk olarak romantik ilişkiyi bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırmışlar ve yetişkinleri Ainsworth ve meslektaşları (1978) tarafından önerilen üç bağlanma kategorisine ayırmak için bir anket geliştirmişlerdir. Araştırmalarına dayanarak, güvenli bağlanma stiline sahip biri diğerlerine ve kendine güvenen, mutlu, arkadaş canlısı ve romantik ilişkiye son derece bağlıdır. Ayrıca, güvenli bağlanan yetişkinler istikrarlı olma eğilimindedir, başkalarına karşı olumlu bir tutum ve kendilerine yönelik güçlü bir benlik duygusuna sahiplerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu tür bireyler aynı zamanda yakın ilişkilerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet ve karşılıklı bağlılık gösterme eğilimindedir (Simms, 1998).

Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stilinin takıntı, kıskançlık ve duygusal aşırılıklarla tasvir edildiğini ortaya çıkarmıştır. Örneğin, kaygılı-kararsız bağlanma stilleri, birleşme arzusu bulunan, ancak terk edilme korkusu ile karakterize edilirken, kaçınan tarzlar yakınlıktan korkmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stillerine sahip bireyler daha sık terk deneyimi

yaşama eğilimindedir ve daha fazla bir araya gelme olasılığı daha yüksektir. Dahası, bu bağlanma stiline sahip kişiler ilişkilerinde daha düşük düzeyde tatmin duygusu ve yalnızlık bildirmektedir. Ayrıca, reddedilme konusunda aşırı kaygılıdırlar. Kaygılı-kararsız bağlanma stili aşırı derecede kendini ifşa etme, dengesiz görünme ve stresli durumlarda başa çıkmada zorluk yaşama eğilimindedir. Öte yandan kaçınan bağlanma stiline sahip insanlar, başkalarına yakın olduklarında bundan rahatsızlık duyma ve başkalarına bağımlı olma veya tamamen onlara güvenme konusunda bir mücadele içerisindeyler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, romantik ilişkiler yaşamaktan uzak dururlar (Shaver, vd., 1996). Genel olarak, bu güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin yakın ilişkilerinden daha az memnun oldukları görülmüştür (Tucker ve Anders, 1999).

Genel olarak, bağlanmanın bir sonucu olarak ilişki doyumu bağlanma literatüründe fazlasıyla yer edinmiştir. Önceki araştırmacılar, ilişki doyumunun güvenli bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, güvensiz bağlanmaların ise negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990; Simpson, 1990; Feeney ve ark., 1994). Güvenli bağlanan bireyler, partnerlerinin daha güvenilir olduklarını ve bu nedenle ilişkilerinde daha memnun hissettiklerini belirtmişlerdir. Dahası, güvenli bağlanma, ilişkideki olumlu duygularla negatif olanlardan daha yüksek oranda korelasyon gösterirken, güvensiz bağlanma biçimiyle olumlu duygular ters orantılıdır (Simpson, 1990). Romantik ilişkilerinde daha yüksek memnuniyet ifade eden kişiler, eşlerinin davranışlarını olumlu açıdan değerlendirme eğilimindedir (Feeney, 1999).

Güvenli bağlanan partnerler ilişkilerinden ve eşlerinin bağlılık düzeyinde daha emin hissederler (Collins, 1996). Cinsiyet farklılıkları açısından, memnuniyet, kadının kaygı düzeyiyle negatif yönde ilişkili iken, erkeğin ilişkilerde yakınlık kurmadaki rahatlığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Feeney ve ark., 1994). Önceki araştırmacılar bağlanma örüntüleri ve ilişki doyumu ile ilgili tutarlı sonuçlar bulmuş olsalar dahi kaçınan bağlanmış bireyleri içeren bazı ilginç bulgular olmuştur (Collins ve Read, 1990). Hazan ve Shaver (1987) kaçınan

bağlanmayı ilişkilerde kopuk ve kaçan bir davranışın aksine, başkalarına yakın olma korkusu olarak tanımlamaktadır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), yakınlıktan kaçınmanın davranışsal yönü ile öznel bağlanma ihtiyacı ve yakınlık korkusu arasında ayırım yapmak için, dört kategorili bir yetişkin bağlanma ölçüsü veren iki boyutlu bir model önermiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin başkalarıyla ilişkili olarak kendilik ve benlik çalışma modeli kavramına dayanarak yetişkin bağlanmayı iki boyutta kavramsallaştırdı. İki boyut, hem benlik imajının hem de diğerleri imajının pozitif, negatifi sürekli ve kategorik derecelendirmeler oluşturmak için ikiye ayrılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bireyin başkalarına düşük bir bağlılık duygusu olduğunda, kendi değerini belirlemek için başkalarının onayına ihtiyaç duymaz ve kendilik algısı olumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki yorumu, diğerleriyle ilişkilerinde yakınlığa doğru veya yakınlıktan uzaklaşma konusunda belirleyici olmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Hazan ve Shaver (1987) tarafından önerilen üç kategorili model Bartholomew ve Horowitz (1991) modeli ile karşılaştırıldığında, bu boyutlar da dört prototip oluşturmak üzere birleştirilir. Bu modelde, güvenli bağlanan tipler başkalarına güvenen ve güçlü bir öz değer duygusuna sahip kişiler olarak tanımlanır. Güvenli bağlanan bireyler hem kendine hem de başkalarına olumlu nitelikler atfederler, böylece diğerleriyle ilişki kurmada düşük düzeyde kaygı ve düşük derecede kaçınma gösterirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu prototip, önceki araştırmacıların güvenli bağlanma kategorisine karşılık gelir. İkinci tip, değersizlik duyguları ve başkalarının kabul ve onayına duyulan ihtiyaçla karakterize saplantılı bağlanma stilidir (Bartholomew, 1990). Başka bir deyişle, bu prototipe uyan kişiler, olumsuz benlik duyguları ve başkalarına olumlu saygıları nedeniyle ilişkilerde yüksek düzeyde kaygı ve düşük derecede kaçınma yaşarlar (Griffin ve Bartholomew, 1994). Önceki araştırmalar, bu modeli meşgul veya kararsız olarak kategorize etmişti. Üçüncü tarz olan korkulu, aynı zamanda sevilmezlik duygularıyla sonuçlanan olumsuz bir benlik duygusuyla da temsil edilir. Bununla birlikte, saplantılı olanların aksine, bu bireyler aynı zamanda başkalarına karşı olumsuz bir deneyime sahiptir, bu da başkalarına karşı güvensizliğe ve yakınlığı isteseler bile yakınlıktan kaçınmaya

yol açmaktadır (Bartholomew, 1990). Bu örüntü, yüksek düzeyde kaygıya sahip bireyleri yüksek derecede yakın ilişkilerden kaçınma ile karakterizedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu tarz, Hazan ve Shaver'ın (1987) kaçınma kategorisine karşılık gelmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dördüncü ve son prototip olan kayıtsız bağlanma, Bowlby'nin (1988) etkisizleştirme veya bağlanma gereksinimlerinin reddi olan yetişkin davranışını tanımlamaktadır (Bartholomew, 1990).

Korkulu bağlanma örüntüsünden farklı olarak, kayıtsız bağlanma, güçlü benlik duygusundan dolayı düşük kaygı sergilemek; ancak, korkuyla benzer şekilde, reddetme modeli de yüksek kaçınma boyutuna düşer. Korkulu ve kayıtsız bağlanma arasındaki bu farklılıklar nedeniyle, üç kategoriden ziyade dört prototipli iki boyutlu bir modele ihtiyaç olduğu açıktır. Bu dört tarzlı modelin diğer bir farkı ve avantajı, bir bireyin yalnızca bir bağlanma stilini göstermediğini ileri sürmesidir. Bunun yerine, bireyin geçmiş deneyimlerine dayalı olarak, dört stilden birine en iyi uyan kişi olarak tanımlanır. Bu eşleşme yaklaşık değerdedir; çünkü bir kişi genellikle iki veya daha fazla prototipi değişen derecelerde yansıtabilir (Bartholomew, 1990).

Araştırmalar, yetişkin bağlanmanın boyutsal yönünü doğrulamıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer, vd., 2003). Brennan ve arkadaşları (1998), bağlanmayı kavramsallaştırmak için iki boyutlu bir modelin bireyin yetişkin bağlanma stilini daha doğru bir şekilde yansıttığı konusunda fikir birliği olduğunu ileri sürmüştür. Birkaç çalışma, anksiyete ve kaçınmayı yetişkin bağlanmasının altında yatan yapılar veya boyutlar olarak tanımlamıştır. İlk boyut, kendiliğin çalışma modeliyle, ikincisi ise başkalarının çalışma modeliyle ilgili olarak değerlendirilmektedir (Feeney, 1999).

Yapılan son araştırmalar, bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklara karşılık gelen içsel çalışma modellerinin altında yatan duygusal tepkiselliği ve düzenlemeyi tanımlamıştır. Duygusal tepkisellik, kişinin tepki ihtiyacını oluşturan bir tehdit yaşadığı anlamına gelirken, düzenleme, kişilerarası temelli bir düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma stilleri ile ilgili olarak, duygusal tepkisellik ve duygu durum düzenleme hem kaygı hem de kaçınma boyutlarında yüksek veya düşük düzeyde gözlenmektedir. Öyle ki, yüksek

kaygılı bireyler daha sık duygusal tepkisellik sergilemeye ve güvenlik hissini geri kazanmaya eğilimlidir (Pietromonaco, Feldman Barrett ve Power, 2006). Örneğin, kaçınma eğilimi yüksek olan bireyler başkalarına yaklaşma ya da etkileşim talep etmeme eğilimindeyken, düşük kaçınma eğilimi olanların bir başkasıyla etkileşim yaratma olasılığı daha yüksektir. Bu davranışlar, sırasıyla, Bartholomew ve Horowitz (1991) korkulu ve saplantılı prototiplere karşılık gelir (Pietromonaco ve ark., 2006).

Sonuç olarak bağlanma stilleri kalıcı, günlük etkileşimlerde tutarlıdır. Ayrıca, erişkin bağlanma stilleri genellikle bireylerin başkalarıyla nasıl ilişki kuracağını tanımlar ve öngörür (Bowlby, 1969). Bebeklik döneminden itibaren, başkaları için genelleştirilmiş inanç ve beklentilerin yanı sıra kendine değer şemaları olan içsel çalışma modelleri yaratılır (Bowlby, 1988). Bebekler ve yetişkinler benzer şekilde önceki deneyimlere dayanarak başkalarına ilişkin beklentilerini oluşturur ve bu beklentilere dayanarak birey, sıkıntının azaltılmasında hangi stratejilerin en etkili olacağını belirleyebilir (Pietromonaco, vd., 2006). Ayrıca, yetişkin bağlanma stilleri, bireyin romantik ilişkide davranışsal, bilişsel ve duygusal işlevlerinin temelini oluşturan önemli bir kavram olduğu savunulur (Shaver, vd., 1996).

2.2.2. Bağlanma Sistemlerinin Aktivasyonu

Stres zamanlarında bağlanma stili harekete geçen bebek gibi (Bowlby, 1969), yetişkin bağlanma stilleri de kendini veya romantik ilişkiyi tehdit eden durumlarda, örneğin stres veya çatışma zamanlarında ortaya çıkmaktadır (Feeney, 2002). Bir birey yakınlık sağlamakta zorlandığında ya da sıkıntısını dindiremediğinde, kaygılı ya da kaçınan olarak nitelendirilen bu birey, ikincil bağlanma için bir strateji benimsemekte ya da başka bir deyişle, etkisizleştirici stratejiler benimseyebilmektedir (Mikulincer ve diğerleri, 2003). Bu görüş doğrultusunda, Shaver ve Mikulincer (2004), üç bileşenli modeli ile bağlantı sistemlerinin aktivasyonunu kavramsallaştırmıştır.

İlk olarak, bir birey, bağlanma davranışının veya yakınlık arayışının aktivasyonunu oluşturabilecek tehdit edici bir olayı değerlendirir. Önceki çalışmalar, gerçek veya algılanan bir tehdidin bir sonucu olarak yakınlık arayışının tepkisini ampirik olarak desteklemektedir (Mikulincer, vd., 2003).

İkinci bileşen, hem içsel hem de dışsal olarak bağlanma figürlerinin kullanılabilirliğine yönelik çıkarsamaları içermektedir. Son olarak, yakınlık arayışının fizibilitesi de sıkıntıyı hafifletmek için yeterli ve uygun bir başa çıkma davranışı olarak değerlendirilir. Bu üçüncü aşama, bir bireyin ikincil stratejilere doğru yönelmesine yol açar ve bu, tekrarlayabilir (Shaver ve Mikulincer, 2004). Bir bağlanma figürünün mevcut olmadığı kabul edildiğinde ve bir birey sıkıntı ve güvensizlik yaşadığında veya içselleştirilmiş bağlanma yoluyla bir özerklik duygusunu sürdüremediğinde, bağlanma sisteminin aktivasyonu ikincil hiperaktivasyon veya etkisizleştirme stratejileriyle kendisini göstermektedir (Mikulincer vd., 2003).

Erişilebilirlik açısından Mikulincer, Gillath ve Shaver (2002) kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde aktivasyonun arttığını, ancak kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerde bastırıldığını bulmuşlardır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler hiperaktivasyon stratejileri kullanırken, ikincisi etkisizleştirmeyi tercih etmektedir. Hiperaktivasyon stratejileri arasında tutunma davranışları, mesafeyi en aza indirme girişimleri ve önemli ötekine daha yakın olma isteği bir yakınlık durumu oluşturabilir (Mikulincer, vd., 2003). Bu strateji, olası tehdit edici olayların değerlendirilmesinde bir aşırı duyarlılık döngüsü ve tehdit olarak algılanan olaylara aşırı duyarlılık yaratır, böylece sürekli bir sıkıntı durumu ve olumsuz zihinsel temsiller sürdürülür (Shaver ve Mikulincer, 2004). Önceki stratejinin aksine, etkisiz hale getirme stratejisi, bireyin önemli diğerlerinden uzaklaşmasını ve / veya yakınlığını reddetmesini ve bunun yerine tehdit edici olayları görmezden gelmesini ve bağımsızlık arayışını içerir. Özetle, bir bireyin bağlanma sisteminin aktivasyonu, gerçek veya algılanan tehditler tarafından tetiklenir (Mikulincer, vd., 2003). Shaver ve Mikulincer'in (2004) üç bileşenli modeline göre, bir durumun değerlendirilmesi, bağlanma figürünün mevcudiyetinin değerlendirilmesi ve yakınlığı azaltmak ya da arttırmak için yakınlık veya uzaklık arayışı, bireyin bağlanma tarzından etkilenmektedir.

2.3 Romantik İlişki Doyumu

İnsan yaşamının önemli ve vazgeçilmez bir parçasını da yakın ilişkiler oluşturmaktadır. Araştırmacılar bireylerin başkalarıyla ilişki kurmalarını gelişimsel bir gereklilik olarak değerlendirmektedir (Sigelman ve Riger, 2017).

Yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişki, evlilik birlikteliği içerisinde veya flört ilişkisinde çiftler arasında kurulan, bireylerin kendi özgür iradeleriyle tercih ettikleri, bağlanma, tutku ve yakınlık bileşenlerini içeren birliktelik süreci olarak kavramlaştırılmaktadır (Sternberg, 1986). Bireylerin romantik olarak ilişki kurabilmeleri genel iyi oluş halini artırmakla birlikte yaşamsal olarak ayakta kalabilme mekanizmalarını da güçlendirmektedir (Fletcher, Simpson, Campbell, ve Overall, 2015). Ancak burada ilişki kurmanın önemli olduğu kadar kurulan ilişkinin kalitesinin ve doyumunun da önemli olduğu gerçeği dikkate değer bir öneme sahiptir.

Bireylerin romantik ilişkileri hakkındaki, duygu, düşünce ve algılayış biçimleri ilişki doyumunu oluşturmaktadır. Literatürde birçok farklı tanımlar yer almakla birlikte Sabatelli (1998), ilişki doyumunu kişinin romantik ilişki içerisinde kendi beklentileri ile partnerinin davranışları arasındaki ilişki olarak tanımlamış ve ilişki doyumunun ilişki uyumu, ilişki istikrarı ile eş anlamlı olarak kullanılabileceğinden söz etmiştir. İlişki doyumu kavramı yaşanan ilişkiden memnuniyete vurgu yapmaktadır.

Romantik ilişkilerinde doyum yaşayan bireyler, ilişkilerini daha uzun sürdürebilmekte, olumlu etkileşimler gösterebilmektedir. İlişki doyumu yüksek bireylerin çatışma çözme becerilerini geliştirerek bu becerilerini birbirlerini tatmin edici davranışlar geliştirmekte kullanabilmektedirler. Romantik ilişki doyumunun bireylerin yaşamlarında stres kaynaklarını hafifletmeye yardımcı olduğu da bilinmektedir (Abakay,2015).

İlişki doyumunda bireyin ilişkisi ile ilgili olumlu duygularının önemli bir rolü vardır. Bireylerin içinde bulundukları ilişkide yakınlık, birlikte olmak gibi ihtiyaçların giderilebilmesi ilişki doyumunu arttırmaktadır (Lin ve Rusbult, 1995) İhtiyaçların karşılanması ve memnuniyet hissinin ilişki doyumu ile yakından ilişkisi olduğu bilinmektedir. Bunların yanı sıra ilişki doyumunu etkileyen birçok etmen bulunmaktadır.

İlişki doyumu kuramsal yaklaşımları içerisinde bağlanma kuramı önemli bir yer tutmaktadır. Bağlanma kuramına göre, bireyler romantik ilişkilerini erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurduğu ilişki temelinde kurarlar. Burada

bakım veren bir bağlanma figürü olarak isimlendirilir. Yaşanılan romantik ilişkilerin bakım verenle kurulan ilişki örüntüsüne göre değişeceği ifade edilmektedir (Bradbury ve Korney, 2014). Bağlanma biçimleri, romantik ilişki içerisindeki bireylerin davranışlarında, ilişki doyumlarında, ilişki içinde yaşanan olumsuzluklardan etkilenme ve olumsuzluklara çözüm üretebilmelerinde etkili olmaktadır (Gonzaga, Keltner, Londahl ve Simith, 2001).

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bağlanma stilleri ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalara, bağlanma stilleri ve duygusal farkındalığa dair yapılan araştırmalara ve duygusal farkındalık ve ilişki doyumuna dair yapılan çalışmalara yer verilecektir.

Farklı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki kurma ve geliştirmede işlevsel/işlevsel olmayan özellikler geliştirdiklerini bilen araştırmacıların bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki sıkça çalışma konuları arasında yer bulmuştur.

Yapılan çalışmaların birçoğu ilişki doyumuyla güvenli bağlanma stilleri arasında olumlu, güvensiz bağlanma stilleri arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Banse, 2004; Brennan ve Shaver,1995; Feeney, 2002; Hazan ve Shaver,1987; Hendrick ve Hendrick, 1989; Kirkpatrick ve Davis, 1994; 1988; Senchak ve Leonard, 1992; Simpson,1990; Tucker ve Anders, 1999). İlgili literatür incelendiğinde güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler en yüksek doyumu yaşadığına, en düşük doyumu da kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin yaşadığına yönelik bulgular olduğu görülmektedir (Feeney ve Noller, 1991). Bunlardan farklı olarak, bazı araştırmacılar (Kobak ve Hazan, 1991) olumlu iletişim kurabilme ve güven duyma gibi ilişki doyumunu artıran özelliklerin daha çok güvenli bağlanan bireylerde olduğunu bildirmişlerdir.

Simpson (1990) üniversite öğrencisinin ikili ilişkilerinde doyum alma, bağlanma ve diğer ilişki değişkenleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin daha fazla

tutarlı ve destekleyici ilişki geliştirdiklerini bulmuşlardır. Kaçınan bağlanma stilinde olan bireylerin ise romantik ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli olduklarını bulmuşlardır. Bu kişilerin ilişkilerinde düşük güven, karşılıklı bağımlılık ve güven vardır. Kaygılı- kararsız stilindeki bireylerde ise romantik partnerlerine dair çelişkili düşünceler içinde oldukları ve ilişkilerinde düşük güven ve karşılıklı doyum olduğunu saptamışlardır. Saplantılı bağlananların ise ilişkilerinde mutsuz olmalarına rağmen ilişkiye yönelik algılarının olumlu olduğu ve ilişkilerine fazlaca yatırım yaptıklarından doyum alabildikleri sonuncuna ulaşmışlardır.

Yetişkin bağlanma stili ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen 182 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda Collins ve Read (1990) flört eden çiftlerde eşleri güvenli bağlanma stiline sahip olan kadınların ilişkilerine daha güvenli baktığını ve eşlerini kendilerine daha yakın hissettikleri, daha az çatışma yaşadıkları ve daha iyi iletişim kurdukları bulgularına ulaşmışlardır.

Ülkemizde bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur (Ertan, 2002; Işınsoy, 2003; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006) evli çiftlerle yaptıkları çalışmaları da evlilikte uyum puanı en yüksek kişilerin güvenli bağlanma stiline sahip olanların olduğunu göstermiştir. Evlilikte uyum puanı en düşük olanlarsa korkulu bağlananlardır. Bu çalışmada saplantılı bağlananların evlilik uyum puanının güvenli bağlananlara yakın olmakla birlikte korkulu bağlananlardan yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, bu çalışma, saplantılı bağlananların evlilik uyumlarının düşük olmadığını göstermektedir. Yazarlara göre bu beklenmedik sonuç, ülkemizde hırçınlık, kıskançlık ve sahiplenme gibi davranışlara olumlu anlam yüklenildiğinden bu olumlu anlamın evlilik uyumlarına katkıda bulunduğu yönünde açıklanabilir. Bu da daha önce bahsedilen ülkemizde yapılan çalışmalarla (Büyükkışahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Demirtaş, 2004) tutarlıdır.

Flört ilişkisi olan 250 üniversitesi öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında Büyükşahin (2006), bağlanma stillerine göre oluşturulan gruplar içinde saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişki doyumu düzeylerinin en yüksek olduğu bulmuştur. Çalışmada ayrıca, saplantılı bağlanma stiline sahip olanların ilişki yatırımı; kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların da seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarının en yüksek olduğu saptanmıştır.

Sümer ve Arıcak (2018) romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 460 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında bağlanmanın kaçınma boyutuyla ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Kuramsal çerçeve göz önünde bulundurulduğunda bu bulgu beklendik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin hem fiziksel hem duygusal olarak bağımlı olmamayı isteme hali, kaçınma davranışı olarak ifade edilmektedir. (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001).

Sarı (2008) 434 katılımcı ile bağlanma boyutlarının, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında bağlanmanın ilişki doyumunu yordadığı, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları arttıkça ilişkisel doyumda azalma olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Bağlanma Stilleri ve duygusal farkındalık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, bağlanma ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda en çok seçilen örneklem grubun kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler olduğu görülmektedir. Hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerle yapılan çalışmalarda da bu iki grubun duygusal farkındalık düzeyi ile negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. (Mallinckrodt ve Wei,2005; Monti ve Rudolph, 2014). Diğer bir ifadeyle kaygılı ve kaçınan bağlanan kişiler düşük duygusal farkındalık düzeyine sahiptir.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur. Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski'e (2012) göre,

duygusal farkındalık düzeyi ile kaçınan bağlanma stili arasında ilişki görülmezken, duygusal farkındalık düzeyinin kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerde yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun temelinde duygusal uyarıların, kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler için daha etkili ve etkin olması olduğu düşünülmektedir (Bekker, Croon, van Balkom ve Vermeë, 2008).

Duygusal farkındalık ile yapılan diğer çalışmalar arasında; sosyal desteğin, duygusal farkındalığın ve duyguların ifade edilmesi ile önemli bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012; Zhao, Tan, Gao ve Wang, 2019; Zysberg, 2012).

Kişilerin sahip olduğu duygusal farkındalık ile depresyon düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki varken yalnızlık ile olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. (Cacioppo, Grippo, London, Goossens ve Cacioppo, 2015; Boden ve Thompson, 2015).

Literatüre bakıldığında duygusal farkındalık ve ilişki doyumu dair birçok araştırma mevcut olmasına rağmen, ilişki doyumu ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaların daha az olduğu görülmektedir.

Shortt ve arkadaşları (2010), partnere fiziksel saldırganlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımları araştırmışlardır. 21-26 yaşlar arasındaki 125 çifti 5 yıl süre boyunca izleyerek elde ettikleri araştırma bulgularına göre pozitif duyguların arttıkça ilişki doyumunun arttığı, negatif duyguların arttıkça ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Tuzgöl Dost (2005) tarafından yürütülen araştırma sonucunda benzer şekilde olumlu duygulanımların evlilik ve ilişkiler gibi alanlarda etkili olabileceği ortaya konmuştur.

Murray ve arkadaşlarının (2000) yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre bireylerin özsaygıları düştükçe, partnerleri tarafından olumlu göründüklerini düşünme düzeyinin de düştüğü görülmüştür. Bu tür haksız ve istenmeyen güvensizliğe ve duygusal farkındalığa sahip bireylerin ilişki sağlığının da düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Wei, Vogel ve Ku (2006) tarafından 229 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada duygusal tepkilerin ve duygusal ketlenmelerin bağlanma, kişiler arası ilişkiler ve olumsuz duygu durumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin ilişkisel problemlere farklı duygusal tepkisellik ve duygusal ketlenmeye katkıda bulunduğu görülmüştür.

Shi (2003) tarafından yapılan, 448 lisan üstü öğrenci ile yapılan araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerinin, romantik ilişkide tatmin ve çatışma çözümünde belirleyici olup olmadığı çalışılmış. Bu çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının, çatışma çözme durumu ve ilişkide tatmin durumu için önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bilime katkı sağlamak önceliği ile belli bir sistematikte ve planlı bir şekilde veri toplanması, toplanan verilerin belli uygun yöntemlerle analiz edilmesi ve de yorumlanması olarak tanımlanan bilimsel araştırmalar farklı bağlamlarda gruplandırılarak pek çok alt çeşide ayrılmaktadır. Bu sınıflandırma veri toplama tekniklerine göre zaman ilişkileri, uygulandığı ortam ve nedensellik ilişkilerine dayalı olabilmektedir. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır (Karasar, 2013). İlişkinin düzeyini belirlemek için korelasyon testi kullanılır. Nicel ölçümlerle gerçekleştirilmiş betimleyici bir çalışmadır.

3.2 Verilerin Toplanması

Veriler kesintili zaman dilimi içinde ölçeği uygulayan kişide toplanmıştır. Verilerin toplanması (15.06.2020/15.08.2020) 2 ay sürmüştür. Veriler; İstanbul ilinde 20-65 yaş arasındaki kadın ve erkeklerden gönüllülük esasına göre 3 farklı ölçek uygulanarak elde edilmiştir. Pandemi süresinde anketler online toplanmıştır. Gönüllülük esasıyla araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların, etik kurul aydınlatılmış onamları alınmıştır.

3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırma evreni İstanbul ilinde yaşayan 20-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerden oluşmuştur. Örneklem ise uygun örneklem yöntemi ile seçilen kişilerden oluşmuştur. Uygun örneklem yöntemi kolay ulaşılabilir ve uygulama

yapılabilir olması sebebiyle, kısa sürede amaca uygun en fazla sayıda katılımcıya ulaşmak için seçilmiştir.

Tablo 1.

Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	78	29,4
	Kadın	187	70,6
	Toplam	265	100,0
Yaş	20-30	95	35,8
	31-40	79	29,8
	41-50	67	25,3
	51-60	21	7,9
	61-65	3	1,1
	Toplam	265	100,0
Eğitim Durumunuz	İlköğretim	4	1,5
	Lise	37	14,0
	Önlisans	23	8,7
	Lisans	135	50,9
	Lisansüstü	66	24,9
	Toplam	265	100,0
Medeni Durum	Bekar	83	31,3
	Evli	182	68,7
	Toplam	265	100,0

Tablo 1’de demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, araştırmaya katılan 265 kişi olduğu görülmektedir (N=265). Erkek katılımcı %29,4 (n=78) ve kadın katılımcı %70,6 (n=187) oranındadır. Yaş grubu değişkeni incelendiğinde, 20-30 yaş arası %35,8 (n=95), 31-40 yaş arası %29,8 (n=79), 41-50 yaş arası %25,3 (n=67), 51-60 yaş arası %7,9 (n=21) ve 61-65 yaş arası %1,1 (n=3) oranındadır. Eğitim düzeyi değişkeni incelendiğinde ilköğretim mezunu %1,5 (n=4), lise mezunu %14 (n=37), önlisans mezunu %8,7 (n=23), lisans mezunu %50,9 (n=135) ve lisansüstü mezunu %24,9 (n=66) oranındadır. Medeni durum değişkenine göre bekar katılımcılar %31,3 (n=83) ve evli katılımcılar %68,7 (n=182) oranındadır.

3.4 Veri Ölçüm Araçları

Çalışmada, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Öz-farkındalık Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II uygulanmıştır.

3.4.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yöneltilen ve kişisel bilgileri hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından oluşturulan özbildirim formudur. Sosyo- demografik bilgi formu dört sorudan oluşmaktadır. Katılımcılara, cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu sorulmaktadır.

3.4.2 A Duygusal Öz-farkındalık Ölçeği

A Duygusal Öz Farkındalık 10 ölçeği, Arkun Tatar ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Arkun ve arkadaşlarının çalışmasında içtutarlılık katsayıları sırasıyla geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği için kadın grubunda 0,81 ve 0,63, erkek grubunda 0,80 ve 0,60, tüm grupta 0,81 ve 0,62 olarak elde edilmiştir. Tekrar test çalışması için 15 gün sonra yürütülen uygulamada ise tüm grup için yine sırasıyla geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği için 0,89 ve 0,71 güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Dikkati duygular üzerine odaklayabilmeyi, duygusal yaşantılar üzerine düşünebilmeyi, duygular hakkında genel değerlendirmeler yapabilmeyi gerektiren ve bu yönüyle hem duygusal hem de bilişsel bileşenleri içeren duygusal özfarkındalığı ölçmeyi hedefleyen ölçek 5'li likert tipidir. Ölçekte 2,4,6,8 ve 10. Maddeler ters yönlüdür. Ölçeğin Puan aralığı 10-50'dir. Yüksek puan duyguları okuma, fark etme becerisinin yüksek oluşunu gösterir.)

3.4.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Algılanan Romantik İlişki Ölçeği; Ali Serdar Sağkal ve Yalçın Özdemir tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Yapıları Envanterinden 6 maddeli kısa formu olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Fletcher ve diğerleri (2000) algılanan genel romantik ilişki kalitesi ölçülmek istendiğinde, Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin (The Perceived Relationship Quality Components Inventory) bütünü kullanmak yerine bu envanterde yer alan Doyum, Adanmışlık, Yakınlık, Güven, Tutku ve Aşk alt boyutlarında bu

boyutları en iyi temsil eden 1, 4, 7, 10, 13 ve 16 nolu maddelerin kullanımını önermektedirler. Fletcher ve diğerleri (2000), Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin 6 maddeli formu için düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarını .45 ve üzerinde (Çalışma 1'de .48 ile .77; çalışma 2'de .45 ile .80 arasında değiştiği) ve Cronbach alfa katsayılarını .85 ve üzerinde (Çalışma 1'de $\alpha = .88$; çalışma 2'de $\alpha = .85$) rapor etmişlerdir. Katılımcılar, mevcut partnerleri ve ilişkileriyle ilgili maddeleri 7'li Likert ölçek (1 = Hiç; 7 = Çok) üzerinde yanıtlamaktadırlar Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar üzerinden elde edilen toplam puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir. ARİKÖ'den elde edilen puanların artması, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin arttığını göstermektedir.

3.4.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin (YİYE- II; Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R) Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları Nebi Sümer ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü hedeflenmiştir. Bağlanmaya ilişkin kaçınma ve bağlanmaya ilişkin kaygı alt boyutlarını ölçmektedir. Her iki boyutunda yüksek düzeyde güvenirlik katsayısına sahip olduğunu (kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90) rapor etmişlerdir. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. 7'li likert tipi ölçek; 1 = Hiç katılmıyorum 4 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum 7 = Tamamen katılıyorum şeklindedir. Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36.

3.5 Verilerin Toplanması

Araştırmada, pandemi süreci dolayısıyla katılımcıların anketlere erişimi sosyal medya uygulamaları aracılığıyla yapılmış ve onamları alınan katılımcılara anketlere ulaşabilecekleri bağlantı adresi sağlanmıştır. Bağlantı adresleri sosyal medya üzerinden yapılan duyuruyla birlikte katılımcıların onaylaması halinde kendilerine elektronik mesaj yoluyla gönderilmiştir.

3.6 Veri Analizi

Araştırmada, ilişkisel araştırma yöntemine başvurulacaktır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel testler kullanılarak ölçülmeye çalışılır. İlişkinin düzeyini belirlemek için korelasyon testi kullanılır.

Korelasyon iki veya daha fazla değişkenin (ayrı ayrı) birlikte tutarlı bir değişim gösterip göstermediğini ortaya koymaktadır. İlişkisel araştırma yöntemleri: Açıklayıcı model ve tahmin modeli olmak üzere iki türden oluşur. Açıklayıcı Model; İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin gücü ortaya konulmak istendiğinde açıklayıcı model kullanılır. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının hesaplanması ile yapılır. Bu modelde bir değişkendeki değişimin diğer değişkendeki yansıması gözlenmeye çalışılır. Tahmin Modeli; Bir değişkenin henüz görünmeyen değerleri, o değişkeni tanımlayan gözlenebilen değişkenler yardımıyla tahmin edilmeye (kestirilmeye, yordanmaya) çalışılır. Burada diğer değişkeni etkileyici durumda bulunan bağımsız değişken yordayan, etkilenen ve tahmin edilmeye çalışılan değişken ise yordanan (ölçüt) değişken olarak isimlendirilir. Tahmin modellerinde korelasyon hesaplanabileceği gibi basit regresyon ve çoklu regresyon yöntemleri de kullanılır.

Tablo 2’de ölçek puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir:

Tablo 2.

Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	$\bar{X}$	N	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınan Bağlanma	83,46	265	9,139	-,289	-,005
Kaygılı Bağlanma	61,91	265	16,046	,157	-,139
Algılanan romantik ilişki	34,88	265	6,015	-1,136	,958
Duygusal Farkındalık	31,84	265	4,155	,834	,908

Tablo 2'deki puan ortalamaları, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlarının ortalama değerlerinin oluşturduğu dağılımın çarpıklık ve basıklık değerleri, normal dağılım ölçütünü karşılayan -1,5 ile +1,5 aralığında yer almaktadır. Tabachnick ve Fidell (2007) tarafından belirtildiği gibi, normal dağılıma uygun testlerin yapılabilmesi için dağılımın çarpıklık basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olmalıdır. Veri setinin normallik testleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testlerine bakılarak anlaşılmaktadır. Gözlem sayısı 29'dan az olduğunda Shapiro Wilks, fazla olduğunda ise Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) testi kullanılır (Kalaycı ve ark., 2008: 13). Veri sayısı 265 olduğundan Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) testi sonucu incelenmiş olup, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının puanlarının 0,05'ten büyük olması nedeniyle normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Öte yandan, algılanan romantik ilişki ve duygusal farkındalık puanları 0,05'ten küçük olduğu için normal dağılıma uymamaktadır. Bunun için karekökleri alınarak normal dağılıma yaklaştırmak istenmiş ve çarpıklık-basıklık değerleri baz alınarak -2 ve +2 aralığında olması sağlanmıştır (George ve Mallery, 2010). Yiye Kaçınan bağlanma ($p=,052$; $p>0,05$), yiye kaygılı bağlanma ($p=,200$; $p>0,05$), algılanan romantik ilişki ($p=,000$; $p<0,05$) ve duygusal farkındalık ($p=,000$; $p<0,05$)

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Araştırmanın Bulguları

Duygusal öz-farkındalık, bağlanma biçimleri ve romantik ilişki doyumu puanlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılmasında, ikili bağımsız gruplar için Bağımsız Örneklem t Testi; ikiden fazla bağımsız grup içeren demografik değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 3.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve İlgili Alt Boyutların Cronbach İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Cronbach's Alfa İç Tutarlılık Katsayısı	Madde Sayısı
YİYE Kaçınan Bağlanma	,894	18
YİYE Kaygılı Bağlanma	,884	18
Algılanan Romantik İlişki Ölçeği	,860	6
A Duygusal Farkındalık Ölçeği	,822	10

Tablo 3'te, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve ilgili alt boyutların Cronbach iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Bulgular doğrultusunda YİYE-2 ölçeği alt boyutları olan kaçınan bağlanma 0,89 ve kaygılı bağlanma boyutu 0,88 olarak bulunmuştur. Algılanan romantik ilişki ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak

bulunmuştur. A Duygusal farkındalık Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur.

4.1.1 Yetişkin Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yetişkin bağlanma stillerinin demografik değişkenler bakımından karşılaştırılmasında, ikili grup içeren sosyodemografik değişkenler için (cinsiyet ve medeni durum) bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla grup içeren (eğitim durumu ve yaş grubu) değişkenleri için grupların homojenliği sağlanmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Tablo 4.

Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

YİYE Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kaçınan Bağlanma	Erkek	78	83,85	9,460	,447	,655
	Kadın	187	83,29	9,022		
Kaygılı Bağlanma	Erkek	78	63,53	17,136	1,059	,290
	Kadın	187	61,24	15,566		

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 4'te yetişkin bağlanma alt boyutlarının cinsiyete göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, kadın ($\bar{X}$ =83,29; ss=9,02) ve erkeklerin ($\bar{X}$ =83,85; ss=9,46) kaçınan bağlanma puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde, kadın ($\bar{X}$ =61,24; ss=15,56) ve erkek ($\bar{X}$ =63,53; ss=17,13) katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyut puan ortalamalarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5.*Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması*

YİYE Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Kaçınan Bağlanma	20-30	95	133,05	4,501	3	,212
	31-40	79	131,94			
	41-50	67	138,90			
	51-60	21	99,21			
	Toplam	262				
Kaygılı Bağlanma	20-30	95	124,13	7,800	3	,051
	31-40	79	151,28			
	41-50	67	120,81			
	51-60	21	124,50			
	Toplam	262				

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 5'te yaş grupları değişkenine göre katılımcıların kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, kaçınan ($\chi^2=4,501$; $p=,212$; $p>0,05$) ve kaygılı ($\chi^2=7,800$; $p=0,051$; $p>0,05$) bağlanma biçimlerinin puan sıralarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 6.*Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması*

YİYE Alt Boyutları	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kaçınan Bağlanma	Bekar	83	82,11	9,425	-1,627	,105
	Evli	182	84,07	8,964		
Kaygılı Bağlanma	Bekar	83	63,00	17,087	,747	,456
	Evli	182	61,41	15,571		

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 6'da yetişkin bağlanma alt boyutlarının medeni duruma göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre,

bekarların ($\bar{X}=82,11$; $ss=9,42$) ve evlilerin ($\bar{X}=84,07$; $ss=8,96$) kaçınan bağlanma puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde, bekarların ($\bar{X}=63,00$; $ss=17,08$) ve evlilerin ($\bar{X}=61,41$; $ss=15,57$) katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyut puan ortalamalarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7.

Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

YİYE Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Kaçınan Bağlanma	Lisans	135	131,00	2,376	3	,498
	Lisansüstü	66	121,14			
	Lise	37	141,39			
	Önlisans	23	142,61			
	Toplam	261				
Kaygılı Bağlanma	Lisans	135	134,10	1,392	3	,707
	Lisansüstü	66	121,70			
	Lise	37	135,97			
	Önlisans	23	131,52			
	Toplam	261				

** $p \leq 0.01$

* $p \leq 0.05$

Tablo 7’de eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, kaçınan ($\chi^2=2,376$; $p=,498$; $p>0,05$) ve kaygılı ($\chi^2=1,392$; $p=,707$; $p>0,05$) bağlanma biçimlerinin puan sıralarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

4.1.2 Duygusal Farkındalık Düzeyinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Duygusal farkındalık düzeyinin demografik değişkenler bakımından karşılaştırılmasında, ikili grup içeren sosyodemografik değişkenler için (cinsiyet ve medeni durum) bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla grup içeren

(eğitim durumu ve yaş grubu) değişkenleri için grupların homojenliği sağlanamadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Tablo 8.

Duygusal Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Farkındalık	Erkek	78	31,62	4,052	-,562	,575
	Kadın	187	31,93	4,205		

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 8’de duygusal farkındalık puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, erkeklerin ($\bar{X}$ =31,62; ss=,05) ve kadınların ($\bar{X}$ =31,93; ss=4,20) duygusal farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 9.

Duygusal Farkındalık Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Duygusal Farkındalık	20-30	95	122,70	5,928	3	,115
	31-40	79	136,59			
	41-50	67	145,31			
	51-60	21	108,10			
	Toplam	262				

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 9’da yaş grupları değişkenine göre katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, duygusal farkındalık düzeyi (χ^2 =5,928; p=0,115; p>0,05) duygusal farkındalık puan sıralarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 10.*Duygusal Farkındalık Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması*

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Farkındalık	Bekar	83	31,40	4,234	-1,165	,245
	Evli	182	32,04	4,115		

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 10’da duygusal farkındalık puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, bekarların ($\bar{X}$ =31,40; ss=4,23) ve evlilerin ($\bar{X}$ =32,04; ss=4,11) duygusal farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 11.*Duygusal Farkındalık Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması*

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Duygusal Farkındalık	Lisans	135	123,24			
	Lisansüstü	66	120,50			
	Lise	37	165,50	12,192	3	,007**
	Önlisans	23	151,15			
	Toplam	261				

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 11’de eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, duygusal farkındalık düzeyi (χ^2 =12,192; p=0,007; p<0,01) duygusal farkındalık puan sıralarının eğitime göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre lise mezunlarının puan sıraları

ortalamalarının lisansüstü mezunlarının puan sıraları ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

4.1.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının demografik değişkenler bakımından karşılaştırılmasında, ikili grup içeren sosyodemografik değişkenler için (cinsiyet ve medeni durum) bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla grup içeren (eğitim durumu ve yaş grubu) değişkenleri için grupların homojenliği sağlanmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Tablo 12.

Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Algılanan romantik ilişki	Erkek	78	36,56	5,018	2,989	,003**
	Kadın	187	34,18	6,264		

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 12’de algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, erkeklerin ($\bar{X}$ =36,56; ss=5,01) ve kadınların ($\bar{X}$ =34,18; ss=6,26) algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t_{(264)}=2,898$; $p=0,003$; $p<0,01$). Bulgulara göre, erkeklerin bildirdiği algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.

Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Algılanan romantik ilişki	20-30	95	150,35	12,050	3	,007**
	31-40	79	128,67			
	41-50	67	118,53			
	51-60	21	98,26			
	Toplam	262				

** $p \leq 0.01$

* $p \leq 0.05$

Tablo 13'te yaş grupları değişkenine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, algılanan romantik ilişki kalitesi ($\chi^2=12,050$; $p=0,007$; $p<0,01$) algılanan romantik ilişki kalitesi puan sıralarının eğitime göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Mann Whitney U Testi bulgularına göre 20-30 yaş arasındaki katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi en yüksek; 51-60 yaş arası katılımcıların ise algılanan romantik ilişki kalitesi en düşük bulunmuştur.

Tablo 14.

Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Algılanan romantik ilişki	Bekar	83	34,04	7,058	-1,545	,124
	Evli	182	35,26	5,452		

** $p \leq 0.01$ * $p \leq 0.05$

Tablo 14'te algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre farklılıklarını incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, bekarların ($\bar{X}=34,04$; $ss=7,05$) ve evlilerin ($\bar{X}=35,26$;

ss=5,45) algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 15.

Algılanan Romantik İlişki Düzeyi Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$ Rank	χ^2	sd	p
Algılanan romantik ilişki	Lisans	135	132,17	5,803	3	,122
	Lisansüstü	66	115,27			
	Lise	37	139,64			
	Önlisans	23	155,35			
	Toplam	261				

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 15'te eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, algılanan romantik ilişki kalitesi ($\chi^2=5,803$; $p=0,122$; $p>0,05$) eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.2 Bağlanma, Duygusal Farkındalık ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Katılımcıların bağlanma stilleri, duygusal farkındalık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu yapılmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenlerin yordayıcılığının incelenmesi için Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 16.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Duygusal Farkındalık Düzeyi ve Algılanan İlişki Kalitesinin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4
	R	1			
1. Kaçınan Bağlanma	P				
	N	265			
	R	-,189**	1		
2. Kaygılı Bağlanma	P	,002			
	N	265	265		
	R	,497**	-,310**	1	
3. Algılanan romantik ilişki	P	,000	,000		
	N	265	265	265	
	R	,088	,218**	,097	1
4. Duygusal Farkındalık	P	,152	,000	,116	
	N	265	265	265	265

**p≤0.01

*p≤0.05

Tablo 16'daki korelasyon bulgularına göre, kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma ($r=-,189$; $p<0,01$) negatif yönlü; algılanan romantik ilişki kalitesi ($r=,497$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Kaygılı bağlanma ile algılanan romantik ilişki kalitesi ($r=-,310$; $p<0,01$) negatif yönlü; duygusal farkındalık düzeyi ($r=,218$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Duygusal farkındalık ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmamıştır ($p>0,05$). Korelasyonu saptanan değişkenler arasındaki yordayıcılığın incelenmesi için yapılan Çoklu Regresyon Analizi bulgularında, bağımlı değişken olarak algılanan romantik ilişki kalitesi ve duygusal farkındalık düzeyi ayrı ayrı ele alınmıştır. Regresyon modellerinde bağımsız değişken bağlanma stilleri olarak belirlenmiştir.

Tablo 17.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

	B	t	p	F	R ²
Kaçınan Bağlanma	,440	8,300	<0.01**	38,58**	,31
Kaygılı Bağlanma	-,251	-4,647	<0.01**		
Duygusal Farkındalık	,113	2,115	,035*		

Bağımlı değişken: Algılanan romantik ilişki

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 17’de, algılanan romantik ilişki kalitesinin yordayıcılarını incelemek için yapılan çoklu regresyon analizine göre model istatistiksel olarak anlamlıdır [F(3/261)=38,58; p<0,01]. Modelde, kaçınan bağlanma ($\beta=0,44$; p<0,01) ve duygusal farkındalık düzeyi ($\beta=0,11$; p<0,05) pozitif yönlü; kaygılı bağlanma ($\beta=-0,25$; p<0,01) negatif yönlü olarak algılanan romantik ilişki kalitesini yordamaktadır. Modelin yordayıcılık oranı ise %31 olarak bulunmuştur (R²=0,31). Bulgulara göre, katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi ve kaçınan bağlanma puanlarının yüksek oluşu ve kaygılı bağlanma puanlarının düşük oluşu, algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek oluşunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tablo 18.

Duygusal Farkındalık Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

	B	t	p	F	R ²
Kaçınan Bağlanma	,134	2,207	,028**	9,06**	,06
Kaygılı Bağlanma	,243	3,993	<0.01**		

Bağımlı değişken: Duygusal farkındalık

**p≤0.01 *p≤0.05

Tablo 18’de, duygusal farkındalık düzeyinin bağlanma biçimleri tarafından yordayıcılığını incelemek için yapılan çoklu regresyon analizine göre model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(2/262)=9,06$; $p<0,01$]. Modelde, kaçınan bağlanma ($\beta=0,13$; $p<0,05$) ve kaygılı bağlanma ($\beta =0,24$; $p<0,01$) pozitif yönlü olmak üzere duygusal farkındalık düzeyini yordamaktadır. Modelin yordayıcılık oranı ise %6 olarak bulunmuştur ($R^2=0,06$). Bulgulara göre, kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarının yüksek oluşu, katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek oluşunu anlamlı yordamaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, duygusal öz-farkındalığın bağlanma biçimleri ve romantik ilişki doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın soruları doğrultusunda, katılımcıların duygusal öz-farkındalık düzeyi, bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasında ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bu bölümde ilgili literatür bağlamında değerlendirilmiştir.

5.1 Duygusal Öz-Farkındalık, Bağlanma Biçimleri ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, algılanan romantik ilişki kalitesi ve duygusal farkındalık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, Duygusal farkındalığa etki eden faktörler arasında kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Güvensiz bağlanma biçimleri olarak kategorize edilen kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin duygusal farkındalık düzeyinin yüksek oluşuyla olan ilişkisi literatür bulgularıyla çelişmektedir; çünkü güvensiz bağlanma stilleri Wang ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da belirtildiği üzere olumsuz duyguları daha fazla deneyimleme ve duygu durum düzenleme güçlükleriyle ilişkilendirilmiştir. Bu durum, erken çocukluk dönemlerinde deneyimlenen güvensiz bağlanma örüntülerinin yaşattığı duygusal hassasiyetlerden kaynaklanabilir. Başka bir deyişle duygusal farkındalık; güvensiz bağlanmaya ilişkin deneyimlerin sonucu oluşan hassasiyetin ürünü olabilir. (McClure ve Parmenter, 2020; Sullivan ve ark., 2020).

İlgili literatür bağlamında duygusal farkındalık düzeyi, bağlanma stilleri ile ilgili araştırmalarda duygusal zeka boyutu olarak incelenmiştir. Araştırma bulguları,

bireylerin güvenli bağlanma stillerinin kendileri ve çevrelerine karşı olumlu ve işlevsel bilişsel temsiller oluşturmalarında önemli bir işlevi olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, olumlu kendilik ve diğerleri hakkında olumlu düşünceler, aynı zamanda psikolojik ve duygusal açıdan işlevselliği sürdürmede katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Sullivan ve ark., 2000).

Yukarıda belirtilen görüşle tutarlı olarak, güvenli bağlanmanın bireylerde iyi oluş duygusal zekâ ve etkin duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi olduğunu göstermektedir (Brenata ve ark., 2020; İnce ve ark., 2020; Gur-Yaish ve ark., 2020; Guzman-Gonzales ve ark., 2020; Nourialeagha ve ark., 2020; Obeid ve ark., 2020; Gazder ve Stanton, 2020). Bununla birlikte, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerine sahip kişilerin olumsuz duygulara odaklandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Wang ve ark., 2020). Literatürde olumsuz erken dönem deneyimleri, romantik ilişkide şiddet ve anksiyete düzeyinin güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (McClure ve Parmenter, 2020; Sullivan ve ark., 2020).

İlişkiye yönelik bulgulara ek olarak, romantik ilişki kalitesinin yordayıcıları bu araştırmada incelenmiştir. Bulgulara göre, kaçınan bağlanma düzeyinin yüksek olması ve kaygılı bağlanma düzeyinin düşük oluşunun algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek oluşunu açıklamaktadır. Bu durumda kaygılı bağlanmanın düşük olması kişilerin romantik ilişkilerden aldığı doyumunu arttıran bir özellik olmakla birlikte, kaçınan bağlanmanın romantik ilişkilerdeki doyumunu azaltabilecek bir özellik olabileceği anlaşılmaktadır. Bu durum, kaçınan bağlanma özelliklerine sahip bireylerin ilişki yaşamaktan kaçınması daha muhtemel olduğu için algılanan romantik ilişki kalitesinin düşük olması tutarlıdır. Elde edilen sonucun, ilişki doyumuna ile ilgili yapılan çalışmalarla benzerlikler taşıdığı görülmektedir (Brenata ve ark., 2020; Guzman-Gonzales ve ark., 2020).

5.2 Duygusal Öz-Farkındalık, Bağlanma Biçimleri ve Romantik İlişki Doyumu Sosyo-demografik Özelliklerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların bağlanma, duygusal öz-farkındalık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesine ek olarak, bu araştırmada, sosyo-demografik özellikler açısından bağlanma, duygusal öz-farkındalık ve algılanan romantik ilişki düzeyleri ele alınmıştır.

Bağlanma stilleri demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, araştırma bulgularına göre güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri cinsiyete göre farklı değildir. Bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalarda, demografik değişkenlere göre bağlanma stillerinin farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan birinde, Emir (2014), Karaşar (2014) ve İlhan (2012) yapmış oldukları çalışmalarda, erkeklerin kadınlara göre güvenli bağlanma örüntülerine sahip olduklarını bulmuştur. Güvensiz bağlanma stillerinin cinsiyete göre karşılaştırılması yapıldığında, Saymaz (2003) ve Emir (2014), kadınların korkulu bağlanma stiline erkekler göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Saplantılı bağlanma stiline cinsiyete göre karşılaştırması incelendiğinde, cinsiyete göre saplantılı bağlanma stili bulgularının çelişkili olduğu görülmektedir (Ayberk, 2011; Karaşar, 2014).

Kayıtsız bağlanma stiline cinsiyete göre karşılaştırılmasında saplantılı bağlantı stiliyle benzer sonuçlar bulunmuştur. Cinsiyetler arasında kayıtsız bağlanma stiline bir farklılığa rastlanmamıştır. (Çetinkaya, 2005; Ayberk, 2011). Kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları olarak incelendiğinde, kadınların daha çok kaygılı bağlanma stiline, erkeklerin daha çok kaçınan bağlanma stiline sahip olduğuna ilişkin literatür bulguları mevcuttur (Colling ve ark., 2006). Öte yandan, romantik ilişki açısından düşünüldüğünde, bağlanma biçimlerinin ilişki türüyle bağdaştırılan bir durum olduğu ve yakınlık arayışı ya da yakınlıktan uzak durma tutumlarının güvenli ve güvensiz bağlanma biçimleriyle bağlantılı olduğu erişkin bağlanma stilleri literatüründe belirtilmiştir. (Shaver ve ark., 2005; Simpson ve ark., 2012).

Duygusal farkındalığın *cinsiyete* göre karşılaştırması yapıldığında, kadın ve erkeklerin duygusal farkındalık düzeyinin farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatürde ise kadınların duygusal zeka, duygusal farkındalık ve kişilerarası ilişkilerdeki öz-farkındalık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Craig ve ark., 2009; Van Rooy ve ark., 2005). Ülkemizde ise Kuzucu'ya göre gözlenen cinsiyet farklılığı duygusal beceride temel farklılıklardan çok, kültürel, sosyal ve gelişimsel farklılıkları yansıtmaktadır (Kuzucu 2006). Diğer bir yoruma göre kadınların duygusal farkındalık düzeyinin daha yüksek olmasının gerekçesi olarak kendi duygularını ve başkalarının duygularını yorumlarken daha gelişmiş bir duygu dili kullanması gösterilmiştir (Kuzucu, 2006).

Algılanan romantik ilişki kalitesinin *cinsiyete* göre incelenmesinde, cinsiyet değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonucun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir (Bedair, Hamza ve Gladding, 2020; Leutritz ve ark., 2020; Lin, 2020). Bulgulara göre, kadınların daha düşük memnuniyet bildirdiği ve ilişkilerinde daha az destek aldıklarını düşündükleri sonucu elde edilmiştir.

Diğer demografik değişken olan *yaş grupları değişkenine* göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin değişmediği görülmüştür. Elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olmadığı anlaşılmaktadır. Chopik ve Edelstein (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, kaygılı bağlanma biçiminin ileri yaş erişkinlerden ziyade erken erişkin bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun gerekçesi olarak, Roberts ve meslektaşları (2005), yaşın ilerlemesi, olgunlaşma ve yaşamın gerektirdiği sorumlulukların değişmesi ve artması bağlanma deneyimlerine ilişkin farklılıklara yol açmaktadır. Öte yandan, Gross ve meslektaşları (1997), erken erişkin bireylerin yakın ilişkilerinde daha fazla duygu düzenleme becerilerini kullanma ihtiyacı ve problemlerini bu şekilde çözmesi gerekliliği ve erken dönemde edindiği bağlanma deneyimlerinin üzerine yeni bilgiler inşa ederek devam etme sorumluluğunun kaygılı ve kaçınan bağlanma gibi güvensiz bağlanma biçimlerinin aktivasyonu ile ilişkisi olabileceğini ileri sürmüştür.

Benzer şekilde, *yaş grubuna* göre, duygusal farkındalık puanlarının değişmediği görülmektedir. Farklı olarak, Gross ve meslektaşları (1997), duygusal farkındalık düzeyinin ve duygu düzenleme becerilerinin yaşa göre

farklılık gösterdiğini ileri sürmüştür. Daha genç yaşta beceri kazanma süreci olması sebebiyle duygusal farkındalığın düşük olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmadaki diğer değişken olan eğitim düzeyi değişkenine göre duygusal farkındalık puanlarının farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gruptaki en düşük eğitim düzeyi olan lise mezunlarının duygusal farkındalık puanlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonucun, *eğitim düzeyiyle* ilişkilendirilebilecek sosyokültürel özelliklerin kişilerin duygularını deneyimleme açısından farklılıkları beraberinde getirme olasılığıyla bağdaştırılabileceği düşünülmektedir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin karşılaştırıldığı diğer bir değişken olan *yaş değişkenine* göre, 20-30 yaş arasındaki erken erişkin katılımcıların bildirdiği algılanan romantik ilişki kalitesinin 51-60 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun kişilerin ilişkilerin başında olması sebebiyle daha fazla olumlu duygu deneyimledikleri ve hissettikleri heyecanın sebebiyle algıladıkları ilişki kalitesinin buna paralel olarak gençlerde daha yüksek olduğu açıklanabilir. Diğer bir değişken *eğitim düzeyi* değişkeni bakımından katılımcıların algılanan ilişki kalitesi incelendiğinde, eğitim düzeyine göre fark bulunmamıştır. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde, eğitimin kişinin farkındalığını ve sosyokültürel özelliklerini zenginleştirmesi sebebiyle ilişkilere bakış açısı ve duygularını deneyimleme biçiminin buna bağlı olarak farklılık gösterebileceği ve bu açıdan bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin karşılaştırıldığı diğer bir değişken olan *eğitim düzeyi* değişkenine göre bağlanma stillerinin farklı olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, eğitim düzeyine göre bağlanma biçimlerinin farklılıklarına yönelik benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Bunun yerine, bağlanma stillerinin çocuk, ergen ve erişkin safhalarında ayrıca değerlendirildiği görülmektedir.

Medeni durum değişkeni bakımından duygusal farkındalık düzeyleri incelendiğinde, evli ve bekar katılımcıların duygusal farkındalık düzeyleri farklı bulunmamıştır. Araştırmada elde edilen bulgunun, evli ve bekar katılımcıların sayısının homojen dağılım göstermemesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

Benzer bir çalışmada da (Harmancı, Öcalp ve Bozgöz, 2019), medeni durum değişkeni bakımından duygusal farkındalık düzeyi farklı değildir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi *medeni durum* değişkenine göre incelendiğinde, evli ve bekar katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesinin farklı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda ise çiftlerde duygu durum düzenleme ve iyi oluş arasında ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Brandão ve ark., 2020).

Medeni durum açısından bağlanma stilleri incelendiğinde, evli ya da bekar katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma stilli puanlarının farklı olmadığı görülmüştür. İlgili literatür bağlamında, evli bireylerin düzenli ve süreğen bir ilişki yaşamasının erişkin bağlanma stiliyle bağdaştırılan bir durum olmadığı; ilişki doyumu ve algılanan ilişki kalitesi gibi faktörlerin evlilik ya da flört ilişkilerinde bağlanma biçimlerinin bağlantılı olduğu konular arasındadır. Simpson ve meslektaşları (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, kaygı uyandıran bir durumda destek arayışında olmaya ilişkin tutumlarının bağlanma stilleriyle ilişkisi olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde destek arama ve destek sağlama tutumlarının tutarlı ve dengeli olduğu ve bu durumun ilişki kalitesiyle ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Medeni durum bakımından kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin farklılık göstermemesinin bu açıdan literatürle tutarlı olduğu ve bağlanmanın genel ilişki doyumuyla değerlendirildiği düşünülmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ

6.1 Sonuçlar

Araştırma bulguları demografik değişkenler bakımından incelendiğinde, kaygılı ve kaçınan bağlanmaya yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre bir değişkenlik göstermediği sonucuna varılmıştır. Lise mezunu katılımcıların duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Genç yaştaki katılımcıların romantik ilişki doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkek katılımcıların, kadınlara kıyasla romantik ilişkilerden daha fazla doyum aldıkları saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular, bağlanma örüntüleri alt boyutlarına göre incelendiğinde kaygılı bağlanan bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesinin düşük olduğu, kaçınan bağlanan bireylerin ise algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde terk edilmeye karşı duyarlı olmaları ilişkinin doyumunu azalttığına klinik deneyimlerde şahitlik edilmektedir. Kaçınan bağlanan bireylerde ise romantik ilişkilerinde mesafe ayarı yapma ihtiyaçları, kaçınan bir tutuma sahip olmalarının ilişki beklentisini azalttığı, dolayısı ile romantik ilişkilerini doyumlu algıladıkları düşünülebilir.

Kaygılı bağlanan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanan dolayısı ile güvensiz bağlanması olan bireylerin duygusal farkındalık düzeyinin yüksek oluşu, bağlanma örüntüsünün oluşumunda rol oynayan güvensizliğe bağlı duygulanımlara karşı hassasiyet ile ilişkilendirilebilir. Klinik deneyimler göstermektedir ki, kaygılı bağlanan

bireyler terk edilme, yalnız kalma, sevilme kaygıları yaşamaktadırlar. Kaygılı bağlanan bireylerin kaygı verici her türlü duruma ve kaygıya bağlı duygulanımlara karşı hassasiyetleri olduğundan duygusal farkındalıklarının yüksek olduğu görülebilir. Dolayısı ile farkında olunan duyguların adaptif işleve sahip duygular mı, işlevsel olmayan duygular mı olup olmadığı konusunda klinik gözlemlerin ve deneyimlerinde değerlendirildiği yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin algılanan romantik ilişki kalitesine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

6.2 Öneriler

Mevcut çalışma, bireylerin bağlanma biçimleri, duygusal farkındalık düzeyi ve algılanan romantik ilişki kalitesini dikkate alarak, önceki çalışmalarla desteklendiği gibi bağlanma biçimleri ve romantik ilişkilere yönelik algı veya duygusal farkındalık düzeylerinin kişilere ve çiftlere yönelik terapötik müdahaleyi iyileştirmek için önemli bilgiler sağlamaktadır. Bununla birlikte, araştırmada elde edilen bulgulara ek olarak, ileri araştırmalar ve uygulamalara katkı sağlayabilecek sonuçlar ve öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

- Bulguların güçlendirilmesi açısından daha geniş örneklem gruplarıyla çalışmanın tekrar edilerek daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir. Mevcut bulgular, önceki çalışmalarda tartışılan bağlanma stilleri ve duygusal farkındalık arasında benzerlik ve / veya tutarlılık oluşturmaya yardımcı olabilir.
- Bu çalışmanın bulguları önceki araştırma bulguları ile farklılık göstermesi sebebiyle bağlanma ve ilişki doyumu ya da duygusal farkındalıkla ilgili önceki çalışmalara yeni bir perspektif kazandırabileceği öngörülmektedir.
- İlk olarak, incelenen popülasyon, kadın ve erkek katılımcı sayısının yakın olmaması sebebiyle cinsiyet bakımından yapılan karşılaştırmaların genellemesi açısından sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalar cinsiyet bakımından karşılaştırma yapmak ve farklılıkları

keşfetmek için kadın ve erkek katılımcı sayısının eşitlenmesi faydalı olacaktır.

- Örneklem bir popülasyonunun temsilcisidir. Gelecekteki araştırmalar için bir başka olası yön, klinik popülasyondan örneklem seçmek farklı ve önemli sonuçlar verebilir.
- Anket verilerinin değerli veriler sağladığı kabul edilirken, bunun bir sınırlaması, özbildirim formlarının kişilerin yanıtlarıyla sınırlı olmasıdır. Yalnızca özbildirim araçlarını kullanmanın zorluklarından biri, katılımcıların sorulara önyargılı yanıt verme riskidir. Yanlılık, katılımcının ölçülen durumu yansıtmaması veya en belirgin son deneyimini hatırlaması yerine, katılımcının onaylanma arzusu sebebiyle farklı yanıtlar vermesi olarak düşünülebilir. Bağlanma biçimleri ve romantik ilişki doyumu ile ilgili önceki çalışmalar hem öz bildirim hem de gözlem yoluyla güvenilir sonuçlar bulmuştur. Bu yüzden, gelecekteki çalışmaların çok yöntemli veri toplamayı içermesi faydalı olacaktır.
- Diğer veri toplama yöntemleri, romantik ilişkilerin davranışsal gözlemlerini veya kişisel raporların yanı sıra görüşmeler gibi çoklu veri toplama biçimlerini içerebilir. Birden fazla yöntemin bu şekilde kullanılması, araştırmacılara, araştırma literatüründeki önceki bulguları desteklemek için daha kapsayıcı ve ideal olarak doğru veriler sağlayabilir.
- Çalışmada, korelasyonel veri analizi kullanılmış ve sonuç olarak bu çalışma nedensel ilişkileri saptanmıştır. Buna ek olarak, gelecekteki araştırmalar yönelik, romantik ilişkiler ve duygusal farkındalık düzeylerinin gelişimsel eğilimleri daha iyi anlamak açısından boylamsal çalışma yapılması önerilebilir.

Klinisyenlere ve Uygulayıcılara yönelik öneriler arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

- Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda geliştirilebilecek müdahalelerin, çiftlere yapıcı iletişim ve çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmesini sağlamak, duygusal farkındalık düzeylerini arttırmak, yapıcı bir şekilde çatışmayı nasıl yönetebileceğini göstermek ve

romantik ilişkilerinin kalitesinin arttırmak bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Klinik veya terapötik müdahale için olası hedef, duygusal farkındalığı ve duygusal farkındalık düzeylerini arttırmak ve ideale doğru değiştirmek için yapıcı iletişimi teşvik edecek uygulamaları geliştirmek olmalıdır. Bu doğrultuda, erişkin bireylere ve çiftlere yönelik bilgilendirici oturumların hem bireysel hem de grup düzeninde yapılmasıyla romantik ilişki deneyimleri ile ilişkili faktörler hakkında bilgi sağlayabilir.
- Mevcut bulgular ilişki doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmak için hem olumlu etkileşimleri artırmanın hem de olumsuz etkileşimleri azaltmanın önemini desteklemektedir. İlgili artışlar ve azalmalar, savunmasızlığa, kendini ifşa etmeye ve kabullenmeye izin veren ilişkisel bir ortam yaratmaya yardımcı olacaktır.
- Kişilerin duygusal farkındalık düzeylerine yönelik müdahalelerin duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları yönetme becerilerinde önemli ve gereklidir. Algılanan romantik ilişki kalitesinin duygusal farkındalık düzeyi tarafından yordaniyor oluşu, bireylerin romantik ilişki deneyimlerinin duyguların nasıl ifade edildiğine ve alındığına bağlı olduğunu gösteren önemli bir kanıt olarak düşünülmektedir.
- Özellikle yerel yönetimler başta olmak üzere bakanlıklarda ailelere yönelik yapılandırılacak uygulamalarda, evli bireyler ya da evlilik hazırlığındaki bireyler için bu araştırmada ele alınan ve birçok psikolojik faktörle birlikte ele alınabilecek duygulara yönelik eğitimlerin yer alması önerilmektedir. Böylelikle kişilerin duygularının daha etkin bir biçimde yönetmeleri sağlanarak, ilişkilerindeki doyumu arttırmaları da sağlanabilir.
- Okullarda, ergenlik dönemindeki öğrencilere yönelik duygu düzenleme becerileri ve duygusal farkındalığa ilişkin geliştirilecek uygulamalarla, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde ilişkilerini sürdürme ve yaşam doyumunu arttırma açısından faydası olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, A. (2015). *Romantic relationship satisfaction as predicted by perceived family of origin experiences and education*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Syracuse University.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017) Duygusal Zekâ ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü, *Nesne Psikoloji Dergisi*, Cilt 5 Sayı 9 s71-88
- Ainsworth, M. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychology*, 46(4), 333-341.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., ve Walls, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. *Hillsdale, NJ: Erlbaum*.
- Ayberk A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. (1998). Methods of assessing adult attachment. In J. Simpson ve W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.

- Bedair, K., Hamza, E. A., ve Gladding, S. T. (2020). Attachment Style, Marital Satisfaction, and Mutual Support Attachment Style in Qatar. *Family Journal*, 28(3), 329-336. Scopus.
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion* 14(1), 130-144.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *Secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K.A., ve Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., ve Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. Scopus. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Bradbury, T. N., ve Karney, B. R. (2014). *Intimate Relationships (2 ed.)*. New York: W. W. Norton.
- Brennan, K., Clark, C., ve Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson and W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New

York: Guilford Press.

- Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Molero, F., ve Pardo, J. (2020). Avoidant attachment and own and perceived partner's conflict resolution in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3123-3138. Scopus.
<https://doi.org/10.1177/0265407520949697>
- Brewin, C. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 765-784
- Büyükşahin, A., Hasta, D., ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-37.
- Büyükşahin, A., (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler EnstitüsüYayınlanmamış Doktora Tezi
- Chopik, W. J., ve Edelstein, R. S. (2014). Age Differences in Romantic Attachment Around the World. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 892–900
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317–333.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Collins NL, Ford MB, Guichard AC, Allard L. Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006;32:201–219.
- Collins, N. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832

- Collins, N., ve Read, S. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Cote, S., ve Miners, C. (2006). "Emotional intelligence, cognitive intelligence and job performance, *Administrative Science Quarterly*, 51(1),1–28
- Cote, S., and Miners, C. (2006). "Emotional intelligence, cognitive intelligence and job performance", *Administrative Science Quarterly*, 51(1),1–28.
- Craig, A., Tran, Y., Hermens, G., Williams, L. M., Kemp, A., Morris, C., Gordon, E. (2009). Psychological and neural correlates of emotional intelligence in a large sample of adult males and females. *Personality and Individual Differences*, 46, 111-115.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28 435-444.
- Çetinkaya B. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Demirtaş, H. A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ergin, E. (2000). *Üniveriste öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği ile ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Ertan,Ö.(2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages*. Unpublished Master Thesis, M.E.T.U, Ankara.

- Feeney, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy ve P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment and couple relationships* (pp. 355- 377). New York: Guilford Press.
- Feeney, J. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55.
- Feeney, J., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., ve Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. *Perspectives and Psychological Science*, 10, 20-36
- Fredrickson B.L. (2001). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention and Treatment, 3. from the World Wide Web: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>.
- Gazder, T., ve Stanton, S. C. E. (2020). Partners' relationship mindfulness promotes better daily relationship behaviours for insecurely attached individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1-23. Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197267>
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A., ve Smith, M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 247-262

- Gray J.A. (1990). *Brain systems that mediate both emotions and cognitions*. In: Gray JA, editor. *Psychobiological Aspects of Relationships Between Emotion and Cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum; pp. 269–288.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154–189.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16
- Griffin, D., ve Bartholomew, K. (1994). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.
- Gur-Yaish, N., Cohen, D., ve Shochat, T. (2020). Attachment orientations and sleep patterns: The moderating role of exchanges with spouse. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), 1282-1295. Scopus. <https://doi.org/10.1177/0265407519892700>
- Guzmán-González, M., Contreras, P., ve Casu, G. (2020). Romantic attachment, unforgiveness and relationship satisfaction in couples: A dyadic mediation analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2822-2842. Scopus. <https://doi.org/10.1177/0265407520940399>
- Harmancı, H., Öcalp, G. ve Bozgöz, H. (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 229-241.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an

attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hendrick, S., ve Hendrick, C. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.

İlhan T. (2012). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory ve Practice* , 12(4) , Güz/Autumn , 2377-2396

İnce, B., Şimsek, Ö. F., ve Özbek, L. (2020). Attachment and depression: The mediating roles of personal life projects and emotional intelligence. *Current Psychology*, 39(6), 1910-1920. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0136-4>

Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel yayıncılık, Ankara.

Karaşar B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(1), 27-49, 2014.

Kirkpatrick, L.A, ve Davis, K.E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.

Kobak, R.R., ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.

Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive - developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.

- Law, K. S. Wong, C. Huang, G. ve Li, X. (2008). Effects of emotional intelligence on job performance and life satisfaction for the research and development scientists in China. *Asia Pacific Journal of Management*, 25(1),51-69
- LeDoux, J. E. (1995). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon ve Schuster.
- Leutritz, A. L., Colic, L., Borchardt, V., Cheng, X., Zhang, B., Lison, S., Frommer, J., Buchheim, A., Strauss, B., Fonagy, P., Nolte, T., ve Walter, M. (2020). Attachment-specific speech patterns induce dysphoric mood changes in the listener as a function of individual differences in attachment characteristics and psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(4), 754-776. Scopus. <https://doi.org/10.1111/papt.12258>
- Lin, C.-C. (2020). Attachment and life satisfaction in young adults: The mediating effect of gratitude. *Current Psychology*, 39(5), 1513-1520. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00445-0>
- Lin, Y. H. W. ve Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7-26
- Marcus, R., ve Kramer, C. (2001). Reactive and proactive aggression: Attachment and social competence. *Journal of Genetic Psychology*, 162(3), 260-276.
- Mayer, J.D. and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology* 4(3),197-208.

- McClure, M. M., ve Parmenter, M. (2020). Childhood Trauma, Trait Anxiety, and Anxious Attachment as Predictors of Intimate Partner Violence in College Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23-24), 6067-6082. Scopus. <https://doi.org/10.1177/0886260517721894>
- Mikulincer, M., Gillath, O., ve Shaver, P. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. (2002). *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 881-895
- Mikulincer, M., Shaver, P., ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive, consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Moberly, N. J., ve Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314-323
- Murray, S.L., Holmes, J.G. ve Griffin, D.L. (2000). "Self-Esteem and Quest for Felt Security: How Perceived Regard Regulates Attachment Processes", *Journal of Personal and Social Psychology*, 78,(3), 478-498
- Nelson, D. B., ve Low, G. R. (2011). *Emotional Intelligence: Achieving Academic and Career Excellence* (2nd ed.). Boston: Prentice Hall.
- Nourialeagha, B., Ajilchi, B., ve Kisely, S. (2020). The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well-being. *Australasian Psychiatry*, 28(4), 426-430. Scopus. <https://doi.org/10.1177/1039856220930672>
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., ve Hallit, S. (2020). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population:

The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 486-494. Scopus.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12438>

Pham, M.T. (2007). Emotion and Rationality: A Critical Review and Interpretation of Empirical Evidence, *Review of General Psychology*, 11 (2), 155–78.

Pietromonaco, P., Feldman Barrett, L., ve Powers, S. (2006). Adult attachment theory and affective reactivity and regulation. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rimes, K. A., ve Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1673–1681.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L. ve Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222

Shaver, P., Collins, N., ve Clark, C. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G.J.O. Fletcher ve J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-62). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Shortt, J. W., Capaldi, D. M., Kim, H. K., ve Laurent, H. K. (2010). The effects of intimate partner violence on relationship satisfaction over time for young at-risk couples: The moderating role of observed negative and

positive affect. *Partner Abuse*, 1(2), 131-151.

Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships, *The Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.

Sigelman, C. K., ve Rider, E. A. (2017). *Life-span human development* (9th Ed.). Boston: Cengage Learning.

Senchak,M., ve Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 51-64.

Simms, L. (1998). The application of attachment theory to individual behavior and functioning in close relationships: Theory, research, and practical applications. In J. Simpson ve W. Rhodes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 63-79). New York: Guilford Press

Simons, K., Paternite, C., ve Shore, C. (2001). Quality of parent/ adolescent attachment and aggression in young adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 21(2), 182-203.

Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980

Singh, K. (2010). Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. *Int. Journal of Business Science and Applied Management* 5(2), 29-42

Sümer, S., Arıca, T. (2018). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 6-13.

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations.

Journal of Personality and Social Psychology, 78, 1150- 1169.

Stegge, H., ve Terwogt, M. M. (2007). Awareness and Regulation of Emotion in Typical and Atypical Development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 269–286). The Guilford Press.

Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love. Psychological Review*, 93(2), 119-135.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. ve Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.

Sullivan, J. M., Lawson, D. M., ve Akay-Sullivan, S. (2020). Insecure Attachment and Therapeutic Bond as Mediators of Social, Relational, and Social Distress and Interpersonal Problems in Adult Females with Childhood Sexual Abuse History. *Journal of Child Sexual Abuse*, 29(6), 659-676. Scopus. <https://doi.org/10.1080/10538712.2020.1751368>

Sutton, M. (2006). Emotional Intelligence and competence in a knowledge citizen's world. *South African Journal of information management* 8(4)

Swinkels, A., ve Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934–949

Swinkels, A., ve Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934–949.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn ve Bacon/Pearson Education.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve

güvenirlilik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.

Tutaral-Kışlak, Ş., Çavuşoğlu,Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma stilleri yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*.

Van Rooy, D. L., Alonso, A., Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence test scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700

Wang, T., Tang, Q., Wu, X., ve Chen, X. (2020). Attachment anxiety moderates the effect of oxytocin on negative emotion recognition: Evidence from eye-movement data. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 198. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.173015>

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206

Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and Subjective Well-Being*. In R. A. Emmons ve M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (p. 167–192). Oxford University Press

EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu Çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Program öğrencisi Habibe Aykan tarafından yüksek lisans tezi kapsamında, Prof. Dr. Mehmet Çakıcı danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada duygusal farkındalık düzeyinin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerini incelemek hedeflenmiştir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek veriler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup, sizden herhangi bir maddi talepte bulunulmayacak ve çalışmaya katıldığınız için bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün sorulara eksiksiz ve hiç kimsenin tesiri altında kalmadan içtenlikle cevap vermenizdir. Çalışmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz

1.Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız

20-30 ()

31-40 ()

41-50 ()

51-60 ()

61-65 ()

3. Eğitim Durumunuz

İlkoğretim ()

Lise ()

Onlisans ()

Lisans ()

Lisansustu ()

4. Medeni Durumunuz

Evli () Bekar ()

EK-2. A Duygusal Öz-farkındalık Ölçeği (A DÖFÖ-10)

Aşağıda duygu ve davranışlarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen cevap seçeneklerinden size en uygun olanını işaretleyiniz.		Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1.	Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.					
2.	Duygularımın farkına varmam.					
3.	Ruh halimi neyin nasıl etkilediğini bilirim.					
4.	Duygularımı anlatacak uygun kelimeleri bulamam.					
5.	Moralimi düzeltmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.					
6.	Ne hissettiğim konusunda kafam karışıktır.					
7.	Duygularımın davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.					
8.	Ne hissettiğimi tarif edemem.					
9.	Bir olay veya durum karşısındaki duygularımın ne olduğunu bilirim.					
10.	Duygularımı açıkça, kolayca ifade edemem.					

EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II (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 karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

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

Hiç /Kararsızım/ Tamamen katılmıyorum/ Fikrim yok/ Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım. 1 2 3 4 5 6 7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim. 1 2 3 4 5 6 7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım. 1 2 3 4 5 6 7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim. 1 2 3 4 5 6 7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım. 1 2 3 4 5 6 7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım. 1 2 3 4 5 6 7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım. 1 2 3 4 5 6 7

8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır. 1
2 3 4 5 6 7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim. 1 2 3 4 5 6 7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem. 1 2 3 4 5 6 7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım. 1 2 3 4 5 6 7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim. 1 2
3 4 5 6 7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım. 1 2 3 4 5 6 7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım. 1 2 3 4 5 6 7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım. 1 2 3 4 5 6 7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim. 1 2 3 4 5 6 7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam. 1 2 3
4 5 6 7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez. 1 2 3 4 5 6 7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur. 1 2
3 4 5 6 7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım. 1
2 3 4 5 6 7
21. Terk edilmekten pek korkmam. 1 2 3 4 5 6 7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir. 1 2 3 4 5 6 7

23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm. 1 2 3 4 5 6 7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım. 1 2 3 4 5 6 7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler. 1 2 3 4 5 6 7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum. 1 2 3 4 5 6 7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır. 1 2 3 4 5 6 7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim. 1 2 3 4 5 6 7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım. 1 2 3 4 5 6 7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır. 1 2 3 4 5 6 7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir. 1 2 3 4 5 6 7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır. 1 2 3 4 5 6 7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım 1 2 3 4 5 6 7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır. 1 2 3 4 5 6 7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser. 1 2 3 4 5 6 7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar. 1 2 3 4 5 6 7

EK-4. Algılanan Romantik İlişki Ölçeği

ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÖLÇEĞİ (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKI partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

EK-5. Ölçek İzinleri

Ölçekler (Measures in Turkish)

Bu sayfada yer alan ölçekler ODTÜ Psikoloji Bölümü İlişki Araştırma Laboratuvarı (Relationship Research Lab) kapsamında Prof. Dr. Nebi Sümer ve çalışma arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan ve/ya geliştirilen ölçeklerdir. Ölçekler etik ilkelere uymak koşulu ile sadece bilimsel araştırmalarda kullanılabilir. **Ölçeklerin kullanımı için izin alınmasına gerek yoktur.** Söz konusu ölçeklerin klinik tanı koyma, psikolojik değerlendirme ve/ya eleman seçme vb. amaçlarla kullanılması hem bilimsel (psikometrik) hem de etik bakımdan uygun değildir. Kullanılmadan önce ölçeklerin geliştirildiği orijinal çalışmaların ve Türkiye örneklemeleri üzerinde yapılmış olan geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının detaylı olarak incelenmesi gerekir. Bu sayfayı hazırlayan ve güncelleyen doktora öğrencimiz Gülbin Şengül-İnal'a çok teşekkür ederim.

Nebi Sümer

Ali Serdar Sağkal

22 Aralık 2019 15:28

AS

Ynt: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Hk.

Kime: Habibe Aykan

Bu e-postada yeni kişi bilgisi bulundu: Ali Serdar Sağkal aliserdarsagkal@gmail.com

ekle...

Merhabalar,
Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.
Başarılar dilerim.
Selamlar...

Habibe Aykan <terapistaykan@gmail.com>, 22 Ara 2019 Paz, 14:28 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Sayın Sağkal, Yakındoğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans öğrencisiyim. Bitirme tezimde "Duygusal Farkındalık Düzeyinin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu ile Olan İlişkisi" konulu çalışma yapmak istiyorum. İzniniz olur ise tezimde "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi" Ölçeğinizi kullanmayı isterim. Şimdiden teşekkür ederim. Saygılarımla

Habibe Aykan

Ali Serdar SAĞKAL (Dr. Öğretim Üyesi)
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Merkez Kampüs, 09100, Aydın
Tel: +90 256 2142023

ÖZGEÇMİŞ

Habibe Aykan, 1980 Karaman doğumludur. İlköğretim hayatını Karaman'da tamamlamıştır. 1999 yılında Karaman 70. Yıl Cumhuriyet Sağlık Meslek Lisesinden mezun olmuştur. 2004 yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünden mezun olmuştur. 2015 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı yüksek lisans Programını "Cinsel Sorunların Evlilik İlişkileri Üzerine Etkisi" konulu bitirme projesiyle tamamlamıştır.

.

İNTİHAL RAPORU

DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİNİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMU İLE OLAN İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ ORIJINALLIK RAPORU

% **10**

% **10**

% **2** %

BENZERLİK ENDEKSİ İNTERNET KAYNAKLARI

BİRİNCİL KAYNAKLAR

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

www.smartofjournal.com

İnternet Kaynağı

readgur.com

İnternet Kaynağı

ejercongress.org

İnternet Kaynağı

karataysad.com

İnternet Kaynağı

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

burkonturizm.com

İnternet Kaynağı

YAYINLAR

ETİK KURUL RAPORU

15.06.2020

Sayın Habibe Aykan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/731 proje numaralı ve **“Duygusal Farkındalık Düzeyinin Bağlanma Sitilleri ve İlişki Doyumu ile Olan İlişkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doğent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.