



**YAKINDO U ÜN VERS TES L SANSÜSTÜ E T M
ENST TÜSÜ
KL N K PS KOLOJ E T M B L M DALI**

**DUYGUSAL TAH LE ALGILANAN ROMANT K L K KAL TES
ARASINDAK L K DE PS KOLOJ K ESNEKL N ARACI ROLÜ**

YÜKSEK L SANS TEZ

Selda DURAN

**Lefko a
Ocak, 2023**

**YAKIN DO U ÜN VERS TES L SANSÜSTÜ E T MENST TÜSÜ KL N K
PS KOLOJ E T M B L M DALI**

**DUYGUSAL TAH LE ALGILANAN ROMANT K L K KAL TES
ARASINDAK L K DE PS KOLOJ K ESNEKL N ARACI ROLÜ**

YÜKSEK L SANS TEZ

Selda DURAN

Tez Danı manı

DOÇ. DR. Meryem KARAAZ Z

Lefko a


Ocak, 2023

Kabul ve Onay

Selda DURAN tarafından hazırlanan "**Duygusal İştah İle Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü**" isimli tezi 12/01/2023 tarihinde jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR
Jüri Üyesi:	Dr. Buse KESKİNDAG
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Başkanı Onayı

 25/01/2023
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Kemal İsmail ÇanbaŞER
Enstitü Müdürü
25/01/2023


Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Hazırladığım lisansüstü tezimde, her türlü bilimsel ve akademik kurallara uyduğumu, tezimde yer alan tüm bilgilerin bilimsel doğruluk, dürüstlük, objektiflik, dikkatlilik, açıklık, fikri mülkiyet hakları gözetilerek, ayrımcılık yapmadan, insani değerlere yer vererek etik kurallar çerçevesinde yazdığımı, tüm bu bilgileri belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde yazdığımı ve bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu beyan ederim.

Selda DURAN

10.10.2022

Te ekkür

Bu çalı mamı gerçekte tirme sürecimde, anlayı lı tavrını sakınmayan, de erli vaktini ayırıp ve tüm sabrıyla dinleyip, engin bilgileri ile beni aydınlatıp gelecek meslek hayatımda da de erli bilgilerinden yararlanaca ım de erli tez danı manım Sayın Doç.Dr. Meryem Karaaziz ve Dr. Ay e Buran'a çokça te ekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde eme i olan, varlıklarıyla bana güven veren, öncelikle manevi desteklerini sa layan daha sonra maddi desteklerini bana uzatan, verdi im her kararda yanımda olan ve ara tırmamın gerçekte tirilmesi sırasında kar ıla mı oldu um her zorlu a kar ı beni motive eden, bana inananher an beni benden daha fazla dü ünen, destek veren canım annem Aliye DURAN ve babam Ferit DURAN'a sonsuz te ekkürlerimi sunarım.

Çalı ma sürecimin başlamasından bitine kadar olan tüm süreçte katkıyla ve motivasyonlarını benden esirgemeyen kız karde lerim ve erkek karde lerime, canım aileme sonsuz te ekkürlerimi sunarım.

Selda DURAN

Özet

Duygusal İhtiyaç ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişimde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Duran, Selda

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Dr. Ayşe Buran**

Ocak, 2023

87 Sayfa

Araştırma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 18-64 yaş arası yetişkinlerde duygusal ihtiyaç ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişimde psikolojik esnekliğin aracı rolünün araştırılması ve literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır. Araştırmanın örnekleme dahil edilen gruba göre, araştırmada gelişigüzel örneklem yönetimi kullanılmıştır. Bu araştırmada duygusal ihtiyaç anketi, algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeği kullanılmıştır. Çalışma, 18-65 yaş arası olan yetişkinlerde 384 katılımcı ile Google Form çevrimiçi platformu üzerinden, çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırmaya 224'ü kadın, 160'ı erkek olmak üzere toplam 384 katılımcı dâhil olmuştur. Araştırmada nicel veriler aracılığı ile yetişkinler arası ilişkilerin betimlenmesi ve araştırmada yetişkinler arası ilişki üzerinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün ne şekilde olduğunu ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Duygusal ihtiyacın, ayrılmış olarak olumsuz duygudurum üzerinde etkisinin olması, bireyde ihtiyaç kavramını daha çok o anda o duygudan

kurtulmaya yönelik yeme tutumu sergiledi i söylenebilmektedir. Yakın ili ki veya romantik ili kilerde, bazen partnerlerin olumsuz ya antıları meydana gelebiliyor, stres, kaygı, üzüntü, mutsuzluk, umutsuzluk ve benzeri duygular e lik edebiliyor ili kilere. Bu noktada duygusal açıdan bo lukta kalan bireyde i tahta de i imler meydana gelebilmektedir. tah artı ı daha çok görülebilmekte, ya anılan olumsuz duygudurum, duygusal yeme davranı ı sergilenerek giderilmektedir. li kide ya anabilecek zorluklar, olumsuzluklar ve duygusal i tah-duygusal yeme noktasında, partnerlerin psikolojik esneklikleri önem ta ımaktadır. Ara tırmaya dâhil edilen bireylerden toplanan veriler StatisticalPackageforSocialSciences (SPSS) 26.0 yazılımı ile analiz edilmi tir. Katılımcıların Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i, Duygusal tah Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçe ine verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach Alfa testi uygulanmı tir. Elde edilen alfa katsayıları Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i için 0,941, Duygusal tah Anketi için 0,952 ve Psikolojik Esneklik Ölçe i için 0,911 bulunmu tur. Bu çalı ma do rultusunda çalı mada yer edinen psikolojik esnekli in yeterince olmamasından kaynaklı, duygusal i tah ve algılanan romantik ili ki kalitesi üzerinde bireylerin özgürce kendilerini ifade edemedikleri kısıtlandıkları görülmektedir. Bu noktada psikolojik esneklik üzerine e itimler alınarak, grup çalı maları yapmalarını alanda çalıacak ara tırmacıların dikkate alması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: *psikolojik esneklik, romantik ili ki kalitesi, duygusal i tah*

Abstract**The Mediating Role Of Psychological Resilience n The Relationship
Between Emotional Appetite And Perceived Romantic Relationship Quality****Duran, Selda****MSc, Clinical Psychology Department****Thesis Advisor: Assoc. Dr. Meryem Karaaziz****Dr. Ayse Buran****January, 2023****87 Page**

The study aimed to investigate the mediating role of psychological flexibility in the relationship between emotional appetite and perceived romantic relationship quality in adults aged 18-64 living in the Turkish Republic of Northern Cyprus and to contribute to the literature. According to the group included in the sample of the study, random sampling method was used in the study. In this study, emotional appetite questionnaire, perceived romantic relationship quality scale and psychological flexibility scale were used. The study was administered online through the Google Form online platform with 384 participants in adults aged 18-65 years. A total of 384 participants, 224 women and 160 men, were included in the study. In the research, it was aimed to describe the relationships between variables through quantitative data and to reveal the mediating role of psychological flexibility on the relationship between variables in the research. The fact that emotional appetite has an effect predominantly on negative mood, it can be said that the concept of appetite in the individual exhibits more of an eating attitude

to get rid of that emotion at that moment. In closer relationships or romantic relationships, sometimes negative experiences of partners may occur, stress, anxiety, sadness, unhappiness, hopelessness and similar emotions may accompany relationships. At this point, changes in appetite may occur in individuals who are emotionally empty. Increased appetite can be seen more often, and the negative mood experienced is eliminated by exhibiting emotional eating behavior. The psychological flexibility of the partners is important at the point of difficulties, negativities and emotional appetite-emotional eating that may be experienced in the relationship. The data collected from the individuals included in the study were analyzed with Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 software. Cronbach's alpha test was applied for the reliability of the participants' responses to the Perceived Romantic Relationship Quality Scale, Emotional Appetite Questionnaire and Psychological Flexibility Scale. The alpha coefficients obtained were 0.941 for the Perceived Romantic Relationship Quality Scale, 0.952 for the Emotional Appetite Questionnaire and 0.911 for the Psychological Flexibility Scale. In line with this study, it is seen that individuals cannot express themselves freely and are restricted on emotional appetite and perceived romantic relationship quality due to the lack of psychological flexibility. At this point, the researchers who will work in the field should take into account that they should receive trainings on psychological flexibility and conduct group studies.

Keywords: *psychological flexibility, romantic relationship quality, emotional appetite*

çindekiler

Kabul ve Onay.....	Error! Bookmark not defined.
Etik İkelere Uygunluk Beyanı	II
Te ekkür.....	III
Özet	IV
Abstract	VI
Tablolar Dizimi	12
Kısaltmalar	15
BÖLÜM I.....	16
Giri	16
Problem Durumu.....	17
Ara tırmanın Amacı	19
Ara tırmanın Alt Amaçları.....	19
Ara tırmanın Önemi.....	19
Ara tırmanın Sınırlılıkları	20
Tanımlar	20
Duygusal tah:.....	20
Algılanan romantik li ki Kalitesi	20
Psikolojik Esneklik:.....	20
BÖLÜM II.....	22
Kavramsal//Kuramsal Temeller Ve lgili Ara tırmalar.....	22
tah.....	22
Fizyolojik tah	22
Duygusal tah.....	23
Duygusal tahı Etkileyen Etmenler	25

Duygusal İhtiyaç ve Stres	25
Duygusal İhtiyaç ve Depresyon	26
Duygusal İhtiyaç-Duygusal Yeme Kuramları	26
Psikosomatik Kuram	26
Kısıtlama Kuramı	26
Dışsal Kuramı	27
Kaçınma Kuramı	27
İlgili Araştırmalar	27
Algılanan Romantik İlişkinin Kalitesi	28
Romantik İlişki	28
Romantik İlişkilerde Bağlanma	29
Güvenli Bağlanma	30
Saplantılı Bağlanma	30
Kayıtsız Bağlanma	31
Korkulu Bağlanma	31
Romantik İlişkilerde Kendini Açma	31
Romantik İlişkilerde Kıskançlık	32
Romantik İlişkilerde İddet	32
Romantik İlişkilerde Yaşanan İddetin Nedenleri	32
I-Küp Kuramı	32
İlgili Araştırmalar	33
Psikolojik Esneklik	34
Psikolojik Esneklik/ Bilişsel Esneklik	34
Psikolojik Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Kuram	35
Psikolojik Esneklik Ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	35
İlgili Araştırmalar	35

BÖLÜM III	37
Ara tırmanın Yöntemi.....	37
Evren ve Örneklem	37
Tablo 1.	38
Tablo 2:.....	39
Veri Toplama Araçları	40
Demografi Formu	40
Duygusal tah Ölçe i	40
AR KÖ	41
Psikolojik Esneklik Ölçe i	42
Verilerin Toplanması	42
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	43
Tablo 3.	43
Ara tırmanın Planı ve Süresi.....	45
BÖLÜM IV	46
Bulgular ve Yorumlar	46
Tablo 4.	46
Tablo 5.	46
Tablo 6.	47
Tablo 7.	47
Tablo 8.	47
Tablo 9.	48
Tablo 10.	48
Tablo 11.	49
Tablo 12.	49
Tablo 13.	50
Tablo 14.	50
Tablo 15.	51
Tablo 16.	51
Tablo 17.	52

Tablo 18.....	52
BÖLÜM V	56
Tartı ma.....	56
BÖLÜM VI.....	62
Sonuç ve Öneriler.....	62
Sonuç	62
Öneriler.....	62
Kaynakça.....	64
Ölçek Kullanım zınleri.....	80
Özgeçmi	84

Tablolar Dizimi

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı.....	38
Tablo 2: Katılımcıların romantik ilişkisi ve partnerlerine ilişkin bazı özelliklere göre dağılımı.....	39
Tablo 3: Katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Duygusal Tahmin Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normallik testleri	43
Tablo 4: Katılımcıların yaşına göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 5: Katılımcıların cinsiyetine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	46
Tablo 6: Katılımcıların medeni durumuna göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 7: Katılımcıların eğitim düzeyine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 8: Katılımcıların gelir düzeyine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 9: Katılımcıların çalışma durumuna göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 10: Katılımcıların yaşadıkları romantik ilişkisi sayısına göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 11: Katılımcıların partneriyle birliktelik süresine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	49
Tablo 12: Katılımcıların partnerinin yaşına göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.	49
Tablo 13: Katılımcıların partnerin eğitim düzeyi göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	50
Tablo 14: Katılımcıların partnerinin çalışma durumuna göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	50
Tablo 15: Katılımcıların partneriyle tanıştıkları yere göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	51
Tablo 16: Katılımcıların Duygusal Tahmin Anketi puanları.....	51
Tablo 17: Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları.	52

Tablo 18:Katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Duygusal İstah Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar..... 52

ekiller Listesi

ekil 1: Katılımcıların Duygusal Tah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını yordama durumu.	54
ekil 2: Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını yordama durumu	544
ekil 3: Katılımcıların Duygusal Tah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolü.....	545

Kısaltmalar

ANOVA:Varyans Analizi

AR KÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

D A: Duygusal İhtiyaç Ölçeği

HÇRA: Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

BÖLÜM I

Giri

tah, bireyin yemek yeme davranışında etkili olan, yemek yemeye karşı var olan isteğini tanımlamaktadır. Yemek yeme tutumu, yemek yemekten zevk alma, istek duyma, i tah ile doğru orantılıdır(Güray & Kızıltan, 2019).

tah fizyolojik ve psikolojik olarak da ayrıntılabilmektedir. Fizyolojik ihtiyaç genellikle ghrelin ve leptin hormonu olarak adlandırılan açlık ve tokluk anlamına gelen hormonların, vücutta, hipotalamus tarafından beyne sinyal gönderilmesi durumunda vücudun besin alımı ihtiyacını karşılayabileceği sistemde bulunmaktadır. Fizyolojik i tah, ghrelin adı verilen hormonun açlık hissini, yaratarak besin alımını gerçekleştirilmesi ile görevli iken, leptin besin ihtiyacının kalmadığı, tokluk hissini yaratan görevi ile ifade edilmektedir. tahın, bazen çevresel ve psikolojik etmenlere göre de artışı ya da azalışı gösterdiği bilinmektedir(Yi ve ark., 2005).

Birey, günlük hayatı içerisinde yaşadığı kimi zaman olumsuz durumlarda ya da hissettiği olumsuz duygulanımda veya tam tersi, yaşadığı olumlu olaylar karşısında, mutluluk hissiyatını barındıran olumlu duygulanımda i tahında değişimler meydana gelmektedir. Birikincisi psikolojik yani duygusal i tah ise bireyin günlük hayatı içerisinde karşılaştığı özellikle olumsuz olaylar karşısında, fizyolojik olarak bir i tahın olmamasına rağmen i tahta artış görülebilmekte ya da ciddi bir azalma görülebilmektedir(Bekiroğlu, 2015).

Bireyin hayatı içerisinde kendisini mutlu eden, keyif veren, huzur veren olaylar karşısında da i tahında artış görülebilmektedir(Altın, 2017). Bazı ruhsal sıkıntıların yaşanması, stres, üzüntü, depresif duygudurumların yaşanması esnasında i tahta değişimler meydana gelebilmekte, i tah bu tür psikolojik sıkıntılardan etkilenebilmektedir(Güçlü, 2001).

Duygusal i tah, duygusal yeme ile önemli düzeyde ilişkilidir. Bireyin, duygusal i tahı hakkında duygusal yeme kuramları üzerinden tutumunun ne yönde olduğu açıklanabilmektedir. İki psikosomatik kuram olan, i tahın fizyolojik ya da duygusal bir ihtiyaç olup olmadığına dair bir farkındalığın olmamasından dolayı tokluk hissi ya da açlık hissini anlayamadığından aşırı yeme davranışı görülebilmektedir. İkinci kuram olan kısıtlama, bireyin düğünce yapısında var olan

a ır ı besin tüketiminin oldu u, vücut kitle indeksi dengesinin çok üzerinde yer aldı ı bu nedenle yemek yeme davranı nı kısıtladı ı görülmektedir. Üçüncü duygusal i tah-yeme kuramı dı sal kuram, i tahının tamamen yeme in kokusu, görüntüsü, çekici gelmesi ile arttı nı ifade etmektedir. Dördüncü ve son kuram ise kaç ı kuramı, dü ünçe yapısında olu an olumsuz dü üncelerden kaçamak için yeme davranı ı sergilemesi ile ilgilidir(Soyumtürk, 2021).

Algılanan romantik ili ki kalitesi, bireyin genç yeti kinlik ile birlikte romantik ili ki ve ba kurmaya daha çok önem vermesi, ba kurmak istemesi, yakın ili ki içerisinde sevgi ba nın kuvvetlenmesi, kar ılıklı saygının olması, tutku, ba lanma, a k gibi kavramlar partnerler arasındaki romantik ili kiyi tanımlamaktadır. Romantik ili kilerde kaliteyi, ba lanma stilleri, iddetin olmayı ı, baskının olmayı ı belirlemektedir. En sa lıklı ba lanma biçimi güvenli ba lanma olarak belirtilebilmektedir(Demirda , 2017). Di er ba lanma çe itleri ise, korkulu, saplantılı ve kaygılıdır. Romantik ili kide iddet, kıskançlık, do ru ba lanmanın olmaması ve benzeri durumların ya anması romantik ili kinin kalitesini dü ürebilmektedir. Partneri yıpratabilmektedir(E ici & Özbay, 2020).

Psikolojik esneklik, ya antı içerisinde var olan gerek iyi gerek ise kötü olayları bireyin oldu u gibi algılayıp, kabullenmesi bireyin psikolojik esnekli ini temsil etmektedir.Bireyin, olaylar kar ısında var olan yüksek farkındalı ı sayesinde, olumsuz durumlar ile ba edebilme becerisinin güçlü olması, ya anan sıkıntıları tolere edebilmesi, kabullenip, çözüm yolu üretebilmesi bireyin psikolojik esnekli inin yüksek oldu unu göstermektedir.Psikolojik esneklik, bireyin var olan durum kar ısında duruma itiraz etmeden, yargılamadan, oldu u gibi kabul edip, anlık deneyimlerini göz önünde bulundurarak esnek bir tavır sergilemesi ile açıklayabilmektedir(Yelpaze, 2021).

Problem Durumu

Duygusal i tahın, fizyolojik ihtiyaçtan ba ımsız, bireyin a ırlıklı olarak, ya adı ı psikolojik zorluklar kar ısında verdi i tepki olarak tanımlayabilir. Duygusal i tahın, a ırlıklı olarak olumsuz duygudurum üzerinde etkisinin olması, bireyde i tah kavramını daha çok o anda o duygudan kurtulmaya yönelik yeme tutumu sergiledi i söylenebilmektedir. tahın, birey tarafından ne ekilde algılandı ı da duygusal i tahi

betimleyecektir. Ya anılan olumlu olaylarda i tah artı ı daha farklı, olumsuz olaylarda ise çok daha farklı oldu u görülmektedir(Gezgin, 2022).

Algılanan romantik ili ki kalitesi, partnerlerin birbirlerine kar ı sevgisi ba ına, ba lanma ekline, kıskançlık ve iddete ba lı olarak de i ebilmektedir. Bunun yanı sıra ya , medeni durum, e itim düzeyi, çalı ma durumu, ne kadar süredir bir romantik ili ki içerisinde oldukları ili kinin kalitesi üzerinde çok büyük önem ta ımaktadır(Sevinç, 2016).

Bazı durumlarda yakın ili ki veya romantik ili kilerde, partnerler olumsuz durumlar ya ayabilmekte ve buna stres, kaygı, üzüntü, mutsuzluk, umutsuzluk ve benzeri olumsuz duygudurumlar e lik edebilmektedir.

Bu noktada duygusal açıdan bo lukta kalan bireyde i tahta de i imler meydana gelebilmektedir. tah artı ı daha çok görülebilmekte, ya anılan olumsuz duygudurum, duygusal yeme davranı ı sergilenerek giderilmektedir(nalkaç & Arslanta , 2018).

li kide ya anabilecek zorluklar, olumsuzluklar ve duygusal i tah-duygusal yeme noktasında, partnerlerin psikolojik esneklikleri önem ta ımaktadır. Sorunla ba edebilme kabiliyeti olan, ya anılanları hazmedebilen, algılayabilen, reddetmeyen, sorunu benimseyip çözüm için harekete geçen bireylerde psikolojik esnekli in yüksek oldu u örne ini verebiliriz. Bunun yanı sıra olumsuz olaylar kar ısında kitlenen, o anda ne yapaca ını, ne yapması gerekti ini bilemeyen, tela lanan, üzülen bireylerde psikolojik esnekli in dü ük oldu unu fakat bunun geli tirilebilir bir olgu oldu unu ifade edebilmekteyiz.

Psikolojik esneklik, duygusal i tah ile ili kinin kalitesi arasında bir aracı rolün etkisinin, bu çalı mada kar ılı ının alınıp alınmadı ı noktasında ara tırma amacı etkinin varlı ının ara tırılması üzerine bir seyir izlemektedir. Psikolojik esne in aracı rolü, bu çalı mada iki de i kenin hem kendi içerisinde hem de bir arada iken ya anabilecek olumsuzluklarda, bireylerin tolere edebilece i noktaların neler oldu u veya bu durumların üstesinden gelinebiliyor mu? Bu çalı mada incelenecektir.

Romantik ili kide ba lılıkların tek yönde ilerlemesi, sa lıklı olmaması partnerlere zarar verebilecektir. Stres, kaygı, umutsuzluk, endi e, mutsuzluk ve

benzeri olumsuz duygulanımlar ile birlikte i tahta artı lar, bireyin beden indeksi üzerinde de bir takım de i imlere neden olaca ından, içinde bulundu u mevcut olumsuzluklara bir yenisi daha eklenebilecek, kendine güveninde dü ü görülebilecektir(Arslan, 2020).

Psikolojik esnekli e ba lı olarak bireyin olumsuz duygulanımlarda, özverili bir e kilde durumun farkında olması, bunu idrak etmesi ve kabullenmesi ilk a ama için önem ta ımaktadır. Durum ile ilgili farkındalık kazanan bireyin, bu konuda tepki gösterme e kli çözüme yönelik olmalıdır. Öte yandan, olumsuz duygulanımda artı gösteren i taha ba lı bireyde daha ciddi olumsuz durum ve duygular olu abilecektir.

Ara tırmanın Amacı

Bu çalı mada, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ya ayan duygusal i tah ile algılanan romantik ili ki kalitesi arasındaki ili kide psikolojik esnekli in aracı rolünün ara tırılması ve literatüre katkı sa lanması amaçlanmı tır.

Ara tırmanın Alt Amaçları

1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre da ılımı ile algılanan romantik ili ki kalitesi arasında ili kisi var mıdır?
2. Katılımcıların romantik ili ki ve partnerlerine ili kin özellikleri göre da ılımının algılanan romantik ili ki kalitesi üzerinderolü var mıdır?
3. Katılımcıların algılanan romantik ili ki kalitesi, duygusal i tah anketi ve psikolojik esneklikpuanları birbirini yordamakta mıdır?
4. Katılımcılarınduygusal i tahları üzerinde psikolojik esnekli in rolü var mıdır?Katılımcılarınpsikolojik esneklik puanları arasında anlamlı bir ili ki var mıdır?
5. Katılımcıların algılanan romantik ili ki kalitesi ve duygusal i tah üzerinde psikolojik esnekli in rolü var mıdır?

Ara tırmanın Önemi

Duygusal i tah ve duygusal yeme ile ilgili çalı malar henüz literatürde yeterince yaygın bulunmadı ından, bu konuda yapılacak çalı maların insanın hem ruh sa lı ı hem de fizyolojik sa lı ı için önem ta ıyacak bir çalı ma olaca nı belirtmek isterim. Duygusal i tah, ikili romantik ili ki veya yakın ili kiler,

dönemimiz koşullarında oldukça inişli çıkışlı bir seyir izlerken, bu noktada psikolojik esnekliğin bizler için ne kadar önem taşıdığını ve esnekliğin nasıl sağlanabileceğini bu çalışmada sayesinde elde etmiş olacağız ve bu da alanda çalışacak birçok meslektaşım veya araştırmacı arkadaşlarıma etkili bir referans olacaktır.

Giriş ve devamında yer verilen araştırmaların sonuçlarında, duygusal iktah ve algılanan romantik ilişki kalitesinin, psikolojik olarak bireyi olumsuz etkilediğini sonucuna varılmıştır. Bu noktada psikolojik esnekliğin bu değişkenler üzerinde aracılık rolünün ne denli etkili olduğunu tespit edilmesi, literatüre için oldukça önem arz etmektedir (Kalaba, 2021).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirtilmiştir:

1. Araştırma 01 Eylül 2022-01 Ocak 2023 tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti içerisinde ikamet eden 18-65 yaş arası yetişkinlerle,
2. Romantik ilişki birlikteliğinde bulunan,
3. Çalışmaya katılmaya gönüllülüğü bulunan katılımcılar ile sınırlıdır.

Tanımlar

Duygusal İktah: Duygusal iktah, olumsuz duygu ve düşüncelere karşın bireyin yeme davranışı üzerinde geliştirdiği bir davranış biçimi olarak bilinmektedir (Tunç, 2019). Bireyin, yeme tutumu çevresel etkenlere göre değişime uğrayabilmekte, kültür, sağlık, eğitim, bulunduğu mevsim, yaşadığı bölge, medeni durumu, gün içerisinde yaşadığı olaylardan etkilenişi eğilime göre iktahta değişimler olabilmektedir (Koçhan & Arslan, 2021).

Algılanan romantik ilişki kalitesi: Romantik yaşı antılarda, ilişki baxlarının sağlamlığı ve kalitesinin arttığı yetişkinlik dönemine yakınlıkça artmaktadır. Genellikle romantik ilişkilerde adanmışlık, güven, yakınlık, tutku ve aşk boyutu ilişkinin kalitesi üzerinde etkin rol oynamaktadır (Sakal & Özdemir, 2018).

Psikolojik Esneklik: Yaşantı içerisinde var olan gerek iyi gerek ise kötü olayları bireyin olduğu gibi algılayıp, kabullenmesi bireyin psikolojik esnekliğini temsil etmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin var olan durum karşısında duruma itiraz etmeden, yargılamadan, olduğu gibi kabul edip, anlık deneyimlerini göz

önünde bulundurarak esnek bir tavır sergilemesi ile açıklayabilmektedir(Yelpaze, 2021).

BÖLÜM II

Kavramsal//Kuramsal Temeller Ve İlgili Ara tırmalar

tah

tah, bireyin yeme davranı nda yeme iste i ile açıklanabilmektedir. tah, fizyolojik ihtiyacın ötesindedir(Koçhan, 2021). Çevresel etmenler ve psikolojik etmenlerin i tah üzerinde etkisi kimi zaman i tahta azalma kimi zaman i tahta artı a neden olabilmektedir(Altın, 2017). tah, yemek yeme tutumunun verdi i zevk alma duygusu ile do ru orantılı görülmektedir Birey, yedi i yemekten ne derece haz alıyor ise i tahı da o denli kendini göstermektedir. (Gezgin, 2022).Bireyin bilinçli olarak besinlere kar ı geli tirmi oldu u olumlu yönde bir istem tah duysal olarak algılanabilen etkenlerin yanı sıra duysal etkenleri de içerisinde barındırmaktadır. Bireyin, yeme tutumu çevresel etkenlere göre de i ime u rayabilmekte, kültür, sa lık, e itim, bulundu u mevsim, ya adı ı bölge, medeni durumu, gün içerisinde ya adı ı olaylardan etkileni ekline göre i tahta de i imler olabilmektedir (Koçhan & Arslan, 2021).

Fizyolojik tah

tah, bireyin yemek yeme davranı ı sergileyerek,vücudun ihtiyaç duydu u besin alımını gerçekleştirilmesi olarak tanımlanabilmektedir(Kaya & Vatansever, 2022). Vücutta, tüm uzuvlar üzerinde etki sahibi olan çeperler ve düzenleyici nöronların beyin tarafından mideye gönderilen sinyaller aracılı ı ile i tah kontrolü sa lanmaktadır(Büyükuslu, 2019). Beyinde yer alan nöronlar arası ileti imi sa layan nörotransmitlerin, dopamin reseptörlerinin i tah üzerinde etkisi bulunmaktadır(ahin & Yalnız, 2018).

Gastrointestinal sistem olarak adlandırılan mide ve ba ırsakların düzenlenmesi üzerinde etkili olan sistem, fizyolojik i tah ile önemli düzeyde ili kili bir yapıya sahiptir(Toprak & Gülhan, 2019). Gastrointestinal sistemi içerisinde mide tarafından, i tahın artı na olanak sa layan hormon bulunmaktadır. Bu hormon, ghrelin hormonu olarak adlandırılmaktadır. Ghrelin hormonu, i tahın artı ını, enerji dengesini sa layabilecek besin alım ihtiyacını, beden kütle indeksi üzerinde etkin rol oynamaktadır(lhan & Erdost, 2009). Özellikle besin alımının olmadı ı, midede

besin sindiriminin bitti i, midenin besinsiz kaldı ı zamanlarda, ghrelin hormonu daha etkin çalı maktadır (Aydın ve ark., 2006).

Midenin, depolama görevini sa layan fundus olarak adlandırılan, rahmin en tepe noktasına denk gelmektedir(Sa kan Öztürk & Arpacı, 2018). Fizyolojik i tah, gastrointestinal sistem içerisinde ghrelin hormonun açlık hissini beyne sinyaller aracılı ı ile ileterek, bu açlık hissini giderilmesini sa layan ve i tahın bu eklede olu umu yol izlemektedir Ghrelin hormonunun yarattı ı i tah artı ının besin alımı sonrasında dinginle mesi ile leptin adı verilen tokluk hormonu devreye girmektedir(Küçük, 2010).

Bireyin, yeme tutum ve davranı ları üzerinde belirleyici rol oynayan i tahın, ön beyinde yer alan hipotalamus adı verilen ve üçüncü sırada yer alan ventreküllerin açlık ve tokluk hissi üzerinde etkin rol oynamaktadır. Hipotalamus, mide ve beyin arasında ileti imi sa layan ve aracı rol oynayan bir kısım olarak belirtilmektedir(Bilgin H. M., 2006). Hipotalamus, gastrointestinal sistem içerisinde endokrin ve ghrelin tarafından beyne iletilen sinyallere kar ılık vermekte ve bu sinyallerin birbiri ile ba lantı kurulumunu sa layarak, gerek davranı sal kar ılı ı olan yemek yeme davranı nı tetiklemekte gerek ise i tahı kontrol altına almaktadır(Kabaran, 2014).

Leptin,vücut üzerinde önemli bir enerji düzenleyici etkisi göstermektedir. Leptin, ghrelinin açlı a ba lı i tah artı nı sa lamasının aksine, vücutta var olan besinin i lenmesi ve ortaya çıkan enerjinin harcanmasını sa layan ve tokluk hissi uyandıran, gastrointestinal sistem içerisinde yer alan bir hormon olarak bilinmektedir. Bu noktada birbirine tezat olan fakat kar ı kar ıya gelmeleri noktasında ghrelin açlık ve leptin tokluk hormonu, vucüta i tah dengesini sa lamaktadır(Acar, 2014).

Duygusal i tah

Ya anan olaylar kar ısında bireyin tepki olarak verdi i bedensel belirtilerin yanı sıra psikolojik olarak da bazı tepkiler ortaya koymaktadır. Psikolojik olarak bireyin ya adı ı anlardan etkilenmesi, yeme davranı ı üzerinde bir takım de i iklikler yaratmaktadır. Bu de i iklikler kimi zaman i tahta azalma, kimi zaman i tahta artmaya neden olabilmektedir(Erkaya, O uzöncül, & Kurt, 2020). Bireyin, duygudurumuna (kaygılı, stresli, üzgün, mutlu ve benzeri) göre ekillenen, i tahta

artı ya da azalışa neden olan ve bu doğrultuda yeme tutumunu etkileyen bir olgu olarak tanımlanabilmektedir(Tanrıverdi, 2020).

Olumlu duygulanım, bireyin mutluluk verici ya antılarının kendisini üzen ya antılara oranla daha çok ya ayabiliyor olması durumunda mutlu sayılabileceği, bu mutluluk kavramının ise bireyde, güven, pozitif enerjinin olması, neşe, umut, sevinç ve benzeri duyguları sık yaşaması halinde bu duygulanım karşısında tatmin olabildiği olarak tanımlanmaktadır(Doğan & Sapmaz, 2012).

Olumsuz duygulanım, bireyin kendi kabuğuna çekildiği, üzgün olduğu, mutsuz, umutsuz, keyifsiz hissettiği, stres yaşadığı, kaygılandığı, çekindiği, korktuğu, tedirgin olduğu ve benzeri kendi benliğini zedeleyici olumsuz duyguları hissettiği anlamları ifade etmektedir (Curun ve ark., 2020).

Duygusal iştah, olumsuz duygu ve düğüncelere karşın bireyin yeme davranışını üzerinde geliştirdiği bir davranış biçimi olarak bilinmektedir(Tunç, 2019). Duygusal iştah, tepki olarak ortaya çıkan bir duygusal yeme davranışını olarak belirtilmektedir(Altuntaş, 2021). Bireyin, yeme tutumu çevresel etkenlere göre değişimi sağlayabilmekte, kültür, sağlık, eğitim, bulunduğu mevsim, yaşadığı bölge, medeni durumu, gün içerisinde yaşadığı olaylardan etkilenmesi ekline göre iştah değişimleri olabilmektedir (Koçhan & Arslan, 2021).

Duygusal iştah, özellikle olumsuz duygulanım esnasında bireyin fizyolojik açlık-iştahsızlık bağımsız olarak o anda normalin üzerinde yeme davranışını sergilemesi ya da normalin altında yeme davranışında azalma görülmesi, iştahın kaçması ile ilgilidir. Birey, o anda yaşadığı olaya bağlı olarak stres, kaygı, panik, üzüntü, öfke ve benzeri canını sıkacak duygulanımlar karşın iştahı etkilenmekte, bunun yanı sıra olumlu olaylar karşısında da örneğin heyecan, mutluluk, hevesli, neşeli, güvenli, umutlu ve benzeri olumlu duygulanımlarda da bireyin iştahında fizyolojik iştahsızlık bağımsız bir şekilde değişimler görülebilmektedir(Nalkaç & Arslantaş, 2018).

Duygusal iştah, duygusal yeme davranışını ile yakından ilişkilidir. Duygusal iştahsızlık bağımsız yeme tutumunda genellikle bireyin normal seyirde/ileyi te olan fizyolojik iştahının dışında o anki duygulanımına göre iştahında artı ya da azalışa dayalı bir seyir izlemesidir(Günel, 2020).

Olumlu duygulanımda birey, mutluluk, rahatlık, keyifli hissettiren olumlu olaylarda keyifli bir şekilde yemek yeme davranışı olabilmekte iken, olumsuz herhangi bir durumda kötü bir haber aldığı anda, sıkıldığı anda, yalnız hissettiğinde, baskı altında hissettiğinde ve benzeri olumsuz durumlarda o an o duyguyu bastırmak, düünmemek adına yemek yeme davranışı sergileyebilmektedir (Arslanta ve ark., 2019).

Bireyin karlı karlıya kaldığı olumlu ya da olumsuz duygulanımlar sonucunda yemek yeme davranışını betimleyemediği ve bunu idrak etmekte zorlandığı noktalarda yemek yeme davranışındaki artışı ve azalışı duygusal ihtiyaçları tanımlamaktadır (Arslanta ve ark., 2021).

Duygusal İhtiyaçları Etkileyen Etmenler

Duygusal İhtiyaç ve Stres

Stres, günlük yaşam içerisinde bireyin karlı koyamadığı bir biçimde deneyimlediği bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Stres, daralmak, daralarak rahatsızlık vermek anlamında isim olarak olumsuz duygulanımlarda baskının yükselmesi, baş ağrısı ve benzeri fiziksel belirtilerle kendini göstermektedir. Bireye fizyolojik açıdan olumsuz etki gösteren ve bu olumsuz etkilere tepki olarak, psikolojik iyi halin istemsiz bir şekilde deşikliklere maruz kalması şeklinde tanımlanabilmektedir(Sürme, 2019).

Stres, vücutta istem dışı, psikolojik sıkıntının bedensel dışı vurumu, karlı konulamayan tepkiler olarak tanımlanabilmektedir. Bireyin, bu duygudurum içerisinde beslenme düzeni ve ihtiyaçlarında bazı deşiklikler meydana gelebilmektedir. Stresli olunan anlarda, birey fizyolojik olarak ihtiyacı olan besin deşerinin çok üstünde, kendisini rahatsız edebilecek derecede çok fazla yemek yeme davranışını gösterebilir ya da ihtiyaçlarında ciddi bir azalma görülebilmektedir(Güçlü, 2001).

Fizyolojik sağlamlılık ve dengenin sağlanabilmesi vücut kitle indeksinin gereken enerji kadarını alarak sağlanmak olarak tanımlanabilmektedir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak tanımlanmaktadır. Vücudun gereksinimi olan enerjinin sağlanması, fizyolojik bir ihtiyacıdır ve ruhsalboyutta da önemlidir. Birey, öfkelenildiğinde ya da kendisini kötü hissettiğinde gereken besin enerji ihtiyacından daha fazla tüketebilmektedir(Pekcan, 2008).

Duygusal i tah, yeme davranı ı üzerinde bazı de i ikliklere neden olabilmektedir. Literatürde yapılan çalı malarda a ırlıklı olarak olumsuz duygudurumlardavücutun gerekli olan enerji ihtiyacından ba ımsız, yeme tutumunda dü ü ün olması görülürken, duygusal i taha ba lı yeme tutumugösteren bireyin, bazen de artan i tahına ba lı olarak a ırı bir yeme tutumunda bulundu u aktarılmaktadır(Serin & anlıer, 2018).

Duygusal i tah ve Depresyon

Duygudurum olarak adlandırılan, bireyin uzun süreçteki ruh halini betimleyen, bu ruh halinin genellikle enerji kaybı, çökkünlük, i levsellikte azalma, uyku düzensizli i ve benzeri belirtilerle kendini gösteren depresif duygudurum içerisinde bireyde i tahta azalma ya da i tah artı ına neden olabilmektedir(nalkaç& Arslanta , 2021). Bu süreç içerisinde duygusal i tahta meydana gelen de i imler, bireyi kilo almak, kilo kaybına neden olma ve bununla beraber bireyin kendine güveninde olu abilecek sorunlar meydana gelebilmektedir. Ruhsal çöküntü içerisinde bulunan bireyde duygusal i tah etkin olarak görülmektedir(Öztürk & Ulu ahin, 2018).

Duygusal i tah-Duygusal Yeme Kuramları

Psikosomatik Kuram

Psikosomatik kuram, Bruch tarafından ileri sürülmü tür. Bireyin i tah artı ı ya da azalı ının birey tarafınca fizyolojik bir ihtiyaç belirtisi veya duygusal i tah belirtisi olup olmadığı konusunda farkındalıkları olmadığı için tokluk hissini algılayamayıp a ırı yeme davranı ı veya tok olduklarını dü ünüp gerekli, besin ihtiyacını sa layamadıklarını açıklamaktadır(Kalaba , 2021).

Bir ba ka de inilen nokta ise, kilolu olarak tanımlanmayan, vücut kitle indeksleri dengede olan bireylerde duygusal i tah bastırılabilirken, vücut kitle indeksi üst sınırdaki olan yani obez olarak tanımlanan bireylerde var olan olumsuz duygulanımı bastırmak adına a ırı yeme davranı ı görülmektedir(Tüzen, 2019).

Kısıtlama Kuramı

Bireyin dü ünçe yapısında fazla yedi i, çok i tahlı oldu u ile ilgili dü üncelerin bulunması kısıtlama, yemek yememe davranı ına neden olmaktadır. Kısıtlama kuramına göre, vücut kitle indeksi dengede olan ya da bunun üzerinde olan her iki

durumda bulunan bireyde de a ırı yeme davranı na ba lı olu an suçluluk, pi manlık ve buna ba lı olarak zayıflama gereksinimi hissetmeleri nedeni ile vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sa layaca ı besin alımından kendisini mahrum etmesi olarak açıklanabilmektedir(Özdemir, 2015).

Dı sal Kuramı

Dı sal kuram, Schachter tarafından geli tirilmi tir. Bireyin fizyolojik veya duygusal i tahtan etkilenmedi ini, tamamen çevresel etkenlere göre i tahın etkilendi ini açıklamaktadır. Bu çevresel etmenler, açlık veya tokluk hissi olmaksızın, var olan yiyece in, koku, biçim ve benzeri görünümü do rultusunda bireyin i tahının artabilece i veya i tahının azalabilece i belirtilmektedir(Sevinçer & Konuk, 2013).

Kaçı Kuramı

Kaçı kuramı, bireyin ço unlukla emisyonel yeme biçimini anlatmaktadır. Emisyonel yeme, bireyin benli ini tehlikeye sokacak herhangi bir dü ünçe yapısı veya durumun kar ısında bu dü ünçe veya durumdan kaçınmak için yeme davranı ı sergilemesiyle açıklanabilmektedir(Özdemir, 2015).

İgili Ara tırmalar

Demirel ve ark, 2014 yılında yapılan çalı mada gönüllü ü niversite ö rencileri ile sa lık çalı anları arasından 196 katılımcı çalı mada yer almı tır. Elde edilen bulgulara göre, ölçe in iç tutarlılı nın tepede bir puana sahip oldu u ve test-tekrar test güvenilirli i için hesaplanan Pearson korelasyon katsayılarının yüksek düzeyde güvenilirli ine kanıt olu turmu tur. Ölçe in, olumsuz toplam puanı ve Beden kitle indeksi arasında pozitif yönde anlamlı bir ili ki tespit edilmi tir. Ölçek olumlu toplam puanı ile BK arasında ise ters yönde anlamlı ili kiler tespit edilmi tir (Demirel ve ark., 2014).

Erkaya, O uzöncül ve Kurt, 2020'de 19-50 ya ları arasında yeti kinler ile yapılan çalı mada, çalı amaya 815 ki i katılımı , pozitif ve negatif duygudurumlarda duygusal i tahlarının obezite ilke ba lantısını açıklama amacıyla yapılan çalı mada, cinsiyete göre anlamlı bir ili kinin varlı ı ve vücut kitle indeksi ile yeme tutumu arasında önemli derecede bir ili kinin oldu u tespit edilmi tir. Ayrıca çalı maya katılan ö rencilerin yarısından fazlası ev dı nda yemek yemekte ve yasisından azı fiziksel aktivite yapmaktadır(Erkaya, O uzöncül, & Kurt, 2020). Bayındır Gümü ve

ark. 2018’de yapılan ara tırmaya 450 gönüllü katılmı tır. Ara tırmanın sonucunda üniversite sınavının ö renciler üzerinde kaygı düzeylerini arttı ı ve davranımlarında kaygıya ba lı ba ların bulundu u görülmü tür. (Gümü ve ark., 2018).

Koçhan ve Arslan, 2021’de yapılan çalı mada, katılımcıların 502 ö rencinin ya ortalamasına bakıldı ında kadınlar daha fazla görülmektedir. Örnekleme dahil edilen katılımcılar pozitif ve negatif tutum ve duygularda, duygusal i taha ba lı, yeme tutumunda azalmanın oldu u ve yeme tutumlarının arttı ı pozitif yönde etki eden durumlardadı ü oldu u görülmektedir. Ö rencilerin bir kısmı yeme bozuklu una yatkındır Ö rencilerin yeme tutumları ve vücut kitle indekslerinin yaz aylarında dü ü gösterirken, kı aryalarında artı gösterdi i tespit edilmi tir. Havanın iyi oldu u zamanlarda, ö rencilerde yeme tutumu, havanın kötü oldu u zamanlara göre daha dü ük çıkmı tır (Koçhan & Arslan, 2021).

Arslanta ve ark., 2021’de yapılan ara tırmada 749 katılımcının katıldı ı çalı mada, katılımcılarında duygusal i taha ba lı yeme tutumunasebebiyet veren etkenlerin genellikle kadınlarda olmalarının ve negatif durumlarla kar ı kar ıya gelmelerinin etki etti i görülmü tür (Arslanta ve ark., 2021).

nalkaç ve Arslanta , 2021’de yapılan ara tırmaya 240 depresyon tanısı olan katılımcı katılmı tır. Çalı ma, depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkilenen fakötrlerin neler oldu u tepit etme amacı ile yapılmı tır. Ara tırmada duygusal yeme ile incelenmi , toplumsal bir sıkıntının çözüümü arasında olumsuz yönde mantıklı ve duygusal yeme ile stresle ba a çıkma arsındaolumlu yönde anlamlı bir ili ki bulunmu tur (nalkaç & Arslanta , 2021).

Algılanan Romantik li kinin Kalitesi

Romantik li ki

Bireyin partneri ile arasında duygusal yakınlı ı bulunan ve kar ı cinse var olan olası arkada lık ili kilerinin ötesinde farklı bir duygusal ba ile ili ki kurması, bireyin genç eri kinlik dönemi ile birlikte süregelen bir ili ki boyutunu olu turmaktadır (Sa kal & Özdemir, 2018).

A k olarak da adı geçen romantik ili kiler kimizaman kar ılıklı, kimi zaman tek taraflı de er, sevgi, ya ama anlam katan olgu. Her insan hayatında en az bir defa

romantik bir ili ki, bir ba veya a k ya amı tır. A k, bireyin toplum içerisinde var olan ili kisini tamamlayıcı nitelikte görülmektedir(Atak & Ta tan, 2012).

Romantik ili ki kar ılıklı olarak partnerlerin birbirleri ile etkile imde buldukları ili ki biçimini temsil etmektedir(Adak, 2013). Birey, sürekli bir mutluluk arayışı içerisinde iken, romantik ili ki partnerlere mutluluk, huzur, heyecan, özel gelmektedir. Genç eri kinlik dönemi ile birlikte birey, romantik ili kilere kar ı daha ilgili hale gelmektedir. Bu dönem içerisinde asıl hedef güçlü bir ba kurmak ve romantik bir ili kide kar ılıklı istek, zevk ve doyumların kar ılanabilmesi olarak açıklanabilmektedir(Uzun, 2021).

Romantik ili ki, birbirini yakın gören iki ki inin tutku, samimiyet ve ileti ime dayalı duygusal ba lılı ı yeti kinlik ile birlikte kuran ve bu do rultuda ili kinin geli tirildi i belirtilmektedir. Bireyin ili ki ya antısında önemli bir yer edinebilecek olan romantik ili kiler, pek çok zaman bireyin aile içerisinde gerek gözlemleyerek gerekse farkına varmaksızın ö rendi i bir takım rolleri bulunmaktadır ili kiye dair. Algılanan romantik ili ki kalitesi, farklı de i kenler ile göz önünde bulundurularak, partnerlerin önemli olan romantik ili ki kalitesinde, bireylerin çocukluk ya antılarında üstlendikleri birçok rol ve aktarımların etkisi oldu u bilinmektedir(Kale, 2021).

Romantik ya antılarda, ili ki ba larının sa lamla tılı ve kalitesinin arttı ı yeti kinlik dönemine yakınlıkça artmaktadır. Bu dönem içerisinde yer alan mevcut arkadaşlık ili kilerinin, bireylerin mutlulu u ile alakalı oldu u belirtilmektedir. Genellikle romantik ili kilerde adanmılık, güven, yakınlık, tutku ve a k boyutu ili kinin kalitesi üzerinde etkin rol oynamaktadır(Sa kal & Özdemir, 2018).

Romantik li kilerde Ba lanma

Romantik ili kilerde ba lanma kuramı, bireyin duygusal açıdan çabasının ki ilerarası ileti im temellerini ifade etmektedir. Birey, duygusal açıdan bazı savunma yöntemlerini romantik ili ki içerisinde kullanmaktadır. Bu ba lanmaların kimi ili kinin gidi atını yava latır iken kimi ili kiyi bir üst boyuta ta ımak için etkin rol oynamaktadır(Görünmez, 2006).

Ba lanma kuramı John Bowlby ile Mary Ainsworth'un bir arada geli tirdi i bir çalı ma olup, kuramın temel ilkeleri psikanalitik ekol referans gösterilerek John B.

Tarafından oluşturulmuştur. Bu noktada güvenli anne-çocuk ilişkisi, bağış, ayrılması üzerinde duruldu(Demirdağ, 2017).

Erken çocukluk döneminde bireyin ilk bağışlanması anne ile gerçekleştirmesinde bu bağışlanmanın güvenli olması, ilk ilişki kişinin sağlam olması bireyin sonraki tüm yaşantısı üzerinde etkin rol oynayacaktır(Sevinç, 2016). Bu noktada öncelikle nesnel ilişki kuramı M. Klein tarafından geliştirilen ve anne ile çocuk arasındaki bağışlanmadan bahseden, anneye atfedilen değerleri ve kendine ait değerlerin olumlu yönde olması birey için oldukça önemlidir. Araştırmacı Bowlby'e göre, anne ile çocuk arasında kurulacak olan güvenli bağış, çocuğun psikolojik sağlamlılığını da olumlu yönde etkileyecektir(Tüzün & Sayar, 2006).

Güvenli bağışlanma, anne ile çocuk arasında oluşacak sağlıklı ilişki ile olurken, erken çocukluk döneminde anne-çocuk arasında yaşanabilecek bir kopuklukta meydana gelebilecek olumsuz travmalar, bireyde güvensiz bağışlanmaya neden olacaktır(Öztürk, Türel, & Öner, 2020).

Güvenli Bağışlanma

Çocuk, dünyaya ilk gözlerini açtığı anda ebeveynleri veya kendisine bakım veren en yakın kişiler ile pozitif bir ilişki kurması beklenmektedir. Bebek, ihtiyaçlarının giderilmesi, ilgi gösterilmesi, sevildiğini ve güvende olduğunu bildikçe bu güvenli bağış artmaktadır. Bu noktada ebeveynlerin anne veya babanın ya da bakım veren en yakın kişinin bilinçli bir şekilde hareket etmesi, duygularını, sevgisini çocuğa hissettirmesi, ihtiyacını ve bakımını yeteri kadar karşılayabilmesi gerekmektedir. Tüm bu güven ilişkisi sağlandığında hem bebek hem de ebeveyn ya da bakımını sağlayan kişi arasında pozitif bir bağ oluşacak, güvenli bağışlanma gerçekleşecektir(Yılancıoğlu, 2020).

İlk olarak birey kendi ile barışık olup daha sonra partneri ile barışık olmayı ve ilişkiyi sağlamlaştıracak güvenli ilişkiyi oluşturabilecektir. Bu güvenli bağış, partnerlerin bu ilişki kiden neler beklediklerini, kendilerini nasıl algıladıklarını ve bu ilişkiyi nasıl algıladıklarının farkında vararak güvenli bağışlanma olumu sağlanacaktır(Terzi, 2014).

Saplantılı Bağışlanma

Saplantılı bağışlanma modeli, bireyin deşersiz, kararsız ve kaygılı bağış kurmaya çalışmasını ifade etmektedir. Yakın ilişkilerde bireyin kendini deşersizleştirmesi,

a a ılması, olumsuz pencereden kendi hatalarını ve yanlış larını dü ünüp durması, kendine dair hiçbir olumlu dü ünçe içeri i ya da duygu barındırmayıp, tüm olumlu duyguları, güzellikleri partnerine yüklemesi ve kendini sevilmeye layık görmemesi bu modeli tanımlamaktadır. Hiçbir kimsenin, kendisini önemsemedi i dü ünçesi hâkimdir bireyde(Yeter, 2016).

Kayıtsız Ba lanma

Kayıtsız ba lanma modeli, bireyin ili kide kendine verdi i de eri kar ısında vermeyerek, tüm iyi hali yalnız ya aması ve partnerine/kar ısındaki bireye olumsuzluk yüklemektedir. Kayıtsız ba lanma tipi olan bireyler, yakın bir ili ki, romantik bir ili ki ya amayı reddetmektedirler. Kurulacak yakın ili kinin ya da ikili romantik ili kinin ne oldu unu önemsemeyerek, de er vermemektedir. Bireyin kendisinin de kar ında ili ki kurmak için bulunan bireylerinde ili ki kurmasından kaçınılmaktadır(Morsünbül & Çok, 2011).

Korkulu Ba lanma

Birey, korkulu ba lanma stilinde ne kendisine kar ı ne de yakın ili ki içerisinde oldu u partnerine kar ı olumlu duygulanım ya da dü ünçe içerisinde bulunmamaktadır. Bu ba lanmaya sahip bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek oldu u, stresli oldukları ve güven duygusundan yoksun oldukları görülmektedir (Yıldız Akyol & I ık, 2018).

Romantik li kide Kendini Açma

Bireyin, ortam içerisinde bir yakınlık göstergesi olarak tanımlanan kendi dü üncelerini, hislerini ve duygularını dile getirebildi i, bunun yanı sıra var olan mevcut ili kiden beklentilerinin neler oldu unu açıkça ifade edebildi i, samimiyet gösterebildi i ve bu samimiyet do rultusunda güvenli bir ba kurarak kendini do ru bir eilde ifade edebildi i ileti imde bir tür teknik olarak tanımlanabilmektedir. Bireyin, ortam içerisinde ileti imin düzeyine göre kendini açması, fazlasının ili kiyi güçlendirmek yerine kopukluk yaratabilece inin farkında olması beklenmektedir. Birey, duygu ve dü üncelerini, kendisi ile ilgili olguları, ili kinin düzeyine ve ileti imin ihtiyacı olan kadar açmalı aksi takdirde, yakın ili ki kurdu u kar ı tarafın sıkılmasına neden olabilmektedir(Nazlı & Karaman, 2021).

Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Erken çocukluk döneminde meydana gelen ebeveyn-çocuk ilişkisindeki güvenli bağlanmanın, bakım sağlayan ebeveynin, bebeğin ihtiyaçlarını yeterli oranda karşılayabiliyor olması, bireyde kendine güveni ve özsaygıyı geliştirmektedir. Özgüvenli ve özsaygısı olan birey, kendini değerli görmeyi ve karşısında iletişim kurduğu partneri/arkadaşı da değerli hissettirecek şekilde iletişimi düzenleyecektir. Güvenli bağlanmanın sağlanmadığı erken çocukluk yaşantılarında meydana gelebilecek, krizler/travmalar bireyin ileriki yaşantısında eksiklik hissetmesine, kendini yetersiz görmesine neden olmaktadır (Demirtaş, 2004).

Kıskançlık bireyde, stres, kaygı, benlik saygısında azalma, içe çekilme ve benzeri duygulanımlar yaşanınca birey kendini nedensiz hissederse iletişim içerisinde olduğu partnerini de o denli kıskanmaktadır (Curun & Çapkın, 2014).

Romantik İlişkilerde İddet

Günümüz ilişkilerinde, (bu ilişki düzeyi gerek arkadaşlık gerekse yakın ilişki boyutu) her iki taraf da iddete maruz kalmaktadır. Özellikle psikolojik iddet ve teknolojinin beraberinde getirdiği siber iddet mevcut koşullarda büyük bir sorun teşkil etmektedir (Atakay, 2014).

Romantik İlişkilerde Yaşanan İddetin Nedenleri

I-Küp Kuramı

Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine karşı buldukları iddet içerikli tutumlar, araştırmacı Finkel ve Eckhardt tarafından 3 kademeli bir süreç içerisinde iddetin ortaya çıktığını aktarmaktadır. Var olan 3 kademeli süreç, iddetin nasıl başladığını ve baskı nedenlerinin birbiri ile nasıl etkileşim kurduğunu anlatmaya çalışmaktadır (Atakay, 2014).

Kıskırtma amaçlı, istismarcı bireyin, istismar edeceği kişi ile içerisinde yer alan iddet dürtüsünün bastırılmaz yoğunlukta olduğunu ve mağdurun üzerinde yoğun psikolojik baskı kurduğunu, kontrol sağlamak için istismar ettiği, kıskançlığı dayalı istismara eğilim gösterdiği, kötü sözler söylediği görülmekte ve bunlar saldırganlık dürtüsünü güçlendirebilmektedir. Harekete geçme, evresinde kıskırtılan tarafın, saldırı için hazırlandığı bununla birlikte çevresel etmenlerin de bu durumu tetiklediği görülmektedir. Hormonal tetikleyiciler, siber tetikleyiciler, kültürel

tetikleyiciler ve dümanca düüncelerin yer aldığı tetikleyiciler etkin olmaktadır. Sonama olan ketleme aamasında, saldırıya geçmeye hazır olan tarafın, bir eekilde kendini engelleyebilece i etmenler do rultusunda saldırıdan vazgeçmesi ile açıklanabilmektedir. Bunlar, saygı, sevgi, saldırganlık dürtüsünü kontrol altına alabilme becerisine sahip olabilme ve empati kuruyor olabilmidir(Atakay, 2014).

İlgili Ara tırmalar

Saraç ve ark., tarafından 2015'te yapılan çalı mada katılımcıların ili ki doyumlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla HÇRA uygulanmı tır. Uygulamada; katılımcıların ili ki durumunun, ölçe e ait özellikle ile doyumunu etkiledi i bulunmu tur (Saraç ve ark., 2015).

Sümer, 2017'de yapılan ara tırmada, toplam 460 katılımcı katılmı tır. Elde edilen bulgulara göre, ili ki düzeyinde partnerlerin birbirine olan ba lılı ında kıskançlı ın düzeylerini aktarmaktadır(Sümer, 2017)

Arslan, 2020'de yapılan çalı mada yakın ili ki ile gerçekçi olmayan de erler arasında bir ba lantı bulunamamı tır. Kendilikde eri ile yakın ili ki boyutunda gözle görülür bir de er görülmü tür. Ayrıca çalı mada sosyodemeografik de i kenlerin ve di er de i kenler arasında olumlu bir ba lantı oldu u tespit edilmi tir(Arslan, 2020).

Uzun, 2021 yılında yapılan yüksek lisans tez ara tırmasında alı malardan elde edilen verilerle yapılan korelasyon analiziyle, romantik ili kisi olan kadın ve erkeklerin cinsel doyum ve algıladıkları ili ki kalitesi arasında anlamlı bir ili ki oldu u; cinsel doyum arttıkça algılanan ili ki kalitesinin arttı ı, bununla beraber algılanan ili ki kalitesinin bile enlerini olu turan ba lanmanın göstergesi olan ilgi, ehvet ve benzeri boyutlarından herhangi birindeki artı ın cinsel doyumunu artırdı ı sonucuna ula ılmı tır. Ayrıca, romantik ili kisi olan erkeklerin cinsel ili ki sıklı ı ve cinsel ili kiden kaçınma davranı ları ile duygusal yeme davranı ı arasında; romantik ili kisi olan kadınların ise cinsel ya amları, cinsel i lev bozuklukları ve cinsel doyum ile duygusal yeme davranı ı arasında anlamlı bir ili ki oldu u saptanmı tır(Uzun, 2021).

Kale, 2021'de yapılan ara tırmada, toplam 946 katılımcının yer aldığı çalı mada, katılımcıların ebeveynle me, ili kisel benlik de i imi ve ili kide otantiklik puanları cinsiyete göre farklıla ırken; ili ki süresi de i kenine göre

yalnızca ili kide otantiklik ve algılanan romantik ili ki kalitesi puanlarının farklıla tı ı görülmektedir(Kale, 2021).

Psikolojik Esneklik

Hayat, birey için bazı zamanlarda heyecan, mutluluk, sevinç ve benzeri iyi hissettiren anlar le dolu iken, bazı zamanlarda ise bireyin ruhunu incitici, üzüntü verici, can sıkıcı ve benzeri olumsuz duygulanıma iten anlardan ibarettir. Bireyin hayatında her iki durumda ya anabilmektedir. Bu noktada bireyin, ya amı oldu u bu anları ne ekilde algıladı ı, kabul etti i çok önemli bir nokta olarak görülmektedir(Ersanlı ve Demirci Seyrek, 2017)

Ya antı içerisinde var olan gerek iyi gerek ise kötü olayları bireyin oldu u gibi algılayıp, kabullenmesi bireyin psikolojik esnekli ini temsil etmektedir. Bireyin, olaylar kar ısında var olan yüksek farkındalı ı sayesinde, olumsuz durumlar ile ba edebilme becerisinin güçlü olması, ya anan sıkıntıları tolere edebilmesi, kabullenip, çözüm yolu üretebilmesi bireyin psikolojik esnekli ininin yüksek oldu unu göstermektedir. Psikolojik esneklik, bireyin var olan durum kar ısında duruma itiraz etmeden, yargılamadan, oldu u gibi kabul edip, anlık deneyimlerini göz önünde bulundurarak esnek bir tavır sergilemesi ile açıklayabilmektedir(Yelpaze, 2021).

Aniden geli en, hazırlıksız yakalanılan durumlar ile denk gelindi inde bireyin sahip oldu u çözüm stratejilerini, durumu algılayıp, esneklik sa layarak var olan çözüm stratejilerini kullanarak durumun üstesinden gelmeye çalı masıdır. Psikolojik esneklik, ö renilebilen ve var olan beceriyi geli tirebilen bir olgudur(Yüksel, 2019).

Psikolojik Esneklik/ Bili sel Esneklik

Bili sel esneklik, bir olay kar ısında, ya anan duruma birçok farklı perspektiften bakabilme, ya da pratik bir ekilde fikir de i tirebilme becerisine sahip olma ile ilgilidir. Birden bire geli en sorunlar kar ısında hızlı bir ekilde karar verme ve faaliyete geçme becerisidir. Bu beceriye sahip olmak ve bunu aktif olarak kullanmayı tercih etmek, bu duruma istekli olması gerekmektedir.

Bili sel esnekli i kuvvetli olan bireylerde, daha fazla mücadele etme davranı ı, durumlara kar ı katı yakla ım yerine esnek ve pratik bakabilen, ya anan olumsuzlukların pozitif tarafını görebilen, dikkati yüksek, farkındalı ı yüksek, ba etme becerilerine sahip, yapıcı, pratik olmayı gerektirmektedir(Yüksel, 2019).

Psikolojik Esneklik ve Bili sel Davranı ı Kuram

Bili sel davranı ı teoriye göre bireyin, kar ı kar ıya herhangi bir olumsuzlukta bunu nasıl algıladı ı buna nasıl bir anlam yükledi i ve bununla alakalı yaptı ı yorumların ne kadar etkili oldu unu savunmaktadır. Davranı ları belirleyen ey bireylerin ya adıkları durumu nasıl algıladıkları ile alakalıdır. Bili sel yaklaşımcılara göre insanların dü ünçe yapıları ya adıkları duruma göre esneklik kazana biliyorsa ya da esneklik kazanmaya müsaitse psikolojik esnekliklerinin oldu undan söz edebiliriz fakat katı dü ünceler yer alıyorsa bu dü ünçe yapılarının nasıl de i tirece i ile alakalı ıalı malar yapılabilmektedir(skender, 2020)

Bili sel davranı ı kuram, bireyde ematik dü ünçe ve olumsuz dü ünçe yapısı üzerinde ıalı malar yapmaktadır. Amaç, bireyin yüzeysel dü ünerek olu turdu u olumsuz otomatik dü ünceler yerine, derinlemesine dü ünerek hem pratiklik kazanmasına hem de esnekli i geli tirmesi adına ıalı malarda bulunmaktadır. Var olan sert ve kutupla mı dü ünçe kalıplarını, ya anan olayda göz önünde bulundurarak nasıl çözümlenebilece i hakkında dü ünmesi sa lanabilmektedir(Ereyi, 2016).

Psikolojik Esneklik Ve Akılcı Duygusal Davranı ı Terapi

Albert Ellis'e göre duygusal sorunlardan kurtulmak için, birey akılcı dü ünmeyi ö renebilmektedir. Özellikle özel gereksinime ihtiyaç duyan ya lı bireylerde, oldukları duruma üzülmeleri yerine bunun üstesinden gelmeyi ö renebileceklerini hedeflemek için kullanılmı tır. Ya hep ya hiç dü ünçesi, olumsuz dü ünceler, felaket senaryosu çizme, ele tirel bakma sürekli, bakı açısını tersten tutma olarak adlandırılabilir. Burada amaç bu olumsuz duygudurumu, dü ünçe yapısını de i tirerek dünyaya bakı açısını de i tirmeye ıalı maktadır. Bireylerin, her ko ulda kendini kabul etme hedefi bulunmaktadır(Gülele, 2021).

İgili Ara tırmalar

Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017'de yapılan ara tırmada, 723 katılımcı yer almı ve elde edilen bulgulara göre, katılımcıların algı düzeylerine göre olumlu duygulanımları oldu u görü mü tür(Demirci Seyrek & Ersanlı, 2017).

Emamvırdı ve ark., 2020'de yapılan, 132 lisanslı sporcu arasında bedensel engeli bulunan katılımcıların faaliyet durumunun ve durumla mücadelede farkındalıklarını

gözlemleyerek aralarında bulunan etkileşimi belirlemek olup, elde edilen bulgularda, bedensel engelli katılımcıların, etkinliği ve katılım düzeyleri ve sosyodemografik açıdan da özellikleri incelenmiştir (Emamvirdi ve ark., 2020).

Seçim, 2020'de yapılan araştırma, psikoloji alanında çalışan, çalışacak bireylerin ruhsal boyutta güçlerini inceleme amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 236 öğrenci katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgu, alanda çalışan veya çalışacakların ruhsal boyutta olumlu etkileşimleri bulunmuştur (Seçim, 2020).

BÖLÜM III

Ara tırmanın Yöntemi

Ara tırmanın evreninin KKTC’de yaayan 18-65 yaş arası yeti kin bireyler olu maktadır. Bu yeti kin grubu dâhilinde çalı maya katılan örneklem grubu dahilinde ara tırmada örneklem yöntemi olarak, geli igüzel örneklem yöntemi kullanılmı tır(Kılıç, 2013). Çalı manın bilinmeyen evrende, bilinmeyen birey sayısı oldu u için, evreni temsil edecek yeter sayıda ki iye ula mak için evreni bilinmeyen örneklem sayısı formülü kullanılmı tır. Evreni bilinmeyen örnekleme formülüne göre %95 güven düzeyi ve %5 örnekleme hatası ile görü ülmesi gereken ki i sayısı 384’tür(Büyüköztürk ve ark., 2016).Bu yeti kin grubu dâhilinde çalı maya katılması beklenen örneklem büyüklü ü 384 katılımcı olması amaçlandı ından örneklem yöntemi olarak, geli igüzel örneklem yöntemi kullanılmı tır(Kılıç, 2013).

Örneklem sayısı ;

n:Örnekleme alınacak birey sayısı

p:ncelenen olayın görülü sıklı ı (gerçekle me olasılı ı)

q:ncelenen olayın görülmeyi sıklı ı (gerçekle meme olasılı ı)

z:Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik de er

d:Olayın görülü sıklı ına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z_r^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Evren ve Örneklem

Ara tırmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde yaayan yeti kinlerden olu maktadır. Bu çerçevede ara tırmanın örnekleme, 384 ki i olarak gerçekle tirilmi tir. Yapılan ara tırmanın verileri, örneklem yöntemlerinden çalı maya uygun görülen evreni bilinmeyen örneklem olarak belirlenmi ve bu do rultuda ula ılması gereken ki i sayısına ula ılmı tır(Ero lu, 2006). Ara tırmaya katılan, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti içerisinde yaayan yeti kinlere herhangi bir te vik yapılmamı tır.

Tablo 1.*Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Ya		
18-24 ya	233	60,68
25-34 ya	122	31,77
35 ya ve üzeri	29	7,55
Cinsiyet		
Kadın	224	58,33
Erkek	160	41,67
Medeni Durum		
Bekâr	307	79,95
Evli	67	17,45
Ayrı Ya ıyor	10	2,60
E ğitim Düzeyi		
Ortaokul	15	3,91
Lise	110	28,65
Üniversite	232	60,42
Yüksek lisans	27	7,03
Gelir Düzeyi		
Dü ük	92	23,96
Orta	265	69,01
Yüksek	27	7,03
Çalı ma Durumu		
Çalı an	91	23,70
Çalı mayan	61	15,89
Ö renci	232	60,42

Tablo 1.'de örnekleme de yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 1.'e bakıldığında katılımcıların %60,68'inin 18-24 ya , %31,77'sinin 25-34 ya ve %7,55'inin 35 ya ve üzeri ya lar da yer aldığı , %58,33'ünün kadın ve %41,67'sinin erkek olduğu , %79,95'inin bekâr ve %17,45'inin evli olduğu , %28,65'inin lise, %60,42'sinin üniversite mezunu olduğu , %23,96'sının aylık

gelirinin dü ük, %69,01'inin orta ve %7,03'ünün yüksek oldu u, %23,70'inin çalı tı ı, %15,89'unun çalı madı ı ve %60,42'sinin ö renci oldu u belirlenmi tir.

Tablo 2:

Katılımcuların romantik ili ki ve partnerlerine ili kin bazı özellikleri göre da ılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Ya anan romantik ili ki sayısı		
Bir	185	48,18
ki	96	25,00
Üç ve üzeri	103	26,82
Birliktelik süresi		
1 yıldan az	194	50,52
1-3 yıl arası	85	22,14
3-5 yıl arası	105	27,34
Partnerin ya ı		
18-24 ya	208	54,17
25-34 ya	127	33,07
35 ya ve üzeri	49	12,76
Partnerin e itim düzeyi		
Ortaokul	33	8,59
Lise	111	28,91
Üniversite	216	56,25
Yüksek lisans	24	6,25
Partnerin Çalı ma Durumu		
Çalı an	152	39,58
Çalı mayan	63	16,41
Ö renci	169	44,01
Tanı ılan yer		
Arkada ortamı	207	53,91
Akraba/Aile ortamı	38	9,90
Semt civarı	51	13,28
Sosyal medya	88	22,92

Tablo 2.'de ara tırmaya dâhil edilen bireylerin romantik ili ki ve partnerlerine ili kin bazı özellikleri göre da ılımı verilmi tir.

Tablo 2. incelendi inde ara tırmaya katılan bireylerin %48,18'inin bugüne kadar bir, %25,0'inin iki ve %26,82'sinin üç ve üzeri sayıda romantik ili ki ya adı ı, %50,52'sinin partneriyle 1 yıldan az süredir, %22,14 oranında bulunan katılımcıların bir ile üç yilsüresinde, %27,34'lük kısmın 3-5 yıla yakın süredir birlikte oldu u belirlenmi tir. Katılımcıların %54,17'sinin partnerinin 18-24 ya ında, %33,07'sinin 25-34 ya ında ve %12,76'sının partnerinin 35 ya ve üzerinde oldu u, %28,91'inin partnerinin lise mezunu, %56,25'inin ise üniversite mezunu oldu u, %39,58'inin partnerinin çalı tı ı, %16,41'inin çalı madı ı ve %44,01'inin partnerinin ö renci oldu u belirlenmi tir. Ara tırmaya dâhil olan bireylerin %53,91'inin partneriyle arkada ortamında, %9,90'nın akraba/aile ortamında, %13,28'inin semt civarında ve %22,92'sinin partneriyle sosyal medyada tanı tı ı belirlenmi tir.

Veri Toplama Araçları

Eylül 01-Ocak 01 2023 tarihleri arasındaçevrimiçi anket uygulanarak verilerimiz Google form ile toplanmı tir. Kullanılan tüm ölçeklerin izni gerekli ki i /kurumdan alınmı tir. Toplam 384 veri toplanmı tir. Çalı mada kullanılan ölçeklerin geçerlili i ve güvenilirli i kanıtlanmı tir. Kullanılan ölçekler bilgi sırası ile verilmi tir. Ara tırmada kullanılan ölçekler ekte gösterilmi tir.

Ara tırmada kullanılan ölçekler a a ıdaki gibidir;

Demografi Formu

Yapılan ara tırma için örnekleme dâhil edilen Kuzey Kıbrıs'ta ya ayan yeti kinlerde uygulanan, ara tırmacı tarafınca hazırlanan demografik formda katılımcının ya , cinsiyet, medeni durum, e itim, gelir, çalı ma durumu, var ise mesle i, daha önce herhangi bir romantik ili kisinin olup olmadığı , varsa kaç romantik ili ki ya adı ı, u anki partneri ile ne kadar süredir birlikte oldu u, partnerin ya ı, e itim düzeyi, çalı ıyor ise mesle i ve son olarak partneri ile tanı tı ı yer sorulmaktadır. Hazırlanan demografik bilgi formunda, katılımcının kimli ini zedeleyici herhangi bir kimlik bilgisi sorusuna yer verilmemi tir.

Duygusal tah Ölçe i

Ölçe in orijinal hali, Laurence J. Nolan, Lindsay B. Halprein ve Allan "Geliebter tarafından, EmotionalAppetiteQuestionnaire" ölçek ismi ile geli tirilmi tir. Türkçeye ise Ba ak ve ark. tarafından 2014 yılında çevrilmi tir.

Duygusal i tah ölçe i (D A) ile yeti kinlerde, 2 alt boyut olan olumsuz-olumlu duyguların ve olumlu-olumsuz durumlar, 22 maddelik sorular ile bireyin 14 maddede duyguları, 8 maddede ise var oldu u durumu ölçülmektedir. Ölçe in cevap skalası dokuz likertten olu makta ve bir:normalin çok daha altında yemek yeme, be : aynı, dokuz:normalin üzerinde yemek yeme i ifade etmekte ve ruhsal yeme davranı nın var olabilece ini de erlendirmektedir(Ta , 2018).

Ölçe in yapısal geçerlili inin analiz edilmesi için temel bile enler yöntemi ve Varimax dönü türmesi uygulanmı tır. Güvenirlik ölçümleri için; iç tutarlılık, madde analizi ve test-tekrar test analizleri yapılmı ve (r için sıfır nokta yetmi sekiz, p için p küçüktür, sıfır nokta sıfır sıfır bir) faktör analiz sonucu elde edilmi tir. Ölçe in iç tutarlılık analizi için Cronbach Alfa güvenirlik analizi tekni i kullanılmı tır. T1 zamanında doldurulan 225 test analize alınmı , tam olarak puanlanan 196 test üzerinden, $r=0.730$ sonucueldeedilmı tir. (Demirel ve ark., 2014).

AR KÖ

Ölçek ilk adımda Fletcher ve çalı ma arkada ları tarafından 22 yıl önce 2000 yılında “algılanan genel romantik ili ki kalitesi” adıyla ölçüm yapılmak istenmi fakat bu ölçekte yer alan tüm alt boyutlar yerine u anda güncel hali olan “algılanan romantik ili ki kalitesi” ölçek adıyla ve altı alt boyu ile bireyin ili kide doyumunu, partnerine yakınlı ı, adanmı lı ı, tutkusu, güveni ve a kın bu ölçe i en do ru ekilde ifade edece ine ve amacına uygun olaca ına karar kılınarak, ölçek, son hali il altı alt boyutu içeren altı maddeye indirgenmi tir(Sa kal & Özdemir, 2018).

AR Ö, altı madden olu makta ve cevap skalası 7 likertli görülmektedir. Derecelendirmede bir: hiç, yedi: çok anlamına gelmekte ve bir ile yedi arasında ara puanlar yer almaktadır. Yapılan çalı malarda, güvenirlik çalı maları kapsamında Cronbach alfa ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmı tır. Çalı manın yapı güvenirli i .87, test-tekrar test güvenirli i .81 olarak bulunmu tur. Çalı manın geçerli i do rulayıcı faktör analizi sonuçları ölçe in 6 maddeli ve tek boyutlu orijinal faktör yapısının hedef örneklemede de do rulandı nı göstermi tir. Ölçek ile ölçüt ölçme araçları arasında saptanan orta ve yüksek düzey anlamlı korelasyon katsayıları, ölçe in yeterli ölçüt-ba ntılı geçerli e sahip oldu unu belirtilmektedir.

Algılanan romantik ili ki kalitesi ölçe i içerisinde yer alan maddeler arasında birbirine zıt madde yer almamaktadır. Bu ölçekten elde edilen toplam puanların altı

ile kırk iki arasında de ğerimi gösterdi ği belirtilmektedir. Bu ölçek sonucunda ula ğılan sonucun puanı arttıkça var olan romantik ili ği kalitesinde aynı do ğultuda artı gösterdi ği belirtilmektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçe ği

Psikolojik esneklik ölçe ği, 2016 yılında Francis, Dawson ve GolijaniMoghaddam tarafından orijinal halile geli tirilmi ve yirmi sekiz maddeyi içerisinde barındırmaktadır. Ölçek, Karaku ve Akbay tarafından, 2020 yılında Türkçeye uyarlanmı tır. Psikolojik esneklik ölçe ği, be alt boyuttan ve yirmi sekiz maddeden olu maktadır. Alt boyutları de ğer ve de ğer do ğultusunda davranı (bu alt boyut için on madde bulunmakta), an'da olma (bu alt boyut için yedi madde bulunmakta), kabul (bu alt boyut için be madde bulunmakta), ba lamsal benlik (bu alt boyut için 3 madde bulunmakta) ve ayrı ma (bu alt boyut için üç madde bulunmakta) olarak be alt boyut olarak tanımlanmaktadır(Karaku & Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik ölçe ği puanlamasında elde edilebilecek en alt puan yirmi sekiz iken, elde edilebilecek en üst puan ise yüz doksan altıdır. Tüm maddelerin de ğerlendirilmesi esnasında var olan alt ölçeklerden elde edilecek üst puanlar, bireyin psikolojik esnekli ğinin de yüksek oldu ğu anlamına gelmektedir.

Güvenirli ği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla de ğer ve de ğer do ğultusunda davranı boyutu seksen dört,an'da olma altmı , kabul yetmi iki, ba lamsal benlik yetmi üç ve ayrı ma elli dokuz olarak bulunmu tur. Bu çalı masında ölçe ğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Yabancıla ma için .77, Dı Etkileri Kabullenme içi.80 ve Otantik Ya am için .66 bulunmu tur. Çalı madaPsikolojik Esneklik Ölçe ğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .79 olarak hesaplanmı tır(Karaku & Akbay, 2020).

Verilerin Toplanması

Ara tırma Yakın Do ğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurul Komitesi tarafından alınan etik izin (SB 1304) do ğultusunda nicel veriler, çevrimiçi platform üzerinden anket formu ile Eylül 2022 ayı itibariyle toplanmaya ba lanmı tır. Verilerin toplanma süresi, belirlenen çalı ma planı Eylül 01 2022 -Ocak 01 2023 tarihleri arasında toplanarak toplam 30 gün sürmü tür.

Katılımcılardan verilerin toplanması tamamen gönüllülük esasında olmuştur. Google form uygulaması üzerinden çevrimiçi oluşturulan veri toplama araçları, katılımcılara çevrimiçi ortamda iletilmiş ve katılımcıların onamları çevrimiçi olarak alınmıştır. Ölçeklerin uygulaması 5 ile 10 dakika arasında olmaktadır. Veri toplama sürecinde toplam 384 kişiye ulaşılmıştır. Veri toplama süreci sonunda elde edilen veriler, bilimsel yayın amacı ile 5 yıl muhafaza edilecektir.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Örneklemden katılımcılardan toplanan veriler StatisticalPackageforSocialSciences (SPSS) 26.0 yazılımı ile analiz edilmiştir.

Katılımcıların kullanılan ölçeklere verilen yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach Alfa testi uygulanmıştır. Elde edilen alfa katsayıları Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği için 0,941, Duygusal İhtiyaç Anketi için 0,952 ve Psikolojik Esneklik Ölçeği için 0,911 bulunmuştur.

Bu araştırmada duygusal ihtiyaç anketi, algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeği kullanılacaktır.

Araştırma verileri, çevrimiçi olarak Google Form uygulaması üzerinden 01 Eylül-01 Ocak 2022 tarihleri arasında uygulanarak, ulaşılmaya hedeflenen örneklem sayısı olan 384 katılımcıya ulaştırılmıştır.

Örnekleme dahil olanların, sosyodemografik özelliklerine, romantik ilişki ve partnerlerine ilişkin bazı özellikleri göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Duygusal İhtiyaç Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Duygusal İhtiyaç Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normallik testleri

	Kolmogorov-Smirnov	Çarpıklık	Basıklık
	statistik	sd	p

Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i	0,136	384	0,000*	-0,317	-1,297
Olumsuz duygu/durum	0,123	384	0,000*	1,002	0,855
Olumlu duygu/durum	0,080	384	0,000*	0,435	-0,609
De erler ve de erler	0,106	384	0,000*	-0,636	-0,706
Do rultusunda davranı	0,120	384	0,000*	0,627	0,542
Kabul	0,058	384	0,004*	0,084	-0,514
Ba lamsal benlik	0,074	384	0,000*	-0,015	-1,011
Ayrı ma	0,078	384	0,000*	0,110	-0,793
Psikolojik Esneklik Ölçe i	0,070	384	0,000*	0,129	-0,624

* $p < 0,05$

Tablo 3.'te katılımcıların Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i, Duygusal İhtiyaç Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçe i puanlarının normal dağılıma uyma durumunun incelenmesine ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık/basıklık değerleri gösterilmiştir.

Kolmogorov-Smirnov testine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ancak çarpıklık-basıklık değerleri düşük olduğundan dolayı bağımsız değişkenin gruplarındaki birey sayısının $n > 30$ üzerinde olduğu durumlarda parametrik hipotez testleri, $n < 30$ durumlarda ise nonparametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Buna göre katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, romantik ilişki ve partnerlerine ilişkin bazı özellikleri göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız değişken iki grupta ise bağımsız örneklem testi, ikiden fazla ise ANOVA kullanılmış ve ileri analiz olarak Tukey testi kullanılmıştır.

Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i, Duygusal İhtiyaç Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçe i puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson testi kullanılmıştır. Katılımcıların Duygusal İhtiyaç Anketi puanlarının Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçe i puanlarının aracı rolünün incelenmesinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Ara tırmanın Planı ve Süresi

Ara tırma verileri Eylül 01 2022 ile 01 Ocak 2023 tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yayın yeti kin katılımcılar tarafından çevrimiçi bir şekilde toplanmıştır. Verilerin toplanma süresi 30 gün olup, ölçeklerin uygulanma süresi yaklaşık olarak 10 dakika olarak tespit edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak tercih edilen çevrimiçi Google form platformu üzerinden hazırlanan ara tırma formu, linki kopyalanarak gerek mail üzerinden gerek ise whatsapp, instagram, skype, facebook ve benzeri çevrimiçi farklı sosyal medya platformları üzerinden form link, kartopu modeli ile çevrimiçi bir şekilde paylaşarak veri elde edilmiştir. Toplamda, 384 katılımcıdan veriye ulaşılmıştır. Ulaşılan bu veriler doğrultusunda istatistiksel dayalı analizler yapılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 4.

Katılımcıların ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi puanlarının kar ıla tırılması

Ya	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2	p
18-24 ya	233	28,82	11,93	32	199,50	2,759	0,252
25-34 ya	122	27,39	11,19	27	184,45		
35 ya ve üzeri	29	25,86	10,68	24	170,14		

Tablo 4.'te ara tırmaya dâhil edilen bireylerin ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasına ili kin Kruskal-Wallis H testi sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 4. incelendi inde, katılımcıların ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadı ı saptanmı tir ($p>0,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların cinsiyetine göre AR KÖ puanlarının kar ıla tırılması

Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Kadın	224	27,94	11,23		
Erkek	160	28,43	12,16	-0,41	0,685

Tablo 5.'te katılımcıların cinsiyetine göre AR KÖ puanlarının kar ıla tırılmasında kullanılan ba ımsız örneklem t testi sonuçları verilmi tir.

Tablo 5. incelendi inde ara tırmaya dâhil edilen bireylerin cinsiyetine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark oldu u belirlenmi tir ($p<0,05$). Erkek bireylerin AR KÖ puanları kadınlara göre yüksektir.

Tablo 6.

Katılımcıların medeni durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Medeni durum	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2	p
Bekâr	307	27,60	11,93	30	188,39	3,144	0,208
Evli	67	30,67	10,03	34	213,84		
Ayrı Ya ıyor	10	27,90	10,46	33	175,65		

Tablo 6.'daara tırma kapsamına alınan bireylerin medeni durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasına ili kin Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmi olup, katılımcıların medeni durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında fark olmadı ı belirlenmi tir ($p>0,05$). Bekâr, evli ve ayrı ya ayan bireylerin Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları benzer bulunmu tur.

Tablo 7.

Katılımcıların e itim düzeyine göre AR KÖ puanlarının kar ıla tırılması

E itim düzeyi	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2	p	Fark
Ortaokul	15	22,27	9,23	24	135,90	13,525	0,004*	1-3
Lise	110	25,63	11,87	22	168,00			1-4
Üniversite	232	29,54	11,13	32	204,99			2-3
Yüksek lisans	27	29,67	13,55	35	216,44			2-4

* $p<0,05$

Tablo 7.'de katılımcıların e itim düzeyine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasına ili kin Kruskal-Wallis H ölçümleri yer almı tir.

Tablo 7. incelendi inde katılımcıların e itim düzeyine göre AR KÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların oldu u belirlenmi tir ($p<0,05$). Akademik düzeyi ortaokul ve ortaö retim olan katılımcıların AR KÖ puanları e itim düzeyi üniversite ve lisans üstüne göre dü ük bulunmu tur.

Tablo 8.

Katılımcıların gelir düzeyine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Gelir düzeyi	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2	p
Dü ük	92	27,52	11,59	28	184,85	0,744	0,689
Orta	265	28,32	11,47	30	194,07		
Yüksek	27	28,56	13,40	36	203,19		

Tablo 8.'da ara tırmaya dâhil olan bireylerin gelir düzeyine göre AR KÖ puanlarına bakıldı ında kullanılan Kruskal-Wallis H testi sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 8. incelendi inde, katılımcıların gelir düzeyine göre AR KÖ puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmi tir ($p>0,05$). Gelir düzeyi dü ük, orta ve yüksek olan bireylerin Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları benzerdir.

Tablo 9.

Katılımcıların çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ö. puanlarınının kar ıla tırılması

Çalı ma durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Çalı an	91	28,55	11,85	6	42	0,161	0,853
Çalı mayan	61	28,57	10,80	6	42		
Ö renci	232	27,88	11,77	6	42		

Tablo9.'da katılımcıların çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarınının kar ıla tırılmasına ili kin tek yönlü varyans sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 9. incelendi inde, ara tırmaya dâhil olan bireylerin çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 10.

Katılımcıların ya adıkları romantik ili ki sayısına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarınının kar ıla tırılması

Ya anan romantik li ki sayısı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Bir	185	27,56	12,10	6	42	1,94	0,144

ki	96	27,22	11,45	6	42
Üç ve üzeri	103	30,06	10,74	6	42

Tablo 10.'da katılımcıların ya adıkları romantik ili ki sayısına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasına ili kin ANOVA sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 10. incelendi inde, ara tırmaya dâhil edilen bireylerin ya adıkları romantik ili ki sayısına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadı ı tespit edilmi tir ($p>0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların partneriyle birliktelik süresine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Birliktelik süresi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
1 yıldan az	194	25,76	12,13	6	42	10,09	0,000*	1-2
1-3 yıl arası	85	29,02	10,74	6	42			1-3
3-5 yıl arası	105	31,84	10,28	6	42			

* $p<0,05$

Tablo 11.'de ara tırmaya katılan bireylerin partneriyle birliktelik süresine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasına ili kin ANOVA sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 11. incelendi inde, katılımcıların partneriyle birliktelik süresine göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı oldu u saptanmı tur ($p<0,05$). Partneriyle 1 yıldan az süredir birlikte olan katılımcıların Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları di er katılımcılara göre dü ük bulunmu tur.

Tablo 12.

Katılımcıların partnerinin ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Partnerin ya ı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
----------------	---	-----------	---	-----	-----	---	---

18-24	208	28,71	12,16	6	42	2,36	0,095
25-34	127	28,51	10,92	6	42		
35 ve üzeri	49	24,80	10,59	6	42		

Tablo 12.'de ara tırmaya dâhil olan katılımcıların partnerinin ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasında kullanılan ANOVA sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 12. incelendi inde, katılımcıların partnerinin ya ına göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadı ı tespit edilmi tir ($p>0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların partnerin e itim düzeyi göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Partnerin E itim Düzeyi	n	\bar{x}	s	M	SO	X^2	p	Fark
Ortaokul	33	25,03	9,89	24	157,88	13,224	0,004*	1-3
Lise	111	25,87	12,61	26	170,88			1-4
Üniversite	216	29,92	11,23	33	210,18			2-3
Yüksek lisans	24	27,00	10,14	22	181,02			2-4

* $p<0,05$

Tablo 13.'te ara tırmaya dâhil edilen bireylerin partnerin e itim düzeyi göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi de relrinin incelenmesinde Kruskal-Wallis H testi sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 13. incelendi inde, katılımcıların partnerin e itim düzeyi göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark oldu u tespit edilmi tir ($p<0,05$). Partneri ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların üniversite ve yüksek lisans mezunu olanlara göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe inden daha dü ük puan almı tır.

Tablo 14.

Katılımcıların partnerinin çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılması

Partnerin çalı ma durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Çalı an	152	28,71	11,22	6	42	0,391	0,674
Çalı mayan	63	27,22	11,38	6	42		
Ö renci	169	27,98	12,08	6	42		

Tablo 14.'te ara tırmaya katılan katılımcıların partnerinin çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının kar ıla tırılmasında kullanılan ANOVA sonuçları verilmi tir.

Tablo 14. incelendi inde ara tırmaya dâhil olan bireylerin partnerinin çalı ma durumuna göre Algılanan Romantik li ki Kalitesinde anlam te kil eden bir de er bulunmamı tır($p>0,05$).

Tablo 15.

Katılımcıların partneriyle tanı tıkları yere göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi puanlarının kar ıla tırılması

Tanı ılan yer	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Arkada ortamı	207	27,86	11,47	6	42	1,931	0,124
Akraba/Aile ortamı	38	28,87	10,66	6	42		
Semt civarı	51	31,39	11,56	6	42		
Sosyal medya	88	26,64	12,18	6	42		

Tablo 15.'te katılımcıların partneriyle tanı tıkları yere göre AR KÖ de erlerinde ANOVA sonuçları gösterilmi tir.

Tablo 15. incelendi inde, katılımcıların partneriyle tanı tıkları yere göre Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadı ı tespit edilmi tir($p>0,05$).

Tablo 16.

Katılımcıların Duygusal tah Anketi puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Olumsuz duygu/durum	384	36,04	18,81	12	108
Olumlu duygu/durum	384	35,49	15,05	8	72

Tablo 16.'da ara tırmaya katılan bireylerin Duygusal tah Anketi puanlara ili kin tanımlayıcı istatistikler verilmi tir.

Tablo 16. incelendi inde katılımcıların Duygusal tah Anketinde yer alan Olumsuz duygu/durum alt boyutundan ortalama $36,04 \pm 18,81$ puan, olumlu duygu/durum alt boyutundan ortalama $35,49 \pm 15,05$ puan aldıkları belirlenmi tir.

Tablo 17.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçe i puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
De erler ve de erler do rultusunda davranı	384	48,41	16,59	12	70
Anda olma	384	28,66	7,69	11	49
Kabul	384	21,92	6,68	5	35
Ba lamsal benlik	384	12,40	5,20	3	21
Ayrı ma	384	11,76	4,71	3	21
Psikolojik Esneklik Ölçe i	384	123,15	30,81	71	196

Tablo 17.'de ara tırmaya dâhil edilen bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçe i puanlarına ili kin tanımlayıcı de erler verilmi tir.

Tablo 17. incelendi inde, ara tırmaya katılan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçe inde yer alan De erler ve de erler do rultusunda davranı alt boyutundan ortalama $48,41 \pm 16,59$ puan, anda olma alt boyutundan ortalama $28,66 \pm 7,69$ puan, kabul alt boyutundan ortalama $21,92 \pm 6,68$ puan, ba lamsal benlik özelliklerinden $12,40 \pm 5,20$ de er ve ayrı ma özelli inden $11,76 \pm 4,71$ oldu u görülmektedir. Örnekleme katılanların Psikolojik Esneklik Ölçe inden ortalama $123,15 \pm 30,81$ puan aldıkları belirlenmi tir.

Tablo 18.

Katılımcıların Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i, Duygusal tah Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçe i puanlarının arasındaki korelasyonlar

		Olumsuz duygu/durum	Olumlu duygu/durum	De erler ve de erler do rultusunda davranı	Anda olma	Kabul	Ba lamsal benlik	Ayrı ma	Psikolojik Esneklik Ölçe i	Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i
Olumsuz duygu/durum	p	1	0,609	0,145	-0,003	-0,046	0,140	0,213	0,124	0,118
	r		0,000*	0,004*	0,960	0,371	0,006*	0,000*	0,015*	0,021*
Olumlu duygu/durum	p		1	0,369	-0,021	0,046	0,266	0,259	0,288	0,312
	r			0,000*	0,683	0,374	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
De erler ve de erler do rultusunda davranı	p			1	0,316	0,320	0,668	0,612	0,893	0,611
	r				0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Anda olma	p				1	0,561	0,266	0,265	0,627	0,192
	r					0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Kabul	p					1	0,276	0,186	0,604	0,194
	r						0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Ba lamsal benlik	p						1	0,610	0,748	0,459
	r							0,000*	0,000*	0,000*
Ayrı ma	p							1	0,692	0,441
	r								0,000*	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçe i	p								1	0,564
	r									0,000*
Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i	p									1
	r									

Tablo 18.'da ara tırmaya dahil edilen bireylerin Algılanan Romantik li ki Kalitesi, D A ve Psikolojik Esneklik puanlarının arasındaki korelasyonların incelendi i Pearson testi sonuçları gösterilmi tir.

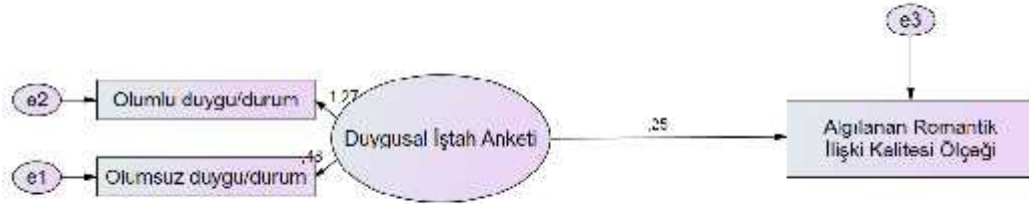
Katılımcıların Duygusal tah Anketinde yer alan olumsuz duygu/durum ve olumlu duygu/durum alt boyutundan aldıkları puanlar ile Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i de erleri içinde arasında matematiksel açıdan almam te kil eden korelasyonların oldu u belirlenmi tir ($p<0,05$).

Ara tırmaya dahil edilen bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçe i genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Algılanan Romantik li ki Kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonların oldu u tespit edilmi tir ($p<0,05$).

Ara tırmaya katılan bireylerin Duygusal tah Anketinde yer alan olumsuz duygu/durum ve olumlu duygu/durum alt boyutundan aldıkları puanlar ile de erler ve de erler do rultusunda davranı , ba lamsal benlik ve ayrı ma alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Algılanan Romantik li ki Kalitesi de erleri içinde arasında

matematiksel açıdan anlamlı ve anlamlı olan korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

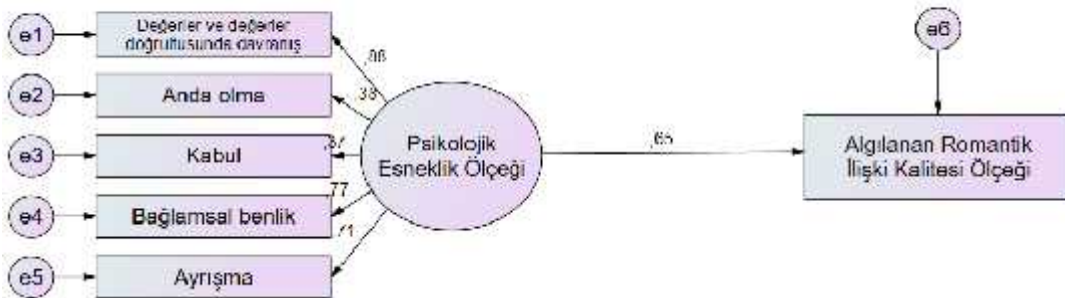
ekil 1.



ekil 1. Katılımcıların Duygusal İştah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını yordama durumu

ekil 1. incelendiğinde katılımcıların Duygusal İştah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi değerlerinin matematiksel açıdan anlamlı ve pozitif tarafta olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,25$; $p<0,05$).

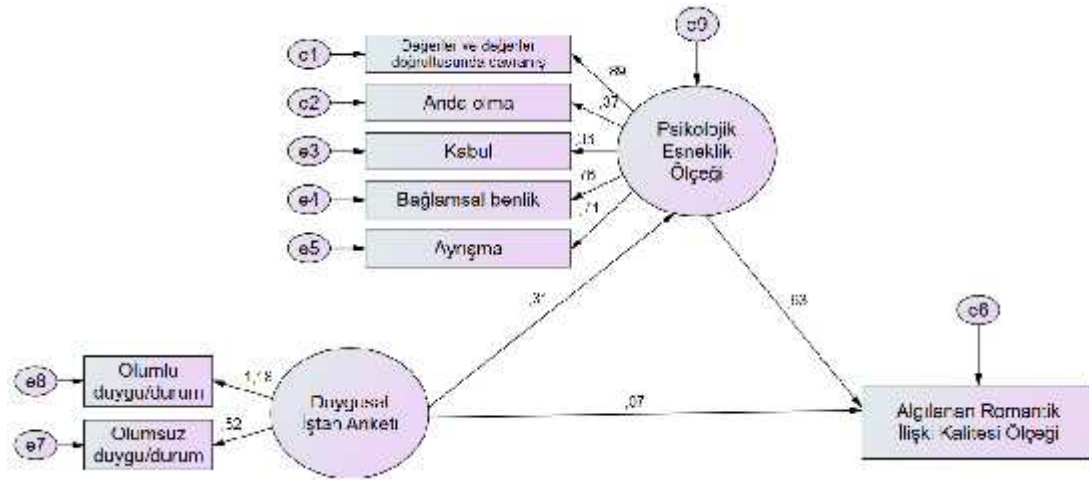
ekil 2:



ekil 2. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını yordama durumu

ekil 2.'ye göre ara tırmaya katılan bireylerin Duygusal İştah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi değerleri matematiksel açıdan anlamlı düzeyinin olduğu bilinmektedir ($\beta=0,65$; $p<0,05$).

ekil 3:



ekil 3. Katılımcıların Duygusal İştah Anketi puanlarının AR KÖ puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolü

ekil 3.'te katılımcıların Duygusal İştah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişkiler Kalitesi Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolünün incelendiği yapısal eşitlik modellemesi sonuçları verilmiştir.

ekil 3. incelendiğinde, katılımcıların duygusal iştah anketi puanlarının psikolojik esneklik ölçeği puanları ile olumlu yönlü ve matematiksel açıdan mantıklı seviyede ifade ettiği belirlenmiştir ($r = 0,31$; $p < 0,05$) Modele Duygusal İştah Anketi ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları birlikte dahil edildiğinde, katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişkiler Kalitesinde de etkilerinin matematiksel açıdan mantıklı seviyede ve olumlu bir şekilde karşılamaya devam ettiği ($r = 0,63$; $p < 0,05$), Duygusal İştah Anketi puanlarının ise Algılanan Romantik İlişkiler Kalitesi Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($r = 0,07$; $p > 0,05$). Sonuç doğrultusunda katılımcıların Duygusal İştah Anketi puanlarının Algılanan Romantik İlişkiler Kalitesi Ölçeği puanlarındaki durumda psikolojik esneklik ölçeği puanlarının aracı rolü görülmüştür.

BÖLÜM V

Tartı ma

Bu bölümde ara tırma problemi olan duygusal i tah ve yeti kinlerde algılanan ili kinin kalitesinde psikolojik esnekli in aracı rolü tartı ılacaktır. Aracı rol olarak ele alınan psikolojik esneklik, duygusal i tah ile algılanan romantik ili ki kalitesi arasında etkili olup olmayaca ı çalı manın amacını olu turmaktaydı. Bu temel amaç do rultusunda, algılanan romantik ili ki kalitesi ölçe i puanlarının,duygusal i tah ölçe i puanlarının ve psikolojik esneklik ölçe i, çalı mada yer alan katılımcıların hazırlanan demografik bilgilere göre de i kenlik sa lama durumu olup olmadı mını, puanlarının, ili inin kalitesi ve duygusal i tah üzerinde etkisinin var mı, bu duruma bakılmaktadır.

Yakın ili kiler arasında yer alan romantik ili kilerde, partnerlerin birbirleri ile payla ımları, geçirdikleri vakit, yaptıkları aktiviteler ve benzeri olgular partnerler arasındaki duygusal boyutta ba lılık ile açıklanabilmektedir. Bu duygusal ba lılık, romantik ili kinin kalitesini de ifade etmektedir. Yapılan bir çalı mada kadın partnerlerin, erkek partnerlere oranla daha yüksek duygusal ba kurdukları ve bu ikili ili kide etkilenme düzeylerinin daha yüksek oldu u görülmektedir (Lüscher ve ark., 2022).

Ya a ba lı algılanan romantik ili ki kalitesinde herhangi bir de i im görülmezken, erkeklerde, kadınlara oranla algılanan romantik ili ki kalitesinin daha yüksek oldu u tespit edilmi tir. Romantik ili ki ya ayan katılımcıların, flörtüz, birlikte, evli ya da ayrı ya amaları, algılanan romantik ili ki kalitesi üzerinde etkisi bulunmamı tır. li kinin kalitesi e itim düzeyi ortaokul ve lise olanlara göre üniversite ve yüksek lisans mezunlarında daha yüksek oldu u aynı ekilde partnerinin de yüksek e itim düzeyine sahip olması, bu do rultuda ise e itim düzeyinin yüksek olması romantik ili ki kalitesini arttırmaktadır diyebiliriz. Gelir etkeni göz önünde bulunduruldu unda, dü ük, orta veya yüksek gelirli katılımcıların benzer sonuçlar aldı ı tespit edilmi tir.

Literatürde yapılan çalı malardan birinde ili kilerde ba lanma stilleri arasında yer alan kaygılı, güvensiz ba lanmada ili ki kalitinse dü ü ler görünmekte ve buna ba lı olarak romantik ili kide i levsellikte dü ü ler görülmektedir(Navarro Gomez ve ark., 2017).

Bireyin, bir ba ka bir bireye kar ı yakın ili ki kurması,ileti imini güçlendirmesi ve duygusal olarak arkada lı ın ötesinde besledi i bir takım duyguların a k olarak da betimlenmesi romantik ili kiyi tanımlayabilmektedir(Saçaklı, 2019). Bireyin do asında bulunan, romantik ili kiyi istemesi, kendine uygun bir partner bulma aray ına girmektedir. Yapılan bazı çalı malara göre kadınlar, romantik ili kide partner seçiminde erkeklere göre daha seçici ve titiz hareket etmektedir(Çobano lu, 2021). Romantik ili kilerde partnerlerin birbirlerine ba lanma stilleri, ili ki kalitesi üzerinde ve bireyin psikolojik duygudurumu üzerinde oldukça önem ta ımaktadır(Kızılkaya, 2021).

Romantik ili kilerde, yakınlık ve ba lanmanın ili ki kalitesini etkiledi inden söz ettik. Bu ba lamda, literatürde bilinen ba lanma stillerinin ba ında gelen Bowlby'nin ba lanma kuramı olan güvenli ba lanma bireyin, erken çocukluk döneminde ebeveyni olan anne veya bakımını sa layan ki iarasındaki ili kinin boyutunun iddetine ve bu ba lanmada güvenli ayrılmanın sa lanabilirli ine göre, bireyin ileriki ya antısında kuraca ı ili kilerdeki ba lanma boyutunu etkilemektedir(Ça layan, 2021).

Romantik ili kide bir ba ka ba lanma stili saplantılı ba lanmadır. Bu ba lanma stilinde birey tüm olumsuzlukları, sorunu kendinde algılarken, güzel olan her detayı ve olumlu dü ünceleri partneri üzerine yordamaktadır. Korktukları için yakın ili ki kurmaktan kaçınan bireyler kayıtsız ba lanma stilini, reddedilmekten çekinen bireyler ise korkulu ba lanma stilini temsil etmektedir(Yazıcıo lu, 2011).

Katılımcıların partneriyle birliktelik süresine göre AR KÖsonuçlarının kar ıla tırılmasıncelendi inde, katılımcıların partneriyle birliktelik süresine göre AR KÖde erleri arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı oldu u saptanm ıtır. Partneriyle 1 yıldan az süredir birlikte olan katılımcıların AR KÖ puanları di er katılımcılara istinaden dü ük bulunmu tur. Partnerlerin bu do rultuda uzun vadede, çalı ma içerisinde de bahsetti imiz, sevgi ba ını, saygıyı sa layabilmeleri, partnerlerin daha çok birlikte vakit geçirmeye ve birbirlerini tanımaya ihtiyaçları oldu unu, bu ba ın uzun vadede sa lamla aca ını belirtebiliriz.Partnerinin ve katılımcının çalı ma ko ulları, ya ları, kaç defa romantik ili ki ya amı oldukları, ili ki kalitesi için anlamlı bir fark ortaya koymamaktadır.

Alanyazında romantik ili ki ya ayan bireylerle yapılan bir çalı mada katılımcıların birliktelik süreleri ele alındı nda, 1 yıldan az olan birlikteliklerin ve 7 yıldan fazla olan birlikteliklerin ili ki kalitesinin aradaki ili ki sürelerinden daha dü ük oldu u tespit edilmiştir(Güder, 2022).

Romantik ili kilerde, partnerlerde i levse olmayan olumsuz inançların oldu u ve bu olumsuz inançların romantik ili ki kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip oldu u literatür çalı malarında yer almaktadır. Olumsuz inançlar, partnerler arasındaki ba ın kopmasına, güvenin azalmasına, sevginin azalmasına neden olabilmektedir(Gizir, 2012).

Duygusal i tah ölçe i sonucuna göre, ara tırmaya katılım sa layan katılımcıların olumsuz duygulanımda olduklarında veya olumsuz bir olayla kar ı kar ıya geldiklerinde i tahta artı meydana gelmektedir.

Alanyazında yapılan çalı malar incelendi inde duygusal i taha ba lı tutum ve davranı ların, olumsuzduygulanımve duygudurumlarda bireyde i tahta artı ın görüldü ü, duygusal i taha ba lı yeme davranı ındaki artı ın bir tür durumla mücadele etme biçimi oldu u belirtilmektedir(Altınta & Özgen, 2017).

Ya anan olumlu veya olumsuz duygudurumlarda kar ıla ılan i tahta de i imlerin, duygusal boyutta i tahın artı ya da azalı nda bireyin ki ilik özelliklerinin de etkisi bulunmaktadır. Bu ki ilik özellikleri içerisinde kar ıla ılan olguya, soruna kar ı bireyin ne ekilde tepki verdi i, bunu nasıl kar ıladı ı, bu kar ıla ılan sorunu ne ekilde çözüme kavu turabilece ine diardü ünme ve davranı /tutumlarını belirlemede etkili görülmektedir(Elfhag & Morey, 2008).

Bireyin içinde bulundu u duygudurumuna göre i tahında de i im görülmesi ve buna ba lı olarak sergiledi i yeme davranı ı duygusal yeme olarak tanımlanabilmektedir (Özkan ve ark., 2021). Bireyin hüzünlü,sevinçli, gergin, kaygılı ve benzeri olumsuz duyguduruma sahip oldu u veya sevinçli, heyecanlı, mutlu gibi olumlu duygudurumda oldu u zamanlarda i tahında artı ın ya da azalmanın oldu u yeme davranı ındaki de i imler duygusal i tahi ifade etmektedir(Kaya Gündüz, 2016).

Çalı ma içerisinde duygusal i tahın, olumsuz durumlarda daha çok arttı ına dair açıklama ve detaylar vermiştir. Bu noktada hipotezimiz, duygusal i tahta, olumsuz duygudurumda artı gösterir, sonucuna ula tır. Olumlu duygudurumda ise %3 katılımcıların benzer i tah seyrinin oldu unu söyleyebiliriz.

Ba etmekte zorlanılan ya anan bir takım olumsuz olaylar veya hissedilen duygular kar ısında, ara tırma sonucunda da elde edildi i gibi duygusal i taha ba lı duygusal yeme davranı ı görülmektedir. Bu noktada fizyolojik açıklıktan ba ımsız bir ekilde, bireyin ba edemedi i durumları yeme davranı ı göstererek bastırmaya çalı tı ı tespit edilmektedir(Özer, 2021).

Olumsuz olaylar kar ısında fizyolojik i tahın dı nda duygusal i taha ba lı geli en yeme davranı ve tutumları bireyin beslenme düzenini ve vücut kitle indeksini de i tirebilmektedir. Birey, duygusal i taha ba lı yeme davranı ını sergilerken, kar ı kar ıya kaldı ı soruna yönelik bir tür çözüm, kaçınma yolu olarak da yeme davranı ını gösterebilmektedir(Gilmartin ve ark., 2022).

Ya anılan olumsuz olaylar kar ısında bireyin stres, kaygı, korku gibi olumsuz duygudurum ya aması yerine, ya adı ı olayı algılaması, kabullenmesi, bu olayın çözümüne ili kin çözüm yolları dü ünebilmesi ve üretebilmesi, üstesinden gelebilmesi psikolojik esnekli i temsil etmektedir(Akçay Özcan & Kiran Esen, 2016).

Alanyazında yapılan ba ka bir çalı mada bireyin depresif, yalnız, endi eli, mutsuz ve benzeri olumsuz duygulanımda iken, duygusal i tahında artı ların meydana geldi ini ve duygusal i taha ba lı yeme davranı ının, duygudurumu düzenlemeye yardım eden aracı biryöntem oldu unu belirtmektedir. Duygusal i taha ba lı yeme davranı ının, ço u zaman enerji bakımından herhangi bir de erine bakılmaksızın alındı ı da belirtilmi tir(Gade ve ark., 2014).

Bireyin aniden geli en, farklı durumlarda uyum sa layabilme, yüzle me becerisine sahip olma, bu duruma kar ı hangi ekilde yol izleyebilece ine karar verebilmesi esnekli inin yüksek oldu unu aktarmaktadır(Buyruk Genç, 2019).

Psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ile yakın bir ili ki içerisindedir. Bireyin bulundu u topluma, kültür ve de erlere, ya adı ı ili ki boyutuna göre psikolojik esnekli i ve dayanıklılı ı farklılık gösterebilmektedir. Bir bireyin, ya adı ı olumsuz olayı incelerken, de erlendirirken, bireyin içinde bulundu u toplum normlarını, kültür ve de erlerini, dü ünçe algılarını da göz önünde bulundurması gerekmektedir(Gooding & Harris, 2020).

Psikolojik esneklik ölçek sonuçlarında çalışmaya dahil olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi incelendiğinde ortalama bir psikolojik esneklik olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik esneklik bireyde var olabildiği gibi sonradan da kazanılabilen, geliştirilebilen bir olgudur. Psikolojik esneklik ile birey kendisini ve çevresini algılamada kolaylık kazanmakta, problemle baş edebilme kabiliyeti artmakta, uyum sağlama hızı artmakta, yeni çözüm yolları üretebilmekte, seçenekleri çoğaltabilmektedir(Büyükbayram ve ark., 2016).

Psikolojik esneklikte bireyin olumsuz duygudurumlar ile ilgili düşünce yapısını, olayın aslını, algılamaya çalışarak olayı idrak etmeye ve daha geniş bir perspektiften bakmaya gayret etmelidir. Algıladığı olumsuz duygu ve durumları kabul etmeyi öğrenmeli ve var olanı imdiki zamana odaklanmaya çalışmalıdır. İmdiki zamana, yaşanan ana odaklanması, süreçte olumsuz duygu ve durumu kabuledebilmesi için oldukça büyük önem taşımaktadır. Bu noktada öz farkındalığı artan bireyin olaylara bakış açısı oldukça derinecek ve kısıtlanan tutumunu değiştirebilecek, sorumluluk alarak problemle baş etmeyi öğrenebilecektir(Vatan, 2016).

Alanyazında üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik esneklik düzeyinin, olumsuz düşünce yapısından arınmalarına ve psikolojik esnekliğin artması ile birlikte ilikili yaşıma sürelerinde de artışın olduğu tespit edilmiştir(Uysal Cantürk, 2022).

Psikolojik esnekliğe sahip olan birey ilikiliklerinde benliğini güçlü görebilmekte ve tamamlanmış hissedebilmektedir. Psikolojik esnekliğin olması, bireyin karışık sorunlar karşısında kaçış gösterme ya da tutulma yerine atılganlık göstererek faaliyete geçtiği görülmektedir. Esnekliği yüksek olan birey, bilişsel olarak çözüm stratejilerini hızla geliştirebilecektir (Bilgin, 2009).

Psikolojik esneklik, bireyin karşı karşıya kaldığı ve zorlandığı yaşam içerisinde her an karşılaşılabilecek farklılıklar olarak olumsuz olaylar, durum,duygu ve düşünceler karşısında bu durum, olay duygu ve düşünceden kaçış davranışını sergilemek yerine, bunun yüzle erek, algılama, çözüm yolları keşfetme ve harekete geçerek üstesinden gelmesi ile açıklanabilmektedir(Çam & Büyükbayram, 2017).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Ara tırma,Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaayan duygusal i tah ile algılanan romantik ili ki kalitesi arasındaki ili kide psikolojik esnekli in aracı rolünün ara tırılması ve literatüre katkı sa lanması amaçlanmı tır.

- Algılanan romantik ili ki kalitesinin erkeklerde, kadınlara oranla daha yüksek oldu u,
- Lisans ve lisansütü mezunlarının, ilk ve ve ortaö retim mezunu katılımcıların algılanan romantik ili ki kalitesinine a göre daha yüksek oldu u,
- Katılımcıların partnerlerinin e itim düzeyleri ile algılananromantik ili ki kalitesi düzeyinde lisans ve lisansütü mezunlarının, ilk ve ve ortaö retim mezunu katılımcıların algılanan romantik ili ki kalitesinine a göre daha yüksek oldu u,
- Birliktelik süresinin algılanan romantik ili ki kalitesi üzerindeki etkisi incelendi inde katılımcıların 1 yıldan az birliktelik sürelerinin, 1 yıl ve üzeri birliktelik süresi bulunan katılımcılara göre daha dü ük algılanan romantik ili ki kalitesinin oldu u,
- Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i puanlarının normal da ılım göstermedi i,
- Duygusal i tah ve algılanan romantik ili ki kalitesi arasındaki ili kide psikolojik esnekli in pozitif yönde aracı bir rolü oldu u tespit edilmi tir.

Öneriler

Devlete Yönelik Öneriler

Duygusal i tah ve algılanan romantik ili ki kalitesinde psikolojik esnekli in aracı rolünün ara tırılması do rultusunda katılımcıların psikolojik esnekliklerinin alt sınıra çok daha yakın oldu unu tespit ettik. Bu do rultuda, devlet olarak bireylerin stres, kaygı endi e ve benzeri olumsuz duygulanımlarının azaltılabilece i kalkınma planlarının yapılabilir olu u önerilebilmektedir.

Akademisyen ve Ara tırmacılara Yönelik Öneriler

Değişkenler göz önünde bulundurularak daha farklı demografik bilgiler ile analiz edilebileceğini önerebilirim. Özellikle psikolojik esneklik gibi literatürde üzerinde durulması gereken konularda aktif bir şekilde çalışmalarını tavsiye ederim.

Klinik Psikologlara Öneriler

Çalışmada yer edinen psikolojik esnekliğin yeterince olmamasından kaynaklı, duygusal ihtiyaç ve algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde bireylerin özgürce kendilerini ifade edemedikleri kısıtlandıkları görülmektedir. Bu noktada psikolojik esnekliğin çalışıldığı, terapi türleri ile örneklerin kabul ve kararlılık terapisi ve benzeri terapi eğitimleri alınarak, bireysel ve grup çalışmaları yapmalarını tavsiye ederim.

Kaynakça

- Acar, H. (2014). *Farklı Süreli Yüzme Egzersizinin Sıçanlarda Serum Leptin Ve Ghrelin Düzeylerine Etkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı (Doktora Tezi).
- Adak, N. (2013). Madalyonun Öteki Yüzü: Erkeğe Yönelik İddet. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 1-28.
doi.org/10.18490/sosars.136095
- Akçay Özcan, D., & Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özyeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 1-8.
- Altın, Z. (2017). Açlığın Fizyolojisi. *Tepecik Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 179-185.
[doi:10.5222/terh.2017.179](https://doi.org/10.5222/terh.2017.179)
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Personality Trait's Effects On Eating Behaviors. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 1797-1810.
doi.org/10.24289/ijsser.335318
- Altıntaş, G. (2021). *The Effect Of Physical Activity On Emotional Appetite In University Students*. İstanbul: Yeditepe University (Master Thesis).
- Arslan, A. (2020). *Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu İrasyonel İnanımlar Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Nalkaç, S., & Yüksel, R. (2021). Sağlık Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Ve Etkileyen Faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 105-111.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & Nalkaç, S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-10.

doi.org/10.5080/u23520

Atakay, H., & Taşkın, N. (2012). Romantik ilişkiler Ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 520-546.

doi.org/10.5455/cap.20120431

Atakay, C. (2014). Romantik Yakın ilişkilerde İddetin Öncüleri. *Nesne Dergisi*, 1-9.

doi.org/10.7816/nesne-02-03-01

Aydın, S., Özkan, Y., Caylak, E., & Aydın, S. (2006). Ghrelin Ve Biyokimyasal Fonksiyonları. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 272-283.

doi.org/10.32706/tusbid.719671

Bekiroğlu, K. (2015). *İrki Kontrolü Yapan Bireylerde Yeme Tutum Davranışı Ve Duygusal Tahmin Değerlendirilmesi*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Bilgin, H. M. (2006). Ghrelin; Gündemdeki Hormon. *Dicle Tıp Dergisi*, 268-272.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 142-157.

Buyruk Genç, A. (2019). *Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ile Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışman Yeterlikleri Arasındaki İlişki Kültürel Zekânın Ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı (Doktora Tezi).

doi.org/10.5961/jhes.2021.446

Büyükbayram, A., Baysan Arabacı, L., Taşkın, G., & Varol, D. (2016). The Relationship Between The Emotional Intelligence And Sociotropy-Autonomy Personality Traits Of Nursing Students And Their Resilience. *Journal Of Izmir Katip Celebi University Faculty Of Health Sciences*, 29-37.

Büyüköztürk, Ş., Aygün, Ö., Kılıç Çakmak, E., & Karadeniz, S. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyükuslu, N. (2019). İştah- Doygunluk Metabolizmasını Etkileyen Faktörler. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 22-28.

- Curun, F., &Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlı ın Ba lanma Stilleri, Benlik Saygısı, Ki ilik Özellikleri Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. *Psikoloji Çalı maları*, 1-22.
- Curun, F., Beydo an Tangör, B., &Çolako lu Kaya, E. (2020). Olumlu/Olumsuz Duygulanım Ve Özgün Ki ilik: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Psikoloji Çalı maları*, 599-623.
- [DOI: 10.26650/SP2020-0022](https://doi.org/10.26650/SP2020-0022)
- Ça layan, Z. (2021). *The Predictive Role Of Self-Esteem, Attachment Styles, And Family Of Origin Functions In Explaining Conflict Resolution In Romantic Relationships*. stanbul: Yeditepe University.
- doi.org/10.1080/01926180301120
- Çam, O., &Büyükbayram, A. (2017). Nurses' Resilience And Effective Factors. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 118-126.
- Çobano lu, Ç. (2021). *The Relationship Between Fear Of Self And ROCD Symptoms: The Moderating Role Of Attachment Dimensions*. stanbul: Bahçe ehir University Graduate School.
- Demirci Seyrek, Ö., &Ersanlı, K. (2017). Üniversite Ö rencilerinde Ya amın Anlamı le Psikolojik Esneklik Arasındaki li ki. *Turkish Studies*, 143-162.
- [DOI:http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053](https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053)
- Demirda , M. F. (2017). Ba lanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby Ve Mary Ainsworth. *lahiyat Fakültesi Dergisi*, 76-90.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., afak, Y., &Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal tah Anketi'nin Türkçe Geçerlik Ve Güvenilirli i, Beden Kitle ndeksi Ve Duygusal emalarla li kisi. *Bili sel Davranı ı Psikoterapi Ve Ara tırmalar Dergisi* 3, 171-181.
- Demirta , H. A. (2004). *Yakın li kilerde Kıskançlık (Bireysel, li kisel Ve Durumsal De i kenler)*.Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı (Doktora Tezi).

- Do an, T., & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçe i Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Ö rencilerinde ncelenmesi. *Dü ünün Adam Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 297-304.
- [DOI: 10.5350/DAJPN2012250401](https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250401)
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality Traits And Eating Behavior n The Obese: Poor Selfcontrol n Emotional And External Eating But Personality Assets n Restrained Eating. *Eating Behaviors*, 285-293.
- [DOI: 10.1016/j.eatbeh.2007.10.003](https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003)
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İhan, E. L., & Çolako lu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik Ve Spora Katılım Motivasyonu. *Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik Ve Spora Katılım Motivasyonu. Beden E itimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 271-281.
- Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde Bili sel Esneklik Düzeyi Ve Problem Çözme Becerisinin Mizahı Kavramayla İlişkilisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü E itimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı E itim Psikolojisi Program (Yüksek Lisans Tezi).
- Erkaya, Z. B., O uzöncül, A., & Kurt, O. (2020). Bir Sa lık Hizmetleri Meslek Yüksekokulundaki Ö rencilerde Duygusal İhtiyaçlarla Obezite Arasındaki İlişkinin De erlendirilmesi. *Balıkesir Sa lık Bilimleri Dergisi*, 37-44.
- Ero lu, O. (2006). *E itimde Ara tırma Yöntemleri- zleme Ara tırmaları*. Ankara: Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü E itim Yönetimi, Tefti i, Planlaması Ve Ekonomisi (Tezsiz Yüksek Lisans Programı).
- Erci, H., & Özbay, Y. (2020). Beliren Yetkinlikte Romantik İlişki Kalitesi ile Ba lanmalı kisinde Psikolojik İhtiyaçlar Ve Zedelenmiş Otonominin Aracı Etkisi. *21. Yüzyılda E itim Ve Toplum E itim Bilimleri Ve Sosyal Ara tırmalar Dergisi*, 267-288.
- Gade, H., Roseenvinge, J. H., Hjelmsæth, J., & Friberg, O. (2014). Psychological Correlates To Dysfunctional Eating Patterns Among Morbidly Obese Patients Accepted For Bariatric Surgery. *Obesity Facts*, 111-119.
- doi.org/10.1159/000362257

- Gezgin, K. (2022). *tah mgeleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Gilmartin, T., Gurvich, C., & Sharp, G. (2022). The Relationship Between Disordered Eating Behaviour And The Five Factor Model Personality Dimensions: A Systematic Review. *Journal Of Clinical Psychology*, 1-14.
[DOI: 10.1002/jclp.23337](https://doi.org/10.1002/jclp.23337)
- Gizir, C. A. (2012). li ki nançları Ölçe i'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları . *Mersin Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 37-45.
- Gooding, P., & Harris, K. (2020). Psychological Resilience To Suicidal Experiences. *Science Direct*, 201-219.
doi.org/10.1016/B978-0-12-814297-4.00010-8
- Görünmez, M. (2006). *Balanma Stilleri Ve Duygusal Zeka Yetenekleri*. Bursa: Uluda Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi E itim Fakültesi Dergisi*, 91-109.
- Güder, E. (2022). *Romantik li ki Ya ayan Bireylerde Çocukluk Ça ı Travmaları, Psikolojik Kırılma Ve li ki Doyumu Arasındaki li kinin ncelenmesi*. Lefko a: Yakın Do u Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).
- Güleç, S. (2021). *Akılca Duygusal Davranı ı Yakla ım Temelli leti im Becerileri Programının Yeti kinlerin leti im Becerileri Ve Bili sel Esneklik Düzeylerine Etkisi*. stanbul: stanbul Geli im Üniversitesi Lisansüstü E itim (Yüksek Lisans Tezi).
- Gümü , B., Hülya, Y., & Keser, A. (2018). Sınava Hazırlanan Ö rencilerin Beslenme Durumlarının Kaygı Puanlarına Göre De erlendirilmesi . *Düzce Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 22-28.
- Günel, H. (2020). *Akademik Personelin Duygusal tah Durumu, Yeme Tutumu Ve Fiziksel Aktivite Parametrelerinin Antropometrik Ölçümlere Etkisi*. stanbul: stanbul Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi).

- Güray, A., &Kızıltan, G. (2019). Obezite Ve Duygu Durumu le Diyet Kalitesi Ve tah li kisi. *Ba kent Üniversitesi Sa lık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 147-157.
- lhan, T., &Erdost, H. (2009). Ghrelin. *Bursa Uluda Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 67-74.
- nalkaç, S., &Arslanta , H. (2018). Duygusal Yeme. *Ar iv Kaynak Tarama Dergisi*, 70-82.
- nalkaç, S., &Arslanta , H. (2021). Depresyon Tanılı Hastalarda Duygusal Yeme Ve Etkileyen Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sa lık Bilimleri Dergisi*, 243-257.
- skender, M. (2020). *Bili sel Esneklik Ve Dayanıklılık le Stresle Ba a Çıkma Arasındaki li kinin ncelenmesi*.Sakarya: Sakarya Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü E itim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).
- Kabaran, S. (2014). Fetal Programming Of Obesity: Maternal Obesity And Excessive Weight Gain. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 427-434.
- [DOI:10.5455/pmb.1-1379254723](https://doi.org/10.5455/pmb.1-1379254723)
- Kalaba , S. (2021). *Kadınlarda Duygusal Yeme Davranı ının, Kaygı Ve Özdenetim le li kisinin ncelenmesi*. stanbul: stanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Kale, F. (2021). *Genç Yeti kinlerde Algılanan Romantik li ki Kalitesi, Ebeveynle me Düzeyi, li kide Otantiklik Ve li kisel Benlik De i imi Arasındaki li kin ncelenmesi*.Mersin: Mersin Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Karaku , S., &Akby, E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçe i: Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalı ması. *Mersin Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 32-43.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Ara tırma Yöntemi*.Ankara: Nobel Yayın Da ıtım.
- Kaya Gündüz, G. (2016). *Obezite Tanısı Alınan Kadınların Obezite Dereceleri le Problemlerli Yeme Davranı ı li kis*. stanbul: stanbul Geli im Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).

Kaya, E., & Vatansever, . (2022). Egzersizin tah ve tah Hormonları Üzerinde Etkisinin ncelenmesi: Pubmed Üzerinden Yapılmış Sistematik Derleme. *Spor Hekimliği Dergisi*, 51-57.

doi.org/10.47447/tjism.0589

Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *statistikî fadyle*, 44-46.

Kızılkaya, O. (2021). *The Role Of Attachment And Conflict Resolution Styles On Romantic Relationship Commitment Of Emerging Adults: Investment Model Perspective*. Ankara: Master Of Science n Educational Sciences, Guidance And Psychological Counseling, The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.

Koçhan, N. Z. (2021). *Üniversite Ö rencilerinde Mevsimsel Gidi in Yeme Tutumu Ve Duygusal tah Üzerine Etkisinin ncelenmesi Ve Bunun Beden Kitle ndeksi (BK) le li kisinin De erlendirilmesi*. stanbul: stanbul Aydın Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi).

Koçhan, N. Z., & Arslan, M. (2021). Mevsimsel De i imin Duygusal tah ve Yeme Tutumu Üzerine li kisinin ncelenmesi: Üniversite Ö rencileri Üzerine Bir Çalışma. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 210-217.

doi.org/10.29058/mjwbs.859888

Küçük, N. (2010). *Demir Eksikliği Anemisinde Tedavinin, Ghrelin ve Leptin Düzeylerine ve tah Etkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağ lı ve Hastalıkları Anabilim Dalı (Uzmanlık Tezi).

Lüscher, J., Pauly, T., Gerstorf, D., Stadler, G., Ashe, M. C., Madden, K. M., & Hoppmann, C. A. (2022). Having A Good Time Together: The Role Of Companionship n Older Couples' Everyday Life. *Gerontology*, 1-12.

[DOI: 10.1159/000524089](https://doi.org/10.1159/000524089)

Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Ba lanma ve li kili De i kenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 553-570.

doi.org/10.5455/cap.20110324

Navarro Gomez, S., Frias, A., &Palma, C. (2017). Romantic Relationships Of People With Borderline Personality: A Narrative Review. *Psychopathology*, 175-187.

[DOI: 10.1159/000474950](https://doi.org/10.1159/000474950)

Nazlı, E., &Karaman, Ö. (2021). Examination Of The Relationship Between The Level Of Disclosure In Romantic Relationship And Communication Reactions In Jealousy . *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education*, 2659-2676.

[DOI:10.17679/inuefd.955037](https://doi.org/10.17679/inuefd.955037)

Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yemenin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Belirtileri le Olan li kisi*.Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).

Özer, B. (2021). *Duygusal Yemenin Belirleyicileri Olarak Ki ilik Özellikleri, Beden Algısı Ve Tüketici Karar Verme Tarzlarının ncelenmesi*. stanbul: Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı (Yüksek Lisans Tezi).

Özkan, Y., Danı maz Sevin, M., &Avcı, Ü. E. (2021). Happiness n The Refrigerator: The Effects Of Depression, Anxiety And Stress On Emotional Eating Disorder n The Whole Covid-19 Pandemic. *Journal Of Society &Social Work*, 183-200.

[DOI: 10.33417/tsh.1004373](https://doi.org/10.33417/tsh.1004373)

Öztürk, E., Türel, F. ., &O ur, E. (2020). *Psikotarih Ve Ba lanma Kuramı*.Ankara: Türkiye Klinikleri.

Öztürk, O., &Ulu ahin, N. A. (2018). Duygudurum Bozuklukları. O. Öztürk, &N. A. Ulu ahin çinde, *Ruh Sa lı ı Ve Bozuklukları*(S. 261-334). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*.Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Saçaklı, A. (2019). Romantik li kilerin Gücü. *Pivolka*, 14-15.

- Sa kal, A. S., &Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik li ki Kalitesi Ölçe i'nin (AR KÖ) Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 22-40.
doi.org/10.21764/maeuefd.329888
- Sa kan Öztürk, A., &Arpacı, A. (2018). Obezite Ve Ghrelin/Leptin li kisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 136-151.
doi.org/10.17944/mkutfd.328412
- Saraç, A., Hamamcı, Z., &Güçray, S. (2015). Üniversite Ö rencilerinin Romantik li ki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danı ma Ve Rehberlik Dergisi*, 69-81.
- Seçim, G. (2020). Bili sel Esneklik Ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sa lamlık Üzerine Etkisi. *Türk E itim Bilimleri Dergisi*, 505-524.
doi.org/10.37217/tebd.716151
- Serin, Y., & anlıer, N. (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler Ve Temel Hem irelik Yaklaşımları. *Psikiyatri Hem ireli i Dergisi*, 135-146.
[DOI: 10.14744/phd.2018.23600](https://doi.org/10.14744/phd.2018.23600)
- Sevinç, G. (2016). *Güvenli Ba lanma Düzeyi Ve Benlik Kurguları le Üniversiteye Yeni Ba layan Ö rencilerin Uyumu Arasındaki li ki*. Ankara: Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü.
- Sevinçer, G. M., &Konuk, N. (2013). Emesyonel Yeme. *Journal Of Mood Disorders*, 171-178.
doi.org/10.5455/jmood.20130926052526
- Soyumtürk, . (2021). *Yeti kin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumu le Çocukluk Ça ı Travmalarının Duygusal Yeme Üzerine Etkisinin ncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Geli im Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Sümer, S. (2017). *Romantik li kilerde Ba lanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Ve li kii Doyumu Arasındaki li kinin ncelenmesi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı(Yüksek Lisans Tezi).

- Sürme, Y. (2019). Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar Ve Stres Yönetimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 525-529.
- [DOI:10.17719/jisr.2019.3374](https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3374)
- Ahın, A., & Yalnız, M. (2018). Obezite Ve Gastrointestinal Sistem İlişkili Hastalıklar. *Fırat Tıp Dergisi (Özel Sayı)*, 22-29.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Ve Duygusal Hastalıklarının İncelenmesi*. Çağrın Üniversitesi . Mersin: Çağrın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).
- Taşkın, L. E. (2018). *Doğru Akdeniz Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Yeme Ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Gazimağusa: Doğru Akdeniz Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Terzi, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağımlılık Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma. *Türk Etnim Bilimleri Dergisi* , 99-108.
- Toprak, K., & Gülhan, S. (2019). İhtiyaçsız Çocuk Ve Beslenme Tedavisi Yaklaşımları. *Güncel Pediatri*, 314-324.
- Tunç, A. (2019). *Duygusal Hastalığın Metabolik Sendrom, Obezite Ve Depresyonun Durumu İle İlgili Hastanın Değerlendirilmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Duygusal Yeme İle İlgili Hastanın Aleksitiminin Aracı Rolü*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Tüzün, Ö., & Sayar, K. (2006). Bağımlılık Kuramı Ve Psikopatoloji. *Dünya Adam Dergisi*, 24-39.
- Uysal Cantürk, P. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar. İnançların Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 55-67

- Uzun, I. (2021). *Romantik li kisi Olan Ki ilerim Duygusal Yeme Düzeylerinin Cinsel Doyum Ve Algılanan li ki Kalitesi Üzerinden ncelenmesi*. stanbul: stanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü E itim Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Vatan, S. (2016). Third Wave Of Cognitive Behavioral Therapies. *Current Approaches n Psychiatry*, 190-203.
- YAZIÇIO lu, G. (2011). *Üniversite Ö rencilerinin Ba lanma Stilleri*. zmir: Dokuz Eylül Üniversitesi E itim Bilimleri Enstitüsü Aile E itimi Ve Danı manlı 1 Anabilim Dalı Aile E itimi Ve Danı manlı 1 Programı (Yüksek Lisans Tezi).
- Yelpaze. (2021). Uluslararası Üniversite Ö rencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bili sel Esneklik Ve Psikolojik Sa lamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kır ehir E itim Fakültesi Dergisi*, 105-131.
[DOI: 10.29299/kefad.886199](https://doi.org/10.29299/kefad.886199)
- Yeter, Ö. (2016). *Ba lanma Stilleri, Temel Psikolojik htiyaçlar Doyumu Ve Kıskançlık li kisi: Üniversite Ö rencileri Üzerinde Ara tırma*. stanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı (Tez).
- Yılancıo lu, K. (2020). *Flört iddeti Ve Flört iddetine Yönelik Tutumun Güvenli Ba lanma Ve Anne Babaya Benzerlik li kisinin ncelenmesi*. stanbul: Üsküdar Üniversitesi Ba ımlılık Ve Adli Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız Akyol, E., & Iık, . (2018). Romantik li kilerde Umut: Ba lanma Stilleri Ve Olumlu-Olumsuz Duygu. *Türk E itim Bilimleri Dergisi*, 139-156.
- Yi , U., Öztürk, Y., & Büyükgebiz, B. (2005). Ghrelin: Enerji Metabolizmasının Düzenlenmesinde Yeni Bir Hormon. *Çocuk Sa lı ı Ve Hastalıkları Dergisi*, 196-201.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite Ö rencilerinden Bilinçli Farkındalı n Duygusal emalar Ve Psikolojik Esneklik Üzerinde Etkisi*. stanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

Ekler

EK 1. Demografik Bilgi Formu

De erli Katılımcı,

De erli Katılımcı, Bu alı ma, Doç. Dr. Meryem KAARAAZ Z ve Uz. Ay e BURAN danı manlı ında Yakın Do u Üniversitesi Lisansüstü E itim EnstitüsüKlinikPsikolojiProgramıö rencisi Psikolojik Danı manSelda DURAN tarafındangerekle tirilen bir tez çalı masıdır. Bu ara tırmada “Duygusal tah le Algılanan Romantik li ki Kalitesi Arasındaki li kide Psikolojik Esnekli in Aracı Rolünün ncelenmesi”’ninde erlendirilmesiamaçlanmı tır.

Çalı mayakatılmaktamamengönüllülük esasınadayanmaktadır.

A a ıdakionaykutucu unu “evet” ekinde i aretlersenizara tırmayagönüllü olarak katılmayıkabuletmi sayılırsınız. Ara tırma kapsamında kimlikbilgileri gibi özelbilgileristenmemektedir. Çalı mayakatılmamak ya da kabulettikten sonra vazgeçmehakkınasahipsiniz. Çalı mayıyanıtlanmanız, ara tırmaya katılım için onay verdi inizbiçimindeyorumlanacaktır. E er bu ara tırmayagönüllü olarak katılmayıkabulediyorsanız size sunulansorularılütfeniçtenlikle ve do ru olarak yanıtlayınız. Dolduraca ınızanket ve ölçeklerde do ru ya da yanlı cevabı yoktur. Açıklamaları ve anketleridikkatleokuyup, sorulariçtenlikleyanıtlanmanız bu çalı ma açısından çok önemlidir. Sorularıcevaplamakortalama 10 dakikasürecektir.

Lütfensorularıeksiksizdoldurmayaözengösteriniz.

Verece inizbilgileritamamengizlitutulacak ve yalnızcatarafımızcabilinecektir. İginiz ve katılımız için imdidente ekkürederez.

NOT: Ara tırmaya romantik ili kisi olan bireylerkatılabilmektedir.

Yukarıdakibilgileriayrıntılıbiçimdeokudum ve ara tırmayagönüllü olarak katılmayıkabulediyorum. Evet Hayır

Psikolojik Danı man Selda DURAN

Yakın Do u Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı Öğrencisi

Ek 2: Bilgilendirme Formu

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik esnekliğin ilişki kideki inancın üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir.

Ölçekler ise sizin, romantik ilişki kalitenizi psikolojik, esnekliğinizi ve ilişki kideki inanç düzeyinizi ölçmektedir. Bu araştırmaya katılmak sizin isteğinize bağlı olarak, katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Psikolojik Danı man Selda Duran ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

(20192903@std.neu.edu.tr telefon: 0533 833 73 50).

Eğer araştırmamızın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Ocak 2023 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Psikolojik Danı man

Selda DURAN

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Programı

Yakın Do u Üniversitesi,

1. Ya :

18-24 25-34 35-45 46-
65 65 ve üzeri

2. Cinsiyet:

KadınErkek

3. Medeni Durum:

li kisi varBekâr Evli

Ayrı Ya ıyor li kisi yok

4. E itim Düzeyi:

lkokulOrtaokulLise

Üniversite Yüksek lisans

Doktora ve Üzeri

5. Gelir Düzeyi: Dük Orta

Yüksek

Çalı ma Durumu:

Ö renciÇalı ıyorÇalı mıyor

Çalı ıyor ise mesle i;

6. Daha önce hiç romantik bir

ili kiniz oldu mu?

EvetHayır

7. Romantik ili kiniz var ise, kaçınıcı romantik ili kiya amaktasınız?

1 2 3 4

5+

8. uan ya adı ınız romantik ili kidekipartneriniz ile ne kadorsüredirbirliktesiniz/flörtediyorsunuz?

1 yıldanaz 1-3 arası3-

5 arası 5 yıl ve üzeri

9. Partnerinizinyı 1:

18-24 25-34 35-

45 46-65 65+

10. Partnerinizin e itim düzeyi:

lkokulOrtaokulLise

Üniversite Yüksek lisans

Doktora ve Üzeri

11. Partnerinizin çalı ma durumu:

Ö renciÇalı ıyorÇalı mıyor

Çalı ıyor ise

mesle i;.....

12. Tamamlayıcı yer:

Sosyal medya Arkadaşortamı Akraba/Aileçevresi Semt civarı Diğer;

EK3:

ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİLERİN KALİTESİ ÖLÇESİ (AR KÖ)

Aşağıdaki ifadelerle ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen UYANIK partneriniz ve ili kiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içine alınız.

1. İli kinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

2. İli kinize kendinizi ne kadar adanmış?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

3. İli kinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ÇOK

EK4: Psikolojik Esneklik Ölçesi

Aşağıdaki psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeleri yeralmaktadır. Sizden, kendi hayatınıza ya da ilişkinize ilişkin ifadeleri değerlendirirken lütfen dikkatli olunuz. Her bir ifadeye katılmadığınız durumunuzu göz önünde tutarak, ilgili ifadeye katılmadığınız (X) koyarak gösteriniz.

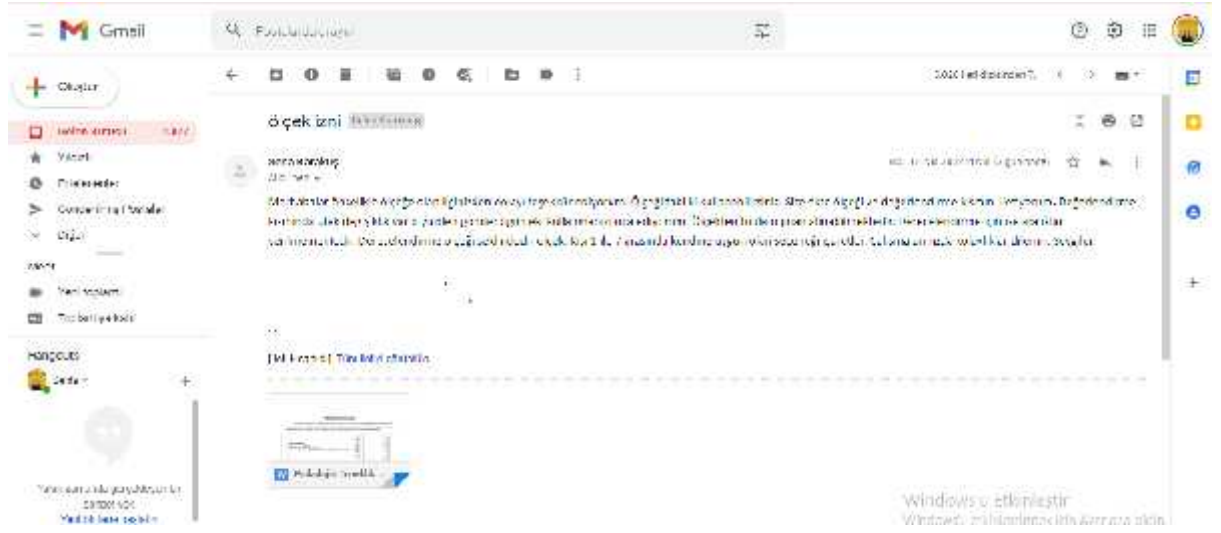
Hiç Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen Katılıyorum
Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
Duygu düğüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir eylem planı yapmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7	
Olumsuz duygular hissettiğim zaman dikkatimi dağıtmaya çalışmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	

EK 5. Duygusal Durum Ölçeği

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir. 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen 1.D'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'ü işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:											
Daha az Aynı Daha fazla											
SİZ:											
Üzgün olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Sıkılmış olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Güvenli olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Res. 3: Psikolojik Esneklik Ölçeği



ntihal Raporu

Selda Duran

ORJİNALLİK RAPORU

% 13	% 12	% 3	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 8
2	"STUDY OF RELATIONSHIPS BETWEEN PARTNER PHUBBING, ATTACHMENT AND PERCEIVED ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY IN UNIVERSITY STUDENTS", Ulakbilge Dergisi, 2021 Yayın	% 1
3	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
6	Submitted to European University of Lefke Öğrenci Ödevi	<% 1
7	Submitted to Kocaeli Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

8	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
10	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
11	Submitted to Cyprus International University Öğrenci Ödevi	<% 1
12	acikerisim.karatay.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
13	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
14	www.psychologies.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
15	acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	paperzz.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	app.trdizin.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
19	ihslc.mehmetakif.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
20	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1

Özgeçmi

Adım ve Soyadım Selda DURAN.

02.05.1997 Tarihinde Hatay/Samanda 'da do dum. 2015-2019 yılında Yakın Do u Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danı manlık bölümünde Lisans e itimini tamamladım. 2019-2023 yılında Yakın Do u Üniversitesi Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans E itimi görmeye devam etmekteyim.

Etik Kurulu zni**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

19.10.2022

Sayın Selda Duran

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1304 proje numaralı ve **“Duygusal İştah İle Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü