

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMLARININ
DUYGULARINI KABUL ETMELERİNE VE TOPLUMSAL CİNSİYET
ROLLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

**FEYZA PARILTAN
21736005**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN**

2025

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMLARININ
DUYGULARINI KABUL ETMELERİNE VE TOPLUMSAL
CİNSİYET ROLLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

**FEYZAPARILTAN
21736005
ORCID NO: 0000-0002-5932-3889**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN**

MART 2025

Feyza PARILTAN tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Duygularını Kabul Etmelerine ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre İncelenmesi” başlıklı çalışma, **10/03/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

.....

Doç. Dr. Serhat Armağan KÖSEOĞLU

.....

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMLARININ DUYGULARINI KABUL ETMELERİNE VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumları, duyguları kabul etmelerine, toplumsal cinsiyet rollerine, cinsiyetlerine, ilişki sürelerine ve yaşlarına göre incelenmiştir. Araştırma, betimsel bir araştırma olup, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişki yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışma, uygun örnekleme ile belirlenen 356 kişilik bir örneklem grubuyla yapılmıştır. Araştırmada veri toplamak için kullanılan araçlar “İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)”, “Leahy Duyguları Kabullenme Ölçeği” ,“ Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” dur. Yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının duyguları kabul etmelerine, toplumsal cinsiyet rollerine, cinsiyetlerine, ilişki sürelerine ve yaşlarına göre yordanıp yordanmadığı lojistik regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, duyguları kabul etme ve yaş romantik ilişki doyumunda etkili faktörler olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Duyguları Kabul Etme, Duygusal Şemalar, Toplumsal Cinsiyet Rollerini

ABSTRACT

EXAMINATION OF ADULT INDIVIDUALS' ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION ACCORDING TO EMOTIONAL ACCEPTENCE AND GENDER ROLES

In this study, romantic relationship satisfaction of adult individuals was analysed according to their acceptance of emotions, gender roles, gender, relationship duration and age. The research is a descriptive research and was conducted in the survey model. The study group of the research consists of adult individuals in romantic relationships. The study was conducted with a sample group of 356 people determined by convenience sampling. The tools used to collect data in the study were “Relationship Satisfaction Index 16”, “Leahy Emotional Schema Scale”, “Gender Roles Attitude Scale” and “Personal Information Form” prepared by the researcher. Logistic regression analysis was used to examine whether adult individuals' romantic relationship satisfaction was predicted by their acceptance of emotions, gender roles, gender, relationship duration, and age. As a result of the study, acceptance of emotions and age were determined as effective factors in romantic relationship satisfaction. The findings were discussed within the framework of the literature.

Keywords: Romantic Relationship Satisfaction, Acceptance of Emotions, Emotional Schemas, Gender Roles

ÖN SÖZ

Yıldız Teknik Üniversitesi'nde yüksek lisansa kabul aldığım da tek başıma İstanbul'a gelmiş tim ve benim için hayatımda yeni bir dönem başlamıştı. Yüksek lisans derslerine katılmak, kampüsü ve İstanbul'u keşfetmek oldukça keyifliydi. Sonrasında Milli Eğitim Bakanlığı'na atandım ve yüksek lisans için günde 3-4 saatimi yolda geçirdiğim, İstanbul keşiflerime ara verdiğim oldukça zorlayıcı bir dönem başladı. Bu zorlu sürecin bitişinin mutluluğunu yaşıyorum.

Derslerinden en çok keyif aldığım ve kendisinden çok şey öğrendiğim tez danışmanım Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin'e yoğunluğuna rağmen benimle çalışmayı kabul ettiğı, karşılaştığım tüm zorluklarda beni destekleyip yol gösterdiği, bu yolda ışıgım olduğı için teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek Lisans Tez Jürimde görev alarak, değerli geri bildirimleri ile tezime katkıda bulunan Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ve Doç. Dr. Serhat Armağan Köseoğlu'na teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım sürecinde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan Doç. Dr. Ömer Bilen'e desteğı için teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecine destek olan ve soruları içtenlikle cevaplayan herkese teşekkür ederim.

Lise sıralarında birlikte olduğum arkadaşım Nazlı Emine Kefinsiz ile yollarımız yüksek lisansta tekrar kesişti ve tez yazım sürecimde pek çok kez yalnız olmadığımı bana hissettirdi. Tüm desteğı ve duygudaşlığı için kendisine teşekkür ediyorum.

Zorlandığım zamanlarda "Ben akademik anne değilim ki sana yardım edeyim." diyerek bana yeterince destek olamadığımı düşünen ancak çocukluğumdan itibaren bana okuma aşkını aşılayan, aldığım her kararda beni destekleyip işleri kolaylaştıran anneme sonsuz teşekkür ederim.

Beni her koşulda çok seven, sen yaparsın diyerek her daim motive eden, sevgisini bu hayattaki en büyük gücüm olarak gördüğüm babama, gördüğüm en iyi baba olduğı için teşekkür ederim.

Feyza PARILTAN

Mart, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	13
1.1. Problem	20
1.2. Alt Problemler.....	20
1.3. Araştırmanın Sayıtları.....	20
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	20
1.5. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	21
1.6. Tanımlar	23
2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	24
2.1. Romantik İlişki Doyumu.....	24
2.1.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar	30
2.1.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	33
2.2. Duygular, Duyguları Kabul Etme	38
2.2.1. Duygular.....	38
2.2.2. Duyguları Kabul Etme	45
2.2.2.1. Duyguları Kabul Etme ile İlgili Dünyada Yapılan Çalışmalar	52
2.2.2.2. Duyguları Kabul Etme ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	56
2.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerı	63
2.3.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerı ile İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar	68
2.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar... ..	71
3. YÖNTEM.....	78

3.1. Araştırma Modeli	78
3.2. Evren ve Örneklem	78
3.3. Veri Toplama Araçları	80
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	80
3.3.2. İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)	80
3.3.3. Duyguları Kabul Etme Ölçeği.....	81
3.3.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği	82
3.4. İşlem Yolu ve Etik	83
3.5. Verilerin Analizi.....	84
4. BULGULAR.....	85
4.1. Duyguları Kabul Etmenin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular.....	94
4.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumunun Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular.....	94
4.3. Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular	94
4.4. İlişki Süresinin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular	95
4.5. Yaşın Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular	95
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	96
5.1. Yetişkin Bireylerin Duyguları Kabul Etmelerinin Romantik İlişki Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	96
5.2. Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumlarının Romantik İlişki Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu	98
5.3. Yetişkin Bireylerin Cinsiyetlerinin Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	101
5.4. Yetişkin Bireylerin İlişki Sürelerinin Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	102
5.5. Yetişkin Bireylerin Yaşlarının Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	103

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	105
KAYNAKÇA	107
EKLER	129



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Aşk Türlerinin Sınıflandırılması.....	25
Tablo 2. Çalışma Grubuna Ait Demografik Özellikler.....	79
Tablo 3. İlişki Doyum İndeksi (İDİ-16), Duyguları Kabul Etme ve Toplumsal Cinsiyet Tutumları Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	85
Tablo 4. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) Örneklem Uygunluğu Ölçümü ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları.....	86
Tablo 5. Döndürülmüş Faktör Matrisi	86
Tablo 6. Faktör Analizi Sonrasında Duyguları Kabul Etme Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	87
Tablo 7. Duyguları Kabul Etme, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutumu, Cinsiyet, İlişki Süresi ve Yaşa Göre Romantik İlişki Doyumunun Betimsel İstatistik Sonuçları.....	88
Tablo 8. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarını Yordayan Değişkenlerin Yordama Düzeylerinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen İlk Sınıflandırma Durumu	89
Tablo 9. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen Model Katsayılarına İlişkin Omnibus Testi.....	90
Tablo 10. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizine Ait Hosmer ve Lemeshow Testi Sonucu.....	91
Tablo 11. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizinde Amaçlanan Modelin Özeti.....	91
Tablo 12. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarını Yordayan Değişkenlerin Yordama Düzeylerinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizine Ait Regresyon Modeli Sonucunda Elde Edilen Sınıflama Tablosu	92

Tablo 13. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Sonucu Üretilen Modelde Yer Alan Değişkenlerin Katsayı Tahminleri.....	93
--	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygusal Şema Modeli.....	45
Şekil 2. Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Ögesi	51



KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychology Association

İDİ-16: İlişki Doyum İndeksi 16

LDŞÖ: Leahy duygusal şema ölçeği

TCRÖ: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

KMO: Kaiser-Meyer-Olkin

1. GİRİŞ

Sosyal ilişkileri kurmak insan için oldukça önemlidir. Kişilerarasında kurulan bu sosyal bağlar, yakın ilişki olarak adlandırılırlar. Yakın ilişkiler, olumlu duyguların oluşmasını sağlarlar. Yakın ilişkiyi sağlayan bağların kopmasına yönelik tehditler ise olumsuz duygulanıma ve hatta sağlık sorunlarına neden olurlar (Baumeister ve Leary, 1995). Romantik ilişkiler de bir yakın ilişki türüdür (Önay Oğuz, 2023). Her toplumda ve her çağda var olan romantik ilişkinin/aşkın tanımı kültürlerle ve bireylere göre değişebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Collins (2003) romantik ilişkileri karşılıklı olarak kabul edilen gönüllü etkileşimler olarak tanımlamıştır. Bu ilişkiler temelde yalnızlık hissini gidermek, yakınlık ihtiyacını karşılamak ve aidiyet hissetmek için kurulmaktadır (Myers, 2017; Türk ve Demirli Yıldız, 2017). Birey, diğer kişiyle kurmuş olduğu romantik ilişki içerisinde kendisinin ve partnerinin duygu, düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurarak ilişkide elde ettiklerinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığı ile ilgili değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler sonucunda ilişkisinde sevgiyi hisseden, gereksinimlerinin karşılandığını gören, olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak partneri ile yaşantılarını paylaşabilen kişi romantik ilişkide doyumunu elde eder (Hendrick, 1988; Sternberg, 1986; Doğaner, 2014; Saraç vd., 2015). Kişinin ilişkiye dair olumsuz değerlendirmeleri arttıkça ilişki doyumunu azalır (Satıcı, 2018). Romantik ilişkiye dair yapılan açıklamalara bakıldığında evrimsel süreçlerin, biyolojik yapının, bağlanma süreçlerinin, geçmiş yaşantıların, bireysel özelliklerin ve ihtiyaçların bu ilişkilerin kurulmasında ve devam etmesinde rol oynadığı görülmektedir (Sternberg, 1986; Hazan ve Shaver, 1987; Ainsworth ve Bowlby, 1991; Darwin, 2017; Buss, 2018; Buss, 2023).

Romantik ilişki doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında negatif çatışma tarzı (Cramer, 2000); mizah tarzı (Butzer ve Kuiper, 2008); bağlanma tarzı ve aşkın bileşenleri (Madey ve Rodgers, 2009); partneri nesneleştirme (Zurbriggen vd., 2011); ikili mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2012); stresle başa çıkma, problem çözme becerileri ve evlilik süresi (Taşköprü, 2013), bağlanma kaygısı (Wongpakaran, Wongpakaran ve Wedding, 2012); bilişsel kıskançlık, gözetim davranışı ve ruminasyon (Elphinston vd.,

2013); sosyal medyada partner ile fotoğraf yayınlama (Saslow vd., 2013); temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (Yarkin, 2014); romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (Saraç vd., 2015; Öcal Yüceol, 2016; Sarı ve Korkut Owen; 2016); duygu düzenleme güçlüğü, kıskançlık nedenleri ve kıskançlıkla baş etme becerileri (Akdur ve Aslan, 2017); makyavelizm (Brewer ve Abell, 2017); romantik kıskançlık ve bağlanma stilleri (Sümer, 2017); duygusal zekâ (Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018); duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz (Karataş, 2019); sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım amacı (Kılıç, 2020); öz şefkat (Çoban, 2021); ayrılık kaygısı ve yaşam doyumu (Güler, 2021); ilişki dönemleri (Cassepp-Borges vd., 2023); erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki inancı (Savaş, 2021); duygusal özerklik ve bilişsel esneklik (Aslan, 2022); romantik obsesyon (Kuru, 2022); ilişkisel otantiklik, ve ilişkisel mükemmeliyetçilik (Deniz, 2022); öz yeterlik ve ilişkileri sürdürme stratejileri (Ogan ve Öz Soysal, 2022); ilişki türü (Saraç vd., 2015; Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018; Savaş, 2021); erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde yaşanan travmalar ve duygu düzenleme güçlüğü (Muezzin vd., 2024) değişkenleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Romantik ilişki doyumunun duyguları kabul etme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kabul, bireyin duygularına karşı rahatsız edici olsalar bile açık olmasını ifade eder. Misafirperver bir tutuma dayalı öz düzenleme stratejisidir (Hayes, 2012; Wojnarowska, Kobylinska ve Lewczuk, 2020). Duyguları kabul eden bireyler duygularının yaşanmasına izin verirler. Duyguları kabul etmenin düşük olması bireyin olumsuz duyguları yaşamak istememesi anlamına gelir (Leahy, 2002; Yavuz vd., 2017). İnsanlar duyguların ifadesi sayesinde anlaşılır. Duygusu partneri tarafından fark edilen kişi ilişkisinde güven duygusunu hisseder, bu şekilde acılar hafifletilir ve çiftler arasındaki bağlar güçlenir (Darwin, 2018; Leahy, 2021). Duyguların ifade edilmesi ve bireyler arasında bu bağların kurulması için duyguların kabulü önem arz etmektedir. Duyguların kabulü sayesinde birey uyum sağlar (Greenberg, 2004). Duyguları bastırma fiziksel rahatsızlıklara yol açar. Duygulardan kaçınan kişi kendine yabancılaşır, hissizleşir, hangi olay karşısında ne hissedeceğini, neye inandığını, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını bilemez. İnsanlarlayken ne aidiyet ne de düşmanlık hisseder (Horney, 2012). Kraiss ve diğerlerine göre (2020), duyguların kabulü olumlu duygu düzenleme stratejilerinden biridir ve bireyin iyi oluşuna katkı getirmektedir.

Duygularını düzenleyebilen bireyler duygularını fark edip kabul ederler. Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışları kontrol ederek amaca yönelik eylemlerde bulunurlar. Duyguları kabul etme arttıkça duygusal dışavurum artar, duygusal kaçınma ise azalır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygularını daha iyi düzenleyen bireyler, ilişkilerinde daha güvenli bağlanan kişilerdir (Cohn, 1992). Duyguları kabul etmek, kendini kabulü de arttırabilir. Ayrıca, yaşadıklarını da kabul etmeyi sağlayabilir. Farkındalıkla kabul bireyin, yaşadığı olumsuz duygularıyla ve karşılaştığı zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıkabileceğini daha net görmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, duygularını kabul eden bireylerin dürtüsel davranmamaları, amaç odaklı davranabilmeleri, var olan koşullara daha iyi uyum sağlamaları, duygularını partnerlerine daha iyi ifade etmeleri, anlaşıldıklarını hissetmeleri, ilişkide daha sağlam bağlar kurarak aidiyet hissetmeleri, iyi oluşa sahip olmaları, onların romantik ilişki doyumlarını olumlu etkileyebilir.

İlgili alanyazında; duyguları kabul etme ile bilinçli farkındalık, duygusal farkındalık, öz şefkat, affetme ve öz yargılama (Kyrimis, 2006); stres (Politi vd., 2007); bilişsel esneklik (Teper ve Inzlicht, 2012); başa çıkma biçimleri (Kara, 2013); hastalık semptomları (Reed vd., 2015); bedensel memnuniyetsizlik (Naumann vd., 2016); bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik (Silberstein vd., 2012); olumlu duygular ve ifade gücü (Dan-Glauser ve Gross, 2015); bipolar bozukluk ve majör depresif bozukluk (Rahabarian vd., 2016); yeme tutumları (Yıldız vd., 2015; Gürel, 2017); kendine zarar verme davranışı (Yavuz vd., 2017); psikolojik problemler (Kudu Arıcan, 2017); duygusal kaçınma (Chapman vd., 2017); sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin duygu durumu ve duygu düzenleme becerileri (Başkan Sarıkaya, 2018); cinsel organlarda-pelviste ağrı ve içe girme bozukluğu (Teksin Ünal, 2018); çevrimiçi oyun bağımlılığı (Bekir, 2018); duygusal ve bilişsel zihin kuramı (Yurttaş, 2018); sosyal medya kullanımı, sigara bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (Bulunmaz, 2018); anksiyete ve depresyon (Sirota vd., 2018; Leahy, 2019); savunma mekanizmaları (Dağce Hafızoğlu, 2019); psikolojik iyi oluş (Oğuz, 2019); duyguları bastırma ve madde kullanımı (Karnaze ve Levine, 2020); bilinçli farkındalık ve dissosiasyon (Vancappel vd., 2020); duyguları ifade etme (Yıldırım, 2023); çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu (Makas, 2024) arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Alanyazında romantik ilişki doyumu ile duyguları kabul etme arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az araştırma bulunmaktadır. Karataş (2019)

ve Özen Rıza (2016) kabul etme arttıkça ilişki doyumunu da arttığını ortaya koymuşlardır. Kendi duygularını anlayabilen, sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarını yakalayıp partnerinin duygularını anlayabilen ve buna uygun olarak kendi duyguları ile partnerinin duygularını düzenleyebilen bireylerin ilişkilerinde daha iyi uyum sağlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Joshi ve Thingujam, 2009). Bir ilişkinin sağlıklı olmasını sağlayan şey, bireyin bir duyguya sahip olup olmamasından ziyade o duyguyu yaşarken nasıl davranacağını ayarlayabilmesidir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Duygularını kabul etmeyen birey işlevsel olmayan baş etme yöntemleri kullanabilir (Leahy, 2019). Bu da bireyin uyum sağlayarak ilişkiden doyum almasına engel olabilir. Bu nedenle bireyin duygularını kabul etmesinin romantik ilişki doyumu için önemli olduğu düşünülmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun romantik ilişki doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsiyet kalıpyargıları bireylerin romantik bir ilişkide nasıl davranacaklarını şekillendirmektedir (Sakallı ve Curun, 2001). Toplumsal cinsiyet (gender) kadın ve erkek cinsi için kültür tarafından oluşturulan sorumluluk ve görevleri, sosyal sınıflandırmayı ifade etmektedir (Günindi Ersöz, 2016; Cerrah, 2021; Oakley, 1972). Bireylerin nasıl düşüneceği, hissedeceği, davranacağı, giyineceği, görüneceği, hangi oyuncak ile oynayacağı, hangi mesleği tercih edeceği toplumsal cinsiyet tarafından şekillendirilir (Moore, 2002; Vatandaş, 2007; Göksel-Oflas ve Yüksel Şahin, 2019). Toplumsal cinsiyetin bileşeni olan toplumsal cinsiyet rolü kavramı toplumun o cinsiyete ilişkin beklentilerini, cinsiyet için uygun görülen davranış ve özelliklerini, o cinsiyet için belirlediği rolü ifade eder. Bireyden bu cinsiyet senaryosuna uygun yaşanması beklenir (Yaşın Dökmen, 2015). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın eş, anne, ev düzenini sağlayan, evin dışında çalışmayan, erkeğin isteklerine uyum sağlayan ve cinsel açıdan girişken olmayan kişidir. Erkek ise babadır, evi geçindiren, ev dışında çalışan, baskın olan, kadını kontrol eden, girişken kişidir. Bu aktarımın yoğun olduğu toplumlarda kadınların ev içindeki ve ev dışındaki rolleri kesin çizgilerle birbirinden ayrılmıştır. Eşitlikçi cinsiyet rollerine göre kadın ve erkeğin eğitim ortamlarında, ailede, iş hayatında, sosyal yaşamda ve siyasal yaşamda sorumlulukları eşit şekilde paylaşmaları beklenir. Toplumsallaşma süreçleri ile toplumsal cinsiyet rolleri sonraki nesillere aktarılmaktadır. (Sakallı ve Curun, 2001; Kahraman Güloğlu ve Şakar, 2023; Budak ve Küçükşen, 2018). Aile, akran grupları, okul, medya, filmler, şarkılar, kitaplar

cinsiyet rol modellerini ve beklentileri oluşturmaktadır. Bunlar sayesinde toplumsal cinsiyet rolleri içselleştirilir (Yağan Güder ve Güler Yıldız, 2016). Toplumsal cinsiyet rolleri zamanla değişebilmektedir bu nedenle ilişkilerde problem yaşanabilmektedir (Akgül Gök, 2013). Modern toplumlarda kadınlar daha fazla siyasi ve ekonomik haklara sahiptirler. Bu toplumlarda kadın ve erkeklerin toplumdaki rolleri arasındaki benzerlik fazladır ve bu da toplumsal cinsiyet rolü eşitliği ile sonuçlanmaktadır. Geleneksel toplumlarda ise erkekler ve kadınlar daha farklı dünyalarda yaşarlar. Kadınlar ev işlerine daha fazla dâhil olurken, erkeklerin ailenin geçimini sağladığı ve kamusal alanda daha görünür olduğu varsayılır (Celenk vd., 2011). Geleneksel cinsiyet rolleri tutumlarına dair kalıp yargılar değişime karşı dirençlidir ve bu rollerin sürdürülmesine neden olur (Saraç, 2013). Geleneksel erkeklik rollerinden olan sık sık cinsel partner değiştirme, kadın üzerinde güç kullanma, baskınlık, şiddet gibi özellikler kadınlar tarafından saygısızlık olarak kabul edilen tutum ve davranışlara yol açabileceği için ilişki doyumunu azaltabilir (Burn ve Ward, 2005). Ev işlerinin daha çok kadının görevi olarak görüldüğü ilişkilerde kadınlar zamanının çoğunu ev işleriyle geçirmektedir, bu kadınlarda tükenmişlik hissine neden olmaktadır ve bu kadınlar daha az evlilik doyumuna sahiptirler. Erkeklerin ev işlerinde daha çok görev alması hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyumunu artırmaktadır (Akgül Gök, 2013; Tsuya vd., 2013; Nourani vd., 2019). Toplumsal cinsiyet rollerine ve ilişkilere dair olumsuz kalıp yargıları fark etmek ve bunlarla mücadele etmek sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için önemlidir (Yaman ve Harmancı, 2024). İlişki doyumu ilişkideki beklentilerin eş tarafından ne kadar karşılandığı ile ilgilidir (Sabatelli, 1988). Eşitlikçi tutumlara sahip olan bir birey ilişkide kadın ve erkek için rollerin benzer olmasını beklerken, geleneksel tutumlara sahip bir birey kadın ve erkek için rollerin birbirinden net bir şekilde farklı olduğu bir ilişkide olmak isteyebilir. Bu beklentilerinin karşılanıp karşılanmama durumuna göre bireylerin romantik ilişki doyumları farklılaşabilir.

Alanyazında toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili çalışmalara bakıldığında; benlik şemaları (Markus vd., 1982); gey erkeklere ve lezbiyenlere karşı olumsuz tutumlar (Kerns ve Fine, 1994); duyguyu dışavurma (Simon ve Nath, 2004); kanserle başa çıkma (Hoyt, 2009); kadınların cinsel anlamda itaatkâr davranışları ve cinsel tatmini (Sanchez vd., 2012); cinsel özdenetim (Kennett vd., 2013); cinsiyet (Öngen ve Aytaç, 2013; Önder vd., 2013; Karasu vd., 2017); bilişsel çarpıtma, duygusal yetkinlik inançları ve psikolojik dayanıklılık (Çelikkaleli ve Kaya, 2016); şiddet eğilimi (Kul

Uçtu ve Karahan, 2016); duygu düzenleme, empati ve bağlanma tarzları (Büyükşahin Çevik ve Kızıldağ, 2018); erken dönem uyumsuz şemalar ve çocukluk çağı travmaları (Altun, 2019); psikolojik iyi oluş (Palas Karaca ve Çubukçu Aksu, 2020); cinsel doyum ve cinsel özgüven (Karagöz, 2021); duyguları işleme süreçleri (Yuan vd., 2021); duygu düzenleme (Sumbas ve Erdemir, 2021); beden imgesi baş etme stratejileri (Güler, 2022); yaşam doyumu ve benlik saygısı (Yar vd., 2022) ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında geleneksel tutumların romantik ilişki doyumunu azalttığını (Burn ve Ward, 2005; Schwarzwald vd., 2008; Redlick, 2018) ve evlilik kalitesini azalttığını gösteren araştırmalar vardır (Stanik ve Bryant, 2012). Bu araştırmalarla tutarlı olarak eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerinin evlilik uyumunu artırdığını (Yüksel ve Dağ, 2015; Akpınar, 2016; Helms vd., 2019; Akpınar ve Kırlioğlu, 2020); ilişki doyumunu artırdığı (Kodan, 2013; Öcal Yüceol, 2016); erkeklerde evlilik doyumunu artırdığını (Taniguchi ve Kaufman; 2014) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan farklı olarak Taniguchi ve Kaufman'ın (2014) araştırması eşitlikçi tutumların kadınlarda romantik ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir. Kaplan (2016) da eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumunun düşük evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Eşitlikçi ve geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin romantik ilişki doyumunu, evlilik doyumunu ve uyumunu yordamadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Döner, 2015, Ekşi vd., 2018; Horrell vd., 2021). Yılmaz (2014) eşitlikçi tutuma sahip kadınların cinsel doyumlarının geleneksel tutuma sahip kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularının birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir.

Yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının cinsiyetleri ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan (Frazier ve Esterly, 1990; Renaud vd.,1997; Hamamcı, 2005; Beştav, 2007; Günay, 2007; Çürükvelioğlu, 2012; Yarkın, 2014; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Soğancı, 2017; Sümer, 2017; Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018; Satıcı ve Deniz, 2018; Ulutaş, 2018; Eken, 2019; Karataş, 2019; Reisoğlu, 2020; Yılmaz ve Gündüz, 2020;

Çoban, 2021; Dinçsoy, 2021; Savaş, 2021; Uyar, 2023; Yalman, 2023; Akşar Koşmaz, 2024), kadınların erkeklere nazaran daha düşük doyuma sahip olduğunu (Fowers, 1991; Kaplan, 2016; Dönerce, 2018; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Kaynar, 2022; Yıldız, 2024) ve kadınların daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kaura ve Lohman, 2007; Özel, 2021). Cinsiyet ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularının birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir.

Yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının ilişki süresi ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. İlişki süresi ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını (Çürükvelioğlu, 2012; Saraç, 2013; Saraç vd., 2015; Soğancı, 2017; Ulutaş, 2018; Bayar, 2021; Dinçsoy, 2021); ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun arttığını (Yılmaz ve Gündüz, 2020); evlilik süresi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını (Taşköprü, 2013; Tüysüz Doğan, 2021); ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını Yiğit ve Çelik (2016) ve evliliğin ilk beş yılında olan bireylerin romantik ilişki doyumunun en yüksek olduğunu (Kaynar, 2022) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Evlilik süresi ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularının birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir.

Yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının yaş ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde yaş arttıkça ilişki doyumunun azaldığını (Tüysüz Doğan, 2021); yaş bakımından küçük bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu (Taşköprü, 2013; Dönerce, 2018; Dinçsoy, 2021); 30 yaşın altındaki bireylerin romantik ilişki doyumlarının 41-50 yaş arasındaki bireylerden anlamlı derece yüksek olduğunu (Bayar, 2021); yaş ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan (Hamamcı, 2005; Çürükvelioğlu, 2012; Saraç, 2013; Saraç vd. 2015; Ulutaş, 2018; Özel, 2021; Savaş, 2021; Kaynar, 2022; Akşar Koşmaz, 2024); ayrıca, yaş arttıkça ilişki doyumunun arttığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018). Yaş ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularının birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının duygularını kabul etmelerine, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına, cinsiyete, ilişki süresine ve yaşa göre incelenmesi amaçlanmıştır. Alan yazında duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri ve romantik ilişki doyumu değişkenlerinin bir arada incelendiği başka

bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Araştırmadan elde edilen bilgilerin bir ölçüde de olsa alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.1. Problem

Yetişkin bireylerin duyguları kabullenmeleri, toplumsal cinsiyet rolleri, ilişki türü, ilişki süresi ve yaşı romantik ilişki doyumlarını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2. Alt Problemler

1. Yetişkin bireylerin duygularını kabul etmeleri romantik ilişki doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları romantik ilişki doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin cinsiyetleri romantik ilişki doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerin ilişki süresi romantik ilişki doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Yetişkin bireylerin yaşları romantik ilişki doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların “İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)”, “Leahy Duyguları Kabullenme Ölçeği” ,“Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, samimi bir şekilde cevaplandırıdıkları kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2024 yılında Türkiye’de yaşayan ve romantik ilişkisi olan 356 yetişkin birey ile sınırlıdır.

Ayrıca araştırma “İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)”, “Duyguları Kabul Etme Ölçeği”, “Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Birey, diğer kişiyle kurmuş olduğu romantik ilişki içerisinde kendisinin ve partnerinin duygu, düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurarak ilişkide elde ettiklerinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığı ile ilgili değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler sonucunda ilişkisinde sevgiyi hissedene, gereksinimlerinin karşılandığını görene, olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak partneri ile yaşantılarını paylaşabilen kişi romantik ilişkide doyumu elde eder (Hendrick, 1988; Sternberg, 1986; Doğaner, 2014; Saraç vd., 2015). Bir ilişkinin sağlıklı olmasını sağlayan şey, bireyin bir duyguya sahip olup olmamasından ziyade o duyguyu yaşarken nasıl davranacağını ayarlayabilmesidir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Kendi duygularını anlayabilen, sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarını yakalayıp partnerinin duygularını anlayabilen ve buna uygun olarak kendi duyguları ile partnerinin duygularını düzenleyebilen bireylerin ilişkilerinde daha iyi uyum sağlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Joshi ve Thingujam, 2009). Duyguları kabul etme, bireyin duygusunu kabul edip yaşanmasına izin vermesi olarak tanımlanır (Leahy, 2002). Duygularını kabul etmeyen birey işlevsel olmayan baş etme yöntemleri kullanabilir (Leahy, 2019). Bu da bireyin ilişkiden doyum almasına engel olabilir. Bu nedenle bireyin duygularını kabul etmesinin romantik ilişki doyumu için önemli olduğu düşünülmektedir. Duyguları kabul etme ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az sayıda araştırma vardır (Karataş, 2019; Özen Rıza, 2016).

Toplumsal cinsiyet rolü kavramı toplumun o cinsiyete ilişkin beklentilerini, cinsiyet için uygun görülen davranış ve özelliklerini, o cinsiyet için belirlediği rolü ifade eder. Bireyden bu cinsiyet senaryosuna uygun yaşanması beklenir (Yaşın Dökmen, 2015). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın eş, anne ve ev düzenini sağlayan, evin dışında çalışmayan kişidir. Erkek ise babadır ve evi geçindiren, ev dışında çalışan kişidir. Toplumsallaşma süreçleri ile bu roller sonraki nesillere aktarılmaktadır. Bu aktarımın yoğun olduğu toplumlarda kadınların ev içindeki ve evin dışındaki rolleri kesin çizgilerle birbirinden ayrılmıştır. Eşitlikçi cinsiyet rollerine göre kadın ve

erkeğin eğitim ortamlarında, ailede, iş hayatında, sosyal yaşamda ve siyasal yaşamda sorumlulukları eşit şekilde paylaşımları beklenir (Kahraman Güloğlu ve Şakar, 2023; Budak ve Küçükşen, 2018). Romantik ilişki doyumu bireyin gereksinimlerinin ne derecede karşılandığını değerlendirmesini içerdiğinden sorumlulukların eşit şekilde paylaşılıp paylaşılmamasının, bireylerin eşlerinden beklediği toplumsal cinsiyet rolleri senaryosuna uyma davranışlarının ilişki doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bulgularının birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Geleneksel tutumların romantik ilişki doyumunu azalttığını, eşitlikçi tutumların ilişki doyumunu artırdığı (Burn ve Ward, 2005; Schwarzwald vd., 2008; Kodan, 2013; Öcal Yüceol, 2016; Redlick, 2018) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu bulgulardan farklı olarak Taniguchi ve Kaufman (2014)'ın araştırması eşitlikçi tutumların kadınlarda romantik ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir. Ayrıca eşitlikçi ve geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin romantik ilişki doyumunu, evlilik doyumunu ve uyumunu yordamadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Döner, 2015, Ekşi vd., 2018; Horrell vd., 2021).

İlgili alan yazın incelendiğinde, toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma olsa da duyguları kabul etme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az çalışma bulunmaktadır. Romantik ilişki doyumu, duyguları kabul etme ve toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili alanyazındaki araştırmaların çoğunlukla üniversite dönemi ve genç erişkinlik (Kennett vd. (2013), Öngen ve Aytaç (2013), Saraç (2013), Saraç vd. (2013), Tunç (2015), Kul Uçtu ve Karahan (2016), Mavruk Özbiçer ve Atıcı (2018), Satıcı (2018), Ulutaş (2018), Göllü (2019), Kılıç (2020), Palas Karaca ve Çubukçu Aksu (2020), Kuru (2022), Ogan ve Öz Soysal (2022), Yar vd. (2022), Muezzin vd. (2024), Yıldız (2024)) gibi belli bir yaş grubunu ve evlilik gibi (Lye ve Biblarz (1993), Anar (2011), Stanik ve Bryant (2012), Akgül Gök (2013), Kodan (2013), Taşköprü (2013), Taniguchi ve Kaufman (2014), Yılmaz (2014), Döner (2015), Akpınar (2016), Kaplan (2016), Özen Rıza (2016), Naz (2019), Akpınar ve Kırlioğlu (2020), Horrell vd. (2021), Altun (2022)) belli bir ilişki türünü içerdiği görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada çalışma grubunun 18-60 yaş arasında olması ve tüm ilişki türünden yetişkin bireyleri içermesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca duyguları kabul etme, toplumsal

cinsiyet rolleri ve romantik ilişki doyumu değişkenlerinin bir arada incelendiği başka bir araştırmaya rastlanılamamıştır.

Bu nedenle bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonucunda ulaşılan bulguların ise konuya yönelik önleme ve müdahale hizmetlerine yol gösterici nitelikte olabileceği düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Duyguları Kabul Etme: Bireyin duygusunu kabul edip yaşanmasına izin vermesidir (Leahy, 2021).

Toplumsal Cinsiyet Roller: Toplumsal cinsiyet (gender), kadın ve erkek cinsi için kültür tarafından oluşturulan sorumluluk ve görevleri, sosyal sınıflandırmayı ifade etmektedir (Günindi Ersöz, 2016; Cerrah, 2021; Oakley, 1972).

Romantik İlişki Doyumu: Birey, diğer kişiyle kurmuş olduğu romantik ilişki içerisinde kendisinin ve partnerinin duygu, düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurarak ilişkide elde ettiklerinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığı ile ilgili değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler sonucunda ilişkisinde sevgiyi hisseden, gereksinimlerinin karşılandığını gören, olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak partneri ile yaşantılarını paylaşabilen kişi romantik ilişkide doyumu elde eder (Sternberg, 1986; Hendrick, 1988; Doğaner, 2014; Saraç vd., 2015).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde romantik ilişki doyumu, duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri konularına ilişkin alanyazın açıklamalarına ve bu konularla ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. Romantik İlişki Doyumu

Sosyal ilişkiler kurmak insan için oldukça önemlidir. Kişilerarasında kurulan bu sosyal bağlar, yakın ilişki olarak adlandırılırlar. Yakın ilişkiler, olumlu duyguların oluşmasını sağlar, yakın ilişkiyi sağlayan bağların kopmasına yönelik tehditler olumsuz duygulanıma neden olur. Bu ilişkiler o denli önemlidir ki sağlık problemleri dahi yakın ilişkiye sahip olmayan bireylerde daha çok görülür (Baumeister ve Leary, 1995). Bir bireyin diğeri ile daha yakın ilişkiler kurmasını sağlayan bazı faktörler bulunmaktadır. Maruz kalma ve etkileşimi artıran yakınlık; fiziksel çekicilik; tutum, inanç ve değerlerin benzerliği; diğerrinin sevgisi ve davranışlarını ödüllendirici bulma gibi faktörler yakın ilişkileri sağlar (Myers, 2017).

Birçok yakın ilişki türü bulunmaktadır. Romantik ilişkiler de bir yakın ilişki türüdür (Önay Oğuz, 2023). Her toplumda ve her çağda var olan romantik ilişkinin/aşkın tanımı kültürlere ve bireylere göre değişebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Collins (2003) romantik ilişkileri karşılıklı olarak kabul edilen gönüllü etkileşimler olarak tanımlamıştır. Bu ilişkiler temelde yalnızlık hissini gidermek, yakınlık ihtiyacını karşılamak ve aidiyet hissetmek için kurulmaktadır (Myers, 2017, Türk ve Demirli Yıldız, 2017).

Romantik ilişkilere/aşka dair farklı açıklamalar bulunmaktadır. Nörobiyolojik açıdan bakıldığında; âşık bir bireyin beyinde ödöl, arzu, bağımlılık ve öfori ile ilgili kısımlar aktive olur. Bu kısımlar yoğun öforiye neden olan kokain gibi uyuşturucu maddelerin kullanımında da aktif olur. Beynin bu kısımlarının aktifleşmesinde hipotalamus tarafından salgılanan dopamin, oksitosin ve vazopressin rol oynar. Dopamin ilişkilerin oluşumu ve cinsel eylemlerde bağlantılıdır. Ödüllendirici deneyim ve iyi hissetmeyi sağlar. Âşık olan bireyde dopamin artışı iştah ve duygu durumunu düzenleyen serotoninin azalması durumu ile birleşir. Aşkın başlangıç evrelerinde serotonin seviyesinin obsesif kompulsif hastalardaki seviyelerde olduğu görölmüştür. Bu da âşık olunan kişinin bir saplantı haline getirilmesine neden olur. Âşık olma sürecinde rol

oynayan diğer etkenler olan oksitosin ve vazopressin bağlanma ile ilgilidir. Bu bileşenler orgazm, doğum ve emzirme sırasında yoğun olarak salgılanırlar ve vazopressin erkeklerde diğer erkeklere karşı saldırgan olmaya sebep olmaktadır. Ayrıca bu süreçte cinsel uyarılma ile beynin frontol korteksindeki bir bölüm kullanılamaz olur bu da mantığı terk etme ile ilişkilidir (Zeki, 2007).

Romantik ilişkiler evrimsel süreçlerle açıklanabilmektedir. Evrimsel bakış açısından bakıldığında bireyler partnerlerini rastgele seçmezler. Darwin, Türlerin Kökeni adlı kitabında uyum sağlama yeteneği olanların soyunu devam ettirme konusunda en şanslı olanlar olduğunu ifade eder. Geçmişte kendine uygun bir eş bulup çiftleşmeyi başaramayan bireyler hayatta kalamamıştır. Bu yüzden çiftleşmek amacıyla cinsel stratejiler geliştirilir. Birey hayatta kalmayı destekleyecek, kendisine ve çocuklarına zaman ve enerji harcayacak bir eş seçmeye çalışır. Evrimsel açıdan aşk, bu cinsel stratejilerin altında yatan hayatta kalma ve üreme ile ilgili bazı sorunları çözmek için tasarlanmış psikolojik bir adaptasyon olarak görülür (Darwin, 2017; Buss, 2018; Buss, 2023).

Romantik ilişki kendisini oluşturan bileşenlere göre açıklanabilmektedir. Sternberg (1986) aşkı ve aşk türlerini açıklamak amaçlı üçgen aşk teorisini geliştirmiştir. Bu teoride aşkın üç bileşeni vardır: Samimiyet, tutku ve bağlılık. Samimiyet bileşeni yakınlık ve bağlılık duygularını, ilişkiye yapılan duygusal yatırımı ifade eder. Tutku bileşeni çekicilik, cinsel tamamlanma, romantizmi sağlayan dürtüleri ifade eder, ilişkideki motivasyonel ilgidir. Bağlılık ise sevgiyi sürdürme taahhüdünü ifade eder, ilişkideki bilişsel kararları içerir. Bireyin deneyimlediği aşkın türü bu üç bileşenin birbiriyle olan etkileşimine bağlıdır. Bu bileşenlerin varlığı veya yokluğu durumuna göre oluşan aşk türleri aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Aşk Türlerinin Sınıflandırılması

Aşk Türü	Aşkın Bileşenleri		
	Yakınlık	Tutku	Bağlılık
Aşksızlık	-	-	-
Hoşlanma	+	-	-

Çılgınca Aşk	-	+	-
Boş Aşk	-	-	+
Romantik Aşk	+	+	-
Arkadaşça Aşk	+	-	+
Aptalca Aşk	-	+	+
Mükemmel Aşk	+	+	+

Kaynak: Sternberg, 1986, s. 123

Romantik ilişkiler bağlanma süreçleri ile açıklanabilmektedir. Yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler çocukken geçirilen bağlanma deneyimleriyle ilişkilidir (Leahy, 2021). Bağlanma üzerine çalışan Bowlby ve Ainsworth kariyerlerinin erken dönemlerinde birbirlerinden bağımsız olarak kişiliğin gelişimini anlamaya yönelik çalışmalarda bulunmuşlardır. İlerleyen dönemlerde Bowlby'nin bağlanma ile ilgili teorik çalışmalarını Ainsworth ampirik çalışmaları ile desteklemiştir ve birlikte Bağlanma Kuramını ortaya koymuşlardır. (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bağlanma kuramına göre bebeklik döneminde “güvenli, kaygılı ve kaçınan” olmak üzere üç tür bağlanma stili vardır. Güvenli bağlanan bebek, bağlanma yaşantısı geçirdiği bakım verenin ortamdaki ayrılıp tekrar ortama dâhil olması durumunda temas arar, kısa bir temas süresinden sonra kolayca rahatlatılabilir. Kaygılı bağlanan bebek, bağlandığı kişinin yokluğunda çoğunlukla öfkelenir, bağlanma figürü ortama tekrar dâhil olduğunda onunla tekrar iletişime geçme noktasında kararsız kalır. Kaçınan bağlanan bebek ise ayrılık sonrası bağlanma figürü ile tekrar temas kurmaktan kaçınır. Bebek bakım vereninin özelliklerine göre zihinsel bir yapı oluşturur. Tıpkı bir mühendisin bir işin yapımında yapı modeli kurup bunu test ettiği gibi insan yavrusu da bu bağlanma süreci sonucunda içsel deneyim modeli oluşturur ve bu modeli hayatındaki diğer alanlarda kullanır. İçsel deneyim modeli diğerlerinin nasıl algılanacağını belirler (Bowlby, 2012; Ercan, 2016). Bu şekilde yetişkinlik döneminde kurulan ilişkiler üzerinde etkili olur (Collins ve Read, 1990).

Bowlby'nin çalışmalarından faydalanan bağlanma ve yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkileri açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin bahsettiği içsel deneyim üzerinden yola çıkarak bir çocukla annesi

arasındaki sevgi bağının oluşması gibi aşkın da yetişkin âşıklar arasında kurulan biyososyal bir bağlanma süreci olduğunu düşünmüşlerdir. Yaptıkları araştırmalar ile bağlanma stiline aşkı deneyimleme stili ile oldukça benzer olduğunu ortaya koymuşlardır. Güvenli bağlananlar aşk tecrübelerini samimi, mutluluk ve güven verici olarak tanımlarken, kaçınan bağlananlar yakınlıktan korkmaktadırlar. Kaygılı/kararsız bağlanan denekler ise aşk deneyimlerini kıskançlık içeren, duygusal anlamda inişler ve çıkışların olduğu bir süreç olarak tanımlar. Romantik ilişkiye dair yapılan açıklamalara bakıldığında evrimsel süreçlerin, biyolojik yapının, bağlanma süreçlerinin, geçmiş yaşantıların, bireysel özelliklerin ve ihtiyaçların bu ilişkilerin kurulmasında ve devam etmesinde rol oynadığı görülmektedir.

Birey, diğer kişiyle kurmuş olduğu romantik ilişki içerisinde kendisinin ve partnerinin duygu, düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurarak ilişkide elde ettiklerinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığı ile ilgili değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler sonucunda ilişkisinde sevgiyi hisseden, gereksinimlerinin karşılandığını gören, olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak partneri ile yaşantılarını paylaşabilen kişi romantik ilişkide doyumu elde eder (Hendrick, 1988; Sternberg, 1986; Doğaner, 2014; Saraç vd., 2015). Bireyin ilişki doyumu, partnerinin aşka dair tutumları, sevginin ifade edilmesi, empati seviyesi, kendini açma ve partnerine ilişkin yeterlilik algılarına bağlı olarak değişir (Huston ve Chorost, 1994; Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Ayrıca ebeveynliğe geçiş gibi ilişkideki değişimler de romantik ilişki doyumunu etkilemektedir (Shapiro vd., 2000; Mitnick vd., 2009; Trillingsgaard, 2014).

Romantik ilişki doyumu ilişkinin devamlılığında rol oynamaktadır. Rusbult (1983) ilişki yatırımı kuramında romantik ilişki doyumu ve bağlılığı romantik ilişkilerdeki iki önemli özellik olarak vurgular. Romantik ilişki doyumu bireyin ilişkisine ve partnerine karşı hissettiği çekimi ve pozitif duygulanımı ifade eder. Bağlılık ise bir ilişkiyi sürdürme isteği ve ilişkiye bağlı olmayı ifade eder. İlişki doyumunun düşük olması durumunda bireyler terk etme, ifade etme, sadakat ve ihmal davranışlarını sergileyebilirler. Terk etme ilişkiyi sona erdirmeye anlamına gelir. İfade, durumu iyileştirmek için yapıcı ve aktif davranışı ifade eder. Sadakat pasif bir şekilde durumun iyileşmesini beklemek anlamına gelmektedir. İhmal ise pasif kalarak ilişkinin bozulmasına izin vermektir. Bu modele göre ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırım

arttıkça ilişkiye bağlılık artacaktır. Yatırım azsa ve başka alternatifler varsa doyum yüksek olsa dahi birey ilişkiyi sonlandırabilir (Rusbult vd., 1982; Rusbult, 1983).

Sosyal mübadele kuramına göre romantik ilişki doyumu bireyin ilişkiye dair öznel beklentilerinin karşılanma düzeyi ile partnerinin davranışlarının etkileşimi sonucunda oluşur. Bu açıdan bakıldığında bazı insanların diğerlerine göre kötü sayılabilecek bir ilişkiden yüksek doyum alması veya diğerlerine göre iyi olan bir ilişkiden daha düşük doyum alması daha iyi anlaşılmaktadır. Herkesin ilişkideki beklentileri öznel olarak değişebilmektedir. Bireyin ilişkideki beklentilerinin ve partnerinin davranışlarının değişmesine bağlı olarak bireyin romantik ilişki doyumunun zamanla farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Evlilik öncesi ve sonrasında bireylerin beklentileri farklılaşmaktadır. Evlilik öncesinde beklentileri gerçekçi olmayan ve/veya yüksek olan bireylerin evlendikten sonra romantik ilişki doyumları azalmaktadır. Beklentilerini düşürüp düzenleyebilen bireylerin romantik ilişki doyumunu artırabileceği çiftler için yapılacak müdahalelerde göz önünde bulundurulmalıdır (Sabatelli, 1988).

Adalet/ eşitlik kuramına göre bireyin adil bir ilişkide olması romantik ilişki doyumunu etkilemektedir. Adil bir ilişki partnerlerin ilişkiye kattıkları ve ilişkiden elde ettiklerine bağlıdır. Partnerlerden birinin ilişkiye katkısının daha fazla ancak ilişkiden elde ettiklerinin daha az oluşu adil olmayan bir ilişkiyi ifade etmektedir. Bir ilişkide partnerinden daha fazla kazancı olan kişi suçluluk ve utanç hissedebilir. Partnerine nazar kazancı daha az olan kişi ise kızgın ve aşağılanmış hisseder. Böyle bir ilişkiye sahip olan çiftler üç şekilde tepki verebilir: Eşitliği yeniden sağlama, psikolojik eşitlik sağlama, terk etme. Eşitliği yeniden sağlayan bireyler gerçek anlamda eşitlik sağlamak için davranış değişikliğinde bulunurlar. Bunu sağlayamayan bireyler psikolojik açıdan kendini eşit bir ilişkide olduğuna ikna eder ve eşitsizliği görmezden gelir. Bu ikisini sağlayamayan çiftler ise en sonunda pes ederek ilişkiyi terk ederler. İlişkide eşit/ yeterli fayda sağlayan bireyler daha uyumludurlar, daha yüksek ilişki doyumuna ve ilişki istikrarına sahiptirler. Adil ilişkisi olmayan bireylerin sadakatsizlik yaparak evlilik dışı ilişkilere yönelme ihtimali daha yüksektir (Austin ve Walster, 1974; Walster vd., 1978).

Duygusal şema terapiye göre romantik ilişki doyumu partnerin duygulara ilişkin bakış açısıyla ilişkilidir. Olumsuz bakış açısı arttıkça ilişki doyumunda azalma görülür. Bireyin duygularına partnerinin nasıl karşılık vereceği önemlidir. Duyguları nedeniyle

cezalandırılan, duyguları değersizleştirilen, duyguları nedeniyle suçlanan bireyler ilişkide güvende hissetmez, duygusal deneyimlerine yabancılaşır. Partneri ile kurduğu bağ zayıflar. Bu terapide bireyin duygularını ifade edebilmesi için güvenli alan oluşturulmaya çalışılır. Bu sayede birey tekrar duyguları ile bağ kurar. Partnerinin duygularını tanımaya çalışmak, kabul etmek ve onaylamak, partnerin duygularıyla ilgilenmek kişi için rahatlama sağlar. Bu şekilde ilişki güvene dayalı olur. Bu ortamda bireylerin ilişki doyumu artar (Leahy, 2021).

Sağlam ilişki evi teorisinde ayrılma ile sonuçlanmayan başarılı ilişki için gerekli olan nitelikler tanımlanır. Bu modele göre temelleri sağlam bir ilişki bir ev gibidir. Partnerlerin sağlam bir bağ oluşturabilmek için birlikte inşa ettikleri ilişki seviyeleri vardır. Sağlam ilişki evinde yedi kat/aşama vardır: Aşk haritası oluşturmak (partneri tanımayı ifade eder, bunun için partnere açık uçlu sorular sorulmalıdır bu şekilde iç dünyası tanınacaktır, ideal ilişkide çiftler birbirini tanıyarak sağlam temeller atarlar), sevgi ve hayranlık sistemi oluşturmak (günlük ve küçük meselelerde dahi sevgi ve saygıyı ifade etmek), partnerin duygusal bağlantı kurma isteğine karşı çıkmak veya ondan uzaklaşmak yerine olumlu karşılık vermek (bu şekilde ihtiyaçların ifade edilmesi için güvenli ortam yaratılır), pozitif bakış açısı oluşturmak (sağlıklı ilişkilerde çiftler olumsuz bir durumda direkt olarak birbirlerini eleştirmezler veya alınmazlar, örneğin eşi evden çıkarken vedalaşmayı unuttuysa bunu kendini sevmediği için değil dalgın olduğu için yaptığını düşünürler), çatışmaları yönetmek (çatışma anlarında partnerle diyalog kurarak onun istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak, sorunlarını nazik bir dille anlatmak, kendini rahatlatmak için yürüyüş nefes egzersizi gibi fizyolojik yatıştırıcılar kullanmak), partnerin hayat hayallerini gerçekleştirmesi için ona destek olmak ve son kat ortak anlam oluşturmaktır (ilişki ritüelleri oluşturmak, ortak hedef ve değerler oluşturmak). Sağlam ilişki evinin katlarını ayakta tutan güven ve bağlılık kolonlarıdır. Bunlar olmazsa katlar ne kadar sağlam da olsa ilişki sağlam olmayacaktır. Sağlıklı bir ilişkide çiftler birbirine inanır, birbirlerini özgürce sever ve birlikte olmaya söz verirler (Navarra vd., 2015; The Gottman Institute, 2020).

Alanyazında evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik istikrarı ve evlilik kalitesi kavramları birbirinin yerine kullanılabilir (Civan, 2011). Evlilik uyumu, bireylerin ilişkideki memnuniyetini, mutluluğunu doğrudan etkilemektedir (Süataç, 2010). Bu nedenle bundan sonraki bölümde verilecek araştırmalarda evlilik

doyumunu kavramı ile birlikte evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik istikrarı ve evlilik kalitesi kavramları da kullanılacaktır.

2.1.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar

Cramer (2000) romantik ilişki doyumunu ve çatışma tarzlarını araştırmıştır. Araştırmasının çalışma grubunu 65'i kadın 30'u erkek, toplam 95 İngiliz üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, fikir ayrılıkları tek başına ilişki doyumunu düşürmemektedir. Fikir ayrılığı/çatışma durumunda bunun nasıl ele alındığı önemlidir. İlişki doyumunu negatif çatışma tarzı (sinirlenme, tartışmadan kaçınma gibi) ve çözülmemiş çatışmalar arttıkça azalmaktadır.

Rochlen ve Mahalik (2004) kadınların partnerlerindeki cinsiyet rolü çatışmasına dair algılarının psikolojik iyi oluşu ve ilişki doyumunu yordamasını incelemişlerdir. Çalışma gruplarını 175 Amerikalı kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmaya göre dört toplumsal cinsiyet rolü çatışması vardır: 1) Başarı, güç ve rekabet boyutu; en iyi ve en güçlü olmak için çabayı ifade eder. 2) Kısıtlayıcı duygusallık boyutu; duyguları ifade etme konusunda zorluk ve korkuyu ifade eder. 3) Erkekler arasında kısıtlayıcı sevgi davranışı; diğer erkeklerle duygu ve düşünceleri paylaşmada zorluğu ifade eder. 4) İş ve aile arasında çatışma; iş ve aile arasındaki dengeleri sağlamakta zorluğu ifade eder. Araştırma sonuçlarına göre partnerini başarı, güç ve rekabet; erkekler arasında kısıtlayıcı davranış boyutlarında daha düşük puanlayan kadınların yüksek düzeyde depresyon ve kaygı bildirdiği görüldü. Partnerini başarı, güç, rekabet ve kısıtlayıcı duygusallık boyutlarında daha düşük puanlayan kadınlar daha yüksek ilişki doyumunu bildirmişlerdir. Partnerin algılanan cinsiyet rolü çatışmaları kadınlarda somatizasyon veya benlik saygısını yordamamıştır.

Butzer ve Kuiper (2008) romantik ilişkilerde mizah kullanımında ilişki doyumunu ve çatışma durumlarının etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 154 kişi oluşturmuştur. İlişki doyumunu yüksek bireylerin daha çok olumlu mizahı kullandığı, olumsuz veya kaçınmacı mizahı (problemden kaçmak için mizahı kullanmak) daha az kullandığı görülmüştür. Çatışma durumunda da daha düşük düzeyde olumsuz mizah ve kaçınmacı mizah kullandıkları görülmüştür.

Schwarzwald vd. (2008) geleneksel toplumsal cinsiyet rolü tutumuna sahip kişilerin diğer çiftlere göre daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğunu saptamışlardır.

Madey ve Rodgers (2009) bağlanma ve Sternberg'in Üçgen Aşk Teorisine göre ilişki doyumunu incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 55 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bağlılık ve yakınlığın güvenli bağlanma ve ilişki doyumu arasında aracı olduğu görülmüştür. Daha güvenli bir bağlanma bağlılık ve yakınlığı yordamakta bu da daha yüksek ilişki tatminini yordamaktadır. Güvenli bağlanma ve tutkunun aracıya ihtiyaç olmadan doğrudan ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür.

Zurbriggen vd. (2011) kendini nesneleştirme ve partnerini nesneleştirmenin medyaya maruz kalma ve ilişki doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 91 kadın ve 68 erkek oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, erkekler kadınlara oranla daha yüksek partner nesneleştirme yapmaktadır. Kendini nesneleştirmede kadın ve erkek arasında fark bulunmamıştır. Kendini nesneleştirme ve partneri nesneleştirme arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Partneri nesneleştirme daha düşük ilişki doyumunu yordamaktadır. Ayrıca nesneleştirici medyaya maruz kalma partneri nesneleştirme aracılığıyla azalan ilişki doyumu ile ilgilidir. Ayrıca kendini ve partnerini nesneleştiren erkekler daha düşük cinsel tatmin yaşamaktadır.

Stoeber (2012) ikili mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumu ve bağlılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Bunun için 58 üniversiteli çift ile yani 116 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kişinin partnerine yönelik mükemmeliyetçi beklentileri ve kişinin partnerinden algıladığı mükemmeliyetçi beklentiler ilişki doyumunu düşürmektedir. İkili mükemmeliyetçiliğin partner üzerinde baskı oluşturduğu ve uzun vadeli bağlılığı da olumsuz etkilediği görülmüştür.

Wongpakaran, Wongpakaran ve Wedding (2012) bağlanma stilleri, benlik saygısı, romantik ilişki doyumu ve bu değişkenlerde cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 398 Taylandlı genç oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bağlanmadan kaçınma ilişki doyumsuzluğunu yordamaktadır ve cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. İlişkisi olan kadınların bağlanma kaygısı ilişki doyumu ve ilişkinin süresi ile negatif yönde ilişkilidir, ilişkisi olan erkeklerde aynı durum gözlenmemiştir. Bağlanma kaygısı ilişkisi olan erkeklerde benlik saygısı ile ters orantılıdır ancak kadınlarda aynı sonuç görülmemiştir. İlişkisi olmayan kadın ve erkeklerin benlik saygısı, bağlanma kaygısı ve kaçınma ile ters orantılı bulunmuştur.

Elphinston vd. (2013) romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma grubunu 121 kadın, 78 erkek

toplam 199 kişi oluşturmaktadır. Romantik kıskançlık kavramı bilişsel kıskançlık ve gözetim davranışlarını kapsamaktadır. Araştırma sonuçlarında bilişsel kıskançlığın ve gözetim davranışlarının ruminasyon aracılığıyla ilişki doyumunu azalttığı görölmüştür. Bilişsel kıskançlık doğrudan ilişki tatminsizliği ile gözetim davranışı ise doğrudan ilişki doyumuna ile ilişkili bulunmuştur.

Saslow vd. (2013) Facebook'ta paylaşılan fotoğraflar ve romantik ilişki doyumuna arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu ABD'de yaşayan 115 yetişkin kişi oluşturmaktaydı. Araştırma sonuçlarına göre partneri ile profil fotoğrafı yayınlayan kişilerin ilişki doyumuna daha yüksektir ve partnerlerine daha yakın hissetmektedirler. Ayrıca ilişki memnuniyetinin daha çok hissedildiği günlerde ilişkiye dair bilgi paylaşma olasılığı artmaktadır.

Taniguchi ve Kaufman (2014) toplumsal cinsiyet rolü tutumları, problemleri konuşma ve evlilik doyumunu araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 766'sı kadın 766'sı erkek toplam 1526 evli çift oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet eşitliğine inanmak erkeklerde daha yüksek evlilik doyumuna ile kadınlarda ise daha düşük evlilik doyumuna ile ilişkilidir. Problemleri konuşma her iki cinsiyette de daha yüksek evlilik doyumuna ile ilişkilidir. Problemleri konuşma kadınlarda cinsiyet rolü tutumları ve evlilik doyumuna arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Eşitlikçi tutuma sahip kadınlar, geleneksel tutuma sahip kadınlara göre problemleri daha az konuşmakta ve bu nedenle daha düşük evlilik doyumuna sahip olmaktadır.

Godbout vd. (2016) ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde aile içi şiddete maruz kalmanın, ilişki şiddeti, ilişki doyumuna ve bağlanmadaki rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 15-25 yaşları arasında olan 1252 Fransız-Kanadalı oluşturmuştur. Sonuçlara göre, aile içi şiddete maruz kalma doğrudan ve dolaylı olarak ilişkide şiddet uygulamayı yordamaktadır. Aile içi şiddete maruz kalma kaçınan bağlanmayı yordamamaktadır ancak kaygılı bağlanmayı yordamaktadır, bu da ilişkide şiddet uygulama ve ilişki doyumsuzluğunu artırmaktadır. Kesitsel ve boylamsal olarak da bu doğrulanmıştır.

Brewer ve Abell (2017) makyavelizm, ilişki doyumuna ve romantik ilişki kalitesini incelemişlerdir. Makyavelizm başkalarını sömürme isteği ve duygusal anlamda kopuk ilişkiler tercih etme eğilimini ifade eder. Daha yüksek Makyavelizm seviyesine sahip kadınların romantik ilişki doyumunun daha düşük olduğu görölmüştür. Bu kadınlar

partnerlerini daha az güvenilir bulmakta, onlara daha az inanmaktadırlar. Düşük Makyavelizm seviyesine sahip kadınlara nazaran bu kadınlar ilişkiye devam etme noktasında daha az istekliydiler. Yüksek makyavelizm seviyesine sahip olan kadınların kontrol edici ve istismar edici davranışlara girme olasılığı daha yüksek bulunmuştur.

Cassepp-Borges vd. (2023) ilişki dönemleri ile sevgi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bunun için Brezilya'nın 12 farklı eyaletinde yaşayan 756 kadın ve 346 erkekten oluşan bir örneklem ile çalışmışlardır. Araştırmada ilişki evreleri karşılıksız aşk, adı konulmamış ilişki, flört, birlikte yaşama, nişanlılık ve evlilik olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre tutkunun ilişki doyumu üzerindeki etkisi bağlılık ve yakınlığa göre daha yüksektir. Yakınlık ve tutkunun ilişki doyumu üzerindeki etkisi ilişki ilerledikçe artmaktadır. Bağlılığın ilişki doyumu üzerindeki etkisi daha düşüktür ve ilişkinin ilerleyen aşamalarında bağlılığın etkisi azalmaktadır.

2.1.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Taşköprü (2013) stresle başa çıkma, problem çözme becerileri ve evlilik süresinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasının örneklemi Türkiye’de yaşayan 183 kadın, 140 erkek toplam 323 kişi oluşturmuştur. Evlilik doyumu cinsiyete ve eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Çocuk sahibi bireylerin evlilik doyumu daha düşüktür. 21-30 yaş arasındakilerin evlilik doyumu 41-50 ve 51-60 yaş aralığına göre daha yüksektir. 31-40 yaş arasındakilerin evlilik doyumu ise 41-50 yaşa göre daha yüksek bulunmuştur. Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin evlilik doyumu daha düşüktür. Evlilik süresi arttıkça ilişki doyumu düşmektedir. Evlilik doyumu düştükçe kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama gibi stresle başa çıkma tarzları azalmaktadır, çaresiz ve boyun eğici tarz artmaktadır.

Yarkın (2014) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin romantik ilişki doyumu ve yaşam doyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmasının örneklemi en az bir yıldır ilişkisi olan 204 çift oluşturmuştur. Romantik ilişki doyumunun ve yaşam doyumunun cinsiyete ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaç boyutlarından olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyacından yalnızca özerklik, yaşam ve ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre özerklik ihtiyacı karşılandıkça yaşam ve ilişki doyumu da artmaktadır.

Saraç vd. (2015) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ilişki algısı ve romantik ilişki doyumunu incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 2011-2012 yıllarında Mustafa Kemal Üniversitesi'nde okuyan 299 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre sözlü ve nişanlı bireylerin ilişki doyumu flört edenlerden yüksek bulunmuştur. Cinsiyet, ilişki süresi, öğrenim görülen sınıf ve yaş değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar boyutlarından olan farklı düşünmek arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar boyutlarından olan aşırı beklentiler arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır. Cinsiyet farklılıklarına dair akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme alt boyutlarından dini değerler, iletişim, arkadaş ilişkileri ve aile ilişkilerine dair olumlu düşünceleri olan bireylerin ilişki doyumu da yüksektir.

Öcal Yüceol (2016) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, cinsiyet rolleri tutumları ve ilişki doyumunu araştırmıştır. Araştırmasının çalışma grubunu Hacettepe Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 127 kadın, 98 erkek toplam 225 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar erkeklere göre daha eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahiptir. Hayatının büyük çoğunluğunu büyükşehirde geçiren kadınlar diğer kadınlara göre daha eşitlikçi tutuma sahiptir. Anne eğitim düzeyi yükseldikçe katılımcıların eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutum puanı artmaktadır. Anne ve baba eğitim seviyesi düştükçe fiziksel yakınlık ve cinselliğe dair akılcı olmayan inançlar artmaktadır. Flört dönemindeki kadınlar daha eşitlikçi tutuma sahip olmakla birlikte ilişki doyumu açısından en düşük seviyededirler. İlişki süresi uzun olan bireyler daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolü tutumlarına sahiptir. İlişkilerde daha geleneksel tutum sergilendiğinde akılcı olmayan inançlar da daha fazla görülmektedir. Eşitlikçi tutuma sahip olmak ilişki doyumunu artırmaktadır.

Sarı ve Korkut Owen (2016) bağlanma ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu yordaması durumunu incelemişlerdir. Çalışma grubu Ankara'da öğrenim gören 434 üniversite öğrencisidir. Kadınların ilişki doyumları erkeklerden yüksektir. Akılcı olmayan inançlar boyutlarından aşırı beklentiler, farklı düşünmek boyutları olumlu; cinsiyet farklılıkları ise olumsuz yönde ilişki doyumunu yordamaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ise ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

Akdur ve Aslan (2017) duygu düzenleme güçlüğü, kıskançlık nedenleri ve kıskançlıkla baş etme becerilerinin duygusal zekâ ve ilişki doyumu arasındaki aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 19-60 yaş arasında olan 159'u erkek, 143'ü kadın toplam 302 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık, stratejiler ve dürtü; kıskançlıkla baş etme alt boyutlarından ise çıkış (ilişkiyi bitirmek) duygusal zeka ve ilişki doyumu arasında aracı role sahiptir. İlişki doyumu arttıkça çıkış boyutu puanları azalmaktadır. Duygusal zeka puanı azaldıkça ve açıklık (anlaşılır duygusal tepkiler), dürtü (olumsuz duygulanım anında dürtüleri kontrol edebilme) ve stratejiler (uygun duygu düzenleme stratejilerine erişim) noktasında güçlük yaşandıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

Sümer (2017) romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma grubunu romantik ilişkisi olan 18-61 yaş arası 237 erkek ve 233 kadın toplam 460 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; kıskançlık kaygılı bağlanma arttıkça artmakta, kaçınan bağlanma arttıkça azalmaktadır. Evli olmayan kişiler daha kıskançtır. Kadınlarda kıskançlık erkeklerden daha fazladır. İlişki doyumu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Kaçınan bağlanma arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Romantik kıskançlık ile ilişki doyumu ve yapıcı baş etme yöntemi olan konuşmak arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Umursamama yıkıcı baş etme yöntemi ile ilişki doyumu arasında negatif ilişki vardır.

Mavruk Özbiçer ve Atıcı (2018) duygusal zekâ ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 546 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre duygusal zekâ ve romantik ilişki doyumu puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Sevgilisi olanların duygusal zekâ puanı sevgilisi olmayanlara göre yüksektir. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin romantik ilişki doyumu da yüksektir. Duygusal zekâ ve ilişki doyumunun yaş ile düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Satıcı ve Deniz (2018) cinsiyetin ilişki doyumu üzerine etkisini meta-analiz çalışmaları ile incelemişlerdir. Bu çalışmaya göre romantik ilişki doyumu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Ayrıca cinsiyet ve ilişki doyumu değişkenleri arasında bireyci ve kolektif kültürün düzenleyici bir rolünün olmadığı görülmüştür.

Karataş (2019) duygu düzenleme güçlüğü, kişiler arası tarz ve romantik ilişki doyumunu incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 18 yaş üzeri 254 birey

oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre duygu düzenlemede güçlük ve kişiler arası ilişkilerde baskın, kaçınan, öfkeli, duyarsız ve manipülatif tarz gibi olumsuz tarzlar arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

Kılıç (2020) sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanım amacı ve romantik ilişki doyumu değişkenlerini incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 18-30 yaş arası 372 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinlerin ilişki doyumu açısından tatmin edici ilişkileri vardır. İlişki süresi arttıkça ilişki doyumu artmaktadır. İlişki doyumu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Sosyal medyada tanışmak ve flört etmenin ilişki doyumunu etkilemediği görülmüştür. Sosyal medya kullanım amaçlarının (iş birliği, araştırma, içerik paylaşma, iletişimi başlatma, iletişim kurma, iletişimi sürdürme ve eğlence) ilişki doyumunu yordamadığı saptanmıştır.

Çoban (2021) yaptığı araştırma ile öz şefkat ve ilişki doyumu değişkenlerini incelemiştir. Örneklemine 18 yaş üstü 312 kadın ve 193 erkek oluşturmuştur, bu katılımcıların 264'ü evli, 241'i ise bekârdır. Çoban, öz şefkatin ilişki doyumunu pozitif olarak yordadığını saptamıştır. İlişki doyumu cinsiyete göre, medeni duruma, eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Dinçsoy (2021) sosyal medya bağımlılığı, güven ve ilişki doyumu değişkenlerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça ilişkideki güven azalmaktadır. Romantik ilişki doyumu güven arttıkça artmaktadır. Yaş arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

Güler (2021) evli kadınlardaki ayrılık kaygısı, yaşam doyumu ve evlilik uyumunu araştırmıştır. Araştırmasının çalışma grubunu İstanbul'da yaşayan 23-63 yaşları arasındaki 200 evli kadın oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasında orta seviyede pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır, evlilik uyumu arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Ayrılık kaygısı ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ve zayıf seviyede anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre ayrılık kaygısı arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Ayrılık kaygısı ve evlilik uyumu arasında da negatif yönde ve zayıf ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre ayrılık kaygısı arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Gelir ve yaş arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır.

Savaş (2021) erken dönem uyumsuz şemaların ilişki inancı ve ilişki doyumu üzerindeki etkisini ve şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırma grubunu 313

kadın, 144 erkek toplam 457 kişi oluşturmuştur. İlişki doyumunun yaş ve cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Sevgililik dönemindeki bireyler nişanlı/sözlülere göre daha düşük ilişki doyumuna sahiptir. 6 aydan az süredir ilişkisi olan bireylerin en düşük ilişki doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Ancak 6 yıldan sonra ilişki doyumu yine düşmektedir. İlişki inançlarından açık ve dürüst olma ve romantik idealizm (romantik ilişkiyi koruyabilme inancı) arttıkça ilişki doyumu artmaktadır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

Aslan (2022) duygusal özerkliğin bilişsel esneklik, toplumsal cinsiyet rolleri ve romantik ilişki doyumu üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma grubunu Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 265 kadın 184 erkek toplam 449 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ve romantik ilişki doyumu arttıkça duygusal özerklik artmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal özerklikleri erkeklerden daha yüksektir.

Kuru (2022) romantik ilişki doyumu ve romantik obsesyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma grubunu 100 erkek, 100 kadın toplam 200 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyumu arttıkça romantik ilişkideki obsesyon ve kompulsiyonlar azalmaktadır.

Deniz (2022) ilişkisel otantiklik, ilişki doyumu ve ilişkisel mükemmeliyetçiliği incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 18 ve 65 yaş arasında olan 124 erkek, 296 kadın toplam 420 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin ilişki doyumu kadınlardan daha yüksektir. Yaş arttıkça ilişki doyumu artmaktadır. İlişkide risk alma ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır. Aldatmayı kabul etmeme arttıkça da ilişki doyumu azalmaktadır.

Ogan ve Öz Soysal (2022) romantik ilişkide öz yeterlik ve romantik ilişki doyumunun ilişkileri sürdürme stratejilerini yordama durumunu incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 260 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre; daha yüksek ilişki doyumu ve daha yüksek öz yeterlik algısı olan bireylerin ilişkiyi sürdürme eğilimi de daha yüksek olmaktadır. İlişki doyumu ilişkiyi sürdürme stratejilerini daha güçlü yordamaktadır. Çalışmanın bulguları partner şiddetine yönelik tutumun olumlu olmasının romantik ilişki ve partner odaklı belirtileri arttırabileceğini göstermektedir.

Muezzin vd. (2024) erken dönem uyumsuz şemalar ve çocukluk döneminde yaşanan travmaların ilişki doyumuna etkisini ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkideki aracı rolünü incelemişlerdir. Bunun için 18-28 yaş arası 406 birey ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve zedelenmiş otonomi puanları arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Kopukluk şeması ve zedelenmiş otonomi şema puanları yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki doyumsuzluğu yaşadığı görülmüştür. Ancak bu şemalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olmadığı saptanmıştır.

Kişinin ilişkiye dair olumsuz değerlendirmeleri arttıkça ilişki doyumu azalır (Satıcı, 2018). Anlaşmazlık, aynı fikirde olmamaya tahammül edememek ilişki doyumunu düşürmektedir (Saraç vd. 2015).

Bazı çalışmalarda flört dönemindeki bireylerin romantik ilişki doyumunun evli ve nişanlı kişilerinkinden az olduğu bulunmuştur (Saraç vd. 2015). Ayrıca cinsiyetin ilişki doyumunu anlamı bir biçimde yordamadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Saraç vd., 2015; Savaş, 2021; Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018).

Bireylerin eğitim seviyesine göre ise romantik ilişki doyumunun anlamlı derecede farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Savaş, 2021; Taşköprü, 2013).

Yaş açısından farklı sonuçlar gösteren araştırmalar vardır: Taşköprü (2013)'nün yapmış olduğu araştırmada yaş bakımından küçük bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Mavruk Özbiçer ve Atıcı (2018)'in yapmış olduğu araştırmada ise yaş arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığı görülmüştür.

Bir diğer araştırmada gelir düzeyi farklılaştıkça romantik ilişki doyumunun da farklılaştığını görülmektedir, buna göre gelir düzeyi düşük olan bireylerin evlilik doyumu gelir düzeyi orta ve yüksek olanlara göre daha azdır (Taşköprü, 2013).

2.2. Duygular, Duyguları Kabul Etme

2.2.1. Duygular

Duygular zihnimizde, bedenimizde kendini gösterir ve davranışı etkiler. Hayatı zenginleştiren ve hayatla baş etmeyi sağlayan yapılardır. Duygular otonom sinir sistemi aracılığıyla bireyi harekete geçirir, gelecekteki bir durum için davranışları şekillendirir, diğerleriyle iletişimi sağlar. Hayata anlam ve hedef kazandırır (Yavuz,

2009; Renner ve Feldman, 2015; Atalay, 2019). Duyguların nasıl ortaya çıktığına dair tarih boyunca çeşitli görüşler ortaya atılmıştır.

Antik Yunan, Ortaçağ İslam Dünyası ve sonrasında Rönesans döneminde kabul edilen hümoral patolojiye göre her insanda kan, sarı safra, siyah safra ve balgam olmak üzere dört temel madde vardı. Bu sıvı maddeler bireyin karakterine ve sağlığına yön veriyordu. Bu sıvıların dengesiz olması durumunda hastalıklar ortaya çıkıyordu. Kanı daha çok olan insanlar daha öfkeli ve cesur, balgamı fazla olanlar sakın ve kasvetli oluyordu (Uğurlu, 1997; Watt Smith, 2018).

17. yüzyıla gelindiğinde, karşılaştırmalı anatomi çalışmaları ile sinir bilimin kurucusu olarak anılan Thomas Willis duyguların beyinle ilgili olduğunu öne sürmüştür. Willis sonrasında 18. yüzyıldaki bilim insanları, duyguların sinirler aracılığı ile beyne ve organlara iletilen bilgiler aracılığıyla oluştuğu konusunda hemfikir olmuşlardır (Watt Smith, 2018; Wragge-Morley, 2018).

Duygular evrimsel süreçlerle açıklanabilmektedir. Darwin 1872’de İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili adlı kitabında duyguların evrim sürecinin sonucunda oluştuğunu ifade etmiştir. Darwin’e göre duygular kalıtsaldır ve öğrenme sonucu oluşmamaktadır. Eğer öyle olsaydı görme engelli bireyler utandığında kızarmaz, sağlıklı bireylere benzer şekilde gülüp ağlamazlardı. Darwin’e göre duygular bireyleri zararlı durumlardan koruyarak hayatta kalmayı sağlıyordu. Uzak geçmişte tiksintiyi ifade etmek isteyen bireyler beğenmedikleri bir yiyeceği kusmak için çaba gösterdiyse ve bu davranışı tekrarladıysa günümüzdeki bireylere de kalıtsal olarak bu geçmiştir. Böylece tiksinti hissedildiğinde kusma refleksi aktif olur ve zehirlenme gibi tehlikelerden korunulur. Darwin’e göre duyguların kökeni ne olursa olsun duyguların bedensel olarak ifade edilmesi büyük önem taşır. Anne ve bebek arasındaki bağ bununla kurulur, diğer insanları bu sayede anlaşılır, böylece acılar hafifletilir, insanların birbirlerine karşı hisleri güçlenir (Darwin, 2018). Evrimsel ve biyolojik açıdan duygular; çevrede gerçekleşen olay ve bireyin tepkisi arasında bağlantı kurar, bireyi önlem almaya, kaçmaya, saldırmaya veya durgunluğa sevk eder, gelecekte sergilenecek davranışları şekillendirir, diğer insanlarla iletişimin niteliğini artırır. Duyguların evrimsel alt yapısını anlamak kişinin davranışını başlatan güçlü ve ilkel duyguyu anlamayı da sağlar. Tehlikeli bir ortam bireyin otonom sinir sistemini fizyolojik olarak uyarır ve gerilim yaratır, bu gerilim bireyi harekete geçirerek “savaş ya da kaç” tepkisini vererek hayatta kalmasını sağlar. Yükseklik korkusu düşmekten,

su korkusu boğulmaktan korur, kıskançlık sınırlı kaynak için rekabet etmeyi sağlar (Leahy, 2021; Renner ve Feldman, 2015).

1880’lerde duygular kalıtsal refleksler olarak görülmüştür. James-Lange kuramı (1890) duyguyu bedensel tepkiler olarak ifade etmiştir. Tüm duygu deneyimlerinde oluşan tepkiler gözlemlenirse hepsinde kas gevşemesi veya sertleşmesi, damar genişleyip daralması, nefes ve nabızda değişim ve hormonal bezlerin çalışması gibi ortak özellikler görülür. Fiziksel tepkiler duyguya dair öznel bilişlerden daha önce oluşmaktadır. Bu kurama göre birey üzülür çünkü ağlar, korkar çünkü titrer. 21. yüzyıla dek bu kuram diğer kuramları ve bilimsel araştırmaları etkilemiştir (James, 1890; Yavuz, 2009; Renner ve Feldman, 2015).

Freud ile duygular yalnızca refleksler olarak değil, bastırılabilen, zihin ve bedende dolaylı yollar izleyen ve beklenmedik zamanlarda ortaya çıkabilen şeyler olarak görülmeye başlanmıştır (Watt Smith, 2018). Freud, James-Lange kuramının bakış açısını kabul etmez, dinamik bakış açısına göre duygunun oldukça karmaşık bir şey olduğunu ifade eder. Duygunun motor sinirler ve basamaklardan oluştuğunu, ayrıca motor eylemler sonucunda oluşan hazzı ya da acıyı veren duyumların da duygunun bir parçası olduğunu ifade eder. Aynı zamanda duyguları Darwin’in ifade ettiği gibi türe özgü, geçmişten gelen, evrensel bir anı tortusu olarak görmektedir. Duygular bastırılabilir, yön değiştirebilir, dil sürçmesi ve rüyalarla beklenmedik anlarda ortaya çıkabilir. Freud’a göre duygusal yaşantıyla baş etmede yetersiz olan kişilerde nevrotik hastalıklar görülmektedir (Freud, 1993).

Duygular hem biyolojik hem de bilişsel yönleri olan, Freud (1993)’un da ifade ettiği gibi karmaşık bir olgudur. Günümüzde duyguları her yönüyle, tam anlamıyla açıklayan tek bir kuram bulunmamaktadır (Renner ve Feldman, 2015). Bilişsel davranışçı yaklaşımlara bakıldığında birinci kuşak terapilerde davranış, ikinci kuşak terapilerde davranış ve biliş temaları öne çıkmıştır. Birinci ve ikinci kuşak terapiler duyguya az yer vermeleri nedeniyle eleştirilmişlerdir. Üçüncü kuşak terapilerde duygulara daha çok yer verilmiştir. Bu terapilerde davranış, biliş, duygu, üst biliş ve duygularla ilgili öz değerlendirme temalarının öne çıktığı görülür (Vatan, 2016).

Üçüncü kuşak terapilerden olan kabul ve kararlılık terapisine göre kültür aksini iddia etse de duygular ve başarısız duygu düzenleme girişimleri davranışları doğrudan etkilemez. Duygulardan kaçmaya yönelik başarısız girişimlerin sonucunda ortaya

çıkan duygu sıklığının ve yoğunluğunun artması, duygudan kurtulmaya yönelik madde kullanımı, insanlardan ve yerlerden kaçınma zarar vericidir. Duygusal kabullenme ve bilişsel defüzyon (düşünceye düşünce olarak bakma ve düşünceyle bireyin arasına mesafe koyulması) ile acı verici duygu deneyimleri azalacaktır. Duygular tek başına bireye zarar vermez, duygulardan kaçınmak yerine onları deneyimlemek gerekmektedir, böylece hoş olmayan duyguları zararlı görme azalır (Blackledge ve Hayes, 2001). Duyguya yalnızca duygu olarak bakmak, duygu düzenlemede en etkili yöntem olarak görülmektedir (Çam ve Taş Soylu, 2021).

Üçüncü kuşak yaklaşımlardan bir diğeri olan üstbilişsel model düşünceleri ele alır. Bu modelde duygular, karar verme sürecini etkileyen ve düşünceleri ön yargılı hale getirebilecek kaynaklar olarak ifade edilir (Wells, 2002). Üstbiliş, bireyin nasıl düşündüğünü fark etmesi ve kendi düşünme sürecini yönetebilmesi anlamına gelmektedir (Doğan, 2013). Üstbilişsel modele göre düşünülen şeyden ziyade düşünceye verilen tepki önemlidir (Erenler, 2023). Bu modele göre bireyler önceki deneyimlerinden yola çıkarak rahatsız edici endişe düşüncelerini iki şekilde ele alırlar. Olumlu inanca sahip olanlar, istenmeyen düşüncelerini sorunla başa çıkmak için yardımcı olarak görürler ve bu kişiler endişe verici bir durumla karşılaştığında endişeyi kolayca dizginleyebilir. Olumsuz inançlara sahip olanlar ise istenmeyen düşünceleri kontrol edilemez ve tehlikeli görürler. Böylece eğer kişi endişe hakkında bu tür olumsuz inançlara sahip ise işlevsel olmayan baş etme yöntemleri kullanır. Bu yöntemleri kullanınca endişe veren düşünceler giderek bireyin zihnini istila eder, birey endişe ile daha çok meşgul olur, istenmeyen düşünceler artar ve endişeye dair olumsuz inançlar pekişir (Wells, 1999).

Duygu odaklı terapide duygular, benlik inşasında önemli rol oynamaktadır ve öz düzenlemeyi sağlar. Duygular, söndürülmesi gereken, istenmeyen kavramlar olarak değil değişime aracı olan rehberler olarak görülürler. Bireyin uyum sağlaması duygu ve düşüncelerinin birbirini tamamlaması ile sağlanır. Bu nedenle duyguların kabul edilmesi büyük öneme sahiptir. Duygu odaklı terapide duygu odaklı başa çıkmanın geliştirilmesi amaçlanır. Duygu odaklı başa çıkma; duygunun farkına varılması, duygu düzenlemesi ve duygu dönüşümü süreçlerini içerir. Terapist ise duygu odaklı başa çıkmayı geliştirmeye çalışan duygu koçu konumundadır. Bu modele göre birey bir yere ulaşmadan oradan ayrılamayacağı gibi bir duyguya erişmeden de ondan ayrılamaz. Bu nedenle terapist önce danışanın duygusal deneyiminin farkına

varmasına, daha sonra onu kabul etmesi ve anlamlandırmasına yardımcı olur (Greenberg, 2004). Duygu odaklı terapide bellekte depolanan önceden organize edilmiş tepki ve deneyim üreten birimler duygusal şema kavramı olarak ifade edilir. Bu birimler hızlıca ve düşünmeden tepki vermeyi sağlar. Bu tepkiler yalnızca beliren bir gölgeye ya da rahatlatıcı bir dokunuşa verilen kalıtsal otomatik tepkiyi içermez. Ebeveynin sesi veya hoş gelen bir senfoniye verilen sonradan öğrenilmiş tepkiyi de içerir. Bir duygu ne kadar işlenirse, uyandırılırsa o duyguyu oluşturan deneyim ve çağrıştıran olay da o kadar çok anı oluşturur. Böylece duygular anılarla bağlanır ve yıllar sonra dahi o anıyı hatırlamak duygusal bir tepkiyi oluşturur (Greenberg, 2010). Bu tepki işlevsel olabileceği gibi uyum bozucu da olabilir (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

Duygu Şemaları

Duygu şemaları şema kavramından yola çıkılarak açıklanmıştır. LeDoux ve Brown (2017), şema kavramına benzer olarak duygusal şemaları çocuklukta gelişmeye başlayan ve tecrübeler ile içeriği değişebilen bir duyguya ait bilgi kümesi olarak tanımlamışlardır. Bu kümenin içinde anlamsal bellek, bedensel uyarım ve duyguya karşı gösterilen davranış bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında duygusal şemaları duyguyu anlamlandırma şekli, duygu karşısında oluşturulan baş etme stratejisi, o duyguya dair çıkarsamalar oluşturmaktadır. Örneğin; bir korku şeması zarar verebilecek durumlar ve bu durumlara verilen tepkilere dair anlamsal bilgileri içerir. Tehdit edici ortamlarda kalbinin hızla çarptığını, hareket edemediğini fark eden biri bu davranışı ve bedensel tepkilerine dair bilgileri korku şemasındaki bilgilerle eşleştirir ve korkuya dair duygusal şeması aktifleşir. Bu şema durum ile nasıl baş edeceğine dair bilgileri ve geçmiş tecrübeleri de içerdiğinden kişinin davranışlarına yön verir. Duygusal şemalar; bireylerin öznel duygu değerlendirmelerini, duyguya dair açıklamalarını, düzenlemelerini ve duyguyu nasıl değiştirdiğini belirleyen yapılardır. Duygular anımsanırken yanlılık yapılabilir. Bilişsel şemaya göre duygu ayrıştırılır ve bu yanlı haliyle o duygu bellekte saklanır.

Duygularla ilgili olarak birey yalnızca dış dünyada olan şeyleri yorumlamaz aynı zamanda kendi içindeki öznel duygu deneyimlerini de yorumlar. Rahatsız edici/istenmeyen duygular hakkında olumsuz yorumlamalar yapıldığında duygularla işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri kullanılmaktadır. Üstbilişsel modelin düşünceler için söylemine benzer şekilde duygularla işlevsel olmayan şekillerde baş

etmeye çalışmak onlarla daha çok meşgul olmaya neden olmaktadır(Leahy, 2002; Leahy, 2019).

Bireyler duyguları yalnızca yaşamakla kalmaz, bu duyguları anlamlandırmaya da çalışırlar. Duygular bilişten önce gelip bilişi harekete geçirir ve birey duygusal deneyimini organize eder, böylece bu organize etme sürecinin sonucunda duygusal şemalar oluşur. (Greenberg ve Safran, 1989; Greenberg, 2004; Leahy, 2002). Duygusal şema terapi modeli geliştirilirken Greenberg'in duygu odaklı modelinden faydalanılmıştır (Leahy, 2021). Duygusal şema terapi de duygu odaklı terapi gibi duyguların bilişlere erişmeye aracı olduğunu kabul eder (Leahy, 2002). Bireyin duyguyu anlamlandırma şeklinin, duyguya dair çıkarsamalarının ve duygu karşısında oluşturduğu başa çıkma yönteminin önemli olduğunu vurgular (Leahy, 2021). Bireye ait işlevsel olmayan duygu teorisini açıklığa kavuşturmak, bu teoriyi dönüştürmek ve daha işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin teşvik edilmesini amaçlar. Bunu yapmak için de duyguyu anlamlandırma, yeni anlamlar oluşturma, duyguyu normalleştirme, duyguları genişletme, farklılaştırma, duygunun süresi ve duygunun kontrol edilebilirliğine dair inançları değiştirme, karmaşık duyguların kabulü üzerinde durulur (Leahy, 2019).

Duygusal şema terapi modeli duyguları yalnızca biyolojik yapı ve evrimsel altyapı ile değil sosyalleşme süreçleri ve sosyal inşayla da açıklar. Duygusal şema terapi duyguların sosyal inşa sürecini açıklarken bağlanma kuramından faydalanır (Leahy, 2021). Bağlanma bir insan ve insan yavrusu arasındaki duygusal bağ olarak ifade edilir. Güven hissinin oluşmasını sağlayan bir adımdır ve bakım verenin varlığında sakin olma ile kendini gösterir. Yetişkinlikte ise duygusal açıdan destekleyici sosyal ilişkiler kurma eğilimini ifade eder (APA, 2018). Bowlby bebeklik dönemi için üç tür bağlanma tanımlamıştır: Güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma. Güvenli bağlanan bebek, bağlanma figürünün yokluğundan sonra temas arar, kısa bir temas süresinden sonra kolayca rahatlatılabilir. Kaygılı bağlanan bebek, bağlanma figürünün yokluğunda çoğunlukla öfkelenir, bağlanma figürü ortama tekrar dâhil olduğunda onunla temas kurma noktasında kararsız kalır. Kaçınan bağlanan bebek ise ayrılık sonrası bağlanma figürü ile tekrar temas kurmaktan kaçınır, yabancı biri ile bağlanma figürü ile kurmuş olduğuna nazaran daha kolay temas kurabilir (Bowlby, 2012). Bir bebek fiziksel açıdan bakım verene muhtaçtır ancak yalnızca fiziksel gereksinimlerinin karşılanması gelişimi açısından yeterli değildir. Bebek, bilişsel ve

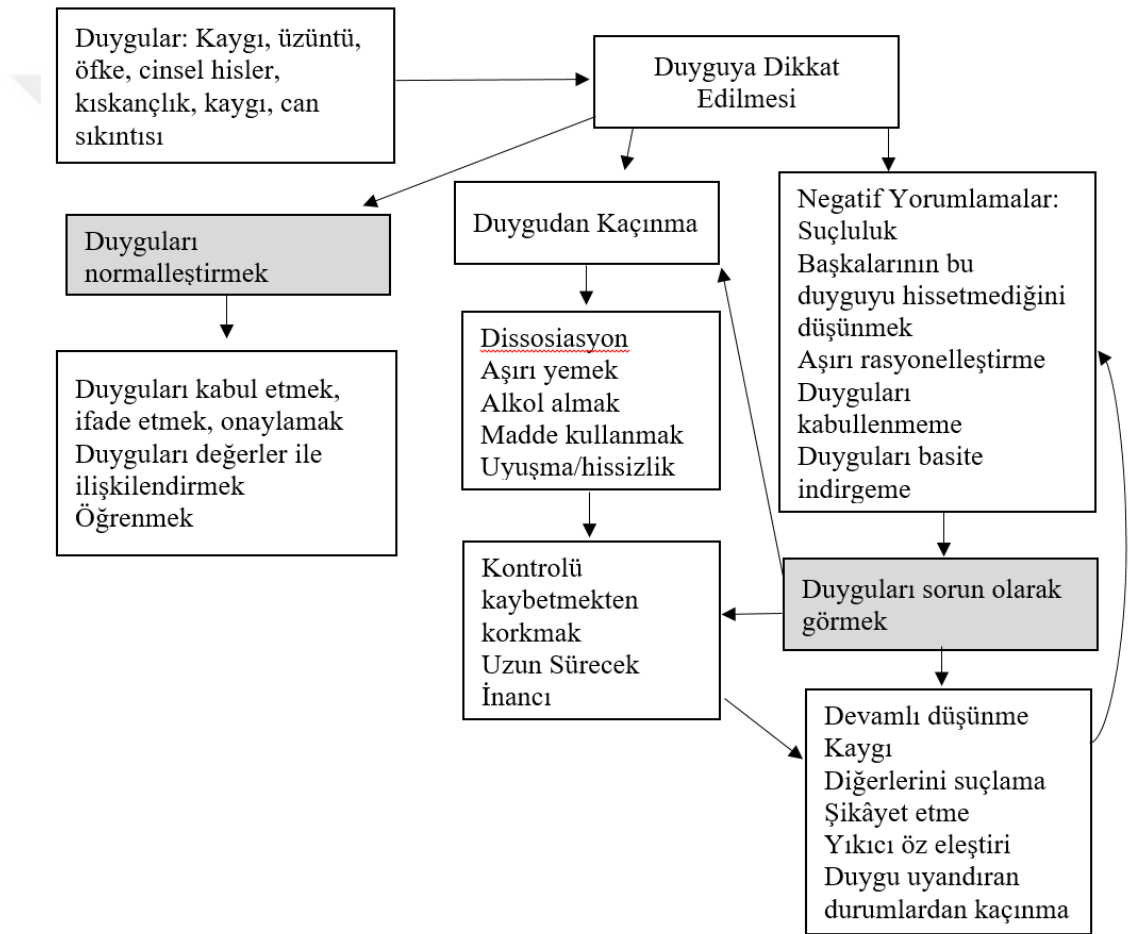
duygusal gelişimi açısından da bakım verenine bağımlıdır. Bu nedenle bebeğin geçirmiş olduğu bağlanma deneyimleri duygusal şemaların oluşumunu da etkilemektedir (Özgül vd., 2019; Tüzün ve Sayar, 2006).

Bir çocukla bakım vereninin ilişkisi çocuğun yetişkin olduğunda diğer kişilerle kuracağı ilişkiyi belirler, bu ilişkinin bir yansıması olarak görülür (Leahy, 2021). Güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde duygularını daha iyi bir şekilde düzenleyebilir, daha az çatışma davranışı gösterir ve daha uyumlu ilişkiler kurarlar (Cohn, 1992). Tıpkı bir bebeğin ihtiyaç duyduğunda ağlayıp annesini çağırması gibi yetişkin insan da hastalık, afet, tehlike vb. durumlarda güvendiği bir yetişkinin yakınlığını arar, burada güven hissi hedeflenir (Bowlby, 2012; Collins ve Read, 1990). Bu yakınlık kurulurken hem çocukluk döneminde ebeveynlerle olan ilişkilerde, hem de yetişkinlik döneminde diğer kişilerle kurulan ilişkilerde iki tarafın da karşısındaki duygularına verdiği cevaplar önemlidir. Kendini rahatça ifade edebilen birey karşısındaki duygularını rahatça aktarabilir. Duygusu partneri tarafından fark edilip onaylanan, anlayışla karşılanan kişi güven duygusunu hisseder bu sayede partnerler arasındaki bağ güçlenir. Güvenli bağlanma stiline sahip bir kişi yakınlıktan hoşlanır, başkalarının güvenilir ve ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olduğunu hisseder, terk edilmekten veya sevilmemekten endişe duymaz. Böylece, birey sosyal ilişkilerini hali hazırdaki ilgili örüntüler doğrultusunda sürdürme eğilimi gösterir. Duyguları nedeniyle utandırılan, suçlanan, cezalandırılan, duyguları küçümsenip sadece akılcı davranması gerektiğine inandırılan birey ilişkide duygularını rahatça ifade edemez ve yeterince güçlü bir bağ hissedemez. Bu bağın hissedilememesi de ilişkiyi zayıflatabilir (Leahy, 2021; Collins ve Read, 1990). Eğer bireyde oluşan önceki bilişsel örüntüler (şemalar) yaşamın ilerleyen dönemlerinde çevreyle kurduğu ilişkide işlevsiz kalırsa birey psikolojik sorunlar yaşayacaktır (Arı, 2021). Ancak birey her ne kadar kendi kalıplarını ilişkiye getirirse de partnerinin davranış tarzına yanıt olarak bu kalıpları uyarlayabilirler (Collins ve Read, 1990).

Duygusal Şema Modeli sosyal-bilişsel bir modeldir. Duyguların oluşumunda yalnızca doğuştan gelen faktörlerin değil, yetiştirilmenin ve bilişsel değerlendirmelerin etkisi de görülür. Herkes problem oluşturabilecek duygulara sahiptir ancak herkes psikiyatrik bir bozukluk geliştirmez. Bir duygu tarihsel süreçte farklı şekillerde algılanıp yorumlanabilmekte, duygunun kabul edilebilirliği sosyal ve kültürel yapıdan etkilenebilmektedir. Öyle ki aynı toplum içindeki bireyler dahi duygularını farklı

şekillerde göstermekte, aynı duygular karşısında farklı tepkiler vermekte ve bir kişiye karşı farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Duygusal şema terapi duyguların kavramsallaştırılmasında bireysel farklılıkların olduğunu kabul etmektedir. Duygusal şema terapi bu farklı anlamlandırma, çıkarsama ve baş etme stratejilerinden işlevsiz olanları keşfedip değiştirmeye yardımcı olur. İşlevsel ve işlevsel olmayan değerlendirme ve tepkilerin olası sonuçlarını gösteren duygusal şema modeli Şekil 1’de verilmiştir (Leahy, 2019; Leahy, 2021; Yavuz, 2009). Bu çalışmada duygusal şema terapide duygusal şemalardan biri olan duyguları kabul etme ele alınmıştır.

Şekil 1. Duygusal Şema Modeli



Kaynak: Leahy, 2007, s. 37 ve Leahy, 2021, s. 40 'dan üretilmiştir

2.2.2. Duyguları Kabul Etme

Kabul, Türk Dil Kurumu tarafından bir şeye isteyerek veya istemeyerek razı olma olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, t.y.). Hoşa giden ve gitmeyen durumları

olduğu gibi hissetmek, değer vermek ve onlara yer açmaktır. Gerçekleri kabul edemeyen birey daima çatışma halinde olur. Bu gerçekleri inkâr eder, eleştirir ya da suçluluk hisseder. Kabul; duyguları bastırma, dikkati dağıtma, yeniden değerlendirme gibi duyguları düzenlemeyi amaçlayan yöntemlerle sıklıkla karşılaştırılır. Ancak kabulde duyguları değiştirme amacı yoktur. Kabul, bir durumu ortadan kaldırmak amacıyla yok saymaktan, sürekli o durumla meşgul olmaktan, bireye zarar veren baş etme yöntemlerinden çok daha faydalıdır. Kabul, bireyin arzularını fark edip anlamasıdır. Kabulün ön koşulu fark etmektir. Olanı olduğu gibi gözlemlemeyi içerir (Kohl vd., 2011; Atalay, 2023). Kendini, diğer bireyleri, var olan koşulları ve dünyayı kabul etmenin kişisel değişim için bir güç olabileceği fikri, Doğu ve Batı kültüründe derin köklere sahiptir. Kabullenmenin faydaları dini metinlerde, felsefede ve edebi eserlerde çeşitli dönemler ve kültürler boyunca açıklanmaktadır (Williams ve Lynn, 2010).

Duyguları kabul etme, bireyin duygusunu kabul edip yaşanmasına izin vermesi olarak tanımlanır. Duyguları kabul etmenin düşük olması bireyin olumsuz duyguları yaşamak istememesi anlamına gelir (Leahy, 2002; Yavuz vd., 2017). Bir duygu ile başa çıkmada birey ya duyguyu kabul ederek normalleştirir ya da onu patolojikleştirir. Duyguyu normalleştiren birey, duygularını bir dost gibi görür. Duygunun ve durumun kabulü, bilişsel yeniden yapılandırma, çözüm odaklı yaklaşma, davranışta değişiklik yapma, öz şefkat, kendi kendine yardım yöntemlerine başvurma gibi işlevsel baş etme yöntemlerini kullanır. Bireyin uyum sağlaması duygu ve düşüncelerinin birbirini tamamlaması ile sağlanır. O duyguya dair olumsuz inançları ve ön yargıları olan kişi ise duygunun rahatsız ediciliğinden kaçmak ister. Duygularını kabul etmekten kaçınan bireyler, duyguyu bastırmaya yönelik müdahalede bulunurlar ancak bu ironik olarak o duyguların daha da artmasına neden olur, olumsuzlukların içinde çaresizliğe teslim olurlar. Duyguları bastırma, duygunun yaşanmasının olumsuz sonuçlara yol açacağı düşünülerek o duyguya izin vermemek olarak tanımlanır. Spontan duygu ve davranışların engellenmesidir. Bastırma çabaları dissosiyatif süreçler, sık ve gereksiz temizlik yapma gibi kompülsiyonlar, diğerlerini suçlama, aşırı yeme-içme, alkol-madde bağımlılığı veya uyuşukluk ile sonuçlanabilir. Bunlar da işlevsiz olduğundan kişi olumsuz duygularını ortadan kaldıramaz (Leahy, 2002; 2007; 2021; Brotchie vd. 2004; Greenberg, 2004).

Duygu kabulünün 2. Dünya Savaşı döneminde önem kazandığı görülmektedir. Wilson (1942) savaşlardaki hava saldırılarında korkuyu kabul etmenin sivil nüfusta stres bozukluklarına karşı koruyucu olduğunu ortaya koymuştur. Sivil savunma hizmetleri için seçilecek bireyler için yapılacak psikiyatrik muayenede bunun göz önünde bulundurulmasının önemli olduğunu ortaya koymuştur. Rogers (1944) da savaştan dönen erkeklerin sivil yaşama adaptasyonunda kabulün önemini vurgulamıştır. Acı ve nefretin bireyin bir parçası olarak kabul edildiği bir anlayış atmosferinde duyguların özgürce ifade edilmesine izin verildiğinde saldırganlık ve düşmanlığın oldukça hızlı bir şekilde çözülebileceğini vurgulamıştır. Savaştan yeni dönmüş engelli bir asker; amaç oluşturma, motivasyon ve kendini kabul etme konusunda desteklenmediği sürece ona yapılan diğer yardımların boşa gidebileceğini öne sürmüştür. Öncesinde askeri bireylerin yalnızca yetenekleri konusunda ilgilenilirken Rogers'ın bu çalışmasından sonra bu bireylere mekanik olarak bakmaktan vazgeçilmiş ve bütün yönleriyle bir insan olarak ele alınmışlardır. Bu bireylerin duygularını ele almada en yapıcı yolun duyguların serbest bırakılması, tartışma ya da inkâr olmadan duyguların kabul edilmesi olduğu ortaya konmuştur. Bu şekilde birey durumuyla yüzleşecek, kendini baskılamadan, savunma mekanizmaları kullanmadan başa çıkacak ve sivil hayata uyum için motivasyona sahip olacaktır.

1950'li yıllarda Horney kabul etme ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Horney'e göre duygu ve arzularının bilincinde olmayan birey nevrotik bireydir. Bu bireyler hassas noktalarına temas edildiğinde korku, kızgınlık yaşayabilirler ya da bu duyguları bastırabilirler. Çocukken dünyayı düşmanca algılayan bireyler bu dünya ile baş etmek için nevrotik eğilimler geliştirirler. Bu eğilimler bilinçdışıdır ve bireyin karakterinin bir parçası haline gelir. Üç tür nevrotik eğilim vardır: İnsanlara yaklaşma, insanların aksine gitme, insanlardan uzaklaşma. İnsanlara yaklaşan birey kendi duygularını göz ardı eder, kendini aciz olarak kabul eder ve diğerlerinin sevgisi için mücadele eder. Oldukça uyumlu, düşünceli, cömert davranır. Diğerlerini çok fazla önemseydiği gerçeğini göremez. Diğerlerine beslediği kötü duyguları bastırır ve bu bastırma da baş ağrısı, mide rahatsızlığı gibi sonuçlara yol açar. İnsanların aksine giden birey ise diğerlerinin kendisine düşmanca yaklaştığını varsayarak sürekli onlarla mücadele eder. Duyguları aşırı hassasiyet olarak görür. Duyguları hayatından çıkarmaya çalışır. Bu şekilde iç dünyasındaki duygularla savaşır. İnsanlardan uzaklaşan kişi diğerleriyle arasına mesafe koyar. Tüm duygularını bastırmaya çalışır. Ancak bu şekilde kendine

yabancılaşır, hissizleşir, hangi olay karşısında ne hissedeceğini, neye inandığını, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını bilemez. İnsanlarlayken ne aidiyet ne de düşmanlık hisseder. Kendini herkesten ayrı görür. Nevrotik bireylerin tedavisinde biliçdışındaki duyguların ve çatışmaların farkına varılması, diğer bireylerle duygu ve düşüncelere dayalı ilişki kurulması sağlanmalıdır (Horney, 2012).

Hümanistik kurama göre birey yaşantılara açık oldukça duygularının farkında olur ve savunmaya geçmeksizin onları kabul eder. Yaşantılara açık olan birey, kendisi için acı verici dahi olsa hislerle yüzleşmek için cesarete sahiptir (Topses, 2013). Buna benzer olarak birey merkezli terapide de birey duygularını keşfettikçe kendine dair daha net bir algı kazanır ve böylece psikolojik açıdan gelişir (Yao ve Kabir, 2023).

Gestalt terapide de bireyin duygularını açığa vurması, duyguyla kalması, yoğun duyguları deneyimlemesi desteklenir. Gestalt terapiye göre sağlıklı insan duygularını, nevrotik insan ise bedenini hisseder (Kunter, 1995; Perls vd., 1951).

Duyguları kabul etmek ve yaşanmasına izin vermek Rachman'ın (1980) duygusal işleme kavramında yer almıştır. Duygusal işleme, duygusal rahatsızlıkların emilerek yaşamdaki diğer deneyim ve davranışları sekteye uğratmadan azaltılması süreci olarak tanımlanmıştır. Hoş olmayan deneyimler görmezden gelinir, çarpıtılır veya unutulur. Bunların yerine birey duygularını azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya çalışmak yerine duyguyu bir süre yaşamaya izin verirse o duygu azalacaktır. Maruz bırakma çalışmaları ile fobilerin tedavi edilmesinin de duygunun yaşanmasına izin verme ile duygunun azaltılması süreci olduğu ifade edilmektedir (Rachman, 1980).

Duyguları kabul etme duygu odaklı terapide de kullanılmaktadır. Duygu odaklı terapi duygusal farkındalık, duygu düzenleme, duygu dönüşümü aşamalarını içerir. Duygusal deneyimden kaçınmak yerine duygusal deneyimin kabul edilmesi, duygusal farkındalığın ilk adımıdır. Duygusal farkındalık aşamasında danışanların duygularına yaklaşmalarına, onları tolere etmelerine, düzenlemelerine ve kabul etmelerine yardımcı olmak için çalışılır. Sonrasında daha etkili başa çıkma için duygunun kullanılması hedeflenir. Danışanın duygularının ne söylediğini anlaması, arkada yatan hedefi, ihtiyacı ve/veya endişeyi belirlemeleri sağlanır. Duygu böylece hem bilgilendirmek hem de harekete geçirmek için kullanılır. Sonrasında duygu düzenlemesi aşamasına geçilir. Duygu düzenleme becerileri, duyguları tanımlamayı ve etiketlemeyi, duygulara izin vermeyi ve onları tolere etmeyi, duygularla arada

mesafe oluşturmaya, olumlu duyguları artırmaya, olumsuz duygulara karşı hassasiyeti azaltmaya, kendini rahatlatmaya, nefes almayı ve dikkati dağıtmayı içerir. Sonrasında uyumsuz bir duygusal durumun uyumlu bir duygusal duruma dönüştürülmesine çalışılır. Burada duygunun düşünceye dönüşümü değil yine bir duyguyla uyumlanması süreci söz konusudur. Örneğin uyumsuz öfke, uyumsuz üzüntüye dönüştürülerek ve bunun sonucunda kabul edilerek ortadan kaldırılabilir. Uyumsuz olan utanç, ihlal etmeye karşı öfkeye, kendini rahatlatan şefkate, gurura ve öz değere erişerek kabullenmeye dönüştürülebilir. Böylece, utanç, ihlale karşı erişilen öfkeyle dönüştürülerek özgüven üretilir. Son olarak bireyin duyguyu düşünerek o duygu ile ilgili yeni anlamlar oluşturması hedeflenir (Greenberg, 2004; Greenberg, 2006).

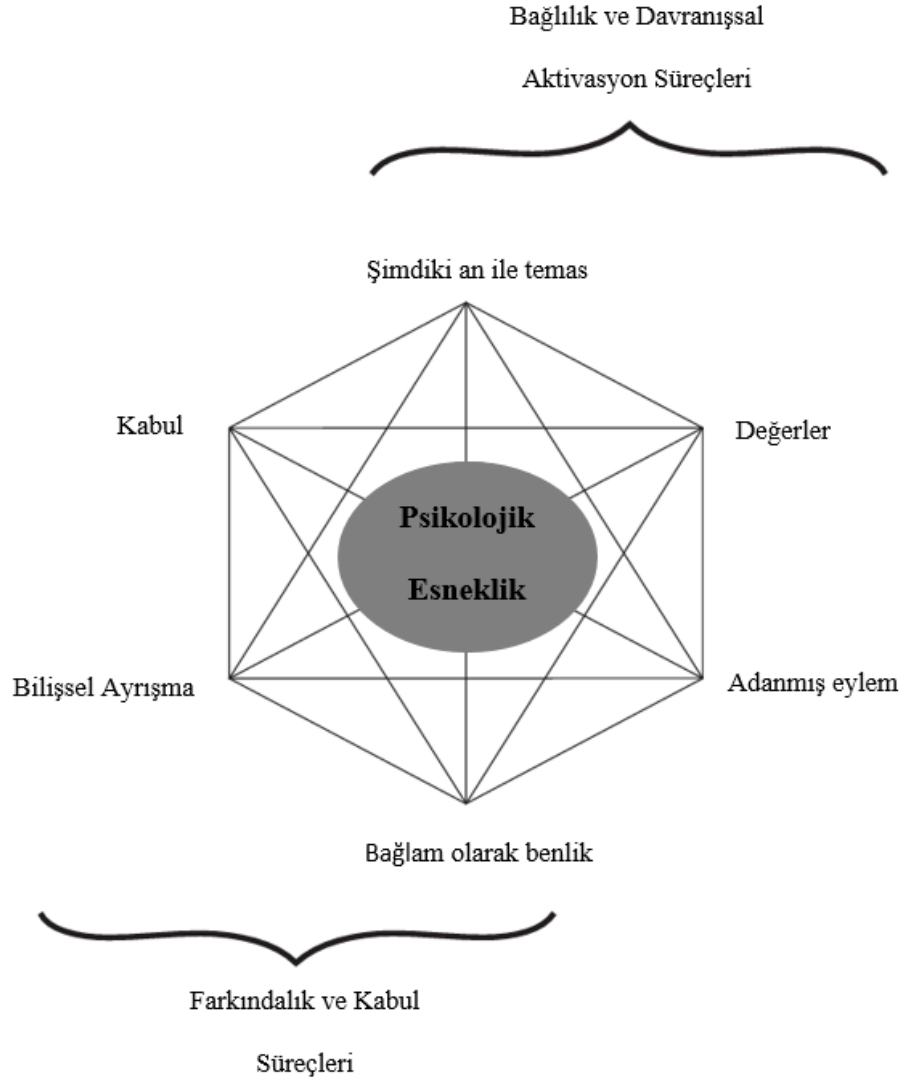
Kabul temelli terapötik yaklaşımlar ile 1990'lardan bu yana kabul ile ilgili çalışmalar istikrarlı bir şekilde artmıştır. Pek çok terapötik yaklaşımda duyguların kabul edilmesini destekleyen birçok teknik olsa da teorik bir model olarak duygu kabulü ele alınmamıştır (Wojnarowska vd., 2020).

Duyguları kabul etme, duygu düzenleme koşullarından biri olarak ele alınmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Buna göre duygu düzenleme; duyguyu fark etme ve anlama, duygunun kabul edilmesi, olumsuz duygulanım sırasında dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma, bireysel amaçlara ulaşmak ve durumun gerektirdiği şekilde duygusal cevapları düzenlemek için duygu düzenleme stratejilerini kullanmak olarak tanımlanmaktadır. Bunlardan herhangi birinin olmaması durumunda duyguları düzenlemede güçlük yaşanır. Duyguları kabul etme arttıkça duygusal dışavurum artar, duygusal kaçınma ise azalır. Berking (2008) geliştirdiği duygu düzenleme modelinde duygu kabulünü duygu düzenleme becerilerinden biri olarak ele almıştır. Bu modele göre duyguları istenen yönde değiştirme, istenmeyen duyguları kabul ve tolere etme yetenekleri ruh sağlığı için elzemdir. Farkındalık, duyumsama, berraklık, anlama, kabul, esneklik, kendi kendine destek, yüzleşme, modifikasyon becerilerinin etkileşimi ile duygu düzenleme sağlanır (Berking vd., 2008).

Budizm ve diğer çağdaş geleneklere dayanan farkındalık/ mindfulness kavramı şimdi olana dikkat etme ve bunun farkında olma durumu olarak tanımlanır. Farkındalığın olmaması bireyin algılanan bir nesneyi, bir düşüncüyü, duyguyu veya güdüyü kabul etmemesi durumudur. Farkındalığın daha yüksek olması özerklik, daha sık ve yoğun hoş duygu deneyimleri, daha az sıklıkta ve yoğunlukta hoş olmayan duygu deneyimi

ile ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık ve duygu kabulü, kabul ve kararlılık terapisinde yer alan kavramlardır. Bu terapide psikolojik esnekliği artırmak amaçlanır. Acı yaşamın doğal bir parçasıdır ancak psikolojik olarak esnek olmayan birey iç ve dış bağlama uyum sağlayamaz bu nedenle gereksiz yere acı çeker. Kabul kavramı anda olmak, bilişsel ayrışma, bağlam olarak benlik, değerler ve adanmış eylem bileşenleriyle birlikte psikolojik esnekliğin altı temel ögesinden biri olarak ele alınır (Şekil 2). Bilişsel ayrışma, düşüncelere yalnızca düşünce olarak bakmayı ifade eder, böylece sözcüklerin yarattığı etki farklılaştırılabilir. Bağlam olarak benlik, bireyin duygum, duygu ve düşüncelerden ayrı olarak tüm bunların gözlemleyen, deneyimleyen bunlardan ayrı bir ben olduğunu ifade eder. Şimdiki an ile temas, geçmiş ve gelecekle değil şimdiyle ilgili olmaktır. Değerler, bireyin yaşamında ne yapmak istediği, nasıl biri olmak istediği ve bunlar için nasıl davranmak istediğini ifade eden, hayatı anlamlı kılan seçilmiş fiilerdir. Adanmış eylem ise bireyin değerlerine uygun şekilde yaşamasını ifade eder. Kabul, bireyin tüm düşünce, duygu, dürtü, olay ve anılara karşı rahatsız edici olsalar bile açık olmasıdır. Rahatsız edici deneyimlerin bastırılması yerine kabul edilmesidir. Kabul, hem davranışsal gönüllülüğü hem de psikolojik kabulü ifade eder. Gönüllülük, deneyimler ve deneyimlerin sebebi olan olaylarla teması mümkün kılmak ve sürdürmek için gönüllü ve değerlere dayalı bir seçimi ifade eder. Psikolojik kabul ise şu an deneyimlenene karşı açık, alıcı, esnek ve yargılayıcı olmayan bir duruşun benimsenmesidir. Değerler ve adanmış eylem olmadan gerçekleşen kabul bir tür teslimiyettir. Düşünceleri, olayları ve duyguları değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmek psikolojik esnekliği artıracaktır. Kabulü olmayan birey yaşantısal kaçınma yaşar. Bedensel duygularını, duygularını, düşüncelerini değiştirmeye çalışır (Hayes, 2012).

Şekil 2. Psikolojik Esnekliğin Altı Ana Ögesi



Kaynak: Hayes vd., 2012, s. 63'den üretilmiştir

Duyguları kabul etme duygusal şemalardan biri olarak ele alır. Bireyin duygusunu kabul edip duygunun yaşanmasına izin vermesi olarak tanımlar Leahy (2021).

Duygular, çiftlerin ilişkide yaşadığı doyum ve yakınlık bağı için önemlidir (Greenberg ve Johnson, 1986). Bir ilişkinin sağlıklı olmasını sağlayan şey, bireyin bir duyguya sahip olup olmamasından ziyade o duyguyu yaşarken nasıl davranacağını ayarlayabilmesidir (Cordova vd., 2005). Kendi duygularını anlayabilen, sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarını yakalayıp partnerinin duygularını anlayabilen ve buna uygun olarak kendi duyguları ile partnerinin duygularını düzenleyebilen bireylerin ilişkilerinde daha iyi uyum sağlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Joshi ve Thingujam, 2009). Her birey problemleri duygular olarak görülen öfke, mutsuzluk,

umutsuzluk ve kıskançlık gibi duyguları yaşar ama hepsi bunlardan psikolojik bir rahatsızlık yaşayacak kadar etkilenmez (Leahy, 2002). Olumsuz duyguların sürekli devam edeceğini, kontrolden çıkacağını ya da utanç verici olduğunu düşünen kişiler duygularını kabul etmeyip bastırabilir, ruminasyon yaşayabilir, kendini toplumdan soyutlayabilir, madde kullanabilir ve kendilerini sürekli eleştirebilirler (Leahy, 2019). Bu durumlar da bireyin uyum sağlayarak ilişkiden doyum almasına engel olabilir. Duyguları yalnızca duygu olarak görmek ve o an kabul ederek yaşanmasına izin vermek hoş olmayan duygu deneyiminin azalmasını sağlayacaktır (Yavuz, 2009). Bu nedenle bireyin duygularını kabul etmesinin romantik ilişki doyumunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Aşağıda duyguları kabul etme ile ilgili dünyada ve Türkiye’de yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Duyguları Kabul Etme ile İlgili Dünyada Yapılan Çalışmalar

Kyrimis (2006) 142 katılımcı ile yürüttüğü araştırmada bilinçli farkındalık, duyguları kabul etme, duygusal farkındalık, öz şefkat, affetme ve öz yargılama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık duyguları kabul etme, öz şefkat ve düşük düzeyde öz yargılama ile ilişkilidir. Affetme ve duygusal farkındalık ile bilinçli farkındalık arasında ilişki bulunamamıştır. 5 yıl ve üzeri meditasyon yapan katılımcıların öz şefkat ve duyguları kabul etme düzeyi en yüksektir, kendini yargılama seviyeleri ise en düşük seviyededir.

Politi vd. (2007) ikinci ve üçüncü evre meme kanseri teşhisi almış 79 kadınla yaptıkları araştırmada yaş ve duygusal kabulün stres üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Buna göre genç kadınlar daha fazla streslidir. Yaştan bağımsız olarak duygularını daha az kabul eden kadınların daha fazla stres yaşadığını ortaya koymuşlardır.

Teper ve Inzlicht (2012) farkındalık meditasyonunun bilişsel esneklik üzerindeki etkisinde duygu kontrolünün önemini ortaya koyan bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu en az bir yıldır meditasyon yapan ve meditasyon yapmayan toplam 44 birey oluşturmuştur. Beyin görüntüleme bulgularına göre farkındalık meditasyonu yapan bireylerin duygusal kabulü daha yüksektir.

Reed vd. (2015) meme kanseri teşhisi konulan 136 kadın ile yaptıkları çalışmada duygusal kabulün inflamasyon ve hastalık semptomları arasındaki rolünü

incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre duyguları kabul etme inflamasyon ile hastalık semptomları arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır.

Naumann vd. (2016) yaptıkları araştırmada anoreksiya ve bulimia nervoza hastalarında medya kaynaklı bedensel memnuniyetsizlik üzerinde duygusal kabul ve ruminasyonun etkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 39 anoreksiya nervoza, 39 bulimiya nervoza hastası toplam 78 kadın oluşturmuştur. Bu kadınlara zayıf modellerin görüntüleri izletildikten sonra ortaya çıkan duygularıyla baş etmede duyguları kabul etme ya da ruminasyon yöntemlerinden birini kullanmaya teşvik edilmişlerdir. Araştırma bulgularına göre duyguları kabul etme her iki hastalık grubundaki kadınlar için beden memnuniyetsizliğini azaltmıştır. Ruminasyon ise her iki hastalıktaki kadınların beden memnuniyetsizliğini artırmıştır.

Silberstein vd. (2012) yaptıkları araştırma ile bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve duygusal şemalar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları Kuzey Amerika'nın büyük bir şehrinde bilişsel davranışçı bir klinikte ayakta tedaviye başlayan 107 hastadır. Bu araştırma bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin duyguları kabullenme, onaylanma, anlaşılabilirlik, yüksek değerler, yaygınlık, kontrol ve ifade etme gibi daha uyumlu ve esnek duygusal şemalara sahip olduğunu göstermiştir. Farkındalığı daha az olan bireylerin ise suçluluk, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, ruminasyon ve suçlama gibi daha az uyumlu ve daha katı duygusal şemalara sahip olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmada psikolojik esnekliğe sahip kişilerin onaylanma, anlaşılabilirlik, yüksek değerler, yaygınlık, kontrol ve ifade etme duygusal şemalarına sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle psikolojik olarak daha az esnek bireylerin ise suçluluk, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, ruminasyon ve suçlama gibi şemalara sahip olmasının daha olası olduğu görülmüştür.

Dan-Glauser ve Gross (2015) 37 katılımcıya duygusal resimler göstermişler ve duygusal tepkilerini bastırmalarını ya da kabul etmelerini istemişlerdir. Duygusal kabulün bastırmaya kıyasla daha olumlu duygulara, artan ifade gücüne ve azalan solunum ve kalp hızına sebep olduğu görülmüştür.

Rahabarian vd. (2016) yaptıkları çalışma ile bipolar bozukluğu olan hastalar, majör depresif bozukluk gösteren hastalar ve sağlıklı bireylerin duygusal şemaları arasındaki farklılıkları belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 34 bipolar

bozukluk hastası, 34 majör depresif hastası ve 34 sağlıklı birey oluşturmuştur. Araştırma bipolar ve majör depresif hastalarının sağlıklı bireylere uyumsuz duygusal şema puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak bipolar ve majör hastalar arasında fark bulunamamıştır. Sağlıklı grubun onaylanma, duyguları kabul etme, yüksek değerler ve ifade gibi uyumlu duygusal şemalarda daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Suçlama duygusal şeması hariç uyumsuz duygusal şema puanlarında gruplar arasında bir farklılık görülmemiştir. Suçlama duygusal şemasının ise majör depresiflerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Chapman vd. (2017) borderline kişilik bozukluğuna sahip bireylerde duygusal kabul ve duygusal kaçınmanın etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18-59 arasında değişen, 48 borderline, 54 majör depresif ve 50 herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan toplam 152 kişi oluşturmuştur. Kaçınma davranışı borderline kişilik bozukluğuna sahip bireylerde olumsuz duygulanım ve uyumsuz davranışlar için dürtülerin azalmasını sağlamıştır. Bu azalmalar geçici olarak faydalı olsa da hızlı sonuç almayı sağlamaktadır. Bu bireylerin duygu kabullenme odaklı stratejileri kullanabilmesi için daha uzun süreli ve daha kapsamlı eğitimler gerekmektedir.

Khaleghi vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada duygusal şema terapinin yaygın anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini yaygın anksiyete bozukluğu olan 25 ve 30 yaşlarında olan 2 kadın oluşturmaktadır. Danışanlar 1 saatten oluşan 10 seanslık bir tedavi sürecinden geçmişlerdir. Seanslarda danışanların duygusal şemalar ve problemli başa çıkma tarzları belirlenmiştir. Daha sonra duygu tanımlama ve etiketleme, duyguyu kabul etme, duyguyu normalleştirme, stres azaltma, duygu mitlerine meydan okuma, duygunun ifadesi, davranışsal aktivasyon gibi yararlı başa çıkma stratejileri belirlenmiştir. Duygularla endişe gibi sorunlu stratejiler yerine bu stratejilerle baş etmenin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Böylece ruminasyon, madde bağımlılığı, kaçınma ve bastırma gibi sorunlu stratejileri kullanmanın azalması amaçlanmıştır. Seanslar sonucunda danışanların tüm uyumsuz şemalarında ve kaygı düzeyinde önemli bir azalma ve uyumlu duygusal şema boyutlarında önemli bir artış elde edilmiştir. Bu araştırma ile duygusal şema terapinin yaygın kaygı bozukluğu tedavisinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sirota vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada anksiyete ve depresyonda duygusal şemaların rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu Moskova Devlet Tıp ve Diş Hekimliği Üniversitesi'ndeki 300 tıp, 100 diş hekimliği öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre öğrenciler iki gruba ayrılmıştır: Duygularını normalleştirenler ve duygularını patolojikleştirenler. Duygularını patolojikleştirenler duygusal deneyimleri ile ilgili katı ve işlevsel olmayan kurallara sahiptirler. İşlevsel olmayan duygusal şemalara sahip bu öğrenciler anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve somatizasyon belirtileri göstermişlerdir. Duygularını normalleştiren öğrenciler ise daha düşük düzeyde işlevsiz duygusal şemalara sahiptirler. Bu öğrencilerin daha düşük düzeyde anksiyete, depresyon, obsesif kompulsiflik, somatizasyon ve kişilerarası duyarlılık gösterdiği görülmüştür.

Leahy vd. (2019), 425 kişinin katıldığı araştırmalarında endişenin üstbilişel faktörleri ve duygusal şemaların depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre hem üstbilişsel süreçler hem de duygu hakkındaki inançların ayrı ayrı depresyon ve anksiyeteyi etkilediği bulunmuştur. Depresyon belirtileri üstbilişsel faktörlerin (özellikle kontrol edilemezlik, endişe tehlikesi, bilişsel yeterlilik ve güven) duygu hakkındaki olumsuz inançların kombinasyonu ile yordanmaktadır. Benzer şekilde anksiyete belirtileri, üstbilişsel faktörlerin (kontrol edilemezlik ve endişe tehlikesi) ve duygulara dair olumsuz inançların kombinasyonu ile yordanmaktadır. Ayrıca üstbilişsel faktörlerin duygulara dair olumsuz inançlar ile bildirilen semptomlar arasındaki ilişkide kısmen aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Karnaze ve Levine (2020), 282 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırma ile duygu hakkındaki teorilerin duygusal kabulü nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre duyguları yardımcı olarak gören bireyler daha fazla duygusal kabul ve refah göstermişlerdir. Duyguları engelenmesi gereken şeyler olarak gören bireyler ise daha fazla bastırma, daha az refah ve madde kullanımı göstermişlerdir.

Khosravani vd. (2020) yaptıkları araştırma ile obsesif kompulsif bozukluk hastası kişiler ile bu tanıya sahip olmayan kişiler arasındaki duygusal şemaları karşılaştırmışlar ve duygusal şemalar ile obsesif kompulsif bozukluk belirti boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 80 OKB tanısı almış hasta ve zihinsel, nörolojik veya tıbbi bir tanısı olmayan 80 kişilik bir kontrol grubu oluşturmaktaydı. Araştırma sonuçlarına göre, OKB'li kişiler suçluluk ve kontrol edilemezlik duygusal şema boyutlarında kontrol grubuna göre daha yüksek puan almıştır. Duyguları kabul etme şeması açısından gruplar arasında farklılaşma görülmemiştir. Kontrol grubunun ise yüksek değerler duygusal şema boyutunda daha

yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca suçluluk duygusal şemasının OKB'nin zarar verme ve hata yapma, simetri ve sıralama boyutlarını yordadığı görülmüştür. Kontrolü kaybetme duygusal şemasının ise OKB'nin kabul edilemez düşünceler boyutunu yordadığı görülmüştür.

Entezari vd. (2021) yaptıkları araştırma ile duygu odaklı çift terapisi ve duygusal şema terapinin duvar örme iletişim tarzına sahip çiftlerin yaşantısal kaçınmaları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma grubunu uygun ve amaçlı örnekleme ile seçilen, Tahran'da yaşayan ve duvar örme iletişim tarzına sahip olan 30 çift oluşturmaktadır. 10 çift duygusal şema terapi grubuna, 10 çift duygu odaklı terapi grubuna, 10 çift de kontrol grubuna atanmıştır. Terapi gruplarındaki çiftlere 10 seans terapi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, duygu odaklı çift terapisi ve çiftler için duygusal şema terapi duvar örme iletişim tarzına sahip bireylerin yakınlık korkusunu ve yaşantısal kaçınmayı azaltmaktadır.

Vancappel vd. (2020) bilinçli farkındalık ve dissosiasyon arasında dikkat ve duygusal kabulün aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 312 sağlıklı birey oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık arttıkça dissosiasyon azalmaktadır. Dikkat arttıkça duygusal kabul artmaktadır. Dikkat ve duygusal kabul bilinçli farkındalık ve dissosiasyon arasında aracı rol oynamaktadır.

2.2.2.2. Duyguları Kabul Etme ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Kara (2013)'nın yaptığı araştırmada psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin ve annelerinin duygusal şemalarını, üst-bilişsel süreçlerini ve başa çıkma biçimlerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini psikiyatri kliniğine başvuran 82 ergen ile annesi ve kontrol grubunda ise psikiyatri kliniğinde başvurusu olmayan 80 ergen ile annesi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin uyumsuz duygusal şemalarla baş etmede kaçınmayı daha çok sergilediği ve düşüncelerini daha çok bastırdıkları görülmüştür. Bu ergenler sağlıklı ergenlere göre ve kendi annelerine göre daha fazla tekrarlayıcı düşünceye sahiptir, düşüncelerini kontrol edebilmek için daha fazla uğraşmaktadırlar ve duygularıyla başa çıkabilmek için daha fazla uyumsuz baş etme yöntemlerine başvurumaktadırlar. Psikiyatri kliniğine başvuran çocukların annelerinde kaçınma tutumu diğer annelere göre ve kendi çocuklarına göre daha fazla bulunmaktadır.

Şencan (2015) tarafında yapılan araştırmada psikolojik iyi hal ve bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkide duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 178 kadın, 113 erkek toplam 291 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanan kadınların ve erkeklerin psikolojik belirti düzeyleri ve duygusal zorlanmaya karşı tolerans eksiklerinin duygusal şemalar tarafından yordandığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanan erkeklerin ise uyumsuz duygusal şemalar ve düşük duygusal zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına rağmen psikolojik belirti göstermeye yatkın oldukları görülmüştür.

Yıldız vd. (2015) yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 425 kadın, 307 erkek olmak üzere 732 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerin duygusal şemaları ve yeme tutumları arasında doğrudan, kadınların duygusal şemaları ve yeme tutumları arasında ise dolaylı ilişki bulunmaktadır. Kadın katılımcıların duygu kabullenme ve/veya duyguyu inkar etme durumlarında yemeye yöneldikleri görülmüştür. Erkeklerin kontrolü kaybetme, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, süreklilik, onaylanma ve suçluluk duygusal şemaları yeme tutumlarıyla ilişkili bulunmuştur. Kadınların ise duygulara karşı zayıflık, onaylanma, kontrolü kaybetme, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, duyguları kabul, tekrarlayıcı düşünme, farklılık, duyguları inkar, uzlaş ve duyguları zararlı görme duygusal şemaları ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Gürel (2017) yapmış olduğu araştırma ile ergen bireylerin duygusal şemaları ve algıladıkları ebeveyn kontrolünün yeme tutumları ile ilişkisini ve yordama gücünü ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 15-18 arasında değişen, İstanbul ili Ataşehir ilçesinde devlet anadolu lisesi, özel anadolu lisesi ve devlet mesleki ve ticari anadolu liselerinde okuyan 272'si kız 268'i erkek toplam 540 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre; yeme tutumu ve kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, ruminasyon, farklılık ve süreklilik gibi uyum bozucu duygusal şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Anlaşılabilirlik duygusal şeması ile yeme tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin cinsiyetine göre duygusal şemalarının farklılaşmadığı görülmüştür. Duyguları kabul etme ve yeme tutumu arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Yavuz vd. 2017 yaptıkları araştırmada ergenlerin kendine zarar verme davranışlarına eşlik eden duygusal şemaları incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu kendine zarar verme davranışına sahip olan 101 ergen, kendine zarar verme davranışına sahip olmayan ancak klinik tedavi gören 99 ergen ve herhangi bir psikiyatrik şikâyeti olmayan 99 ergen oluşturmaktadır. Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı görme, tekrarlayıcı düşünme, kontrol edilemezlik, suçluluk ve farklılık alt-boyutlarında aldıkları puanlar diğer gruplardaki ergenlerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Duyguları kabul etme, uzlaşma ve anlaşılabilirlik alt-boyutları ise bu grupta diğer gruplardakilerden anlamlı derecede düşüktür. Bu araştırmanın sonucuna göre kendine zarar verme davranışı olumsuz duygularla işlevsel olmayan şekilde baş etme stratejilerinden kaynaklanabilmektedir.

Kudu Arıcan (2017)'ın yapmış olduğu araştırmada anne ve babaların akılcı olmayan inançları ile duygusal şemalarının çocuklarının psikolojik problemleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini Bolu ilinde ruh sağlığı uzmanına başvuran 6-13 yaş arası 38 çocuğun anne babası ve herhangi bir ruh sağlığı uzmanına başvurmeyen 38 çocuğun anne babası olmak üzere toplam 152 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; psikolojik problem yaşayan çocukların ebeveynlerinin beklentiler, mükemmeliyetçilik ve duyguları zararlı görme puanları diğer ebeveynlere göre yüksek çıkmıştır. Psikolojik sorun yaşayan çocukların annelerinin beklenti puanları ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları diğer anne ve babalar ile karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik problem yaşayan çocukların ebeveynlerinin eğitim ve gelir düzeyin yüksek olanların uzlaşma duygusal şema puanı diğer ebeveynlerden yüksek bulunmuştur.

Başkan Sarıkaya (2018) sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin duygu durumunun ve duygu düzenleme becerilerinin duygusal şemalarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 307 erkek, 425 kadın toplam 732 kişidir. Araştırma sonuçlarına göre; hem sigara kullanan bireylerin hem de sigara kullanmayan bireylerin bilişsel ve duygusal şemaları aynıdır ancak aralarındaki ilişki zayıf bulunmuştur. Sigara içmeyenlerde olayın değerini azaltma, diğerini suçlama, yeniden plan yapmaya odaklanma, kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişki vardır. Sigara kullanmayan kişilerin duygularını kontrol etme becerileri düştükçe diğerlerini suçlama eğilimi artmaktadır ve yanlış duygu düzenleme stratejileri geliştirmektedirler. Sigara

kullanan bireylerde ise tekrarlayıcı düşünme, kabul, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, kendini suçlama ile duygusal şemaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre sigara kullananlar başkalarını suçlamayıp sigara kullanarak yaşadıklarının telafisini sağlamaktadır. Sigara kullanan kişilerde duygusal şemalar bireyin duygularını bilişsel bilgiye dönüştürmesine izin vermemektedir ve kişi duygularını bastırmaktadır.

Bulunmaz (2018) duygusal şemalar ve duygusal zekânın sosyal medya kullanımı, sigara bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasının örneklemini İstanbul, İzmir ve Denizli’de yaşayan, üniversite öğrencisi ve mezunu 732 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda kadınların duygusal zekâ puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Duygusal zekâ puanlarının sigara bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Duygusal zekânın duyguların kullanımı alt boyutu ile Facebook, Instagram ve Snapchat kullanımı, toplam sağlık ve iyi oluş puanı ters ilişkili saptanmıştır. Duyguların kullanımı bireyin duygu seline kapılmadan yeni fırsatlar için uygun olması halini kapsamaktadır. Burada bireyin hangi içeriklere maruz kalarak empati kurduğu önem arz etmektedir. Instagram’ın iyi oluş ve sağlık üzerindeki etkisi ile duygusal zekânın duyguların değerlendirilmesi alt boyutu ters yönde ilişkilidir. Bu sonuca göre başkalarının ve kendinin duygularını fark edip ayırt edebilen bireyler Instagram’dan daha olumsuz etkilenmektedirler. Duygusal zekânın duyguların düzenlenmesi alt boyutunda yüksek puan alan bireylerin Facebook kullanması halinde sağlık ve iyi oluş puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca YouTube genel iyi oluş ve sağlık üzerinde en olumlu etkisi olan sosyal medya aracıdır. Duygulardan kaçınma ve farklılık duygusal şemalara sahip olan ve sigara içmeyen bireylerin Instagram ve Facebook kullanımından olumsuz anlamda etkilenmektedirler. Ruminasyon şemasına sahip olan ve sigara içmeyen bireyler ise bu uygulamaların kullanımından olumlu anlamda etkilenmektedirler. Sigara kullanan bireylerde ise Instagram ile farklılık ve uzlaşma duygusal şemaları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ruminasyon alt boyutu sigara kullanma durumu fark etmeksizin gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sigara kullanmayan kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlaşılabilirlik, kontrol, kaçınma, duyguları kabul etme, duyguları inkâr ve duyguları zararlı görme alt boyutları ters yönde ilişkili bulunmuştur. Sigara kullanmayan kişilerin duyguyu zararlı görme, tekrarlayıcı

düşünme, kaçınma ve duygulara karşı zayıflık şemalarını sigara kullananlara göre daha çok kullandığı görülmüştür. Duygusal şemalar, sosyal medya kullanımı ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise sigara kullanmayan bireylerin sosyal medyadan etkilenme ile ilgili ilişkinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Teksin Ünal (2018) cinsel organlarda-pelviste ağrı ve içe girme bozukluğu olan 135 kadını (deney grubu) ve 136 sağlıklı kadını (kontrol grubu) duygusal şemaları ve üst bilişleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre kontrolü kaybetme, akılcılık isteği, tekrarlı düşünme, duygulardan kaçınma, suçluluk ve duyguları zararlı görme duygusal şema puanları deney grubunda anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Duyguları kabul etme ve anlaşılabilirlik puanları ise kontrol grubunda anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Özkaynar Beşenk (2018) sosyal medya platformlarını kullanma düzeyi ve kullanma nedenlerinin araştırılması amacıyla gelişmelerden uzak kalma korkusu ve duygusal şemaları incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 732 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmanın sonucuna göre kontrolü kaybetme, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, duyguları inkâr ve duyguları zararlı görme duygusal şema alt boyutları gelişmelerden uzak kalma korkusu arttıkça azalmaktadır.

Bekir (2018) duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı diğer değişkenler açısından çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyini incelemiştir. Çalışma grubunu 2017-2018 yıllarında İzmir’de okuyan 380 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre çevrimiçi oyun bağımlık düzeyi ile kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, süreklilik, uzlaş, farklılık duygusal şemaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile akılcılık isteği, ruminasyon, duygusal şeması arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlık düzeyi ile suçluluk, duyguları zararlı görme, duyguları inkâr, suçluluk duygusal şemaları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Yurttaş (2018) duygusal şemalar ile duygusal ve bilişsel zihin kuramı özelliklerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 100 erkek, 100 kadın olmak üzere Üsküdar Üniversitesi’nde öğrenim gören 200 öğrenci oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre; erkek bireylerde gözlerden zihin okuma ile duygulardan kaçınma ve suçluluk duygusal alt şemaları arasında ters yönde, zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler

gözlenmiştir. Yine erkeklerde suçluluk duygusal şeması ile birinci derecede yanlış inanç (diğer insanların da aynı inanca sahip olması gerektiğini düşünmek) ve ikinci derecede yanlış inanç (ikinci bir kişinin üçüncü kişinin ne düşündüğü hakkında çıkarımda bulunması. B'nin C'ye gösterdiği davranış sonucunda A'nın C'nin ne düşündüğünü çıkarsaması) faktörleri arasında aynı yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Kadınlarda ise suçluluk şeması ve metafor boyutunda (örtük anlamı fark etmek) aynı yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yine kadınlarda ikinci derece yanlış inanç ve zayıflık duygusal şeması arasında zıt yönlü bir ilişki bulunmuştur. Erkeklerde ironi ve onaylanma duygusal şeması arasında zıt yönlü ve zayıf bir ilişki görülmüştür. Erkeklerde empati ve akılcılık isteği arasında aynı yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır. Erkeklerde suçluluk alt boyut puanı daha yüksek çıkmıştır. Gözlerden zihin okuma ve ikinci derece yanlış inanç puanları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaşı büyük olan kişilerin gözlerden zihin okuma puanı daha yüksek çıkmıştır. Pot kırma/faux pas (söylememesi gereken bir şeyi söylediğini fark etme) puanı ise küçük katılımcılarda daha yüksek çıkmıştır. Kontrol edilemezlik ve anlaşılabilirlik duygusal şeması yaşı büyük katılımcılarda daha yüksek çıkmıştır. Eğitim seviyesi yüksek kişilerde gözlerden zihin okuma puanı daha yüksek iken pot kırma daha düşüktür.

Dağce Hafizoğlu (2019) yapmış olduğu araştırmada savunma mekanizmaları ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 515 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet değişkeni ile duygusal şemalar arasında bir ilişki görülmemiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe süreklilik duygusal şema puanı azalmaktadır. Orta sıradaki çocukların akılcılık isteği ve onaylanma şemaları diğer çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesine sosyal destek verilen öğrencilerin duygulara karşı zayıflık ve tekrarlayıcı düşünme duygusal şema puanları aile sosyal destek almayan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Bölümlerini isteyerek seçen öğrencilerin duyguları kabullenme duygusal şema puanı daha yüksek bulunmuştur. Süreklilik duygusal şemaları dışında duygusal şemalar ve savunma mekanizmaları arasında ise anlamlı zayıf korelasyonlar bulunmuştur. Dezavantajlı durumda olan bireylerin sağlıklı duygular ve savunma mekanizmaları geliştirme ihtimali daha yüksek bulunmuştur.

Oğuz (2019) duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının örneklemini 18 yaşından büyük 391 yetişkin oluşturmaktadır. Buna

göre; onaylanmama, anlaşılabilirlik, düşük değerler, duygulara yalın bakış, kontrolü kaybetme, duyguları kabul etmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları dışı vuramama, hissizlik, uzlaşmama, suçlama puanları arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır.

Gündüz (2023) Müziğin duygular ve otobiyografik bellek üzerine etkisini ve depresyon ile duygusal şemaların ilişkiye etkisini araştırmıştır. Örneklemi 18-35 yaş arasındaki 150 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre pozitif müzik negatif duygulanımı azaltırken, negatif müzik pozitif duygulanımı azalmaktadır. Duygusal şemalar ile depresyonun müzik ve otobiyografik bellek arasında düzenleyici bir rolünün olmadığı görülmüştür.

Akkaya (2023) tıkanırcasına ve otlama yeme tarzlarını nesne ilişkileri ve duygusal şemalar açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 18-30 yaş arasında 361 kişi oluşturmaktadır. Tıkanırcasına yeme bozukluğunu güvensiz bağlanma, benmerkezcilik, duygulara karşı zayıflık duygusal şeması yordamaktadır. Otlama tarzı yemeyi ise güvensiz bağlanma, duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı görme ve akılcılık isteği duygusal şemaları yordamaktadır. Ayrıca nesne ilişkileri ile tıkanırcasına yeme ve otlama tarzı yeme belirtilerine duygusal şemaların aracılık ettiği saptanmıştır.

Yıldırım (2023) bağlanma stilleri, duyguları ifade etme ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının örneklemi 374 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; zayıflık ve süreklilik duygusal şema alt boyutları arttıkça duyguları ifade etme azalmaktadır, duyguları kabul ve onaylanma duygusal şema puanları arttıkça duyguları ifade etme de artmaktadır. Olumsuz duyguların ifadesi ile akılcılık isteği, duyguları kabullenme, onaylanma şemaları arasında olumlu yönde; duyguları inkâr şeması ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Olumlu duyguları ifade etme ile duyguları kabul duygusal şeması arasında pozitif yönde ilişki vardır. Yakınlık alt boyutu ile duyguları kabul, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma duygusal şeması arasında pozitif yönde; kontrolü edilemezlik, farklılık, zayıflık, süreklilik, suçluluk şemaları arasında ise olumsuz bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma arttıkça duygulara karşı zayıflık, farklılık, suçluluk, tekrarlayıcı düşünme, kontrol edilemezlik, süreklilik şemaları azalmakta ancak duygudan kaçınma, duyguları kabul ve anlaşılabilirlik artmaktadır. Kaçıngan bağlanma ile akılcılık isteği, zayıflık, farklılık, suçluluk, kontrol edilemezlik ve süreklilik olumlu yönde; anlaşılabilirlik şeması ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Kaygılı kararsız bağlanma ise tekrarlayıcı düşünme,

kontrol edilmezlik, suçluluk, süreklilik, zayıflık, duyguları zararlı görme, farklılık şemaları ile pozitif; anlaşılabilirlik, duyguları kabul, duyguları inkâr ise negatif yönde ilişkilidir. Kadınlarda zayıflık şeması erkeklerde ise duygulardan kaçınma, akılcılık isteği ve onaylanma şemaları daha çok görülmektedir. İlişkisi olmayan bireylerin daha fazla kontrol edilemezlik, farklılık, duygulara karşı zayıflık, süreklilik şemalarına; ilişkisi olanların ise daha fazla anlaşılabilirlik ve onaylanma şemasına sahip olduğu görülmüştür. 18-25 yaşları arasında olan bireylerin 31 yaş ve üzeri olan bireylere nazaran kontrol edilemezlik, süreklilik, duygulara karşı zayıflık şemaları daha çok görülmekle beraber anlaşılabilirlik şemaları daha az görülmektedir.

Makas (2024) çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide duygusal şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırmasının örneklemini çevrimiçi oyun oynayan 549 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre duygulara karşı zayıflık, farklılık, süreklilik, akılcılık isteği, onaylanma, duyguları zararlı görme ve suçluluk duygusal şemaları ile çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi arasında pozitif düşük düzeyde; anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, duyguları inkâr duygusal şemaları ile negatif, düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu ile anlaşılabilirlik, duyguları kabul duygusal şemaları ile pozitif orta düzeyde; kontrol edilmezlik, duyguları inkâr, akılcılık isteği, uzlaşma ve duyguları zararlı görme şemaları ile pozitif düşük düzeyde; tekrarlayıcı düşünme, süreklilik ve farklılık şemaları ile arasında negatif düşük anlamlı ilişki bulunmaktadır. Duygusal şemalar oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracı etkiye sahiptir.

2.3. Toplumsal Cinsiyet Roller

Biyolojik cinsiyet (sex) kadınlar ve erkekler arasındaki cinsel organlardaki görünür farklılık, üreme işlevlerindeki farklılıklar gibi doğuştan gelen/doğal biyolojik farklılıkları ifade eder. Cinsiyet kazanımı biyolojik açıdan incelendiğinde her iki cinsiyette de 22 kromozom çifti aynıdır ancak 23. çift olan cinsiyet kromozomları kadınlarda XX erkeklerde de XY şeklindedir. Cinsiyet kromozomları cinsel birincil cinsiyet özelliklerini oluşturur ve bu özellikler daha anne karnında oluşmaya başlar. Bu sayede kadın ve erkeklerin cinsel organları, hormonal yapıları ve üreme işlevleri farklılık gösterir (Yaşın Dökmen, 2015). Ergenlikle birlikte kıllanma, göğüs büyümesi, adet görme, boşalma gibi ikincil cinsiyet özellikleri görülmeye başlar ve birey cinsel

erginliğe erişir (Şenol ve Kaya, 2018; Santrock, 2017). Yetişkinlik dönemine ulaşıldığında kadınlar erkeklere kıyasla ortalama olarak daha fazla yağ oranına, daha az kas oranına, daha kısa bir boya sahiptir ve erkeklerden daha hafiftir (Myers, 2017).

Toplumsal cinsiyet (gender) ise kadın ve erkek cinsi için kültür tarafından oluşturulan sorumluluk ve görevleri, sosyal sınıflandırmayı ifade etmektedir (Günindi Ersöz, 2016; Cerrah, 2021; Oakley, 1972). İnsanlar önceden belirlenmiş bir biyolojik cinsiyet ile doğar ve istisnai durumlar hariç bu cinsiyeti ölene dek sürdürürler. Toplumsal cinsiyet ise doğumla birlikte gelmez doğumdan itibaren inşa edilir. Farklı toplumlarda ve tarihsel süreçte cinsiyetlere atfedilen anlamların farklılaşması toplumsal cinsiyetin şekillendirildiğini göstermektedir. Giyilecek kıyafetin rengi, oyuncak tarzı, tercih edilecek meslek toplumsal cinsiyet tarafından belirlenir (Moore, 2002; Vatandaş, 2007). Ninnilerde dahi şu sözlerle toplumsal cinsiyet rolleri kendini gösterir: “*Aman kızım can kızım, bu sözüme kulak ver kızım, öğlene kadar yatandan, kapısının önünü kirli tutandan, anasını örnek almayandan, olma kızım ninni ninni, sözümü dinle kızım ninni*” (Büyükokutan Töret, 2017).

Toplumsal cinsiyetin bileşeni olan toplumsal cinsiyet rolü kavramı toplumun o cinsiyete ilişkin beklentilerini, cinsiyet için uygun görülen davranış ve özellikleri, o cinsiyet için belirlediği rolü ifade eder. Bireyden bu cinsiyet senaryosuna uygun yaşanması beklenir (Yaşın Dökmen, 2015). Toplumsal cinsiyet rollerinin kazanımına dair farklı kuramların farklı bakış açıları vardır.

Sosyobiyolojik/evrimsel açıdan bakıldığında bir birey için başarıyla çözülmesi gereken iki problem vardır: Hayatta kalma ve üreme. Bu iki problemi çözebilmek için birey kişiliğini şekillendiren psikolojik mekanizmalar geliştirir. Bir eşi dölmek veya bir eş tarafından döllenmek için gerekli sosyal ve cinsle davranışlarda bulunmak bu mekanizmalardan biridir. Erkek bireyler dişi bireylere erişebilmek için diğer erkeklerle mücadeleye girerler. Bulunduğu bölgeye en iyi uyum sağlama şansı en çok döl bırakan erkeklerin olacaktır. Daha çok döl bırakmak ve eşi ile yavrularını korumak için erkek bireylerin fiziksel olarak diğerlerine göre daha güçlü olması gerekmektedir. Annenin de hamilelik ve sonrasında yavruyu koruması gerekmektedir (Darwin, 2017; Buss, 1991). Hayatta kalma ve türün devamlılığı için bireyler kendi biyolojik yapılarına uygun bir şekilde davranışlarını şekillendirirler. Erkekler fiziksel güçleri nedeniyle ev dışındaki görevleri, dişi bireyler ise doğurganlığı nedeniyle ev içindeki görevleri üstlenmektedir (Güçlü ve Yiğit, 2018).

Psikanalitik kurama göre yetişkin bir bireyin kimliğinin tohumları çocukluk yıllarında atılır. Psikanalitik kuramın kurucu olan Freud'a göre kişilik oluşumunda beş psikoseksüel gelişim dönemi vardır. Her evre çocuğun cinsel açıdan aktif olan bölgesine göre adlandırılır: Oral, anal, fallik, latent, genital. Oral dönem (0-1.5 yaş) ilginin emme, ağza alma gibi ağızla ilgili eylemlerde olduğu evredir. Anal dönemde (1.5-3 yaş) ilgi anüs bölgesindedir, tuvalet eğitiminin başladığı dönemdir. Fallik dönemde (3-6 yaş) çocuğun ilgisi cinsel organlara yönelir. Kadın ve erkek cinsiyetleri arasındaki farklılıkları keşfeder. Kız çocukları kendilerinde olmayan penisin kıskançlığını yaşar, erkek çocuklar ise kastrasyon korkusu duyarlar. Bu dönemde çocuk, kendi cinsiyetindeki ebeveyni kıskanır. Bu ebeveyni ile özdeşim kurar, onu taklit eder, onunla aynı inanç ve değerleri kabul eder. Böylece erkek çocuklar erkek rollerini, kız çocuklar da kadın rollerini sergilemeye başlar ve cinsel kimliklerini kazanırlar. Toplumsal cinsiyet rollerinin kazanımı açısından fallik evre önem arz etmektedir. Latent dönem ergenliğe kadar olan dönemdir, cinsel ilgi azalır. Çocuk kendi cinsi ile oyunlar oynar. Genital dönem ise ergenlik ile başlar ve ilgi cinsel organ bölgelerindedir. Bu döneme gelene kadarki evrelerde çocuk zorlukları atlatabilirse sağlıklı bir cinsel hayata sahip olacaktır (Yaşın Dökmen, 2009; Burger, 2006). Psikanalitik yaklaşımı benimseyen Horney, Freud'un penis kıskançlığı kavramına karşı çıkmıştır. Kuramını oluştururken kültürel etkileri yok sayması nedeniyle Freud'u eleştirmiştir. Horney'e göre o dönemde yaşayan bir kadın diğer cinse karşı kıskançlık yaşıyorsa bu biyolojik bir eksiklikten kaynaklanmamaktadır. Toplumun kadına yönelik kısıtlamaları nedeniyle gerçekleşmektedir (Horney, 1980).

Sosyal rol kuramına göre cinsiyetler arası farklılıkları ve benzerlikleri doğuran şey içinde bulunulan toplumun erkek ve kadınların sosyal rollerine dair inançlarıdır. Roller yalnızca biyolojik yapının değil sosyokültürel yapının da bir parçasıdır. Sosyal rollere dair inançlar erken çocukluk dönemlerinden itibaren edinilir. Toplum erkek ve kadını gözlemleyerek sürekli gösterdikleri davranışlarını cinsiyetlerine özgü özelliklerinin sağladığını düşünür. Sanayi öncesi toplumlarda erkeklerin genellikle otorite rolünü, kadınların ise bakım veren rolünü üstlenmesi buna bir örnektir. Geleneksel olmayan roller daha çok üstlenildiğinde toplumun sosyal rollere dair inançları da değişmektedir. Günümüzde kadınlar iş hayatında daha aktif rol alarak önceden erkeklere ait olduğu düşünülen rolleri üstlenmektedir. Böylece sosyal roller değişmektedir (Eagly ve Wood, 2012).

Sosyal öğrenme kuramına göre bir bebek henüz dünyaya gelmeden önce cinsiyet rollerindeki farklılaşmalar başlar. Çocuğa verilen isim, alınan kıyafetlerin rengi daha doğmadan seçilebilir. Doğduktan sonra cinsiyetine uygun oyuncaklarla ve aynı cinsiyetten arkadaşlarla oynaması teşvik edilir. Diğer cinsiyetin davranışlarını sergilemesine izin verilmez. Cinsiyet rolüne uygun davranışlar pekiştirilir. Davranışsal süreçler modelleme ile öğrenilir. Çocuk çevresindeki ebeveynlerine, öğretmenlerine, arkadaşlarına ve medyadaki modellere tekrar tekrar maruz kalarak aynı cinsiyetteki bireyleri taklit eder. Taklit ettiği bireyler ile aynı cinsiyetin özelliklerini gösterir. Böylece gözlem, taklit ve pekiştirme sayesinde bireyler cinsiyet rollerini kazanır (Bandura, 1969).

Sosyal bilişsel kuram toplumsal cinsiyet gelişimini açıklamaktadır. Bussey ve Bandura (1999) birlikte temelde sosyal öğrenme kuramına dayanan ancak bilişsel süreçleri de ele alan sosyal bilişsel kuramı geliştirmiştir. Bu kuramda toplumsal cinsiyet gelişimini açıklamak için üçlü karşılıklı nedensellik kavramı kullanılmıştır. Buna göre çevresel olaylar, bireysel özellikler ve davranış kalıpları birbirleriyle iletişime girerek cinsiyete dayalı davranışların sergilenmesinde rol oynar. Bu kuramda çocuk, toplumsal cinsiyetin kazanımında pasif değildir. Çocuğun cinsiyete dayalı davranışı öğrenmeye hazır oluşu, duygu durumu, model aldığı kişilerle ilgili tecrübeler, davranış sergilendikten sonra elde edilecek sonuçlar, daha önce cinsiyete özgü davranışlar sergilenirken gösterilen başarı veya başarısızlık durumları da cinsiyete özgü davranışların gösterilmesi ve sürdürülmesinde etkilidir.

Toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre toplumun cinsiyetlerle ilgili belirli şemaları vardır. Bir çocuk toplumsal cinsiyet rollerini kazanırken şematik işleme yapar. Bu şematik işlemlemeyi yapabilmesi için hazır bulunuşluğunun olması gerekmektedir. Sonrasında toplumun cinsiyetlere dair şemasının içeriğini öğrendikçe kendi cinsiyetine dair özellikleri öğrenir ve öğrendiği yeni bilgileri kendi cinsiyet şemasıyla ilişkilendirir ve benliğini oluşturur (Bem, 1981). Bu şekilde çocuk gelen bilgileri kadınlara ait veya erkeklere ait özellikler olarak sınıflar. Eğer bulunduğu toplumda kadın ve erkeklerin farklılıkları çokça vurgulanıyorsa çocuk da cinsiyetleri birbirinden tamamen ayırtıran bir kişi olur. Erkeğe atfedilen bir özelliğin kadında bulunmasını göz ardı eder. Bu kuram hazır bulunuşluk ve organize etme süreçlerini içermesi bakımından bilişsel kurama, çevrenin etkisini de göz önünde bulundurması bakımından sosyal öğrenme kuramına benzemektedir (Yaşın Dökmen, 2015).

Toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre toplum normalde kadınlık veya erkeklikle herhangi bir ilgisi olmayan davranışları ve özellikleri dahi cinsiyetlere atfedebilmektedir. Her alanda cinsiyetler arasında ayrışım yapılması doğru değildir, toplumun bu tutumu değiştirmesi gerekmektedir. Eğer bu başarılırsa kadınlık veya erkeklik bir sorun olmaktan uzaklaşır. Bu sayede bireyler kendi mizaç özelliklerini ve davranışlarını toplumun cinsiyete özgü kısıtlamaları olmadan gerçekleştirebilirler (Bem, 1981). Bem (1974) ayrıca psikolojik androjenlik kavramını tanımlamıştır. Ona göre erkeklik ve kadınlık uzun süre iki farklı kutup gibi görülmüştür. Böylece cinsiyet rollerinde ikilik oluşmuştur ancak bazı insanlar her iki cinsiyete özgü davranışları yüksek seviyede göstermeyebilir. Bazı bireyler de duruma göre hem erkeksi hem de dişi özellikler yüksek seviyede sergileyebilmektedir. Her iki cinsiyete dair özellikleri yüksek düzeyde sergileyen bireylere androjen denmektedir. Androjen olmayıp güçlü bir şekilde belli bir cinsiyet tipine bağlı kişiler farklı durumlara adapte olmakta zorlanmaktadır.

Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın eş, anne ve ev düzenini sağlayan, evin dışında çalışmayan kişidir. Erkek ise babadır ve evi geçindiren, ev dışında çalışan kişidir. Toplumsallaşma süreçleri ile bu roller sonraki nesillere aktarılmaktadır. Bu aktarımın yoğun olduğu toplumlarda kadınların ev içindeki ve evin dışındaki rolleri kesin çizgilerle birbirinden ayrılmıştır. Eşitlikçi cinsiyet rollerine göre kadın ve erkeğin eğitim ortamlarında, ailede, iş hayatında, sosyal yaşamda ve siyasal yaşamda sorumlulukları eşit şekilde paylaşmaları beklenir (Kahraman Güloğlu ve Şakar, 2023; Budak ve Küçükşen, 2018).

Cinsiyet kalıp yargıları geleneksel cinsiyet rollerinin sürdürülmesine neden olur. Kadınların daha sakin, fedakâr olmasının, evle ilgilenmelerinin beklenmesi; erkeklerin daha güçlü ve sert olmasının, mantık odaklı olmasının beklenmesi cinsiyet kalıp yargılarıdır. Kalıp yargılar değişime karşı dirençlidir ve kadın erkek eşitsizliğine neden olur (Saraç, 2013). Duygular da bu kalıp yargıların etkisinde kalmıştır. Tarih boyunca erkeklere akıl, kadınlara duygu ithaf edilmiştir. Eğer toplumun yalnızca bir yarısına değil tamamına ithaf edilmiş olsaydı duyguların şu ankinden daha üstün bir konumda olacağı söylenebilir (Gül ve Yıldırım, 2021).

Bu çalışmada bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları geleneksel ve eşitlikçi olmaları bakımından incelenmiştir.

2.3.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar

Markus vd. (1982) 267 üniversite öğrencisinin benlik şemaları ve toplumsal cinsiyetlerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre eril şematik, dişil şematik ve androjen bireylerin bilişsel performanslarında farklılıklar bulunmuştur. Eril şematikler erkeklikle ilgili benlik şemalarına, dişil şematikler kadınlıkla ilgili benlik şemalarına sahiptir. Dişil kendilik şemasına sahip bireyler kadınsı özellikleri daha çok hatırlayıp, daha çok onaylamışlardır. Kadınsı özelliklere dair yargıları daha hızlı işlemişlerdir. Benzer şekilde erkeksi benlik şemasına sahip bireyler de erkeksi özellikleri daha çok hatırlayıp daha çok onaylamışlardır. Erkeksi özelliklere dair yargıları daha hızlı işlemişlerdir. Androjen benlik şemasına sahip bireyler ise kadınsı özelliklerle erkeksi özellikleri eşit düzeyde hatırlamışlardır. Erkeksi ve dişil özellikler arasında ayırım yapmamışlardır.

Kerns ve Fine (1994) gey erkeklere ve lezbiyenlere karşı olumsuz tutumlardaki cinsiyet farklılıklarını ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının toplumsal cinsiyet ile eşcinsel erkeklere yönelik olumsuz tutumlar arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 155 heteroseksüel üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre erkekler, gey erkeklere karşı kadınlara nazaran daha fazla olumsuz tutuma sahiptir. Lezbiyenlere yönelik tutumlarda cinsiyetler arası farklılaşma yoktur. Her iki cinsiyet de gey erkeklere karşı lezbiyenlere karşı sahip olduklarından daha fazla olumsuz tutumlara sahiptir. Geleneksel cinsiyet rolü tutumu toplumsal cinsiyet ile eşcinsel erkeklere yönelik tutum arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Eşcinsel erkeklere yönelik tutumlar toplumsal cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet rolleri ile daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Yani kadın ve erkeklerin eşcinsel erkeklere yönelik tutumları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır, toplumsal cinsiyet rollerine göre farklılaşmaktadır. Geleneksel cinsiyet rollerine sahip bireyler ise eşcinsel erkeklere karşı daha olumsuz tutumlar sergilemektedirler.

Simon ve Nath (2004) erkeklerin ve kadınların duygular ve duyguyu dışavurma davranışları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 594 erkek, 752 kadın toplam 1346 kişi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; toplumsal inançların aksine kadınlar erkeklere oranla daha fazla duygusal deneyim yaşadıklarını bildirmemişlerdir. İfade edilen duyguların türünde ise farklılık görülmüştür. Buna göre kadınlar olumsuz duyguları daha sık bildirirken, erkekler olumlu duyguları daha sık bildirmişlerdir. Düşük gelire sahip kadınlar daha

sık olumsuz duygu yaşadıklarını bildirmişlerdir. Kadınlar ve erkekler bildirdikleri duyguların türü açısından farklılaşmaktadır. Erkekler daha çok sakinlik ve heyecan duygularını, kadınlar ise endişe ve üzüntü duygularını bildirmişlerdir. Öfkeyle başa çıkmada kadınların dua etme, duygularını diğerleri ile paylaşma gibi yöntemleri kullanma olasılığı daha yüksekken, erkeklerin duygularını değiştirecek madde kullanma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca kadınların duygularını erkeklere göre daha kolay ifade ettiği görülmüştür.

Burn ve Ward (2005) erkeklerin geleneksel erkeklik rollerine uyumunun ilişki doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 137 kadın, 170 erkek psikoloji öğrencisi oluşturmaktaydı. Araştırmalarının sonuçlarına göre, geleneksel erkeksi normlara uyum hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkilidir. Ancak erkeklerin erkeksi normlara uyumu erkeklerden daha ziyade kadınların romantik ilişki doyumu ile daha güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Hoyt (2009) kanser hastası erkeklerin cinsiyet rolü çatışmalarını ve duygusal yaklaşımla başa çıkmalarını incelemiştir. Çalışma grubunu 183 kanser hastası erkek oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet rolü çatışması (erkek cinsiyet rolüne dair olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlar) artması duyguların daha az ifade edilmesi ve daha fazla sıkıntı ile ilişkilidir. Duyguların ifade edilmesi kısıtlayıcı çevrede bulunan kişiler için daha yüksek psikolojik sıkıntılarla ilişkilidir. Özellikle genç erkekler işlevsel olmayan duygu düzenleme süreçleri kullanarak daha az uyum ve daha fazla sıkıntı göstermektedirler. Bu araştırma sonuçlarına göre duyguların ifadesi sosyal çevreden etkilenmektedir.

Egmond vd. (2010) Avustralya'daki toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını incelemişlerdir. Bunun için 1986 ve 2005 yılları arasında yapılan kesitsel çalışmaları incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre erkekler tüm yıllarda kadınlara göre daha geleneksel tutuma sahiptir. Gençlerin genelde daha eşitlikçi olduğu ancak 1960-1980 arası doğanların 1980 sonrasında doğanlara göre daha eşitlikçi olduğu görülmüştür. 1990 ortaları eşitlikçi tutumların en belirgin olduğu dönemdir, sonrasında geleneksel tutumlar tekrar artışa geçmiştir.

Sanchez vd. (2012) kadınların cinsel anlamda itaatkâr davranışları ve cinsel tatminini incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 181 heteroseksüel çift oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre kadınlar eğer yalnızca toplumsal cinsiyet rollerine uygun

olması için kendi arzuları olmamalarına rağmen cinsel açıdan itaatkâr davranıyor ise cinsel tatminleri daha düşük olmaktadır. Ancak itaatkâr olmak kendi istekleriyle gerçekleşiyor ve partnerlerinin baskın olmalarını talep ediyorlarsa daha düşük cinsel tatmin göstermemektedirler. Ayrıca daha az itaatkar davranışı olan ve partnerini baskınlığını daha az talep eden kadınlar en yüksek cinsel doyuma, partner memnuniyetine ve daha yüksek algılanan partner yakınlığına sahiptirler.

Kennett vd. (2013) toplumsal cinsiyet normları ve ilişki doyumunun cinsel özdenetim üzerindeki ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ve 47 arasında değişen 246 heteroseksüel üniversite öğrencisi kadın oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre genel becerisi yüksek olan, cinsel öz-yeterliği olan, istenmeyen cinselliğe rıza gösterme nedenleri daha az olan kadınlar daha yüksek cinsel becerilere sahiptir. Cinsel becerileri yüksek olan, istenmeyen cinsel aktiviteye rıza göstermesi için daha az nedeni olan ve ilişkilerinde daha mutlu kadınların düşük düzeyde itaat gösterdiği bulunmuştur. Geleneksel cinsiyet rollerini güçlü bir şekilde benimseyen ve cinsel açıdan daha az yetenekli kadınların ilişki doyumu diğer tüm kadınlara göre daha düşüktür ve istenmeyen cinsel aktiviteye rıza gösterme oranı çok daha yüksektir.

Whitton ve Kuryluk (2013) depresif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide erkek toplumsal cinsiyet rolleri, kadın toplumsal cinsiyet rolleri, nevrotiklik ve birlikte ruminasyonun aracı rollerini incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu flört ilişkisi yaşayan 484 yetişkin oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; kadınlarda kadınsı cinsiyet rollerine bağlılık ve birlikte ruminasyon eğilimi (hem kadınlarda hem de erkeklerde) depresif belirtiler ile romantik ilişki doyumu arasındaki negatif yönlü ilişkiyi güçlendirmektedir. Nevrotikliğin depresif belirtiler ve romantik ilişki doyumu arasında aracı rolünün olmadığı görülmüştür.

Berke vd. (2016) cinsiyet statüsü tehdit altında olan erkeklerin cinsiyet rolü tutarsızlıklarını, duygu aktivasyonlarını ve ağrı toleranslarını incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 212 lisans öğrencisi erkek oluşturmuştur. Çalışma grubu rastgele ikiye ayrılmış ve kadınsı cinsiyet rolünü ve erkeksi cinsiyet rolünü ölçtüğü iddia edilen sahte bir teste tabi tutulmuştur. Test sonucunda grubun yarısına kadınsı cinsiyet rolüne sahip olduğu geri bildirimi diğer yarısına ise erkeksi cinsiyet rolüne sahip olduğu geri bildirimi verilmiştir. Sonrasında toplumsal cinsiyet rolü tutarsızlığı, duygu aktivasyonları ve ağrı toleransları incelenmiştir. Araştırma

bulgularına göre erkekliği tehdit eden geri bildirime maruz kalan erkekler diğer gruba göre daha fazla saldırganlıkla ilgili duygu aktivasyonu göstermiştir, cinsiyet rolü tutarsızlıkları artmıştır ve daha yüksek ağrı toleransı göstermişlerdir.

Blom vd. (2017) evli veya birlikte yaşayan çiftlerin iş ve ev işleri bölümü ile ilişki doyumlarını incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 1991 yılından bu yana her yıl ölçek uygulaması yapan “İngiliz Hanehalkı Paneli Anketi” verileri kullanılarak seçilen çalışma hayatında olan 4102 çift oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahip erkekler iş bölümünde yalnızca belli görevleri yapma ve eşit olmayan sürelerde iş yapma durumlarında geleneksel cinsiyet rolü tutumuna sahip olan erkeklere göre daha düşük ilişki doyumuna sahiptir. Kadın olma ve çocuk sahibi olma durumlarında ise toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve iş bölümü süresi ile işin türüne göre bir farklılaşma görülmemektedir.

Helms vd. (2019) 120 Meksika asıllı çiftin romantik ilişki doyumları ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; bireylerin eşleri cinsiyete dayalı toplumsal cinsiyet rollerini ne kadar güçlü bir şekilde onaylarsa evlilikte sıcaklık, bağlılık ve samimiyet hissetme o kadar azalmaktadır. Bireylerin kendi cinsiyet rolleri tutumları eşlerinininkine oranla ilişki kalitesinde daha az etkilidir.

Yuan vd. (2021) toplumsal cinsiyet rolünün bireylerin duyguları işleme süreçleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bunun için katılımcılara pozitif ve negatif resimler gösterilmiş. Sözlü cevapları alınmadan beyinlerindeki elektrik aktiviteleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin duygulara duyarlılığını belirlemede toplumsal cinsiyetleri biyolojik cinsiyetlerinden daha kritik bir rol oynamaktadır. Dişil denekler erkeksi deneklerden daha fazla duygusal uyarılma göstermektedir.

2.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Arıcı (2011) toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ve psikolojik iyi oluşu incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 690 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; Toplumsal cinsiyet rollerini eşitlikçi algılayanların psikolojik iyi oluşu daha yüksektir. Kadınlar daha eşitlikçi iken, erkekler daha gelenekseldir. Yaş arttıkça rolleri eşitlikçi algılaya düzeyi azalmaktadır. Yaşanılan coğrafi bölge ve yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre toplumsal cinsiyet rolleri algısı farklılaşmamaktadır. Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler annesi ilköğretim mezunu

olan öğrencilere göre toplumsal cinsiyet rollerini daha eşitlikçi algılamaktadırlar. Babası ortaokul, lise, üniversite mezunu olan öğrenciler ise babası ilkokul mezunu olanlara göre toplumsal cinsiyet rollerini daha eşitlikçi algılamaktadır.

Yüksel ve Dağ (2015) evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ve stresle baş etme biçimleri ile toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının bu ilişkideki aracı rollerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 248 evli kadın oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumu azaldıkça evli kadınlarda görülen psikolojik belirtiler artmaktadır. Stresle baş etme yöntemlerinden olan boyun eğicilik ve çaresiz yaklaşım bu ilişkide kısmi aracı rol oynamaktadır. Evlilik uyumu düşük kadınlar boyun eğici ve çaresiz yaklaşım stratejilerine başvurdukça psikolojik belirtileri artmaktadır. Eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahip oldukça evlilik uyumu artmaktadır. Ancak bu tutma sahip olmak evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasında aracı rol oynamamaktadır.

Döner (2015) toplumsal cinsiyet rolleri, cinsel mitler ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubunu evli 122 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik doyumu cinsiyete, evli kalınan süreye, evlenme şekline göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Cinsel mitler ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kadınlar ve erkekler eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumunu benimsemiştir. Yaş, meslek ve evli kalma süresine göre toplumsal cinsiyet rolleri farklılaşmamaktadır. Görücü usulü ile evlenenler tanışma ile evlenenlere göre daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumu benimsemektedir. Gelir miktarı arttıkça toplumsal cinsiyet rollerine dair geleneksel tutumlar artmaktadır. Cinsel mitler ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna göre, eşitlikçi cinsiyet rolüne sahip bireylerin cinsel mitlere katılma düzeyi düşüktür.

Akpınar (2016) evlilik uyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma grubunu 245 evli çift (490 kişi) oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre lisans ve lisansüstü mezunlarının evlilik uyumu ortaokul mezunlarınınkinden daha yüksektir. Katılımcıların yaşlarına, cinsiyetlerine ve eşleriyle yaş farklarına göre evlilik uyumu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre evlilik uyumu farklılaşmamaktadır. 1-5 yıldır evli olanların evlilik uyumu 26-35 yıldır evli olanlardan yüksek bulunmuştur. Çocuğu olmayanların evlilik uyumu 2 ve üzeri çocuğu olanlardan yüksek bulunmuştur. Erken yaşta evlenenlerin evlilik uyumu daha

düşüktür. Eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerine sahip bireylerin evlilik uyumu daha yüksektir.

Çelikkaleli ve Kaya (2016) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve algılanan cinsiyet rollerine göre ilişkilere dair bilişsel çarpıtma, duygusal yetkinlik inançları ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 346 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; bilişsel çarpıtmalar arttıkça psikolojik dayanıklılık, duygusal yetkinlik inancı azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılık arttıkça duygusal yetkinlik inancı da artmaktadır. Cinsiyete göre bilişsel çarpıtma düzeyleri farklılaşmamaktadır. Androjen toplumsal cinsiyet rolüne sahip kişilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ayrışmamış toplumsal cinsiyet rolü tutumuna sahip olanlara göre daha yüksektir. Toplumsal cinsiyet rolleri erkeksi olanların psikolojik dayanıklılığı, androjen ve ayrışmamış rollere sahip olanlardan yüksektir. Androjen cinsiyet rolüne sahip olanların psikolojik dayanıklılığı da kadınsı role sahip olanlardan daha yüksektir. Ayrışmamış toplumsal cinsiyet rolü psikolojik dayanıklılık açısından risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Biyolojik cinsiyete göre duygusal yetkinlik inancında farklılaşma yoktur ancak toplumsal cinsiyet rollerine göre duygusal yetkinlik inancı farklılaşmaktadır. Kendini erkeksi ve androjen olarak algılayan bireylerin duygusal yetkinlikleri kendini ayrışmamış olarak tanımlayanlardan daha yüksektir. Androjen role sahip olanların duygusal yetkinlik inancı da kadınsı role sahip olanlardan daha yüksektir.

Kul Uçtu ve Karahan (2016) toplumsal cinsiyet algısı, cinsiyet rolleri ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu Karabük Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören 486 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin çoğunluğu eşitlikçi erkeklerin ise çoğunluğu erkeksi cinsiyet rollerini benimsemektedir. Anne babasının ilişkisini çok iyi olarak tanımlayan öğrenciler çoğunlukla androjen role sahiptir. Anne babasının ilişkisini çok kötü olarak tanımlayan katılımcıların çoğunluğu erkeksi role sahiptir ve hiçbirisi kadınsı role sahip değildir. Annesi şiddet gören katılımcıların çoğunluğunun belirsiz rollere sahip olduğu, annesi şiddet görmeyenlerin ise çoğunlukla androjen rollere sahip olduğu görülmüştür. Flört döneminde olan katılımcıların çoğunluğu androjen cinsiyet rolüne sahiptir. Flörtü olmayanlar ise çoğunlukla belirsiz cinsiyet rolüne sahiptir. Kadınların toplumsal cinsiyet algısı erkelere nazaran daha olumludur.

Öcal Yüceol (2016) romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolü tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmasının örneklemini Ankara’da öğrenim gören 225 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre eşitlikçi cinsiyet rolü tutumu arttıkça ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar azalmaktadır. Kadınlar erkeklere nazaran daha eşitlikçi erkekler ise daha geleneksel tutumlara sahiptir. Hayatının büyük çoğunluğunu büyükşehirde geçiren bireyler kadın cinsiyet rollerine dair daha eşitlikçi tutum sahibidir. Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanlar daha geleneksel tutum sergilemiştir. Babası ilköğretim mezunu olanlar da toplumsal cinsiyet rollerinde daha geleneksel tutum sergilemektedirler. Flört dönemindekilerin ilişki doyumu sözlü, nişanlı ve evlilerden düşük bulunmuştur. Ayrıca bu dönemdekiler kadın cinsiyet rollerinde daha eşitlikçi tutum sergilemektedir. İlişkisi uzun süreli olanlar daha geleneksel tutuma sahiptir. Eşitlikçi tutum arttıkça romantik ilişki doyumu artmaktadır.

Zara ve Yücel (2017) toplumsal cinsiyet rolleri, çatışma çözme stilleri ve yansıtılabilirliğin evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 123 evli birey oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre; uzun süredir evli olanların, çocuk sahibi olanların ve fazla çocuğa sahip olan kişilerin evlilik doyumu diğerlerine göre daha azdır. Çözümlemeyen çatışmalar arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Görevlerini yerine getirme, diğerlerinin duygularına duyarlı olma gibi diğil cinsiyet özellikleri ve lider olma erkeksi özellikleri evlilik doyumunu artırmaktadır. Bireylerin çocukluk dönemi çatışmalarını birbirine yansıtması evlilikte stresi artırmaktadır.

Büyükaşahin Çevik ve Kızıldağ (2018) duygu düzenleme, empati ve bağlanma tarzlarının toplumsal cinsiyet rollerindeki rolünü incelemişlerdir. Araştırmalarının örneklemini 335 Adıyaman Üniversitesi’nde öğrenim gören psikolojik danışmanlık öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; duygu düzenleme, empati ve bağlanma tarzları birlikte toplumsal cinsiyet rollerini yordamaktadır. Kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeyi düştükçe eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri tutumu artmaktadır. Empati arttıkça eşitlikçi cinsiyet rolü azalmaktadır. Duyguyu yeniden değerlendirme boyutu toplumsal cinsiyet rollerini anlamlı şekilde yordamamaktadır. Duyguyu yeniden değerlendirme düzeyi arttıkça toplumsal cinsiyet rollerinin benimsenmesi artmaktadır. Duyguyu bastırma arttıkça toplumsal cinsiyet rollerinin benimsenmesi azalmaktadır.

Can ve Girgin Büyükbayraktar (2018) erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlarını incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Konya şehrinde yaşayan 201 erkek oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin yaşı arttıkça geleneksel tutumları da artmaktadır. Yüksekokul mezunu olanlar daha eşitlikçi, okuryazar olmayanlar ise daha geleneksel tutumlara sahiptir.

Ekşi vd. (2018) öğretmenlerin evlilik uyumunu psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından araştırmıştır. Araştırmalarının çalışma grubunu 205 evli öğretmen oluşturmuştur. Araştırmalarının bulgularına göre; cinsiyete göre evlilik uyumu anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Eğitim seviyesi arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır. Psikolojik iyi oluş evlilik uyumunu düşük düzeyde yordamaktadır. Kadın cinsiyet rolleri ise evlilik uyumunun güçlü bir yordayıcısıdır.

Altun (2019) kadınlarda toplumsal cinsiyet rollerine göre erken dönem uyumsuz şemalar ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu İstanbul'da yaşayan 350 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; çocukluk çağında yaşanan travmalar arttıkça eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri azalmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan duygusal yoksunluk arttıkça eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü azalmaktadır. Duygusal yoksunluk arttıkça evlilikte cinsiyet rolü artmaktadır. Çalışmayan bireylerde eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü daha yüksek, çocukluk çağı travmaları ise daha azdır. Ortaokul mezunlarında evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü, fiziksel istismar, yüksek standartlar ve duygusal ihmal diğer mezuniyet durumlarına göre daha yüksektir.

Daşlı (2019) toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını ve bu tutumları etkileyen faktörleri araştırmıştır. Araştırmasının çalışma grubunu Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim gören 350 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; kız ve erkek öğrenciler eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumu sergilemektedirler ancak kızlar erkeklere nazaran daha eşitlikçidir. Eksik parçalanmış aileye sahip olan kişilerin kadın cinsiyet rolü algıları daha yüksektir. Babası okuryazar olmayanların evlilikte cinsiyet rolü algısı diğer kişilere göre düşüktür. Anne eğitim durumuna göre toplumsal cinsiyet rolleri algısı farklılaşmamaktadır.

Palas Karaca ve Çubukçu Aksu (2020) toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda öğrenim gören 165 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların çoğunluğu eşitlikçi tutuma sahiptir. Kız öğrencilerin eşitlikçi tutumu erkeklere nazaran anlamlı derecede yüksektir. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur.

Karagöz (2021) cinsel doyum ve cinsel özgüven ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneklemi 230'u kadın, 183'ü erkek 413 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; kadınlar da erkekler de eşitlikçi tutumlara sahiptir ancak kadınların puan ortalaması daha yüksektir. Erkeklerin cinsel doyumunu kadınlardan daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin cinsel özgüvenleri anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Bekârların cinsel doyumunu evli bireylerden daha yüksektir. Bekâr olan ve aktif cinsel yaşamı olan kişiler daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahiptir. Yine bekâr olup aktif cinsel hayatı olan kişilerin cinsel cesaret, cinsel özgüven algıları ve cinsel açıdan kendini açığa vurma düzeyleri daha yüksektir. Cinsel doyum boyutlarından iletişim, dokunma ve doyum puanları kadın cinsiyet rolü puanları arttıkça azalmaktadır. Eşitlikçi cinsiyet rolleri yüksek olan erkeklerin erken boşalma problemi daha azdır. Daha eşitlikçi tutuma sahip kadınların vajinusmus problemi daha az görülmektedir. Eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumu yüksek olan bireylerin cinsel doyumlari da daha yüksektir.

Sumbas ve Erdemir (2021) duygu düzenleme ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 228 öğrenci araştırmalarının çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; erkekler daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahiptir. Annesi okuryazar olmayan bireyler daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahiptir. Baba eğitim seviyesine göre toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları farklılaşmamaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanları ile duygu düzenleme puanları arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki vardır. Buna göre eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerine sahip oldukça duygu düzenleme becerileri artmaktadır.

Altun (2022) evli kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma grubunu 20-50 yaş arası 105 kadın oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; evli kadınlarda yaş arttıkça geleneksel tutum artmaktadır. Evliliğini flört ile gerçekleştiren kadınların görücü usulü ile evlenenlere göre daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri tutumları vardır. Evliliğini 30

yaşından sonra gerçekleştiren kadınlar daha eşitlikçi tutumlara sahiptir. Çocukluğunu köyde geçirmiş olan kadınlar daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına sahiptir. Sosyoekonomik düzey arttıkça eşitlikçi tutumlara sahip olunmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça eşitlikçi tutum da artmaktadır.

Güler (2022) beden imgesi baş etme stratejilerinin erken dönem uyum bozucu erken dönem uyum bozucu şemalar ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırmasının örneklemini 1000 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri arttıkça beden imgesi baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabullenme artmaktadır, kaçınma puanı ise azalmaktadır. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolü tutum puanı arttıkça kaçınma ve görünüşü düzeltme puanları artmaktadır.

Yar vd. (2022) toplumsal cinsiyet rollerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının çalışma grubunu 167'si kadın 171'i erkek toplam 338 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; androjen role sahip olan bireylerin yaşam doyumu ve benlik saygısı diğer bireylere göre daha yüksektir. Belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin yaşam doyumu ve benlik saygısı ise diğer bireylere göre daha düşüktür. Kadınların yaşam doyumu erkeklerden daha yüksektir. Benlik saygısı katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran geleneksel cinsiyet rollerini daha az benimsemektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine dair bilgileri içermektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarını, duygularını kabul etmelerine, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına, cinsiyete, ilişki süresine ve yaşa göre incelemektir. Araştırma, betimsel ve kesitsel bir araştırmadır. Tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırması, dıştan bir müdahale olmadan var olanın olduğu gibi betimlenmesidir. Belli bir konuda çalışma grubunun konuyla ilgili bilgi, tutum ve algılarının belirlenmesi amaçlanır. Bu amaçla geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş ölçme araçları ile katılımcılardan bilgiler edinilir (Tuncer, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Bir araştırmanın sonuçlarının genellenmek istenildiği bütün, evren olarak tanımlanmaktadır. Örneklem ise evreni temsil etme yeterliliği olan ve evrenden belirli kurallara göre seçilen daha küçük olan gruptur (Karasar, 2012). Araştırmanın ulaşılabilir evreni 18 yaşından büyük yetişkin bireylerdir. Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabileceği, araştırmaya katılabilecek en yakın kişilerin örnekleme dâhil edilmesi ile yapılmaktadır (Yılmaz ve Arık, 2019). Çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan ve romantik ilişkisi olan 260 kadın, 93 erkek, 3 diğer cinsiyetten olan toplam 356 yetişkin birey oluşturmuştur. Tablo 1’de çalışma grubundaki bireylerin demografik bilgileri yer almaktadır.

Tablo 2. Çalışma Grubuna Ait Demografik Özellikler

Özellik		n	%
Cinsiyet	Kadın	260	73.0
	Erkek	93	26.1
	Diğer	3	0.8
Yaş	18-29	164	46.1
	30-40	115	32.3
	41-50	55	15.4
	51-60	22	6.2
İlişki Süresi	0-5 yıl	166	46.6
	6-10 yıl	69	19.4
	11-20 yıl	60	16.9
	20 ve üzeri	61	17.1
İlişki Türü	Evli	242	68
	Sevgili veya Nişanlı	114	32
Romantik İlişki Doyumu	Düşük	177	49.7
	Yüksek	179	50.3
Duyguları Kabul Etme	Düşük	198	55.6
	Yüksek	158	44.4
Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu	Geleneksel	173	48.6
	Eşitlikçi	183	51.4

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmanın çalışma grubunu 260 (%73) kadın, 93 (%26.1) erkek ve 3 diğer (0.8) yetişkin birey olmak üzere toplam 356 kişi oluşturmaktadır.

Katılımcıların yaşlarına bakıldığında; 164 (%46.1)’ünün 18-29 yaş aralığında, 115 (%32.3)’inin 30-40 yaş aralığında, 55 (15.4)’i 41-50 yaş aralığında, 22 (%6.2)’si ise 51-60 yaş aralığındadır.

Katılımcıların ilişki sürelerine bakıldığında; 166 (%46.6) kişi 0-5 yıl arası, 69 (%19.4) kişi 6-10 yıl arası, 60 (%16.9) kişi 11-20 yıl arası, 61 (%17.1) kişi ise 20 yıl ve üzeri ilişki süresine sahiptir.

Katılımcıların 242 (%68) ’si evli, 114 (%32)’ü sevgili veya nişanlıdır.

Katılımcıların romantik ilişki doyumlarına bakıldığında; 177 (%49.7) kişi düşük, 179 (%50.3) kişi yüksek romantik ilişki doyumuna sahiptir.

Katılımcıların duyguları kabul etmelerine bakıldığında; 198 (%55.6) kişi düşük, 158 (%44.4) kişi yüksek duyguları kabul etmeye sahiptir.

Katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına bakıldığında; 173 (%48.6) kişi geleneksel tutumlara, 183 (%51.4) kişi eşitlikçi tutumlara sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)”, “Leahy Duyguları Kabul Etme Ölçeği” ve “Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyetlerine, ilişki türlerine, ilişki sürelerine, ve yaşlarına ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)

Ölçeğin orijinal versiyonu Funk ve Rogge tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddedir, Likert formatındadır ve öz bildirim ölçeğidir. Yalnızca ilk sorusu 6’lı Likert, kalan 15 soru ise 5’li Likert şeklindedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe ilişki doyumunun yükseldiği, azaldıkça ilişki doyumunun azaldığı şeklinde yorumlanır.

Önay Oğuz (2023) tarafından İlişki Doyum İndeksi 16’ nın Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliğini tespit edebilmek için açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerlilik analizi, ayırt edici geçerlilik analizi; güvenirliğine bakabilmek için ise madde analizi, iç tutarlılık için Cronbach Alpha analiz işlemi ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır.

Türkçe’ye çevrilmiş İlişki Doyum İndeksi-16 ölçeğinin madde ve toplam puan korelasyon katsayıları .70 ile .91 skalasında hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için yapılmış olan Açımlayıcı Faktör Analizinden sağlanan öz değer incelemesi sonucunda (11,745) toplam varyansın %81,53’ünü açıklayan 16 maddeli ve 2 faktörlü

bir yapı elde edilmiştir. Birinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizi neticesinde ($\chi^2/df=3,215$, RMSEA= 0,074, RMR= 0,054, GFI=0,906, CFI=0,975) İlişki Doyum İndeksi-16'nın kuramsal yapısı, İkinci düzey doğrulamalı faktör analiz bulgusunda ($\chi^2/df=3,215$, RMSEA= 0,074, RMR= 0,054, GFI=0,906, CFI= 0,975) ise ölçeğin 1 gizil 2 gözlenen değişkenli yapısının onaylandığı tespit edilmiştir. Ölçüt Bağımlı Geçerlilik Analizi sonucunda İlişki Doyum İndeksi-16 ölçeği ile alt boyutları, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, İlişki Değerlendirme, Depresyon Anksiyete Stres ölçeği arasında önemli ölçüde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayırt edici geçerlik analizi sonucunda %27 alt ve üst grup puan ortalamaları kıyaslanmasında önemli düzeyde bir farklılık gözlenmiştir ($t= -39,567$; $p< 0,05$). Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılmış olan iç tutarlılığına ilişkin hesaplamada Cronbach Alpha değeri .98 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test ortalama puanları arasında önemli ölçüde, yönü pozitif, çok yüksek etki düzeyinde ilişki bulunmuştur ($r= .76$, $p<0,01$). Bu bulgulara göre ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik özelliklerine sahip bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Duyguları Kabul Etme Ölçeği

Duyguları Kabul Etme Ölçeği, Leahy (2002) tarafından geliştirilen Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin bir alt ölçeğidir. LDŞÖ'nün içeriğini, kişinin duyguları hakkındaki inançları ve duygularıyla nasıl başa çıktığını belirlemeye yönelik ifadeler oluşturur. Likert tipi bir ölçektir ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 (benim için hiç geçerli değil) ile 6 (benim için çok geçerli) arasındaki değerler üzerinden puanlanır. Orijinal ölçek, her biri 2 ila 7 maddeden meydana gelen, 14 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, duygulara yalın şekilde bakış, yüksek değerler, kontrol edilemezlik, hissizlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, dışavurum, suçlama olarak tanımlanmıştır. Orijinal ölçekteki 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 19, 20, 25, 27, 28, 29, 33, 36, 44, 45, 49 ve 50 numaralı maddeler, işlevsel olan/olmayan tutumlara işaret etmesi nedeniyle ters puanlanmaktadır. Ölçekte toplam puan hesaplaması yoktur. Alt boyut puanlaması vardır. Yavuz vd. (2011) Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır. Türkçe formda 4, 5, 6, 10, 12, 29, 33, 50 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır.

Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin alt ölçeği olan Duyguları Kabul Etme Ölçeğini 23, 33, 38, 40 ve 42 numaralı maddeleri oluşturmaktadır. Duyguları Kabul Etme Ölçeğinin güvenirliğini hesaplamak için test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Test tekrar-test korelasyon katsayısı ölçek maddeleri için .62 ($p < 0.01$) bulunmuştur. Bu değer istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir. Duyguları kabul etme ölçeğinin yakınsak geçerliğini test etmek amacıyla üst-biliş-30 ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Üst-biliş alt ölçek puanları ile duyguları kabul etme ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre duyguları kabul etme ölçeği yakınsak geçerliğe sahiptir.

3.3.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği

Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği García-Cueto ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumunu belirlemeye yönelik 20 madde yer almaktadır. Ölçek tek boyutlu 5'li Likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum; 5 = Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki son 14 madde ters kodlanmaktadır. Alt-boyut yoktur, toplam puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20-100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin eşitlikçi tutumun yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Bakioğlu ve Türküm (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin geçerlik çalışması için TCRÖ Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçları KMO değeri .92 olarak bulunmuştur. KMO değerinin yüksek bulunması ölçekteki bir değişkenin diğer değişkenler tarafından iyi derecede yorumlanması anlamına gelmektedir ve KMO değerinin .90 ve üzeri olması mükemmel değer olarak görülmektedir (Şencan, 2005). AFA sonucunda faktör yükü .40 altında bulunan 1, 2, 3, 6 ve 7. Madde ölçekten çıkarılarak, 15 madde ile analizler gerçekleştirilmiştir. On beş madde ile yapılan AFA sonucunda, ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin .44 - .74 arasında değiştiği görülmüştür. 15 maddelik ölçeğin toplam varyansın %38.6'sını açıkladığı görülmüştür. Orijinal çalışmada 20 maddelik ölçekle yapılan analiz sonucunda, açıklanan toplam varyans %65.5'tir. Bu bulgular TCRÖ'nin Türkçe formunun ölçülmek istenen niteliği ölçtüğü söylenebilir. TCRÖ'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan DFA sonucunda, iyi düzeyde uyum indekslerinin bulunduğu, elde edilen uyum indekslerinin orijinal çalışmada elde edilen uyum

indekslerine yakın değerler olduğu ve ölçeğin tek faktörlü ve 15 maddelik formunun doğrulandığı görölmüştür. TCRÖ'nin Türkçe formunun uyum geçerliği kapsamında yapılan çalışmada elişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği ile korelasyon değerleri incelenmiş ve iki ölçek arasında negatif yönde anlamlı bulgular elde edilmiştir. Ölçeğin uyum geçerliğinden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde cinsiyetçilik ve cinsiyet eşitlikiliğinin birbirine zıt kavramlar olduğu söylenebilir. Bulgulara dayanarak cinsiyet eşitlikiliğine ilişkin olumlu tutumun artması ile korumacı ve düşmanca cinsiyetçiliğin düştüğü söylenebilir.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 ve test-tekrar test güvenilirliği katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. Ancak her ne kadar ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı orijinal çalışmaya göre düşük olsa da yeter düzeyde bir değer olarak görölmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması kapsamında yapılan madde analizi sonucunda, madde-toplam korelasyonlarının .37- .68 arasında değiştiği bulunmuştur. Orijinal çalışmada madde toplam korelasyon değerleri .39-.92 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonlarının .25 ve üzeri olması ölçölmek istenen özelliğin madde tarafından ölçölebildiğini ifade etmektedir (Özdamar, 1997; şencan, 2005). Bu bulgular değerlendirildiğinde TCRÖ'nin Türkçe'ye uyarlanmış formunun geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. İşlem Yolu ve Etik

Araştırmada yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumları, duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri, cinsiyet, ilişki süresi ve yaşa göre incelenmiştir. Verileri toplamak amacıyla "İlişki Doyum İndeksi 16 (İDİ-16)", "Leahy Duygusal şema Ölçeği", "Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu dışındaki veri toplama araçlarını kullanmak için ilgili ölçeği geliştiren, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan uzmanlardan e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanım izni alınmıştır. Yıldız Teknik Üniversitesinin Etik Kurul onayı alınmıştır (Rapor No. 20240302724).

Araştırmanın katılımcıları, araştırma konusu ve içeriği ile ilgili bilgilendirilmiştir. Bilgilendirilmiş Onay Formu ile gönüllü katılımları sağlanmıştır. Ölçeklerin uygulanması Google Forms aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 27 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada romantik ilişki doyumu bağımlı değişken; duyguları kabullenme, toplumsal cinsiyet, cinsiyet, ilişki süresi ve yaş ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Öncelikli olarak “İlişki Doyum İndeksi (İDİ-16)’nden elde edilen puanların normal dağılıp gösterip göstermeme durumuna bakılmıştır. Bunun için ölçekten elde edilen puanların çarpıklık (skewness) katsayılarına ve basıklık (kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi için basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında yer alması beklenmektedir (George ve Mallery, 2010).

Araştırmada; duyguları kabul etmenin, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun, cinsiyetin, ilişki süresinin ve yaşın yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için Binary (İkili) Lojistik Regresyon Analizi yapılmıştır. Lojistik regresyon analizi, bağımlı değişkenin iki kategoriye sahip olması durumunda kullanılır. Katılımcıların iki kategoriden birine girip girmediğini (romantik ilişki doyumu yüksek ve düşük) yordamak için kullanılır (Çokluk vd., 2021).

Araştırmada, lojistik regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan koşulların sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. Bu koşullardan birincisi her bağımsız değişkende en az 50 kişilik grupların olmasıdır.

Lojistik regresyon analizini yapabilmek için romantik ilişki doyumu puanları ortalamanın üzerinde olan tüm puanlar 1 (bir), ortalama ve ortalamanın altında olan tüm puanlar 0 (sıfır) olarak (Rençber, 2018), dummy (kukla) değişkeni olarak kodlanmıştır (Büyüköztürk, 2002). Bu analizde yordanan değişken süreksizdir. Yordayıcı değişkenler ise süreksiz ya da sürekli olabilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problem ve alt problemlerinin istatistiksel çözümlenmesine dair bulgulara ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Öncelikle “İlişki Doyum İndeksi”nden elde edilen puanların normal dağılıp gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla elde edilen puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile Cronbach Alfa değerine bakılmıştır ve sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. İlişki Doyum İndeksi (İDİ-16), Duyguları Kabul Etme ve Toplumsal Cinsiyet Tutumları Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	n	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Cronbach Alfa	Faktör Analizi Sonrası Cronbach Alfa
İlişki Doyum İndeksi (İDİ-16)	356	-.66	.28	.96	
Duyguları Kabul Etme		.34	-.08	.45	.56
Toplumsal Cinsiyet		-.37	-.16	.77	

Tablo 3’te görüldüğü üzere İlişki Doyum İndeksi çarpıklık katsayı değeri -.66, basıklık katsayı değeri ise .28’dir. Duyguları Kabul Etme Ölçeği için çarpıklık katsayı değeri .34, basıklık katsayı değeri ise -.08’dir. Toplumsal Cinsiyet Ölçeği için çarpıklık katsayı değeri -.37, basıklık katsayı değeri ise -.16’dır. Bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığı içinde kalıyorsa, bu durum puan dağılımının normal dağılımdan aşırı bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (George ve Mallery, 2010). Buna göre araştırmada İlişki Doyum İndeksi’nden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği görülmüştür.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. İlişki Doyum İndeksi’nin bu araştırmada elde edilen Cronbach Alfa değeri .96, Duyguları Kabul Etme Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri .45 ve Toplumsal Cinsiyet Ölçeği için .77 olarak hesaplanmıştır. Duyguları Kabul Etme Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı

düşük düzeyde güvenirlik göstermiştir. Madde sayısı az olduğunda Cronbach Alfa değeri düşük çıkabilir (Sürücü vd., 2023). Cronbach Alfa katsayısının düşük olması durumunda ölçeğin iç tutarlığının düşük olduğu ve ölçek maddelerinin birden fazla özelliği ölçtüğü sonucuna varılabilir (Eraslan, 2011). Duyguları Kabul Etme Ölçeğinin iç tutarlılığını incelemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Öncelikle, Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu ölçümü ile Bartlett Küresellik Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) Örneklem Uygunluğu Ölçümü ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları

Kaiser – Meyer – Olkin Örneklem Uygunluğu Ölçümü		.60
Bartlett Küresellik Testi	Approx. Chi-Square	131.87
	Df	10
	Sig.	.001

Tablo 3 incelendiğinde Kaiser Meyer-Olkin örneklem yeterliliği, 0.60 ($p<.001$) verinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. (Bartlett’s ki-kare=131.87; $p=.001$). Bartlett’in küresellik testi için $p<.05$ değeri uygun görülmektedir. KMO ölçüm değerlerinde ise faktör analizi için .6 değeri gereklidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerlere bakıldığında ölçeğin anlamlı olduğu ve bu ölçekten faktör çıkarılabileceği görülmektedir.

Faktör çıkartma yöntemleri yorumlanırken döndürme işleminin uygulanması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 5’te döndürülmüş faktör matrislerine göre maddelerin faktör yükleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Döndürülmüş Faktör Matrisi

	1	2	3
Madde 23	.80	.07	-.08
Madde 40	.71	.15	.30

Madde 33	.63	-.50	.14
Madde 38	.13	.91	.07
Madde 42	.09	.03	.97

Tablo 5 incelendiğinde Madde 38'in faktör yükünün .13 ve Madde 42'nin faktör yükünün .09 olduğu görülmektedir. Bir maddenin bir faktöre olan faktör yükünün minimum 0.32 olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca birden fazla faktörde 0.1'den daha az bir farkla yer alan bir madde, binişik bir maddedir ve bu maddenin ölçekten çıkarılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002). Madde 42 binişik madde olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Madde 38'in ayrı; Madde 23, Madde 33 ve Madde 40'ın aynı faktör altında toplandığı görülmektedir. Bu nedenle Madde 23, Madde 33 ve Madde 40 duyguları kabul etme ölçeğinin maddeleri olarak analize dâhil edilmiştir. Bu işlem yapıldıktan sonra Duyguları Kabul Etme ölçeğinin Cronbach Alfa değerine bakılmıştır ve sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Faktör Analizi Sonrasında Duyguları Kabul Etme Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	n	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Cronbach Alfa
Duyguları Kabul Etme	356	-.47	-.75	.56

Tablo 6 incelendiğinde faktör analizi sonrasında madde çıkarılarak oluşturulan Duyguları Kabul Etme Ölçeğinin Cronbach Alfa değerinin .56 olduğu görülmektedir. Ölçeğin düşük güvenirlikte olduğu görülmektedir (Özdamar, 2002).

Duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, cinsiyet, ilişki süresi ve yaşa göre ilişki doyumunun betimsel istatistikleri yapılmış ve sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Duyguları Kabul Etme, Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumu, Cinsiyet, İlişki Süresi ve Yaş'a Göre Romantik İlişki Doyumunun Betimsel İstatistik Sonuçları

Romantik İlişki Doyumu		
Duyguları Kabul Etme	$\bar{X}$	Ss
Düşük	55.22	14.74
Yüksek	60.81	17.12
Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutumu		
Geleneksel	58.46	15.80
Eşitlikçi	56.98	16.31
Cinsiyet		
Kadın	57.25	15.78
Erkek	59.27	16.86
İlişki Süresi		
6-10 yıl	14.81	2.75
11-20 yıl	14.82	2.82
21 yıl ve üstü	14.34	3.14
Yaş		
30-40 yaş	14.74	2.67
41-50 yaş	14.58	3.18
51-60 yaş	14.18	3.25

Araştırmada, romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, cinsiyet, ilişki süresi ve yaş değişkenlerinin hangileriyle yordandığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Duyguları kabul etmenin, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun, cinsiyetin, ilişki süresinin ve yaşı romantik ilişki doyumuna etki edip etmediği incelenmiştir. Bu amaçla Binary (İkili) Lojistik Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizler Tablo 8, Tablo 9, Tablo 10, Tablo 11, Tablo 12 ve Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 8. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarını Yordayan Değişkenlerin Yordama Düzeylerinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen İlk Sınıflandırma Durumu

Adım	Gözlenen	Beklenen		Yüzdeler	
		İlişki Doyumu Puanları			
		Yüksek Puan Sahip Grup	Düşük Puan Sahip Grup		
Adım 0	İlişki Doyumu Puanları	Yüksek Puan Sahip Grup	179	0	100
		Düşük Puan Sahip Grup	177	0	.00
Doğru sınıflama yüzdesi %50.3'tür.					

Tablo 8 incelendiğinde, lojistik regresyon analizinin yordayıcı değişkenler açısından yetişkin bireyleri yüksek ilişki doyumu puanları kategorisinde sınıflandırdığı ve bu hali ile doğru sınıflandırma yüzdesinin %50.3 olduğu görülmektedir. Bu doğru sınıflandırma yüzdesinin diğer değişkenler analize dâhil edildiğinde artması beklenmektedir. Böylece bağımsız değişkenlerin modele dâhil olarak doğru sınıflandırmaya katkıda bulunduğu görülecektir (Gülbüz ve Şahin, 2014). Bu artış

belli bir yüzdenin üzerine çıkmışsa değişkenlerin romantik ilişki doyumunu doğru sınıflandırdığı ve modelin başarılı bir model olduğu görülecektir (Toraman, 2022).

Bağımsız değişkenler analize dahil edildiğinde üretilen farklı modellerin Omnibus değerlerine ilişkin Tablo 9’da aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 9. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen Model Katsayılarına İlişkin Omnibus Testi

		X^2	Sd	P
Adım 1	Adım	59.01	10	.001
	Blok	59.01	10	.001
	Model	59.01	10	.001

Tablo 9’da Omnibus Testinin değişkenler için bir model ürettiği görülmektedir. Anlamlılık değerlerine bakıldığında ki-kare (X^2) değerlerinin bu model için anlamlı olduğu görülmektedir ($X^2=59.00$, Sd:10; $p<.001$). “p” değerinin anlamlı olması “başlangıç modeli ile yordayıcı değişkenlerin analize girmesi sonucunda oluşan model arasında fark yoktur” şeklinde ifade edilen null hipotezinin reddedildiğini göstermektedir (Çokluk vd., 2021). Buna göre yordayıcı değişkenler (duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, cinsiyet, ilişki süresi ve yaş) yordanan değişken (romantik ilişki doyumu) üzerinde anlamlı düzeyde farka sahiptir. Buradaki uyum iyiliğine bakıldığında yordayıcı değişkenlerin dâhil edildiği modelin yordayıcı değişkenlerin dâhil edilmediği başlangıç modelinden daha iyi çalıştığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenler ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin kabul edilebilir bir düzeyde olup olmadığını ve model-veri uyumunun yeterli düzeyde olup olmadığını belirlemek için Hosmer ve Lemeshow Testi uygulanmıştır (Çokluk vd., 2021). Tablo 10’da test sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizine Ait Hosmer ve Lemeshow Testi Sonucu

Hosmer ve Lemeshow Testi			
Adım	X ²	Sd	P
Adım 1	12.36	8	.14

Tablo 10 incelendiğinde Hosmer-Lemeshow Testi sonucunun anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu test model tarafından öngörülen ve gözlemlenen değerler arasında fark olmadığını ifade eden hipotezi test ettiğinden sonucun anlamlı olmaması beklenmektedir (Çokluk vd., 2021). Bu testte .05'ten küçük olan anlamlılık değeri model-veri uyumunun zayıf olduğunu; .05'ten büyük bir anlamlılık değeri ise yüksek uyum olduğunu göstermektedir (Yıldız, 2014). Yapılan testte $p > .05$ olduğundan model-veri uyumunun yeterli bir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11'de verilerin modeli ne derecede açıkladığını gösteren varyans değerleri verilmiştir.

Tablo 11. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizinde Amaçlanan Modelin Özeti

Adım	-2LL	Cox ve Snell R ²	Nagelkerke R ²
Adım 1	434.50	.15	.20

Nagelkerke değeri Cox ve Snell değerinin standartlaştırılmış halidir ve daima Cox ve Snell değerinden daha büyüktür. Bu sebeple yorumlamada Nagelkerke değeri ele alınır (Rençber, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu iki değer bağımlı değişkenin ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını ifade eder (Uğurlu, 2017). Buna göre Tablo 11'deki Nagelkerke R² değerine bakıldığında, ilişki doyumunun %20'si bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Cox ve Snell R² ve Nagelkerke R²

değerlerinin %20'ye yakın veya üzerinde olması halinde modelin anlamlı olduğu söylenebilir (Alpar, 2011). Tablo 12'de lojistik regresyon modeli sonucunda oluşan sınıflandırma yüzdeleri verilmiştir.

Tablo 12. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarını Yordayan Değişkenlerin Yordama Düzeylerinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Analizine Ait Regresyon Modeli Sonucunda Elde Edilen Sınıflama Tablosu

		Beklenen Durum			
Adım	Gözlenen	İlişki Doyumu Puanları		Yüzdeler	
		Yüksek Puana Sahip Grup	Düşük Puana Sahip Grup		
Adım 1	İlişki Doyumu Puanları	Yüksek Puana Sahip Grup	110	69	61.5
		Düşük Puana Sahip Grup	60	117	66.1
Doğru sınıflama yüzdesi %63.8 dir.					

Tablo 12 incelendiğinde bağımlı değişkenin yordayıcı değişkenler tarafından sınıflandırılmasında lojistik regresyon modelinin doğru sınıflama yüzdesinin %63.8 olduğu görülmektedir. Buna göre duyguları kabul etme, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, cinsiyet, ilişki süresi ve yaş romantik ilişki doyumunun sınıflandırılmasında %63.8 sınıflama başarısına sahiptir. Sınıflama yüzdesinin %50'den ve baştaki sınıflandırma oranı olan %50.3'ten daha yüksek çıkması bu analizin sınıflandırma doğruluğunun tesadüfi olmadığını ve şans etkisinden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Toraman, 2022). Tablo 13'te her bir bağımsız değişkenin modele olan etkisine dair bilgi verilmiştir.

Tablo 13. Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Lojistik Regresyon Sonucu Üretilen Modelde Yer Alan Değişkenlerin Katsayı Tahminleri

Adım	Değişkenler	β	SH	Wald	sd	p	Exp (B)
Adım 1	Duyguları Kabul Etme	.20	.04	20.48	1	.001	1.22
	Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu	-.06	.26	.05	1	.82	.94
	Cinsiyet			3.78	2	.15	
	Cinsiyet (Erkek)	.54	.29	3.44	1	.06	1.72
	Cinsiyet (Diğer)	-.70	1.28	.30	1	.58	.50
	İlişki Süresi			4.18	3	.24	
	İlişki Süresi (6-10 yıl)	-.48	.32	2.27	1	.13	.62
	İlişki Süresi (11-20 yıl)	.30	.38	.60	1	.44	1.35
	İlişki Süresi (21 yıl ve üstü)	.36	.64	.32	1	.57	1.43
	Yaş			22.85	3	.001	
	Yaş (30-40)	-1.33	.30	19.30	1	.001	.26
	Yaş (41-50)	-1.96	.57	11.69	1	.001	.14
	Yaş (51-60)	-2.40	.84	8.18	1	.004	.09
	Constant	-2.10	.64	10.85	1	.001	.12

Tablo 13 incelendiğinde duyguları kabul etme ve yaş değişkenlerinin modele anlamlı derecede katkılarının olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu değişkenler, romantik ilişki doyumuna sahip olup olmama durumunu etkilemektedir.

Wald istatistiği, her bir bağımsız değişken için lojistik regresyon katsayısının anlamlılığını test etmede kullanılır. β katsayısının anlamlılık testine karşılık gelir. Yordayıcı değişkenler, Wald istatistiği tarafından belirlenen etkilerinin anlamlı olup olmamasına göre modelden çıkartılırlar (Çokluk, 2010). Buna göre romantik ilişki doyumunun yordanmasında en çok katkıyı yapan bağımsız değişken yaştır (Wald=22.85), bunu duyguları kabul etme (Wald=20.48) takip etmektedir. Bu değişkenlerin yapmış oldukları katkıların ağırlıklarının ve yönlerinin belirlenmesi için β değerleri incelenmiştir. β değeri bağımsız değişkendeki bir birim değişikliğin bağımlı değişken üzerindeki olasılığın gerçekleşme durumunu ne kadar artırdığını ya da azalttığını göstermektedir (Nakip ve Yaraş, 2017).

4.1. Duyguları Kabul Etmenin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü gibi, duyguları kabul etme bağımsız değişkeni romantik ilişki doyumuna anlamlı derecede katkıda bulunmaktadır (Wald=20.48; sd=1; $p<.05$). Buna göre duyguları kabul etme puanındaki bir birimlik artış romantik ilişki doyumunu 1.22 kat, %22 oranında artırmaktadır. Bu verilere göre duyguları kabullenme arttıkça romantik ilişki doyumunun arttığı görülmektedir.

4.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Tutumunun Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü gibi toplumsal cinsiyet rolleri tutumu bağımsız değişkeni romantik ilişki doyumuna anlamlı derecede katkıda bulunmamaktadır (Wald=.05; sd=1; $p>.05$).

4.3. Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü gibi cinsiyet bağımsız değişkeni romantik ilişki doyumuna anlamlı derecede katkıda bulunmamaktadır (Wald=3.78; sd=2; $p>.05$).

4.4. İlişki Süresinin Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü gibi ilişki süresi bağımsız değişkeni romantik ilişki doyumuna anlamlı derecede katkıda bulunmamaktadır (Wald=4.18; sd=3; p>.05).

4.5. Yaşın Romantik İlişki Doyumuna Katkısına Yönelik Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü gibi yaş bağımsız değişkeni romantik ilişki doyumuna anlamlı derecede katkıda bulunmaktadır (Wald=22.85; sd=3; p<.05). Referans olarak 18-29 yaş arası alınmıştır. Tablo 8 incelendiğinde 30-40 yaşları arasında olmak, 18-29 yaşında olmaya kıyasla romantik ilişki doyumunu 0.26 kat azaltır. Buna göre 30-40 yaşları arasında olmak, 18-29 yaşları arasında olmaya oranla romantik ilişki doyumunu %74 oranında azaltmaktadır. Bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<.05). 41-50 yaşları arasında olmak, 18-29 yaşında olmaya kıyasla romantik ilişki doyumunu 0.14 kat azaltır. Buna göre 41-50 yaşları arasında olmak, 18-29 yaşları arasında olmaya oranla romantik ilişki doyumunu %86 oranında azaltmaktadır. Bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<.05). 51-60 yaşları arasında olmak romantik ilişki doyumunu 18-29 yaşında olmaya kıyasla 0.09 kat azaltır. Buna göre 51-60 yaşları arasında olmak, 18-29 yaşları arasında olmaya oranla romantik ilişki doyumunu %91 oranında azaltmaktadır. Bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<.05). Bu verilere göre romantik ilişki doyumunun yaş arttıkça azaldığı görülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre duyguları kabul etme ve yaş değişkenleri romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Duyguları kabul etme arttıkça romantik ilişki doyumunu artmaktadır. Yaş arttıkça romantik ilişki doyumunu azaltmaktadır. Cinsiyet, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve ilişki süresi romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Yetişkin Bireylerin Duyguları Kabul Etmelerinin Romantik İlişki Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, duyguları kabul etmenin yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumuna anlamlı düzeyde etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre duygularını kabul eden bireylerin romantik ilişki doyumunu daha yüksektir. Kabul, bireyin kendi duygularına karşı açık ve misafirperver bir tutumuna dayalı bir öz düzenleme stratejisidir (Wojnarowska, Kobylinska ve Lewczuk, 2020). Duyguları kabul etmek, kendini kabulü de arttırabilir. Ayrıca, yaşadıklarını da kabul etmeyi sağlayabilir. Farkındalıkla kabul, içsel baskıyı hafifletebilir. Bireyin, yaşadığı olumsuz duygularıyla ve karşılaştığı zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıkabileceğini daha net görmesine yardımcı olabilir. Kraiss ve diğerlerine (2020) göre duyguları kabul etmek, duyguları düzenleme stratejilerinden birisidir. Gratz ve Roemer (2004), duygularını düzenleyebilen bireylerin duygularını fark ederek kabul ettiklerini, bu kabulün duygusal berraklıkla birlikte hedef odaklı davranışlarda bulunmayı arttırdığını ve dürtüsel davranışları engellediğini belirtmektedirler. Duyguların düzenlenmesi ve içeriğinde yer alan duyguların kabulü, istenilen şekilde hareket etmeyi sağlamaktadır. Kraiss ve diğerlerine göre (2020), duyguların kabulü olumlu olan bir stratejidir ve bireyin iyi oluşuna katkı getirmektedir. Bu bağlamda, duygularını kabul eden bireylerin dürtüsel davranmamaları, amaç odaklı davranabilmeleri ve iyi oluşa sahip olmaları, onların romantik ilişki doyumlarını olumlu etkileyebilir. Araştırma bulgularıyla benzer Karataş'ın (2019) araştırmasında da kadınlarda duyguları kabul etmeme arttıkça, romantik ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur. Riahi vd. (2020) erkeklerin duyguları kabul etme oranları arttıkça eşlerinin romantik ilişki doyumlarının arttığını ortaya koymuştur. Krafft vd. (2017) kabul arttıkça çiftlerin romantik ilişki doyumlarının arttığını ortaya koymuştur. Kabul işlevsel bir duygu ile başa çıkma stratejisidir. Kabul arttıkça çift uyumunun da arttığı ortaya koyulmuştur (Özen Rıza, 2016).

Araştırma bulgularından farklı olarak Rick (2015)'in yapmış olduğu çalışmada duyguları kabul etme arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir.

Alan yazında duyguları kabul etme duygusal şeması, bireyin duygusunu kabul edip duygunun yaşanmasına izin vermesi olarak tanımlanır (Leahy, 2021). Duyguları kabul

etmeyen bireyler duyguları bastırmaya çalışırlar (Karnaze ve Levine, 2020). Duyguları bastırma, duygunun yaşanmasının olumsuz sonuçlara yol açacağını düşünülerek o duyguya izin vermemek olarak tanımlanır. Spontan duygu ve davranışların engellenmesidir. Duyguları bastırma arttıkça yakınlık kurma azalmaktadır (Brotchie vd. 2004; Thimm, 2010). Duyguların zararlı olduğuna inanan bireyler duyguları bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadırlar (Hong ve Kangas, 2022). Olumsuz inançlar olumsuz duyguları etkiler ve evlilik uyumunun azalmasına neden olur (Filipović vd., 2015). Duyguları kabul etmeyip rasyonelleştirerek bastırmak duygusal stresi azaltmanın pasif bir yoludur ve bir problemi çözmede etkili olmayıp daha fazla soruna yol açar (Hapon vd., 2021). Tekrarlayıcı düşünme/ ruminasyon duygusal şeması, bireyin duygusu hakkında sürekli düşünmesini ifade eder. Bu durum bireyin duygularını kabul etmesi ve ifade etmesinin önünde bir engel olarak ifade edilebilir (Leahy, 2002). Rasyonel davranmaya çalışarak duygularını gizlemek veya küçümsemenin evlilik uyumunu azalttığı ancak bu davranış kadınlardan ziyade erkeklerin gösterdiği görülmüştür (Ungerer vd., 1997). Bireyin duygularla baş etme stratejisi olarak ruminasyon göstermesi kaçındığı duygunun artmasına ve kısır bir döngüye girmesine sebep olacaktır (Yavuz vd., 2017). Ruminasyon, Nolen-Hoeksema vd. (2008) tarafından sıkıntılı semptomlar ile bunların olası neden ve sonuçlarına dair tekrar tekrar düşünme durumu olarak tanımlanmıştır. Bu davranış arttıkça romantik ilişki doyumunun azalmakta olduğu ortaya koyulmuştur (Bulut, 2019; Pearson vd., 2010; Özen Rıza, 2016). Duygulara dair olumsuz yargılar daha düşük psikolojik sağlıkla ilişkiliyken; duygulara ait olumlu yargılar ise daha yüksek psikolojik sağlıkla ilişkilidir (Willroth vd., 2023).

Yine araştırma bulgularıyla benzer olarak duyguları bastırma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır (Aksoy Bolat, 2016). Kadınlarda duyguları bastırma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır (Çakır, 2021). Erkeklerde duyguları bastırma ile romantik ilişki doyumu arasında bir ilişki bulunmazken, kadınlarda duyguları bastırma azalan romantik ilişki doyumu ile ilişkilidir (Kover vd., 2024). Kargın Güner (2014)'in yapmış olduğu çalışmada evlilik uyumu yüksek bireylerin duyguları bastırma puanlarının evlilik uyumu düşük olan bireylerden daha az olduğu görülmektedir. Savaş (2021), Impett vd. (2012) duyguları bastırma ile romantik ilişki doyumunun negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan ve duygu farkındalığı düşük olan bireylerin ilişki doyumları da daha düşük olmaktadır

(Karataş, 2019). Araştırma bulgularından farklı olarak Şahin (2015), Yıldız (2018), Göllü (2019) ve Bayar (2021)'in yapmış oldukları araştırmalarda duyguları bastırma ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Akat vd. (2023) ise flört şiddetine maruz kalan kadınların duyguları kabul etmeleri arttıkça ilişki doyumlarının azaldıklarını ortaya koymuşlardır.

Duygusal farkındalık kavramının da duyguları kabul etme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu kavram, bireyin bir duyguyu deneyimlediğinin farkına varmasını tanımlamak için kullanılır (Croyle, 1997). Bedensel duyuların fark edilmesi, duygunun bedende oluşturduğu hareketin farkındalığı, duygunun isimlendirilmesi, karmaşık duyguların fark edilmesi, başkaları tarafından isimlendirilmemiş olsa dahi farklı nitelikteki veya yoğunluktaki duyguların harmanlanması gibi farklı aşamaları içerir (Lane ve Schwartz, 1987). Farkındalık arttıkça evlilik uyumu artmaktadır (Naz, 2019). Beirne (2014) partnerlerin her ikisi de yüksek duygusal farkındalığa sahip olduğunda daha tatmin edici ve uyumlu ilişkiye sahip olduklarını ortaya koymuştur. Croyle (1997) da benzer olarak partnerlerin duygusal farkındalık seviyelerinin farklı oluşunun azalan ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bireyin duygu durumunu fark edip doğru bir şekilde adlandırması daha dışa dönük olma, yüksek öz saygı ve tatmin edici sosyal destek sağlar (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Araştırma bulgularının alanyazındaki pek çok çalışma ile örtüştüğü görülmektedir. Duygularla işlevsel olmayan baş etme stratejilerini kullanarak mücadele etmeye çalışmak yerine, duyguların kabul edilmesi romantik ilişki doyumunu artırmaktadır. Ayrıca ilişki doyumunda partnerin duyguları kabul etmesinin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Duyguları ile başa çıkmada aynı stratejileri kullanan bireylerin romantik ilişki doyumları daha yüksek olmaktadır (Ptacek vd., 1995). İlişkisel duygusal şema ölçeği bireyin partnerinin duygulara ilişkin olumsuz bakış açısını ortaya koyduğu için daha sonraki çalışmalarda kullanılabilir (Leahy, 2021).

5.2. Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumlarının Romantik İlişki Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, toplumsal cinsiyet rollerinin romantik ilişki doyumuna anlamlı düzeyde katkıda bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri eşitlikçi ve geleneksel tutum olarak iki boyutta ele alınmıştır. Toplumsal cinsiyet, kadının ya da erkeğin nasıl hissetmesi, düşünmesi, davranması, giyinmesi ya

da görünmesi gerektiğini tanımlayan bileşenlerin tümüdür (Göksel-Ofilas ve Yüksel Şahin, 2019). Toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda başta aile olmak üzere, akranlar, okul, medya, televizyon kanalları, filmler, kitaplar, şarkılar vb gibi ögeler, cinsiyet rol modellerini ve beklentilerini oluştururlar. Çocukluktan itibaren çocuğun bu modelleri içselleştirmesini sağlarlar. Ancak, eşitlikçi aile yapılarından gelen çocukların, gelenekçi ailelerden gelen çocuklara oranla kadın ve erkeklere ilişkin daha az kalıp yargısal görüşleri olduğu da görülmektedir (Yağan Güder ve Güler Yıldız, 2016). Farklı toplumsal cinsiyet rollerine sahip olan bireylerin romantik ilişkilerindeki aldığı doyum farklılaşabilir. Beklentinin aksine bu araştırmanın sonucunda, toplumsal cinsiyet rollerinin romantik ilişki doyumuna anlamlı düzeyde katkıda bulunmaması, romantik ilişki doyumunda toplumsal cinsiyet rollerinin dışındaki farklı değişkenlerin (örn; iletişim becerisi, kendine güven, güvengenlik, ekonomik gelir vb gibi) etkili olabileceğini göstermektedir. Jost ve Banaji (1994) geleneksel tutuma sahip bireylerin ilişkilerinde cinsiyete dayalı eşitsizlikleri kadın ve erkek arasındaki “doğal” farklılıklar olarak gördüğünden bunları göz ardı edebileceklerini ifade etmektedirler. Bu nedenle toplumsal cinsiyet rolleri romantik ilişki doyumuna anlamlı düzeyde katkıda bulunmamış olabilir. Ayrıca, her birey toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak farklı ilişki dinamiklerine ve farklı doyum düzeylerine sahip olduğu için farklılaşma görülmemiş olabilir. Bireylerin ilişkiden beklediklerinin temelde ortak özelliklere dayanması bu farklılaşmanın bir nedeni olabilir. Horrell vd.’nin (2021) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya konulmuştur. Ekşi vd. (2018) de bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak eşitlikçi cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü ve evlilikte cinsiyet rollerinin evlilik uyumunu yordamadığını, yalnızca kadın cinsiyet rolünün evlilik uyumunu yordadığını ortaya koymuşlardır. Döner (2015)’in yapmış olduğu çalışmada ise eşitlikçi cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü ve kadın cinsiyet rollerinin evlilik doyumunu yordamadığı, yalnızca evlilikte cinsiyet rolünün evlilik uyumunu yordadığını görülmektedir. Regan ve Sprecher (1995) cinsiyete göre bireylerin bir ilişkide partnerinde olmasını istediği özellikleri ortaya koymak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada, 22 özellikten 6’sında hemfikir olan kadın ve erkek katılımcılardan kadınların, erkeklerden daha çok önem verdiği özelliklerin sevginin ifade edilmesi ile ilgili, erkeklerin kadınlardan daha çok değer verdiği özelliklerin ise fiziksel çekicilikle ilgili olduğu bulunmuştur. Yüksek maaşlı bir işe sahip olmak,

prestijli ve önemli bir kariyere sahip olmak, zekâ, benzer dindarlık düzeyi, anlaşması kolay biri olmak, sosyal ortamlarda arkadaş canlısı ve rahat olmak, partnerine sosyal fırsatlar sağlamak, sorumlulukları yerine getirmek gibi özellikler noktasında kadın ve erkeklerin hemfikir oldukları görülmüştür.

Androjen cinsiyet rolüne sahip kişilerin belirsiz cinsiyet rolüne sahip kişilere oranla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Anar, 2011). Erdem (2019) de bu bulguya benzer olarak en yüksek ilişki doyumunun androjen kimliklerde, sonrasında kadın cinsiyet rolünde, daha sonra erkek cinsiyet rolünde ve en az belirsiz cinsiyet rolünde olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet şeması teorisine göre, bir kişi ne kadar androjense, cinsiyet rolleri tutumları o kadar eşitlikçi olma eğilimindedir (Bem, 1981). Bu bireyler hem kadınsı hem de erkeksi rolleri sergilemeleri nedeniyle uyum sağlama açısından başarılı olduğu için bu bireylerin ilişki doyumları daha yüksek çıkmış olabilir (Demirtaş Andaç, 1999).

Bazı çalışmaların bulgularına göre geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahip bireylerin daha düşük ilişki doyumuna sahip olduğu (Schwarzwald vd., 2008; Redlick, 2018), eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumuna sahip bireylerin ilişki doyumunun ve evlilik uyumunun daha yüksek olduğu (Öcal Yüceol, 2016; Akpınar ve Kırlioğlu, 2020), yaşça daha küçük bireylerin daha eşitlikçi tutuma sahip olduğu ve bu bireylerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir (Kodan, 2013). Kaplan (2016) ise bu bulgulardan farklı olarak eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumunun düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Stanik ve Bryant (2012)'ın yapmış oldukları araştırmada erkeklerin geleneksel tutumlara sahip olması durumunda hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik kalitesinin azaldığı görülmektedir. Yılmaz (2014) eşitlikçi tutuma sahip kadınların cinsel doyumlarının geleneksel tutuma sahip kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın bulgusunun alanyazındaki bazı çalışmaların bulgularından farklı oluşu örneklem grubundaki ve ölçme araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Ayrıca bu araştırmada partnerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ele alınmamıştır. Benzerlik kuramına göre aynı özelliklere sahip bireylerin bir arada olma olasılığı daha yüksektir (Hendrick, 2016). Anlaşmazlık, aynı fikirde olmamaya tahammül edememek ilişki doyumunu düşürmektedir (Saraç vd. 2015). Grush ve Yehl (1979) partnerlerin aynı veya farklı cinsiyet rolleri tutumlarına sahip olmasının ilişki doyumunu etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır. Lye ve Biblarz (1993) da benzer

olarak partnerlerin ikisi de aynı toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına sahipse evlilik doyumları yüksek olduğunu, eşine nazaran daha eşitlikçi rol tutumuna sahip erkeklerin evlilik doyumunun yüksek olduğunu, eşlerine nazaran daha eşitlikçi tutuma sahip kadınların evlilik doyumunun düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Partnerin tutumu ele alınmadığı için ilişki doyumu bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine göre farklılaşmamış olabilir. Çünkü bireyin yalnızca kendi tutumlarının değil eşlerinin tutumlarının da ilişki doyumunda etkili olduğu görülmektedir. Geleneksel tutumlara sahip bireylerin geleneksel tutumlara sahip kişilerle, eşitlikçi tutumlara sahip bireylerin eşitlikçi tutuma sahip bireylerle ilişki yaşaması bu bireylerin romantik ilişki doyumu açısından farklılaşmamasına neden olmuş olabilir.

5.3. Yetişkin Bireylerin Cinsiyetlerinin Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusuyla benzer olarak romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (Frazier ve Esterly, 1990; Renaud vd.,1997; Hamamcı, 2005; Beştav, 2007; Günay, 2007; Çürükvelioğlu, 2012; Yarkın, 2014; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Soğancı, 2017; Sümer, 2017; Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018; Satıcı ve Deniz, 2018; Ulutaş, 2018; Eken, 2019; Karataş, 2019; Reisoğlu, 2020; Yılmaz ve Gündüz, 2020; Çoban, 2021; Dinçsoy, 2021; Savaş, 2021; Uyar, 2023; Yalman, 2023; Akşar Koşmaz, 2024). Pek çok araştırmanın bulgularıyla benzer olarak bu araştırmada romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasında her cinsiyet için ilişki doyumunda etkili olan faktörlerin benzer olması etkili olmuş olabilir. Neticede ilişkisinde sevgiyi hisseden, gereksinimlerinin karşılandığını gören, olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak partneri ile yaşantılarını paylaşabilen kişiler romantik ilişkide doyumu elde eder (Doğaner, 2014). Ayrıca, romantik ilişki doyumunu sağlamada cinsiyetten ziyade bireysel farklılıkların ön plana çıkması, araştırmanın çalışma grubunu %51.8 oranında eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumuna sahip bireylerin oluşturması ile eşitlikçi tutumların benimsenmesi cinsiyetler arasında farklılaşma görülmemesinin nedeni olabilir.

Araştırma bulgularından farklı olarak kadınların erkeklere nazaran daha düşük doyuma sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Fowers, 1991; Kaplan,

2016; Dönerce, 2018; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Kaynar, 2022; Yıldız, 2024). Bazı araştırmalarda da kadınların daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu görülmektedir (Kaura ve Lohman, 2007; Özel, 2021). Araştırmanın bulgusunun alanyazındaki bazı çalışmaların bulgularından farklı oluşu örneklem grubundaki ve ölçme araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

5.4. Yetişkin Bireylerin İlişki Sürelerinin Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda ilişki süresi ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Çürükvelioğlu, 2012; Saraç, 2013; Saraç vd., 2015; Soğancı, 2017; Ulutaş, 2018; Bayar, 2021; Dinçsoy, 2021). Romantik ilişki doyumu için bireylerin içinde bulundukları yaşam döneminin etkili olduğu söylenebilir. İlişki ilerledikçe partnere atfedilen anlamlar değişmektedir. Başta sevgiliyken, sonrasında eş, ebeveyn, aile gibi olunmasının etkili olduğunu düşündürmektedir. Çiftler ilişkinin farklı evrelerine iyi uyum sağlayabildikleri için ilişki süresine göre romantik ilişki doyumu farklılaşmamış olabilir. Ayrıca bireysel farklılıkların da bu farklılaşmamada etkisi olabilir. Romantik ilişki içinde bulunan bireylerin karşılıklı etkili iletişim kurabilmeleri, duygularını düzenleyebilmeleri, sahip oldukları düşünce biçimleri, ekonomik gelirleri vb. farklı değişkenler etkilidir. Bu değişkenlerin varlığı romantik ilişkiyi yaşayan bireylerde farklılıklar göstermektedir. Bu nedenlerle ilişki süresi ve romantik ilişki arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olabilir.

Araştırma bulgularından farklı olarak Yılmaz ve Gündüz (2020) ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun arttığını, Taşköprü (2013) ve Tüysüz Doğan (2021) evlilik süresi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını, Yiğit ve Çelik (2016) ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ortaya koymuştur. Kaynar (2022)'ın yapmış olduğu araştırmada evliliğin ilk beş yılında olan bireylerin romantik ilişki doyumunun en yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazındaki diğer çalışmaların farklı sonuçlar vermiş olması örneklem gruplarının belli bir yaş ve yaşam dönemi, farklı ilişki türleri (beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, üniversite öğrencileri, yalnızca evli bireyler gibi) ile sınırlı kalmasından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca farklı ölçme araçlarının kullanması farklı bulguların gerekçesi olabilir.

5.5. Yetişkin Bireylerin Yaşlarının Romantik İlişki Doyumu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda yetişkin bireylerin yaşları ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre yaş arttıkça romantik ilişki doyumu azalmaktadır. Araştırmanın bu bulgusuyla tutarlı olarak Tüysüz Doğan (2021) yaş arttıkça ilişki doyumunun azaldığını, Taşköprü (2013), Dönerce (2018) ve Dinçsoy (2021) yaş bakımından küçük bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bayar (2021) 30 yaşın altındaki bireylerin romantik ilişki doyumlarının 41-50 yaş arasındaki bireylerden anlamlı derece yüksek olduğunu bulmuştur. Doyumun azalmasında gençlik yıllarında çiftlerin birbirlerini tanımak için heyecan hissetmeleri, zamanla birbirlerini tanıdıkça alışmış hissetmeleri ve yenilik hissinin kaybolması, gençken ideal olarak görülen romantik ilişkinin yaş ilerledikçe gerçekten uzak olduğunun fark edilmesi etkili olmuş olabilir. Bir başka neden olarak farklı yaşam dönemlerinde farklı önceliklere sahip olmak gösterilebilir. Erikson (1968)'a göre genç yetişkinlik yıllarında yakın ilişkileri olan bireyler hayati bir güç elde etmiş olurlar. Bu dönemde birey için en önemli olan şey bir yakınlık kurmak olduğundan bu yakınlığı kuran genç yetişkinler, yaşamın diğer dönemlerindeki bireylerden daha fazla romantik ilişki doyumu hissetmiş olabilirler. Yaşla birlikte sağlık sorunlarının artışı, cinsel ilişkinin zayıflaması, annelik babalık gibi rollerin ön plana çıkarak rollerin değişmesi de etkili olmuş olabilir. Zaman geçtikçe bireyler değişirler ve ilişkinin başlangıcındaki ortak fikirler, özellikler azalabilir. Yaş ilerledikçe ölümle daha sık yüzleşerek yakın çevresinden kayıplar yaşayan bireyler geçmişe yönelik değerlendirmelere daha çok zaman ayırıp geleceğe daha az odaklanabilirler. Geçmişine dair olumsuz değerlendirmelerinin olması bireyin ilişki doyumunu da etkileyebilir.

Araştırma bulgularından farklı olarak alanyazında yaş ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi (Hamamcı, 2005; Çürükvelioğlu, 2012; Saraç, 2013; Saraç vd. 2015; Ulutaş, 2018; Özel, 2021; Savaş, 2021; Kaynar, 2022; Akşar Koşmaz, 2024) yaş arttıkça ilişki doyumunun arttığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Mavruk Özbiçer ve Atıcı, 2018). Araştırmanın bulgusunun alanyazındaki bazı çalışmaların bulgularından farklı oluşu örneklem grubundaki (belli bir yaş grubuyla çalışılmış olması) ve ölçme araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara ve bunlara dair önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, duyguları kabul etmenin ve yaşı romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ancak, toplumsal cinsiyet rollerinin, cinsiyetin ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yormadığı bulunmuştur.

Araştırmanın Sonuçlarına İlişkin Öneriler

-Romantik ilişki doyumu ilişkilerin sağlığında ve devamlılığında büyük öneme sahiptir. Romantik ilişkilerin duygusal süreçleri de içermesi nedeniyle duyguları kabul etme ilişki doyumu üzerinde büyük öneme sahiptir. Araştırma bulguları da bunu göstermektedir. Bu nedenle çiftlerle çalışan terapistler için duyguları kabul etmeyi içeren duygu farkındalığı, duygusal şemalar ve duygu odaklı müdahalelerin kullanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

-Bireylerin duygularını ifade etmesinin teşvik edildiği grup çalışmalarının yapılması duyguların kabul edilmesi ve ifade edilmesinde faydalı olabilir.

-Yaş romantik ilişki doyumunda etkili olduğu görülmüştür. Buna göre romantik ilişki doyumu ile ilgili müdahalelerde bireylerin içinde bulunduğu yaşam evresinin de göz önünde bulundurulması önerilir.

-Bireylerin partnerlerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun ve duyguları kabul etmelerinin romantik ilişki doyumu üzerinde etkili olabileceği göz önünde bulundurularak bundan sonra yapılacak araştırmalarda çiftlerin birlikte ele alınması önerilir.

- Alan yazında duyguları kabul etme ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu konuda daha fazla araştırmadan elde edilecek bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır.

- Romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunu ölçen pek çok ölçme aracı olsa da duyguları kabul etme ile ilgili daha fazla ölçek çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

- Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı %73 kadın, %27 erkek şeklindedir. Cinsiyet açısından daha dengeli bir çalışma grubu ile araştırma yapılması daha güvenilir sonuçlar verebileceğinden gelecekteki araştırmalar için önerilir.

- Katılımcıların ilişki türüne göre dağılımı %68 evli, %32 sevgili/nişanlı şeklindedir. İlişki türü açısından daha dengeli bir çalışma grubu ile araştırma yapılması daha güvenilir sonuçlar verebileceğinden gelecekteki araştırmalar için önerilir.

-Araştırmada kesitsel desen kullanılmıştır. Neden ve sonuçların daha iyi görülebilmesi için bundan sonraki araştırmalarda boylamsal desen kullanılabilir.

-Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Nitel yöntemin de dâhil edildiği karma yöntem araştırmalarıyla daha detaylı bilgiler elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akat, M., Bakioğlu, F., & Ercan, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetine Yönelik Tutum, Duygu Düzenleme Stratejileriyle İlişki Doyumunun İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 814-827. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373515>
- Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doymu arasında duygu düzenleme güclüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71-88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>
- Akgül Gök, F. (2013). *Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine yansımaları* (Yayın No. 344983) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akkaya, G. (2023). *Tıkınırcasına yeme ve otlanma tarzı yemenin nesne ilişkileri ile duygusal şemalar çerçevesinde incelenmesi* (Yayın No. 808842) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Bakırçay Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akpınar, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 462498) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akpınar, B., & Kırlioğlu, M. (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736-746. <https://dergipark.org.tr/en/pub/selcuksbmyd/issue/57972/664571>
- Aksoy Bolat, Ş. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doymu ile ilişkisi: Duygulanımın aracı değişken rolü* (Yayın No. 454182) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akşar Koşmaz, A. (2024). *Psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doymu arasındaki ilişki: Partner sosyotelizminin aracı rolü* (Yayın No. 904074) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alpar, R. (2011). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Detay Yayıncılık.
- Altun, H. (2022). Evli kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının sosyo-demografik özelliklere göre belirlenmesi. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 2(2), 67-84. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosyalsaglik/issue/72868/1147064>
- Altun, N. (2019). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rollerine göre çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 587788) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- American Psychological Association. (t.y.). APA dictionary of psychology. Erişim Temmuz 23, 07, 2024, <https://dictionary.apa.org/attachment>

- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 300316) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nevsosbilen/issue/67629/987946>
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yayın No. 308446) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aslan, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin duygusal özerklik düzeylerinin bilişsel esneklik, romantik ilişki doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri düzeylerine etkisi* (Yayın No. 768476) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identificatory processes. D. A., Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* (ss. 213–262). Rand McNally. http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
- Başkan Sarıkaya, C. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi* (Yayın No. 515022) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 663151) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Beirne, M. (2014). The role of emotional awareness in couple relationships. *Éisteach*, 14(4), 14-17.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 516564) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(2), 155. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0036215>
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354–364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Berke, D. S., Reidy, D. E., Miller, J. D., & Zeichner, A. (2017). Take it like a man: Gender-threatened men's experience of gender role discrepancy, emotion activation, and pain tolerance. *Psychology of Men & Masculinity*, 18(1), 62. <https://doi.org/10.1037/men0000036>

- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 257559) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-4679(200102)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X)
- Blom, N., Kraaykamp, G., & Verbakel, E. (2017). Couples' division of employment and household chores and relationship satisfaction: A test of the specialization and equity hypotheses. *European Sociological Review*, 33(2), 195-208. <https://academic.oup.com/esr/articleabstract/33/2/195/2894364?redirectedFrom=fulltext>
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T.V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık (Orijinal Yayın Tarihi 1969).
- Brewer, G., & Abell, L. (2017). Machiavellianism, relationship satisfaction, and romantic relationship quality. *Europe's journal of psychology*, 13(3), 491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1217>
- Brothie, J., Meyer, C., Copello, A., Kidney, R., & Waller, G. (2004). Cognitive representations in alcohol and opiate abuse: The role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 337-342. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/0144665031752916>
- Budak, H., & Küçükşen, K. (2018). Türkiye'nin sosyal transformasyon sürecinde Y kuşağının "Toplumsal cinsiyet rolü" tutumları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 561-576. <https://doi.org/10.17755/esosder.335865>
- Bulunmaz, S. (2018). *Duygusal zeka ve duygusal şemaların sosyal medya kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sigara bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 515364) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bulut, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumunun ruminasyon ve romantik ilişkilerde inançlarla ilişkisi*. (Yayın No. 598975) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.; 5. basım). Kaknüs Yayınları. (Orijinal Yayın Tarihi, 2004).
- Burn, S. M., & Ward, A. Z. (2005). Men's Conformity to Traditional Masculinity and Relationship Satisfaction. *Psychology of men & masculinity*, 6(4), 254. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.6.4.254>
- Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual review of psychology*, 42(1), 459-491. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.002331>
- Buss, D. M. (2018). The evolution of love in humans. *The new psychology of love*, 1, 42-63. <http://dx.doi.org/10.1017/9781108658225.004>
- Buss, D. M. (2023). *Arzunun evrimi: İnsanların cinsel seçim stratejileri* (Y. Öner, Çev.). Liberus Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2016)

- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106(4), 676. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.676>
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of psychology*, 142(3), 245-260. <https://doi.org/10.3200/jrlp.142.3.245-260>
- Büyükokutan Töret, A. (2017). Kadının toplumsal cinsiyet rollerinin Türk halk ninnilerine yansımalar. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, (81), 173-191. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tkhcbva/issue/71949/1157599>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüksahin Çevik, G., & Kızıldağ, S. (2018). Psikolojik danışman adaylarının toplumsal cinsiyet rollerinde bağlanma tarzları, duygu düzenleme ve empatinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 239-260. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.339292>
- Can, İ., & Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2018). Erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (39), 355-372. <https://doi.org/10.21497/sefad.443531>
- Cassepp-Borges, V., Gonzales, J. E., Frazier, A., & Ferrer, E. (2023). Love and Relationship Satisfaction as a Function of Romantic Relationship Stages. *Trends in Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4>
- Celenk, O., Van de Vijver, F. J., & Goodwin, R. (2011). Relationship satisfaction among Turkish and British adults. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 628-640. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.02.013>
- Cerrah, L. (2021). *Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları*. Gazi Kitabevi.
- Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Dixon-Gordon, K. L., Turner, B. J., & Kuppens, P. (2017). Borderline personality disorder and the effects of instructed emotional avoidance or acceptance in daily life. *Journal of Personality Disorders*, 31(4), 483-502. https://doi.org/10.1521/pedi_2016_30_264
- Civan, A. (2011). *Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü* (Yayın No. 296421) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Cohen, S., Schulz, M.S., Weiss, E., & Waldinger, R.J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 236-245. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027488>
- Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13(4), 432-449. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/019251392013004003>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1532-7795.1301001>
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and

- marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-341. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00223980009600873>
- Croyle, K. L. (1997). *Emotional awareness and couples relationship satisfaction* (Publication No. 5304) [Graduate Student Thesis, University of Montana]. ScholarWorks Dissertations, & Professional Papers. <https://scholarworks.umt.edu/etd/5304>
- Çakır, A. E. (2021). *Evli kadınlarda benlik algısı ve evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi* (Yayın No. 693942) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çam, M. O., & Taş Soylu, G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206. <https://doi.org/10.18863/pgy.756948>
- Çelik, H., & Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.439247>
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2016.011>.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maunef/issue/68414/1067543>
- Çokluk, Ö. (2010). Lojistik regresyon analizi: kavram ve uygulama. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1357-1407. <http://www.edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/3e2b1f84ce847e4fef09b68db9b1a420kFULL.pdf>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (6. baskı). Pegem Akademi.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency* (Yayın No. 321042) [Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dağce Hafızoğlu, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 541371) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2015). The temporal dynamics of emotional acceptance: Experience, expression, and physiology. *Biological psychology*, 108, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.03.005>
- Darwin, C. (2017). *Türlerin kökeni* (B. Kılıç, Çev.). Alfa Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1859)

- Darwin, C. (2018). *İnsan ve hayvanlarda duyguların ifade edilmesi* (B. Kılıç, Çev.). Alfa Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2009)
- Daşlı, Y. (2019). Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların belirlenmesi üzerine bir alan araştırması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 364-385. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2019.129>
- Demirtaş Andaç, H. (1999). *Anne ve baba adaylarının doğacak çocuklarına yönelik beklentileri: Çocuğun cinsiyetinin ve anababanın cinsiyet rolü yöneliminin etkileri* (Yayın No. 81734) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Deniz, B. (2022). *İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumunun İncelenmesi* (Yayın No. 772212) [Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Yayın No. 427583) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi: İstanbul ili örneği* (Yayın No. 375361) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Döner, A. Ç. (2015). *Cinsel mitlerin, evlilik doyumu ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 427583) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 513267) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2, 458-476. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5017495?digital=true>
- Egmond, M. V. , Baxter, J., Buchler, S., & Western, M. (2010). A stalled revolution? Gender role attitudes in Australia, 1986–2005. *Journal of Population Research*, 27, 147-168. <https://doi.org/10.1007/s12546-010-9039-9>
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 642688) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/481370>
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293-304. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10570314.2013.770161>
- Entezari, M., Jahangir, P., & Dokaneifard, F. (2021). Comparison of the effectiveness of emotion-focused group couple therapy and emotional schema therapy on

- experimental avoidance of stonewalling communication style couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(3), 424-440.
<https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/788>
- Eraslan, L. (2011). Bireysel sosyal sorumluluk ölçeğinin (BSS) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 81-92.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21097/227506>
- Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/33906/375320>
- Erdem, M. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 579498) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdemir Yeşiltaş, D. (2020). *Özel eğitime gereksinimi olan çocukların anne babalarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 618631) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2015). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333-2350. <https://doi.org/10.1177/0192513X15572384>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24, 209-221.
<https://link.springer.com/article/10.1007/bf00288892>
- Frazier, P. A., & Esterly, E. (1990). Correlates of relationship beliefs: Gender, relationship experience and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(3), 331-352.
<https://doi.org/10.1177/0265407590073003>
- Freud, S. (1993). *Psikanalize giriş* (G. Koptagel-İlal, Çev.). Mert Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 1926)
- Funk, J.L. & Rogge, R.D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- García-Cueto, E., Rodríguez-Díaz, F. J., Bringas-Molleda, C., López-Cepero, J., Paíno-Quesada, S., & Rodríguez-Franco, L. (2015). Development of the gender role attitudes scale (GRAS) amongst young Spanish people. *International journal of clinical and health psychology*, 15(1), 61-68.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.10.004>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Pearson.
- Godbout, N., Daspe, M. È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic

- attachment. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 9(2), 127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000136>
- Göksel-Ofilas, S. & Yüksel-Şahin, F. (2019). Predicting the psychological resilience levels of university students according to some variables. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 819-848. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.026>
- Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* (Yayın No. 580241) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gratz, K.L., Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. (2006). Emotion-focused therapy: A synopsis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 87-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9011-3>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *Focus*, 8(1), 32-42. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1986). Affect in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1986.tb00630.x>
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American psychologist*, 44(1), 19. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.1.19>
- Grush, J. E., & Yehl, J. G. (1979). Marital roles, sex differences, and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 116–123. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.116>
- Güçlü, M. & Yiğit, B. (2018). *Eğitim kurumlarında görülen toplumsal cinsiyet konusunun farklı kuramlar açısından incelenmesi: ERPA International Congress of Education, İstanbul, Türkiye, 28 Haziran- 1 Temmuz 2018*, 232-237.
- Güler, K. (2021). Evli kadınlarda ayrılık anksiyetesi, evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 272-278. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.4.28>
- Güler, K. (2022). Kadınlarda beden imgesi baş etme stratejilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(72), 447-462. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-10-72-04>
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 191541) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Gündüz, C. (2023). *Müziğin otobiyografik bellek üzerine etkisi: Depresyon ve duygusal şemaların rolü üzerine bir araştırma* (Yayın No. 792318) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güneş, F. (2009). Türkçe öğretiminde günümüz gelişmeleri ve yapılandırıcı yaklaşım. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 1-21. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/19558/208467>
- Günindi Ersöz, A. (2016). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi*. Anı Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (5. Baskı)* Seçkin Yayıncılık.
- Gürel, A. (2017) *Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 470189) [Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hapon, N., Vovk, A., Snyadanko, I., & Fedyna, L. (2021). Ontological security of an individual: Attachment styles and coping strategies. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 317-329. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=983007>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2. Edition)*. Guilford press.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helms, H. M., Supple, A. J., Hengstebeck, N. D., Wood, C. A., & Rodriguez, Y. (2019). Marital processes linking gender role attitudes and marital satisfaction among Mexican-origin couples: Application of an actor-partner interdependence mediation model. *Family process*, 58(1), 197-213. <https://doi.org/10.1111/famp.12338>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi* (A. Dönmez & A. Büyükaşahin Sunal, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2004)
- Hong, E. J., & Kangas, M. (2022). The relationship between beliefs about emotions and emotion regulation: A systematic review. *Behaviour Change*, 39(4), 205-234. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.23>
- Horney, K. (1980). *Çağımızın Tedirgin İnsanı* (A. Yörükkan, Çev.). Tur Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1937)
- Horney, K. (2012). *İçsel Çatışmalarımız* (Z. Koçak, Çev.). Sel Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 1945)
- Horrell, K. E., Elizabeth Lewis Hall, M., Anderson, T. L., & Lee, G. (2021). Gender Role Ideologies, Marital Satisfaction, and Eudaimonic Well-Being in Evangelical Women. *Journal of Psychology and Theology*, 50(3), 292-305. <https://doi.org/10.1177/00916471211011598>

- Hoyt, M. A. (2009). Gender role conflict and emotional approach coping in men with cancer. *Psychology and Health*, 24(8), 981-996. <https://doi.org/10.1080/08870440802311330>
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707-720. <https://doi.org/10.1177/0146167212437249>
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/>
- Joshi, S., & Thingujam, N. S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 79-86. https://www.researchgate.net/publication/268341888_Perceived_Emotional_Intelligence_and_Marital_Adjustment_Examining_the_Mediating_Role_of_Personality_and_Social_Desirability
- Jost, J. T., & Banaji, M. R. (1994). The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British Journal of Social Psychology*, 33(1), 1-27. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1994.tb01008.x>
- Kahraman Güloğlu, F. ve Şakar, Ö. (2023). Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ortopedik engelli kadınların görünmezliği ve toplumsal cinsiyetsizleştirilmeleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(4), 839-868. <https://doi.org/10.33417/tsh.1257243>
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 433505) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kara, T. (2013). *Psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin anneleri ile arasındaki duygusal şemalar, üst-bilişsel süreçler ve başa çıkma biçimleri ilişkisinin araştırılması* (Yayın No. 361293) [Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karagöz, M. (2021). *Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 655485) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (23. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 555569) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kargın Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayın No. 389802) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Karnaze, M. M., & Levine, L. J. (2020). Lay theories about whether emotion helps or hinders: Assessment and effects on emotional acceptance and recovery from distress. *Frontiers in psychology*, 11, 183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00183>
- Kaura, S. A., & Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of family Violence*, 22, 367-381. <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9092-0>
- Kaynar, İ. (2022). *Investigation about perfectionism as a predictor of problem-solving skills and romantic relationship satisfaction of married individuals* (Yayın No. 739593) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kennett, D. J., Humphreys, T. P., & Bramley, J. E. (2013). Sexual resourcefulness and gender roles as moderators of relationship satisfaction and consenting to unwanted sex in undergraduate women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(1), 51-61. <https://doi.org/10.3138/cjhs.933>
- Kerns, J. G., & Fine, M. A. (1994). The relation between gender and negative attitudes toward gay men and lesbians: Do gender role attitudes mediate this relation?. *Sex Roles*, 31, 297-307. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01544590>
- Khaleghi, M., Leahy, R. L., Akbari, E., Mohammadkhani, S., Hasani, J., & Tayyebi, A. (2017). Emotional schema therapy for generalized anxiety disorder: a single-subject design. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(4), 269-282. <https://doi.org/10.1521/ijct.2017.10.4.269>
- Khosravani, V., Samimi Ardestani, S. M., Mohammadzadeh, A., Sharifi Bastan, F., & Amirinezhad, A. (2020). The emotional schemas and obsessive-compulsive symptom dimensions in people with obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 341-357. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41811-020-00075-6>
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki deneyimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 636508) [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kodan, S. 2013. *Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam deneyimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 331738) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kover, L., Szollosi, G. J., Frecska, E., Bugan, A., Berecz, R., & Egerhazi, A. (2024). The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1460723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>
- Krafft, J., Haeger, J., & Levin, M. E. (2017). The interaction of mindful awareness and acceptance in couples satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 113, 20-23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.064>
- Kudu Arıcan, A. (2017). *Psikolojik problemi olan ve olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarının karşılaştırılması*

(Yayın No. 525698) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Kul Uçtu, A. , & Karahan, N. (2016). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet rolleri, toplumsal cinsiyet algısı ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2882-2905. <https://doi.org/10.15869/itobiad.267086>
- Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 745786) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz & J. T., Bohlmeijer, E. T. (2020). *The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis*. *Compr Psychiatry*, 102, 152-189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Kyrimis, M. (2006). *An examination of the relationships among mindfulness, emotional acceptance, emotional awareness, self-compassion, forgiveness, and self-judgment* (Doctoral dissertation, ProQuest).
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and behavioral Practice*, 14(1), 36-45. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.08.001>
- Leahy, R. L. (2019). Introduction: Emotional schemas and emotional schema therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(1), 1-4. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0038-5>
- Leahy, R. L. (2021). *Duygusal Şema Terapi* (M. B. Kavaklı, Çev.; 2. Basım). Pusula Yayınevi. (Oriijinal yayın tarihi 2019)
- Leahy, R. L., Wupperman, P., Edwards, E., Shivaji, S., & Molina, N. (2019). Metacognition and emotional schemas: Effects on depression and anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 25-37. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0035-8>
- LeDoux, J. E., & Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(10), 2016-2025. <https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114>
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 85. <https://psycnet.apa.org/buy/1985-30631-001>
- Lye, D. N., & Biblarz, T. J. (1993). The effects of attitudes toward family life and gender roles on marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 14(2), 157-188. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/019251393014002002>
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction. *Individual Differences*

Research, 7(2).

https://www.researchgate.net/publication/232559031_The_effect_of_attachment_and_Sternberg%27s_Triangular_Theory_of_Love_on_relationship_satisfaction

Makas, S. (2024). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide duygusal şemaların aracılık etkisi* (Yayın No. 849502) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. (1982). Self-schemas and gender. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 38-50. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.38>

Mavruk Özbiçer, S., & Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5163>

Moore, H. L. (2002). Understanding sex and gender. T. Ingold, (Ed.). In *Companion Encyclopedia of Anthropology* (ss. 813–830.) Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203036327>

Muezzin, E. E., Çetin, N., & Yüksel, M. M. (2024). Beliren yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 171-187. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/84463/1309089>

Myers, D. G. (2017). *Sosyal psikoloji*. (S. Akfırat, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal Yayın Tarihi, 2009)

Nakip, M., & Yaraş, E. (2013). *Pazarlamada araştırma teknikleri*. Seçkin Yayıncılık.

Naumann, E., Tuschen-Caffier, B., Voderholzer, U., Schäfer, J., & Svaldi, J. (2016). Effects of emotional acceptance and rumination on media-induced body dissatisfaction in anorexia and bulimia nervosa. *Journal of psychiatric research*, 82, 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.07.021>

Navarra, R. J., Gottman, J.M., & Schwartz Gottman, J. (2015). Sound Relationship House Theory and Relationship and Marriage Education. J. J. Ponzetti (Ed.), *Evidence-based approaches to relationship and marriage education* içinde (s. 93-108). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757353-15>

Naz, N. (2019). *Otizmli çocuğu olan anne-babaların evlilik uyumu ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 587746) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Nourani, S., Seraj, F., Shakeri, M. T., & Mokhber, N. (2019). The relationship between gender-role beliefs, household labor division and marital satisfaction in couples. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 29(1), 43-49. <http://dx.doi.org/10.29252/hnmj.29.1.301>

Oakley, A. (1972). *Sex, Gender and Society*. Maurice Temple Smith. <https://www.annoakley.co.uk/fromsgas.pdf>

- Ogan, S. & Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 544628) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 441119) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Önay Oğuz, S. (2023). *İlişki Doyum İndeksi 16'nın Türkçe uyarlamasının geçerliliği ve güvenirliliği* (Yayın No. 787227) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Önder, Ö. R., Yalçın, A. S., & Göktaş, B. (2013). Sağlık kurumları yöneticiliği bölümü öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 55-78. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000042
- Öngen, B., & Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (48), 1-18. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/9552/119306>
- Özdamar K. (2002). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi (4. Baskı)*. Kaan Kitabevi.
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* (Yayın No. 675515) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özen Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 430579) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özgül, S.S., Demir, V., Ünübol, H.,(2019). Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Örüntülerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Şemalarla Olan İlişkisinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3): 173-179. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.22>
- Özkaynar Beşenk, İ. (2018). *Sosyal medya platformlarının kullanımı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 514991) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Palas Karaca, P., Çubukçu Aksu S. (2020). Sağlık hizmetleri öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 91-100. <https://doi.org/10.31461/ybpd.732189>
- Pearson, K. A., Watkins, E. R., Kuyken, W., & Mullan, E. G. (2010). The psychosocial context of depressive rumination: Ruminative brooding predicts diminished relationship satisfaction in individuals with a history of past major depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(2), 275-280. <https://doi.org/10.1348/014466509X480553>

- Politi, M. C., Enright, T. M., & Weihs, K. L. (2007). The effects of age and emotional acceptance on distress among breast cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 15, 73-79. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-006-0098-6>
- Ptacek, J. T., & Dodge, K. L. (1995). Coping strategies and relationship satisfaction in couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 76-84. <https://doi.org/10.1177/0146167295211008>
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51-60. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(80\)90069-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(80)90069-8)
- Rahabarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., Meysamie, A., & Nejatisafa, A. (2016). A comparison of emotional schemas in patients with bipolar disorders and major depressive disorder in remission and nonclinical population. *Practice in Clinical Psychology*, 4(2), 121-128. <http://dx.doi.org/10.15412/J.JPCP.06040207>
- Redlick, M. H. (2018). Traditional gender roles and their connections to relational uncertainty and relational satisfaction. *Psychology & Sexuality*, 10(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1513422>
- Reed, R. G., Weihs, K. L., Sbarra, D. A., Breen, E. C., Irwin, M. R., & Butler, E. A. (2016). Emotional acceptance, inflammation, and sickness symptoms across the first two years following breast cancer diagnosis. *Brain, behavior, and immunity*, 56, 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.02.018>
- Regan, P. C., & Sprecher, S. (1995). Gender differences in the value of contributions to intimate relationships: Egalitarian relationships are not always perceived to be equitable. *Sex Roles*, 33, 221-238. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01544612>
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yayın No. 620322) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research*, 34(4), 399-410. <https://doi.org/10.1080/00224499709551907>
- Rençber, Ö. F. (2018). *Sınıflandırma problemlerinde çoklu lojistik regresyon, yapay sinir ağı ve ANFİS yöntemlerinin karşılaştırılması: İnsani gelişmişlik endeksi üzerine uygulama*. Gazi Kitabevi.
- Renner, T. & Feldman R. S. (2015). *Aklımın akli: Psikoloji* (M. Durak, E. Ş. Durak ve U. Kocatepe, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2013)
- Riahi, F., Golzari, M. & Mootabi F. (2020). The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-63. <https://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-2965-fa.pdf>
- Rick, J. L. (2015). *Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Virginia Tech University.
- Rochlen, A. B., & Mahalik, J. R. (2004). Women's Perceptions of Male Partners' Gender Role Conflict as Predictors of Psychological Well-Being and Relationship Satisfaction. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 147. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.5.2.147>

- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230-1242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 891-915. <http://dx.doi.org/10.2307/584323>
- Sakallı, N., & Curun, F. (2001). Romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22, 31-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9411/117817>
- Sanchez, D. T., Phelan, J. E., Moss-Racusin, C. A., & Good, J. J. (2012). The gender role motivation model of women's sexually submissive behavior and satisfaction in heterosexual couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 528-539. <https://doi.org/10.1177/0146167211430088>
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2011)
- Saraç, S. (2013). Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet. L. Gültekin, G. Güneş, C. Ertung, ve A. Şimşek (Ed.) , *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları içinde* (ss. 27-33). Atılım Üniversitesi Yayınları.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayın No. 370442) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230066>
- Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19410/206447>
- Saslow, L. R., Muise, A., Impett, E. A., & Dubin, M. (2013). Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4(4), 411-418. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1948550612460059>
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayın No. 531414) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077-1095. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>

- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* (Yayın No. 669972) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Schwarzwald, J., Koslowsky, M., & Izhak-Nir, E. B. (2008). Gender role ideology as a moderator of the relationship between social power tactics and marital satisfaction. *Sex Roles: A Journal of Research*, 59(9-10), 657–669. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9454-y>
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior?. *American journal of sociology*, 109(5). <https://doi.org/10.1086/382111>
- Sirota, N. A., Moskovchenko, D. V., Yaltonsky, V. M., & Yaltonskaya, A. V. (2018). The role of emotional schemas in anxiety and depression among russian medical students. *Psychology in Russia: state of the art*, 11(4), 130-143. <http://dx.doi.org/10.11621/pir.2018.0409>
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayın No. 466100) [Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Stanik, C. E., & Bryant, C. M. (2012). Marital quality of newlywed African American couples: Implications of egalitarian gender role dynamics. *Sex roles*, 66, 256-267. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-012-0117-7>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Sumbas, E., & Erdemir, N. (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 117-125. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2021.170>
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 486229) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sürücü, L., Şeşen, H., & Maşlakçı, A. (2023). SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile ilişkisel, aracı/düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi (uygulamalı analizler). Detay Yayıncılık.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167295219008>
- Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 385755) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Seçkin Yayıncılık.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Yayın No. 399623) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şenol, D., & Kaya, H. E. (2018). *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi*. Lisans Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taniguchi, H., & Kaufman, G. (2014). Gender role attitudes, troubles talk, and marital satisfaction in Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 975-994. <https://doi.org/10.1177/0265407513516559>
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 332630) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Teksin Ünal, G. (2018). *Cinsel organlarda pelviste ağrı ve içe girme bozukluğu olan kadınlarda duygusal şemaların ve üst bilişlerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması* (Yayın No. 501731) [Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 85-92. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-006-0098-6>
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Türk Dil Kurumu sözlükleri. 15 Ocak 2025 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- The Gottman Institute (2020, 30 Kasım). *What is The Sound Relationship House?* 7 Şubat 2025 tarihinde <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> adresinden erişilmiştir.
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(3), 219-230. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.647>
- Toraman, E. (2022). *Okul yöneticilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini yordayan değişkenler ve kullandıkları çatışma çözme yöntemleri* (Yayın No. 762635) [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tsuya, N. O., Bumpass, L. L., Choe, M. K., & Rindfuss, R. R. (2012). Employment and household tasks of Japanese couples, 1994–2009. *Demographic research*, 27, 705-718. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2012.27.24>
- Tuncer, M. (2020). Nicel araştırma desenleri. Oral, B. & Çoban, A. (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (ss. 205-228). Pegem Akademi.

- Türk, E. G., & Demirli Yıldız, A. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48).
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/41239/498110>
- Tüysüz Doğan, H. (2021). *Duygusal zekanın boşanma göstergeleri ve romantik ilişki doyumuyla ilişkisi* (Yayın No. 700706) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
https://arsiv.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DE_RGISI_a06781127a0c4e75acecca9bff89ce7e.pdf
- Uğurlu, C. T. (2017). Okulların Sosyal Sermayesi: Değişkenler Arası Lojistik Yordayıcılık. *Eğitim ve Bilim*, 42(192), 427-439.
<http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.6795>
- Uğurlu, M. C. (1997). Hipokrat. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 50(2).
https://doi.org/10.1501/Tipfak_00000000470
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 526963) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ungerer, J. A., Waters, B., Barnett, B., & Dolby, R. (1997). Defense style and adjustment in interpersonal relationships. *Journal of research in Personality*, 31(3), 375-384. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2192>
- Uyar, P. (2023). *The mediating role of self-efficacy in romantic relationships in the relationship between self-compassion and romantic relationship satisfaction* (Yayın No. 826281) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Vancappel, A., Guerin, L., Réveillère, C., & El-Hage, W. (2021). Disentangling the link between mindfulness and dissociation: The mediating role of attention and emotional acceptance. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100220. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100220>
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/9517/118909>
- Watt Smith, T. (2018). *Duygular Sözlüğü: "Acıma"dan "Zevklenmeye"*. (H. Şirin, Çev.). Kolektif Kitap. (Orijinal Yayın Tarihi, 2015).
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification*, 23(4), 526-555. <https://doi.org/10.1177/0145445599234002>
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Whitton, S. W., & Kuryluk, A. D. (2013). Intrapersonal moderators of the association between relationship satisfaction and depressive symptoms: Findings from emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 750-770. <https://doi.org/10.1177/0265407512467749>

- Willroth, E. C., Young, G., Tamir, M., & Mauss, I. B. (2023). Judging emotions as good or bad: Individual differences and associations with psychological health. *Emotion*, 23(7), 1876–1890. <https://doi.org/10.1037/emo0001220>
- Wojnarowska, A., Kobylinska, D., & Lewczuk, K. (2020). Acceptance as an emotion regulation strategy in experimental psychological research: What we know and how we can improve that knowledge. *Frontiers in psychology*, 11, 514899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00242>
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>
- Wragge-Morley, A. (2018). Imagining the soul: Thomas Willis (1621–1675) on the anatomy of the brain and nerves. *Progress in Brain Research*, 243, 55-73. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.009>
- Yağın Güder, S., Güler Yıldız, T. (2016). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Toplumsal Cinsiyet Algılarında Ailenin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 31(2), 424-446.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yalman, H. (2023). *The mediating role of relational self-change on the relationship between perceived parental acceptance and romantic relationship satisfaction* (Yayın No. 826168) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yaman, M., & Harmancı, B. S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rol Tutumları, Romantik İlişki Kalıpyargıları ve Romantik İlişki Doyumlarının İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(12), 938-962. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1473>
- Yar, D., Ulaş, S., & Vefikuluçay Yılmaz, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 324-343. <https://doi.org/10.21733/ibad.1143175>
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi* (Yayın No. 375352) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yaşın Dökmen, Z. (2015). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar* (6. basım). Remzi Kitabevi.
- Yavuz, K. F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği* (Yayın No. 420743) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim Ve Araştırma Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://dusunenadamdergisi.org/article/622>
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B., & Karadere, E. (2011). Adaptation, validity and reliability of the Leahy Emotional Schema Scale Turkish version based on Turkish university students and workers. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 273.
- Yavuz, K. F., Yavuz, N., Ulusoy, S., & Özgen, G. (2017). Ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygusal şemalar. *Anatolian Journal of*

- Yıldırım, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 819364) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, B. (2017). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; Otomatik düşüncelerin aracılık rolü* (Yayın No. 478850) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, F. & Gül, H. (2021). Toplumsal Cinsiyete Duygusal Bakış. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 578-590. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kmusekad/issue/67623/985999>
- Yıldız, A. (2014). Kurumsal Yönetim Endeksi ve Altman Z Skoruna Dayalı Lojistik Regresyon Yöntemiyle Şirketlerin Kredi Derecelendirmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(3), 71-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduibfd/issue/20814/222659>
- Yıldız, B., Demir, V., & Ünübol, H. (2015). Yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(4), 405-417. <https://doi.org/10.24289/ijsser.617684>
- Yıldız, Ç. B. (2024). *Relationship satisfaction, relational equity, perceived partner responsiveness and emotion regulation difficulties in emerging adulthood: A dyadic analysis* (Yayın No. 900064) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yayın No. 508895) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırmışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/61832/885306>
- Yılmaz, K. & Arık, R. S. (2019). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Yılmaz, M. F. (2014). *Erişkin evli kadınlarda toplumsal cinsiyet rolü ile cinsel doyumun ilişkisi* (Yayın No. 427627) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yuan, J., Li, H., Long, Q., Yang, J., Lee, T. M., & Zhang, D. (2021). Gender role, but not sex, shapes humans' susceptibility to emotion. *Neuroscience Bulletin*, 37, 201-216. <https://doi.org/10.1007/s12264-020-00588-2>
- Yurttaş, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal ve bilişsel zihin kuramı özelliklerinin duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 525810) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Yüksel, Ö., & Dağ, İ. (2015). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (3), 181-188. <https://psycnet.apa.org/record/2015-45686-004>
- Zara, A., Yücel, F. G. (2017) The effect of projective identification, conflict resolution styles, and gender roles on marital satisfaction. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20, 76-83. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.68077>
- Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS letters*, 581(14), 2575-2579. <https://doi.org/10.1016/j.febslet.2007.03.094>
- Zurbriggen, E. L., Ramsey, L. R., & Jaworski, B. K. (2011). Self-and partner-objectification in romantic relationships: Associations with media consumption and relationship satisfaction. *Sex roles*, 64, 449-462. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-011-9933-4>

EKLER

Ek 1. Araştırma İzni



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 04.03.2024

Toplantı No: 2024.03

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin danışmanlığında lisansüstü öğrencisi FEYZA PARILTAN tarafından yapılacak olan "Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Duygusal Şemalarına Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. ~~MURAT~~ DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

~~Prof. Dr.~~ Gülhayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Prof. Dr. ~~Seray~~ OĞUZTİMUR
Üye

Prof. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Ek 2. Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı, bu çalışmada "Yetişkin Bireylerin Romantik İlişki Doyumlarının Duygusal Şemalarına ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre İncelenmesi" konulu araştırma yapılmaktadır.

Toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak olup bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır.

Ölçeklere vereceğiniz yanıtlarda samimi ve içten olmanız sonuçların bilimsel olması ve gerçeği yansıtması açısından büyük önem arz etmektedir.

Ölçekleri doldurmayı istediğiniz bir zamanda bırakabilirsiniz.

Çalışmaya katılabilmek için katılımcıların **18 yaş ve üstü** olup **hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde olması** gerekmektedir.

Bu çalışma; yüksek lisans öğrencisi Feyza PARILTAN tarafından Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN danışmanlığında yürütülmektedir.

Vakit ayırdığınız ve katılım sağladığınız için çok teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

1) Biyolojik Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

2) Yaşınız (Lütfen Sayı Olarak Belirtiniz):

3) İlişki Durumunuz: Sevgili () Nişanlı () Evli ()

4) Ortalama İlişki Süreniz:

0-5 yıl ()

6-10 yıl ()

11-20 yıl ()

20 yıl ve üzeri ()

5) Eğitim Durumunuz:

Okuryazar değil ()

Sadece okuryazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek lisans ()

Doktora ()

6) Sosyoekonomik Düzeyiniz:

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Ek 4. Leahy Duyguları Kabul Etme Ölçeği

Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlelerin başında bulunan çizgiye yazınız.

Ölçek:

1 = benim için hiç geçerli değil

2 = benim için pek geçerli değil

3 = benim için geçerli değil gibi

4 = benim için geçerli gibi

5 = benim için biraz geçerli

6 = benim için çok geçerli

23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.

33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.

38. — Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.

40. — Duygularımı kabul ediyorum.

42. — Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.

Ek 5. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

① Hiç katılmıyorum	② Katılmıyorum	③ Kararsızım	④ Katılıyorum	⑤ Tamamen Katılıyorum	
anlamına gelmektedir.					
1. Erkeklerin ev işlerine yardım etmede kızlarla aynı sorumlulukları vardır.	①	②	③	④	⑤
2. Ev işleri cinsiyete göre paylaştırılmamalıdır.	①	②	③	④	⑤
3. Erkek aileden sorumlu olduğu için kadın ona itaat	①	②	③	④	⑤
4. Bir kadın eşine ters davranmamalıdır.*	①	②	③	④	⑤
5. Bir kadından ziyade bir erkeği ağlarken görmek daha	①	②	③	④	⑤
6. Kızlar erkeklerden daha derli toplu ve temiz olmalıdır.*	①	②	③	④	⑤
7. Erkekler sadece sorumlu olduğu konularla ilgilenmelidir.*	①	②	③	④	⑤
8. Erkekler kızlara göre farklı şekilde yetiştirilmelidir.*	①	②	③	④	⑤
9. Arkadaş çevreme göre, gelecekteki ev içi faaliyetlerim mesleki faaliyetlerimden daha önemlidir.*	①	②	③	④	⑤
10. Bir babanın temel sorumluluğu maddi konularda çocuklarına yardım etmektir.*	①	②	③	④	⑤
11. Bazı işler kadınlar için uygun değildir.*	①	②	③	④	⑤
12. Arkadaş çevremde eşimin iş geleceği benim iş geleceğimden daha önemlidir.*	①	②	③	④	⑤
13. Çocukların nasıl yetiştirileceğine çoğunlukla annesi karar vermelidir.*	①	②	③	④	⑤
14. Sadece bazı işler kadın ve erkeğe eşit derecede	①	②	③	④	⑤
15. Birçok önemli işte erkeklerle anlaşmak kadınlarla anlaşmaktan daha kolaydır.*	①	②	③	④	⑤

Ek 6. İlişki Doyum İndeksi (İDİ-16)

Lütfen, her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, ilişkinizdeki mutluluk derecesini belirtiniz.

Aşırı dereced e mutsuz	Çok mutsuz	Biraz mutsuz	Mutlu	Çok mutlu	Aşırı derecede mutlu	Mükemmel
0	1	2	3	4	5	6

	Her zaman	Çoğu zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren
Genel olarak, eşinizle/partnerinizle aranızdakilerin ne sıklıkla iyi gittiğini düşünüyorsunuz?	5	4	3	2	1

	Hiç doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Çoğun lukla doğru	Neredey se tamame n doğru	Tamamen doğru
İlişkımız güçlüdür.	0	1	2	3	4	5
Eşimle/Partnerimle ilişkim beni mutlu eder.	0	1	2	3	4	5
Eşimle/Partnerimle, sıcak ve rahat bir ilişkim var.	0	1	2	3	4	5
Eşimleyken/Partnerimleyken gerçekten <u>bir takımın parçasıymışım</u> gibi hissederim.	0	1	2	3	4	5