

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

BAĞLANMANIN LABİRENTİ: KADINLARDA SOSYAL KAYGI VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ:
PSİKOLOJİK ESNEKLİK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
PARTNER DUYARLILIĞI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE FUNDA KIRBAŞ CANKURTARAN

İSTANBUL - 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BAĞLANMANIN LABİRENTİ: KADINLARDA SOSYAL KAYGI VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ:
PSİKOLOJİK ESNEKLİK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
PARTNER DUYARLILIĞI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE FUNDA KIRBAŞ CANKURTARAN

Tez Danışmanı: PROF. DR. KÜLTEGİN ÖGEL

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Merve Funda Kırbaş Cankurtaran tarafından hazırlanan “Bağlanmanın Labirenti: Kadınlarda Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumuna Etkisi: Psikolojik Esneklik, Algılanan Sosyal Destek ve Partner Duyarlılığının Rolü” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 16 Ocak 2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Kültegin Ögel

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş Anarat

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu.

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

.....

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez araştırması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve Funda KIRBAŞ CANKURTARAN

16.01.2025



ÖN SÖZ

Bu tez, sadece akademik bir sürecin değil, aynı zamanda yoğun bir emek ve duygusal yolculuğun ürünüdür. Bu süreçte, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak sorularıma yanıt veren, prosedürel anlamda her zaman yanımda olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Kültegin Ögel'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam boyunca, her zorlu anımda yanımda olan sevgili eşim, yalnızca desteğiyle değil, aynı zamanda taşıdığım duygusal yükleri paylaşarak ve kaygılarımı hafifletmemi sağlayarak bu sürecin en güçlü dayanağı olmuştur. Ona olan minnettarlığımı kelimelere dökmek mümkün değil.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi, bu süreçte de beni asla yalnız bırakmayan ve her türlü fedakarlığı gösteren sevgili annem ve babam, bu başarının arkasındaki en büyük güçlerden biri oldular. Onların sevgisi ve inancı, desteği tez süreci boyunca kendimi güvende hissetmeme yardım etti.

Mesleki bilgilerini ve deneyimlerini benimle cömertçe paylaşarak, zorlandığım anlarda zihnimi nasıl toparlayacağımı gösteren kıymetli dostum ve meslektaşım Klinik Psikolog Elif Sena Ergin'e ayrıca teşekkürlerimi sunmak, bu önsözün en can alıcı noktalarındandır. Ayrıca yurtdışı araştırmalarım konusunda beni destekleyen, araştırmanın farklı dillerdeki metinlerle zenginleşmesine zemin hazırlayan, akademik ve kişisel yolculuğumda birlikte yürümekten büyük mutluluk duyduğum değerli arkadaşım Esra Baykan Esen'e de şükranlarımı iletmek isterim.

Son olarak, araştırmamın yayılmasında desteklerini esirgemeyen, sadece kendileri değil çevrelerini de bu süreç için seferber eden sevgili diğer aile üyelerime, akrabalarım ve arkadaşlarıma teşekkür etmek isterim. Sizin varlığınızla her şey daha kolay oldu ve bu yürümeye değer göründü gözümde. İyi ki varsınız.

Merve Funda KIRBAŞ CANKURTARAN

16.01.2025

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	i
ŞEKİL LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI	5
1.1. Sosyal Fobi.....	5
1.1.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu	5
1.1.2. Sosyal Fobinin Tanı ve Sınıflandırması.....	6
1.1.3. Sosyal Fobinin Epidemiyoloji.....	8
1.1.4. Kuramların Sosyal Fobiye Yaklaşımları.....	9
1.2. İlişki Doyumu	11
1.2.1. İlişki Doyumu Kavramı	11
1.2.2. İlişki Doyumunun Türkiye ve Dünya Literatüründe İncelenmesi	12
1.2.3. Bağlanma: Bağlanma Kuramı.....	14
1.2.3.1. Yetişkinlikte Bağlanma.....	16
1.2.3.2. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)	17
1.2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma ve İlişki Doyumu.....	19
1.2.4. Algılanan Partner Duyarlılığı.....	21
1.2.4.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Romantik İlişkiler.....	22
1.2.4.2. Algılanan Partner Duyarlılığı: Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumuna Etkisi	23
1.2.5. Algılanan Sosyal Destek	23
1.2.5.1. Sosyal Destek Kavramı.....	23
1.2.5.2. Algılanan Sosyal Destek: Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumu İlişkisi.....	24
1.2.6. Psikolojik Esneklik	25
1.2.6.1. Psikolojik Esneklik Kavramı	26
1.2.7. Psikolojik Esneklik ve Bağlanma	27
1.2.7.1. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Kaygı	27
BÖLÜM 2: YÖNTEM	28
2.1. Araştırma Modeli	28
2.1.1. Araştırma Sorusu ve Hipotezler	29
2.2. Örneklem.....	30

2.3. Veri Toplama Süreci	31
2.4. Ölçekler.....	32
2.4.1. Sosyo-Demografik Form	32
2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE – II).....	32
2.4.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği:	33
2.4.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ):.....	33
2.4.5. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği:	33
2.4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS):	33
2.4.7. Psikolojik Esneklik Ölçeği:.....	34
2.5. Verilerin Analizi	35
2.5.1. Verilerin Analiz Planı	35
2.5.2. Betimsel İstatistik Değerleri	35
BÖLÜM 3: BULGULAR	37
3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları	37
3.2. Regresyon Analizi Sonuçları	38
3.2.1. Sosyal Kaygının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi.....	39
3.2.2. Sosyal Kaygının Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi.....	39
3.2.3. Sosyal Kaygının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi.....	40
3.2.4. Sosyal Kaygının Algılanan Partner Duyarlılığı Üzerindeki Etkisi	41
3.2.5. Sosyal Kaygının Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Etkisi	42
3.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	42
3.4. Moderasyonlu Aracılık Analizi Sonuçları	47
3.4.1. Algılanan Sosyal Desteğin Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlişki Doyumu Arasındaki Moderatör Rolü.....	51
3.4.2. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Algılanan Sosyal Destek Etkileşim	52
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	57
4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	66
SONUÇ.....	71
KAYNAKÇA	72
EKLER.....	78
ÖZ GEÇMİŞ.....	89

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem.....	30
Tablo 2: Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	36
Tablo 3: Sosyal Kaygının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri	39
Tablo 4: Sosyal Kaygının Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri	40
Tablo 5: Sosyal Kaygının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri	40
Tablo 6: Sosyal Kaygının Algılanan Partner Duyarlılığı Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri.....	41
Tablo 7: Sosyal Kaygının Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri.....	42
Tablo 8: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 9: Hiyerarşik Regresyon Model Değerleri	44
Tablo 10: Bağımsız Değişken ve Moderatörler Arası Yollara Ait Regresyon Değerleri.....	48
Tablo 11: İlişki Doyumu Modeline Ait Regresyon Analizinde Doğrudan Etki Değerleri.....	49
Tablo 12: Farklı Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinde Algılanan Partner Duyarlılığının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi (Standartlaştırılmamış Değerler)	51
Tablo 13: İlişki Doyumu Üzerinde Aracılık Etkileri.....	53

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çalışmanın Modeli.....	28
Şekil 2: Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	37
Şekil 3: Moderasyonlu Aracılık Modeli.....	48
Şekil 4: Moderasyonlu Aracılık Modeli.....	52
Şekil 5: Moderasyonlu Aracılık Modeli, Aracı Değişkenlerin Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumu Üzerindeki Rolü	56



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü

**Bağlanmanın Labirenti: Sosyal Fobi ve Bağlanmanın İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi,
Psikolojik Esneklik, Algılanan Partner Duyarlılığı, Algılanan Sosyal Desteğin Rolü**

Merve Funda KIRBAŞ CANKURTARAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. KÜLTEGİN ÖGEL

Ocak, 2025 - 89

Bu araştırma, sosyal kaygının romantik ilişkilerdeki doyumu nasıl etkilediğini anlamayı ve bu etkiyi bireysel (bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik) ve çevresel (algılanan partner duyarlılığı, algılanan sosyal destek) faktörler aracılığıyla incelemeyi amaçlamıştır. Sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri, çeşitli analiz teknikleriyle kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Araştırmada, anket yoluyla toplanan veriler SPSS 27, Hayes Process Macro ve R programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya, yaşları 20 ile 61 arasında değişen 349 katılımcı (ortalama yaş = 33.30, SS = 8.23) katılmıştır. Veriler, çevrimiçi platformlar aracılığıyla toplanmış ve analizlerde korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon ve moderasyonlu aracılık modeli kullanılmıştır. Bu çok katmanlı analiz yaklaşımı, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamıştır.

Bulgular, sosyal kaygının ilişki doyumunu dolaylı yollarla etkilediğini ve bu süreçte bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığının önemli aracı roller üstlendiğini göstermektedir. Özellikle, algılanan sosyal desteğin, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide tampon bir rol üstlendiği bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin artması, bireylerin ilişki doyumlarını tanımlarken partnerlerinden aldıkları desteği algılama düzeyini azaltırken; düşük algılanan sosyal destek düzeylerinde, algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, algılanan sosyal desteğin sosyal kaygı düzeylerine göre değişmekle birlikte, partnerler arasındaki ilişkilerde ilişki doyumu adına koruyucu bir etmen olduğunu göstermektedir.

Bulgular, hem kültürel hem de teorik bağlamda önceki çalışmalarla Türkiye bağlamında karşılaştırılarak detaylı bir şekilde tartışılmıştır. Çalışma, Türkiye’de bireysel ve çift terapilerinde ilişki dinamiklerine yönelik geliştirilebilecek yeni yaklaşımlar için değerli bir rehber niteliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Psikolojik Esneklik, Algılanan Partner Duyarlılığı, Algılanan Sosyal Destek, İlişki Doyumu

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Institute

**The Maze of Attachment: The Impact of Social Anxiety and Attachment on
Relationship Satisfaction, and the Role of Psychological Flexibility, Perceived Partner
Sensitivity, and Perceived Social Support**

Merve Funda Kırbaş Cankurtaran

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: : Prof. Dr. KÜLTEGİN ÖGEL

January, 2025 – 89

This study aimed to understand how social anxiety affects relationship satisfaction and to examine this effect through individual (attachment anxiety, psychological flexibility) and environmental (perceived partner responsiveness, perceived social support) factors. The direct and indirect effects of social anxiety on relationship satisfaction were comprehensively evaluated using various analytical techniques. The data collected through surveys were analyzed using SPSS 27, Hayes Process Macro, and R programs. The study included 349 participants aged between 20 and 61 years (mean age = 33.30, SD = 8.23). Data were collected through online platforms, and correlation analysis, hierarchical regression, and moderated mediation models were employed in the analyses. This multi-layered analytical approach provided a deeper understanding of the relationships between the variables.

The findings revealed that social anxiety indirectly affects relationship satisfaction and that attachment anxiety, psychological flexibility, and perceived partner responsiveness play significant mediating roles in this process. Notably, perceived social support was found to act as a buffer in the relationship between perceived partner responsiveness and relationship satisfaction. An increase in perceived social support reduced individuals' perception of support from their partners when defining relationship satisfaction. Conversely, when perceived social support was low, the impact of perceived partner responsiveness on relationship satisfaction was more pronounced. This suggests that perceived social support, varying with levels of social anxiety, serves as a protective factor for relationship satisfaction in interpersonal dynamics. The findings were thoroughly discussed by comparing them with previous studies in both cultural and theoretical contexts, particularly within the Turkish cultural framework. This study serves as a valuable guide for developing new approaches to address relationship dynamics in individual and couples therapy in Turkey.

Keywords: Social Anxiety, Attachment, Anxious Attachment, Psychological Flexibility, Perceived Partner Responsiveness, Perceived Social Support, Relationship Satisfaction

GİRİŞ

Araştırmanın Gerekçesi ve Amacı

Bu araştırmanın amacı, sosyal kaygı düzeylerinin ilişki doyumuna etkisini incelemektir. Araştırmada bağlanma, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı aracı değişken; algılanan sosyal destek ise moderatör olarak ele alınmıştır. Araştırma modeli, sosyal kaygının bireylerin romantik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyine olan etkisini hem bireysel hem de çevresel faktörler üzerinden anlamaya odaklanmaktadır.

Araştırmanın teorik temelinde, Sümer'in (1999) bağlanma sistemi üzerine yaptığı çalışmalar önemli bir rol oynamaktadır. Sümer, bağlanma sisteminin bireyin benlik algısını ve çevresiyle kurduğu ilişkileri düzenleyen dinamik bir yapıya sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu yapı, bireyin erken dönemde edindiği bağlanma deneyimlerinin, yaşam boyu çevresel ve bireysel süreçlerle etkileşim içinde kalarak ilişkilerini şekillendirdiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Fincham ve Beach'in (1999) çalışmaları, ilişkilerdeki çatışmaların sadece açık davranışlar üzerinden değil, örtük bilişsel süreçlerle de şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu iki teorik çerçeve, sosyal kaygı ve bağlanma arasındaki ilişkinin romantik ilişkilerdeki doyuma nasıl yansıdığını anlamak için sağlam bir temel oluşturmaktadır.

Bu bağlamda, araştırma, Sümer'in dinamik bağlanma sistemi yaklaşımı ve Fincham ile Beach'in ilişki çatışmalarına dair vurguları doğrultusunda, sosyal kaygının bireysel (bağlanma kaygısı ve psikolojik esneklik) ve çevresel (algılanan sosyal destek ve algılanan partner duyarlılığı) faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini incelemeyi amaçlamaktadır. (Fincham ve Beach, 1999a; N. Sümer, 2006) Parker ve arkadaşlarının (2015) çalışması ise, bağlanmanın bireyin kişisel özeliği olarak ilişkileri etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, bağlanmayı sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir aracı değişken olarak ele almanın önemini vurgulamaktadır. Bağlanma teorilerinin dinamik ve sürekli değişen yapısı, (Fincham ve Beach, 1999a; Read vd., 2018) kişiyi hem bireysel hem de çevresel olarak etkilediği gerçeği; araştırma modelinin yapısal çerçevesinin inşa edilmesinde ve bağlanmanın, sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir aracı değişken olarak ele alınmasında önemli bir temel oluşturmuştur.

Araştırma modelinde algılanan sosyal desteğin moderatör olarak ele alınması, bireylerin çevresel faktörlere dair algılarının, partnerleriyle olan ilişkilerini nasıl etkilediğini ve bu durumun ilişki doyumu üzerindeki etkisini anlamaya yöneliktir. Algılanan sosyal destek, bireyin romantik ilişkisi dışında kalan sosyal çevresine dair bir güven ve destek algısını temsil

etmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelerken, algılanan sosyal desteğin moderatör rolü olarak değerlendirilmesi çevresel koşulların, partnerlerle olan ilişkisine etkisini anlayarak bağlamsal sonuçları anlamak açısından anlamlıdır. Nitekim, sosyal desteğin bireyin stresli durumlarla başa çıkma süreçlerinde önemli bir tampon etkisi yaratarak, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma potansiyeline sahip olduğu, dünya literatürü incelendiğinde görülmektedir. (Brownell ve Shumaker, 1984) Hem bağlanma temelli ilişki dinamiklerinin hem de algılanan sosyal desteğin etkili özelliklerinin sosyal destek ve ilişki doyumu arasındaki yolculukta incelenmesi, Türkiye bağlamında dünya literatüründeki gibi bir sonuç verip vermediğinin anlaşılması ve Türkiye’de kültüre duyarlı çift terapilerinin geliştirilmesi için sonuçların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin bağlamsal ve kapsamlı yapısını inceleyerek, dünya literatüründe elde edilen bulguların Türkiye bağlamında geçerli olup olmadığını anlamayı hedeflemektedir. Sosyal kaygının bireylerin romantik ilişkilerindeki doyum düzeyine etkisi, dünya genelinde pek çok çalışmada ele alınmış ve bu ilişkinin bireysel ve çevresel faktörlerden nasıl etkilendiği çeşitli boyutlarıyla incelenmiştir (Brockveld ve ark., 2014; Hong ve Woody, 2007; Nepon ve ark., 2011). Ancak, bu çalışmaların büyük çoğunluğu Batı toplumlarında gerçekleştirilmiş olup, Türkiye gibi Doğu kültürlerinde bu ilişkinin dinamikleri henüz yeterince araştırılmamıştır.

Keila C. Brockveld, Sarah J. Perini ve Ronald M. Rapee’nin (2014) Social Anxiety and Social Anxiety Disorder Across Cultures başlıklı çalışması, Doğu toplumlarında sosyal kaygının farklı algılandığını ve daha az patolojik bir görünüm sergilediğini belirtmektedir. Bu durum, sosyal kaygının sosyal uyum ve toplumsal kabul çerçevesinde değerlendirilmesiyle ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, Hong ve Woody (2007), Doğu toplumlarında sosyal kaygının daha içselleştirilmiş ve kabul gören bir yapıya sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Sosyal kaygının bireyin içinde bulunduğu kültürel değerler ve normlar doğrultusunda şekillendiğini anlamak, hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde kültüre özgü müdahaleler geliştirmek için kritik bir öneme sahiptir.

Nepon, Flett, Hewitt ve Molnar’ın (2011) Perfectionism, Negative Social Feedback, and Interpersonal Rumination in Depression and Social Anxiety adlı çalışması ise sosyal kaygı ve mükemmeliyetçiliğin bireylerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeyine etkisini ortaya koymuş, sosyal geri bildirimlerin bu süreçlerdeki belirleyici rolüne dikkat çekmiştir. Bu bağlamda,

kültüre özgü faktörlerin ve sosyal kaygının ilişkisel bağlamlarda nasıl işlediğini incelemek, bu araştırmanın temel motivasyonlarından biridir.

Araştırmanın temel motivasyonu, dünya literatüründeki bulgular ile Türkiye’de elde edilecek sonuçların uyumlu olup olmadığını anlamanın yanı sıra, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi kültürel bağlamda daha derinlemesine incelemektir. Türkiye'nin kendine özgü toplumsal normları, ilişkilere dair beklentileri ve sosyal yapısı, bu iki değişken arasındaki ilişkinin kültürler arası farklılık gösterebileceği düşüncesini güçlendirmektedir. Bu nedenle, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini, bireysel faktörler (bağlanma, psikolojik esneklik) ve çevresel faktörler (algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı) üzerinden anlamaya yönelik kapsamlı bir inceleme yapılması amaçlanmıştır.

Fincham ve Beach (1999), ilişkisel çatışmaların sadece açık davranışlarla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda örtük bilişsel süreçlerin de önem taşıdığını vurgulamışlardır. Çalışmalarında, ilişkilerin dinamiklerini anlamak için bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimlerini bağlamsal bir perspektifle ele almışlardır. Bu bağlamda, bu araştırma, Fincham ve Beach’in evlilik ve ilişkisel çatışma süreçlerine dair teorik çerçevesini ve Sümer’in bağlanma sistemine dair açıklamalarını bir araya getirerek, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin çok katmanlı yapısını kültürel bir perspektiften incelemeyi hedeflemektedir.

Bu araştırma, elde edilecek bulguların, sosyal kaygının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini anlamaya yönelik kültüre özgü yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlamasını ve bu alandaki teorik birikime yeni boyutlar eklemesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın Problemi

Türkiye’de sosyal kaygı ve bağlanma stilleri üzerine yapılan çalışmalar, genellikle ergenler, yetişkinler veya üniversite öğrencileri gibi spesifik gruplar üzerinde yoğunlaşmıştır (Çelebi, 2017; Karaşar, 2014). Ancak, bu çalışmalar sosyal kaygının doğrudan ilişki doyumuyla olan etkileşimini detaylı bir şekilde ele almamıştır. Örneğin, Aktaş (2020), ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Benzer şekilde, Ayyıldız ve Elkin (2016), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Türkiye’de sosyal kaygının ilişki doyumunu etkileyen faktörlere dair çalışmaların yetersizliği, bu konuyu derinlemesine inceleme gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Dünya literatüründe ise sosyal kaygının romantik ilişkiler üzerindeki etkisi üzerine pek çok araştırma bulunmaktadır. Kashdan ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek kadınların negatif duygularını ifade etmelerinin ilişki yakınlığını olumsuz etkilediği, düşük kaygı düzeyine sahip kadınların ise bu duyguları ifade ettiklerinde ilişki yakınlığını artırdığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini anlamada önemli bir bağlam sunmakla birlikte, aracı mekanizmaların yeterince ele alınmadığını göstermektedir. Bu tür çalışmalar, sosyal kaygının ilişkiler üzerindeki etkisini açıklamak için bağlanma, algılanan sosyal destek ve psikolojik esneklik gibi değişkenlerin nasıl bir rol oynadığını incelemenin gerekliliğini doğrular niteliktedir.

Bu çalışmada, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisi bağlamsal ve kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Bu doğrultuda, bağlanma, algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik esnekliğin bu ilişkide nasıl bir aracı rol üstlendiği araştırılmaktadır. Fincham ve Beach'in (1999) ilişkisel çatışmaların dinamik ve çok katmanlı bir süreç olduğunu vurgulayan çalışmaları, bireylerin ilişkilerindeki bilişsel ve duygusal süreçlerin karmaşıklığını anlamak için güçlü bir teorik çerçeve sunmaktadır. Benzer şekilde, Parker ve arkadaşlarının (2015) bağlanmayı ilişki uyumu ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide bir aracı değişken olarak ele aldıkları çalışmaları, bağlanma gibi bireysel faktörlerin ilişki süreçlerinde oynadığı rolü anlamak için kritik bir zemin oluşturmaktadır.

Türkiye'nin kendine özgü kültürel yapısı, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin Batı literatüründeki bulgularla ne kadar uyumlu olduğunu sorgulamayı gerektirmektedir. Araştırmanın temel problemi, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin dünya literatüründeki bulgularla paralellik gösterip göstermediğini anlamak ve bu ilişkiyi bireysel (bağlanma, psikolojik esneklik) ve çevresel (algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı) faktörler üzerinden incelemektir. Bu yaklaşım hem literatürdeki eksiklikleri gidermeyi hem de bireylerin ilişkilerindeki zorluklara dair bütüncül bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Sosyal Fobi

Sosyal anksiyete, sosyal durumlarla ilgili ortaya çıkan ve kişilerarası değerlendirilme korkusundan kaynaklandığını düşünülen bir anksiyete türüdür. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), kişinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından incelenmeye veya yargılanmaya dair yaşadığı korkularla karakterize edilen yaygın bir ruhsal bozukluktur. Sosyal kaygı ve SAD arasındaki ayrımı belirlemek zor bir konu olsa da genellikle farkında zihinsel bozukluktan kaynaklanan sıkıntı düzeyi veya yaşamda yol açtığı aksamalarda yattığı ileri sürülür. (Brockveld vd., 2014) Sosyal anksiyete ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu 'nu (SAB) birbirinden ayırmak için kişinin hayatında yaşadığı işlevsel duruma dikkat etmek önemlidir. Sosyal anksiyete düzeyine göre bireylerin günlük hayatlarında sosyal işlevlerini yerine getirme yetişleri farklılık gösterir. Anksiyete düzeyinin artması, kişinin işlevsel anlamda yaşamını olumsuz etkilediğinde, bu durum Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAD) olarak adlandırılır. (Dilbaz, Sosyal Fobi, t.y.)

1.1.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun temel özellikleri arasında "klinik olarak anlamlı sıkıntı veya işlev bozukluğu" yer alır ve bu korkunun "sosyokültürel bağlama göre orantısız" olması gerekir. (American Psychiatric Association, 2013) Bununla birlikte, sosyal kaygı çoğu insan tarafından deneyimlenir ve bir özellik (trait) olarak nüfus içinde normal bir dağılım göstermektedir. (Brockveld vd., 2014) Hakan Türkçapar, Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı'nı başlıklı bir çalışmada bu durumu "sosyal anksiyete evrensel bir durum mudur?" sorusuyla ele almaktadır. Türkçapar'a göre neredeyse her insan, sosyal ortamlarda başkalarının değerlendirilmesi altığı durumlarda kaygı hisseder. Bu bakılma korkusu, sadece insanlara özgü bir fenomen olarak değil, değil hayvanlara da ait bir fenomen olduğundan bahseder. Bu bağlamda Türkçapar, sosyal ortamlardaki bu kaygıyı ve bakılma korkusunu azaltmak için alkol kullanımının yaygın olmasının bu fenomenle ilişkili olabileceğini araştırmasında belirtmiştir.(Türkçapar, t.y.)

Psikolojik araştırmalar, tüm canlı türlerinin, özellikle de insanların, diğer insanların yüz ifadelerine karşı oldukça duyarlı olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlarda kızgın, tehdit edici ve reddedici yüz ifadeleri saptayan biyolojik bir mekanizmanın varlığına işaret eden bulgulara rastlanmıştır. (Türkçapar, t.y.) Bunun yanında, sosyal fobiyi bozukluk derecesinden yaşayan bireyler, sosyal aktivitelerde (örneğin, genel tuvaletleri kullanma, topluluk önünde konuşma,

insanlarla yemek yeme gibi) olumsuz bir şekilde incelendikleri ve eleştirileceklerine dair orantısız bir korkuya sahiptirler. (Montgomery, 1998) Yüksek düzeyde sosyal anksiyete yaşayan yetişkinler aşırı derecede öz bilinçlidir, kendileri hakkında olumsuz temel inançlara sahiptirler ve genellikle çekingen ve pasif davranışlar sergilerler. Bu durum, akranlarına göre daha az sosyal becerikli görünmelerine ve akranlarına göre daha az sosyal bağlantı kurmalarına sebep olur. Sosyal anksiyetenin, başkalarıyla ilişki kurma yeteneğini bozduğu ve romantik ilişkileri olumsuz etkileme gibi bir işlevi olduğu gösterilmiştir. (Read vd., 2018)

Sosyal anksiyete bozukluğu ve bireyin bağlanma stilinin kendisi ve ilişkiler üzerine yaptığı işlevsel etkiler incelendiğinde, bu çalışmada sosyal anksiyetenin ilişki doyumu, bireyin kendi yeterlilikleriyle ilgili algısı (psikoloji esneklik) ve algıladığı çevresel destekler (sosyal destek ve partner duyarlılığı) üzerindeki etkilerini incelemek büyük önem taşımaktadır.

1.1.2. Sosyal Fobinin Tanı ve Sınıflandırması

DSM-II'de (1968) tüm fobik bozukluklar fobik nörozlar başlığı altında toplanmışken DSM-III'de (1980) agorafobi, sosyal fobi ve basit sosyal fobi gibi alt gruplara ayrılmıştır. DSM-III-R'de sosyal fobi başkaları tarafından değerlendirileceğine dair bir korku duyma ve bu durumdan sürekli olarak ve gerçeğe uygun olmayacak şekilde kaçınma olarak tanımlanmıştır. DSM-IV'de (1994) belirlenen tanı ölçütleri de DSM-III-R'den farklılıklar göstermekte. DSM-IV'te bireyin belirgin anksiyete belirtileri gösterme koşulu bu tanımlamanın olması için dahil edilmiştir. Buna göre, terleme, başkaları tarafından fark edilme korkusu gibi diğer ölçütleri karşılıyorsa eğer sosyal fobi tanısı konulacağına karar verilmiştir. (Dilbaz, Sosyal Fobi, t.y.)

DSM-5'te tanımlanan kriterler, bu bozukluğun tanı ve tedavi sürecinde ruh sağlığı çalışanlarına kritik bir rehber sunmaktadır. Bu bağlamda, SAB'nin DSM-5'te tanı kriterleri şu şekilde açıklanabilir:

“Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin sosyal durumlar karşısında, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği korkusunu yoğun bir şekilde yaşamasıyla karakterizedir. Tanı kriterleri şu şekildedir:

1. *Belirgin korku veya kaygı: Birey, başkaları tarafından izlenme veya değerlendirilme olasılığı olan bir veya birden fazla sosyal durumda yoğun bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında sosyal etkileşimler (ör. Sohbet etmek, yabancılarla tanışmak), gözlemlemek (ör. Konuşma yapmak) yer alır. Çocuklarda bu kaygı, yalnızca yetişkinlerde değil, akranlarla etkileşim sırasında da ortaya çıkmalıdır.*

2. *Olumsuz değerdendirilmeye y6nelik korku: Birey, sergileyeceği davranışların ya da g6stereceği kaygı belirtilerinin olumsuz bir şekilde değerdendirileceğinden endişe duyar. Bu değerdendirme, k6ç6k d6şme, utanma, reddedilme veya başkalarını rahatsız etme şeklinde olabilir.*
3. *Korkunun neredeyse her zaman tetiklenmesi: Sosyal durumlar, bireyde hemen hemen her zaman korku veya kaygıyı tetikler. Çocuklarda bu durum; ağlama, 6fke n6betleri, donma, yapışma veya konuşmama gibi tepkilerle ortaya çıkabilir.*
4. *Kaçınma veya dayanma: Birey, bu sosyal durumlardan kaçınır ya da yoğun bir korku ve kaygı ile bu durumlara katlanır.*
5. *Orantısız tepki: Korku veya kaygı, sosyal durumun gerçek tehdidine veya bireyin sosyok6lt6rel bağlamına g6re değerdendirildiğinde orantısızdır.*
6. *S6reklielik: Bu korku, kaygı veya kaçınma genellikle en az altı ay veya daha uzun s6re devam eder.*
7. *İşlevsellikte bozulma: Bu durum, bireyin sosyal, mesleki veya diğer 6nemli işlevsellik alanlarında belirgin sıkıntıya yol açar.*
8. *Başka bir durumun etkisinin olmaması: Korku, kaygı veya kaçınma bir maddenin (6r. Alkol, ilaç) fizyolojik etkileriyle ya da başka bir tıbbi durumla ilişkili değildir.*
9. *Diğer ruhsal bozukluklardan ayırt edilmesi: Belirtiler, panik bozukluğu, beden algıyı bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu veya benzeri başka bir ruhsal bozuklukla aşıklanamaz.*
10. *Diğer tıbbi durumlarla ilişkisinin değerdendirilmesi: Eğer bireyse Parkinson hastalığı, obezite veya fiziksel bir şekil bozukluğu gibi başka bir tıbbi durum varsa, bu korku ya da kaygının aşırı olduğu ya da bu durumlardan bağımsız olduğu aşıka belirtilmelidir.*

Spesifik alt t6r:

Bazı bireylerde sosyal anksiyete bozukluğu yalnızca topluluk 6n6nde konuşma veya performans sergileme ile sınırlıdır. Bu t6r bireyler, genel sosyal etkileşimlerde sıkıntı yaşamazken, topluluk 6n6nde performans sergilemeleri gerektiğinde yoğun korku veya kaygı yaşamaktadırlar. ’’ (American Psychiatric Association, 2013)

1.1.3. Sosyal Fobinin Epidemiyoloji

Sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranları, cinsiyet farklılıkları, başlangıç yaşı ve kültürel etkiler gibi epidemiyolojik özellikler hastalığı değerlendirirken önemli bir rehber oluşturmaktadır.

Sosyal fobinin başlangıcı 13 ve 24 yaş arasında değişmektedir. Belirli sayıdaki sosyal fobiklerin hastalıklarını yaşam boyu sürdürdüğünü belirttikleri göz önüne alındığında, hastalıkların başlangıç yaşı gerçek verileri net olarak göstermemektedir.

Alan çalışmalarına bakıldığında sosyal fobinin kadınlarda daha sık görüldüğü (%62,7-%70) klinik çalışmalarda ise görülme sıklığının erkek bireylerde daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu durum sosyal fobiyi kadınların daha fazla bildirirken, erkeklerin daha fazla tedaviye başvurmasıyla açıklanmaktadır. Aynı zamanda epidemiyolojik verilere göre sosyal fobi tanısı alanlarda evli olmama oranı daha fazladır. Yine çalışmalara göre, yaygın sosyal fobisi olan hastaların hem eğitim düzeyleri hem de meslek sahibi olma oranları daha düşüktür. (*Dilbaz, Sosyal Fobi*, t.y.)

Sosyal fobinin epidemiyolojik özellikleri söz konusu olduğunda, DSM-5 kriterlerini göz önünde bulunduramamızda yarar var, çünkü bu kitap sosyal anksiyete bozukluğu ile ilgili en güncel bilgiyi sunmaktadır. DSM-5, sosyal anksiyete bozukluğunun tanı sürecinde hem klinik gözlem hem de epidemiyolojik araştırmalar için önemli bir rehberdir.

Sosyal anksiyete bozukluğu dünya genelinde yaygın bir ruhsal sağlık sorunu olarak görülmektedir. ABD’de 12 aylık prevalansı yaklaşık %7 iken, diğer ülkelerde bu oran genellikle %0,5 ile %2 arasında değişmektedir. Avrupa’da ise ortalama prevalansın %2,3 olduğu raporlarda belirtilmiştir. Yaşla birlikte prevalans oranlarından düşüş gözlenirken; yaşlı yetişkinlerde bu oran %2 ile %5 arasında değişmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun başlangıç yaşı genellikle ergenlik olarak belirtilmiştir. ABD’deki veriler, bu bozukluğun medyan başlangıç yaşını 13 olarak belirtmekle beraber; vakaların %75’inin 8-15 yaş arasında ortaya çıktığını ortaya koyarlar. Nadiren yetişkinlikte de başlangıç yaşını gösterebilen sosyal anksiyete bozukluğu, genellikle stresli ve utanç verici olaylardan sonra bireylerde kendini göstermektedir. Zaman zaman da yavaş ve sinsi bir şekilde ilerleme kaydedebildiği yine DSM-5’te belirtilen bilgiler arasındadır. (American Psychiatric Association, 2013)

1.1.4. Kuramların Sosyal Fobiye Yaklaşımları

Psikanalizin Sosyal Fobiye Yaklaşımı

Freud sosyal fobi tanımıyla da oldukça ilişkili olan anksiyete, korku, ürküntüyü şöyle tanımlamıştır: ‘Anksiyete kaynağı bilinemeyebilen bir tehlikeyi bekleme veya tehlikeye hazırlanma özel durumunu anlatır. ‘Korku’ korkulacak belli bir nesneden bahseder, ‘ürküntü’ ise kişinin tehlikeli bir duruma kendisini ona hazır hissetmeksizin beklediği bir durumu anlatır.’ (Gabbard, 2014)

Psikanalitik literatürde sosyal fobiye benzer bir tanım vardır: sahne ürküntüsü (stage fright). Sahne ürküntüsü bir anksiyete türüdür ve bu anksiyete herhangi bir performansın (konuşma, oynama, sergi) sergilenmesinden hemen önce duyulur. Sahne ürküntüsü yaşayan kişi kendini daha fazla gözler ve karşı tarafa sempatik bir aktivite yapmaya odaklanır. (Türkçapar, t.y.)

Psikodinamik yaklaşımda sosyal fobi bazı temel etkenler üzerinde durulmaktadır:

Utanç: Sosyal fobik hastalarda bilinçdışı dikkat çekme ve çevredeki insanlardan onaylayıcı tepkiler alma isteği yoğundur. Kurama göre bu arzu onaylayıcı olmayan ebeveyn tarafından, hem sık sık eleştirilmeye maruz kalma hem de utandırılma durumundan kaynaklanmaktadır. Geçmişten gelen bu aşağılanma ve utandırılma hissinden kaçınabilmek için sosyal fobikler başkalarından onay göremeyeceklerini düşündükleri durum ve ortamdan kaçınırlar. (Türkçapar, t.y.)

Suçluluk: Sosyal fobisi olan bazı bireyler bilinçdışı olarak diğerleriyle olan ilişkilerinden karşıdan mükemmel bir ilgi alma peşindedirler. Bu taleple duygularını sıklıkla dile getirirler ve karşıdan mükemmel bir ilgi alamadıklarında, yetersizlik, suçluluk ve utanç hissedebilirler.

Ayrılma anksiyetesi: Sosyal fobisi olan birçok birey, yeni insanlarla tanışıp kaynaşmanın getireceği bağımsızlıkla ebeveynlerinin ve yakınlarının sevgilerini kaybetmekten korkarlar. Anne bebek çalışmalarında bu durum, anne hiçbir harekette bulunmasa bile, kişinin annenin onu kaybedeceğine dair anksiyete hissedip, ani tepkiler vermesiyle gözlemlenmiştir. Böyle durumlarda, anne de çocuğun tepkisinden rahatsız olabilir ve verdiği olumsuz tepkiyi bebeğe yöneltebilir. Bu durumda, bakıveren ve bebek önlenemez bir döngünün içine girerler. (Gabbard, 2014) Ebeveyn ya da anne tarafından, çocuğa dair reddedici tutumlar daha da fazlalaşırsa, kişi dış dünyadaki insanların onu reddedeceklerini düşünerek, dış dünyadaki kişilerle ilişki kurmaktan kaçınır hale gelir. (Türkçapar, t.y.)

Tüm bu dinamikler göz önünde bulundurulduğunda, sosyal fobiye sahip kişilerde anne, ya da temel bakım veren, bağlanılan nesne ile kurulan ilişkilerde gelişen nesne (object) temsilcileri (representations) eleştiren, utandıran, suçlu hissettiren, reddeden, terk eden nesneler haline gelmiştir. (Türkçapar, t.y.) Psikanalitik yaklaşımda nesne (object) ve temsilciler (representations), bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin temel çerçevesini oluşturur. Bu perspektif, Bowlby'nin bağlanma kuramındaki bağlanma çerçevesiyle paralellik taşımaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramında, bireyin çevresiyle kurduğu çerçevesi, bakım verenle kurulan temasla sınırlı kalmaz. Aynı zamanda, bakım verenin temsiliyeti üzerinden, bireyin çevreyi nasıl algıladığı, ilişkilerini nasıl şekillendirdiğine dair daha geniş bir sistemden bahsedilmektedir. (Bowlby, 1982)

Bu bağlamdan ele alındığında, psikanalitik kuramda nesne temsillerinin bireyin içsel dünyasında oluşturduğu etkiler, Bowlby'nin bağlanma kuramında bağlanma figürlerinin kişinin çevresiyle kurduğu ilişkiler üzerindeki etkisiyle benzerdir. Özellikle sosyal fobi bağlamında, bireyin algılanan sosyal destek ve algılanan partner duyarlılığı gibi ilişkisel faktörleri nasıl deneyimlediği, erken dönem bağlanma temsilleriyle doğrudan bağlantılıdır. Bundan dolayı, bu araştırmada sosyal fobi ele alınırken, bağlanma temsilcilerini araştırmaya dahil etmek kritik önem taşımaktadır. (Bowlby vd., 1992; Türkçapar, t.y.)

Bilişsel Modelin Sosyal Fobiye Yaklaşımı

Sosyal fobinin temelinde, başkaları üzerinden olumlu bir izlenim yaratma isteğine karşı duyulan bir güvensizlik vardır. Korkulan durumla karşı karşıya gelindiğinde, kişinin kendi karakterinin yanı sıra, önceki yaşantı ve deneyimlerine ait olumsuz düşüncelerinin de etkileşimi sonucu mevcut olan durumla ilgili bir tehlike hisseder. Sosyal fobiye sahip olan kişiler, sosyal ortamlara girdiklerinde a) beceriksiz ve kabul görmeyeceklerine dair bir takım davranış ve tutumlarla karşılaşacaklarına, b) bu davranışlarının reddedilme, sosyal statü ve değer kaybına neden olarak felaketle sonuçlanacağına inanırlar. Sosyal fobikler bu tehlikelerle ve rahatsız edici bedensel belirtilerle uğraşırken, sosyal ortamlardaki temel sosyal ipuçlarını kaçırmaya ve bu olumsuz değerlendirileceklerine dair düşünce ve inançlarına kanıt bulmak için, dikkatlerini olumsuz durumlara yoğunlaştırırlar, bu sebeple bu durum onların anksiyetelerini daha da artırır. (Davidson vd., 1993; Stopa ve Clark, 2000)

1.2. İlişki Doyumu

1.2.1. İlişki Doyumu Kavramı

İlişki doyumunu tanımlamadan önce, literatürde bu konuda bir fikir birliği olmadığını dile getirmek önemli. Literatürde ilişki doyumunu ifade etmek için birbirinden farklı terimler kullanılmıştır: ilişki kalitesi, ilişki doyumunu, eş doyumunu ve ilişki mutluluğu, evlilik (veya daha geniş anlamıyla ilişki) doyumunu, uyum, mutluluk bunlardan bazılarıdır. (Djundeva ve Keizer, 2023) Bu terimlerin birçoğu birbirinin yerine kullanılmış olup, tek bir terimin kullanımı konusunda literatürde hala bir fikir birliği bulunmamaktadır. (Mallinckrodt, 2000) Bir yandan bu terimlerin bu şekilde kullanılması, kavramları birbirinden ayırt etmeyi zorlaştırır, çünkü bu terimlerin her biri ölçüm literatüründe genellikle zayıf bir şekilde tanımlanmıştır ve var olan tanımlar teorik temellere dayanmaz. (Ta, 2017)

Bu terimlerin ne anlama geldiğiyle konusundaki fikir birliği eksikliği, bu kavramların ölçümlerinin birbiriyle yüksek düzeyde korelasyon göstermesinden dolayı daha da karmaşık hala gelmektedir. (Ta, 2017) Ayrıca, evlilik doyumuna odaklanan çalışmaların çoğunluğu gerçekten sadece evli çiftleri örneklemine kullansa da “evlilik” ve “evlilikle ilgili” terimlerini kullanan birçok çalışma, evli olmayan çiftleri dışlamayı ve görmezden gelmeyi amaçlamamaktadır. (Djundeva ve Keizer, 2023) Fakat bu çalışmada basit ilişki doyumuna, yani bireyin ilişkisinin öznel ve genel değerlendirilmesine odaklanma tercih edilmiştir.

Bu çalışmada hem basit ilişki doyumuna, yani bireyin ilişkisinin değerlendirilmesine odaklanma tercih edilmiştir. Aynı zamanda “evlilik doyumunu” yerine “ilişki doyumunu” terimini kullanmayı tercih edilmiştir, böylece romantik ilişkilerin daha detaylı incelenmesi amaçlanmaktadır.

İlişki doyumunu: bir kişinin kendi ilişkisini öznel yollarla değerlendirmesidir. İlişki doyumunu, bir ilişkinin nesnel bir özelliği değil, öznel bir deneyimi ve görüşüdür. (Djundeva ve Keizer, 2023) Araştırmalar, ilişki doyumunun bireyin sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde ciddi etkileri olabileceğini göstermektedir. Örneğin, düşük ilişki doyumunu seviyeleri, gelecekte depresyon riskiyle, daha yüksek stres seviyeleriyle, daha düşük cinsel doyumla, daha düşük yaşam doyumuyla ve daha düşük algılanan sosyal destekle ilişkilendirilmiştir. İlişki doyumunu seviyeleri insanların üzerinde zararlı etkileri olabildiğinden buranın anlaşılması ilişkiler açısından oldukça kıymetlidir. (Ta, 2017)

1.2.2. İlişki Doyumunun Türkiye ve Dünya Literatüründe İncelenmesi

Türkiye'de ilişki doyumu üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların genellikle romantik ilişki yaşayan kişiler ya da çiftlerde ziyade üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu araştırmalarda, yalnızlık, aşk biçimleri, ilişki geliştirme programlarının etkisi, beklentiler, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları gibi çeşitli boyutlar ele alınsa da; (Saraç vd., 2015; Türk ve Yıldız, 2017) Ancak sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin ele alınmaması ve evli ya da yaşça büyük partnerler üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olması Türkiye'deki literatür adına dikkat çekicidir.

Algılanan Partner Duyarlılığı ve İlişki Doyumu:

Algılanan partner duyarlılığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, algılanan partner duyarlılığı ile evlilik doyumu arasında olumlu bir ilişki bulunmuş olup, partner duyarlılığı yüksek olduğu durumlarda evlilik uyumunun da pozitif yönde etkilendiği görülmektedir. (Yıldız ve Demir, t.y.) Algılanan partner duyarlılığın algılanan partner duyarlılığı, algılanan arkadaş, aile duyarlılığı üzerinden değerlendirilen bir araştırmaya göre, algılanan partner duyarlılığı, psikolojik esnekliği pozitif ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu pozitif anlamlı şekilde yordanan etkinin, genç yetişkinlikte daha güçlü olduğu da bulunan diğer bulgular arasındadır. Algılanan yakın ilişki türleri ve pozitif esenlik arasında, kontrol değişkenleri eklendiğinde, aile ve arkadaş duyarlılığının esenlik üzerindeki etkisi anlamlı olmamışken, yalnızca partner duyarlılığının özgün bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. (Taşfiliz vd., 2020)

Psikolojik Esneklik ve İlişki Doyumu:

Romantik ilişkilerde, ilişki doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye bakan çalışmalara rastlamak oldukça güçtür. Bu konuda sadece genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikoloji esneklik ve değerlerin rolü ve bireylerin evlilik uyumlarının psikoloji esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi adlı iki farklı yüksek lisans tezine rastlansa da yapılan çalışmaların makale haline çevrilmesine rastlanmamıştır. (Er, 2023; Kuşcu, 2019)

İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Kıskançlık:

İlişki doyumu ile romantik kıskançlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, ayrıca ilişki doyumu arttıkça kıskançlık yaşanması durumunda yapıcı baş etme yöntemlerinden konuşmanın daha çok kullanıldığı, yıkıcı baş etme yöntemlerinden biri olan umursamamanın daha az kullanıldığı, kıskançlığın ilişkiye daha olumlu etki ettiği bulunmuştur. Bir yandan, kaçınmacı

bağlanma arttıkça ilişki doyumunun azaldığını, böyle durumlarda kıskançlığı tetikleyen etmenler yaşansa bile, yıkıcı ve yapıcı yöntemlerin daha az kullanıldığı bulunmuştur. (S. Sümer, 2017)

Toplumsal Cinsiyet Roller ve İlişki Doyumu:

Türkiye’de yapılan bir başka araştırmada, eşitlikçi cinsiyet rolleriyle, akılcı olmayan inançların azalmasının ilişki doyumunu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. (Öcal Yüceol, 2016)

Türkiye Literatüründe İlişki Doyumu: Genel Değerlendirme:

Türkiye’de ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalarda, partner duyarlılığı, bağlanma ve psikolojik esneklik gibi değişkenlerin yer yer incelemeye alındığı görülmektedir. Ancak romantik ilişkiler bağlamında algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı değişkenlere yeterince yer verilmediği dikkat çeken detaylar arasındadır. Bu sebeple, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerine etkisini incelerken, bağlanma kuramı üzerinden de desteklediğimiz algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı, bağlanma ve psikolojik esnekliği bir arada ele alan bu araştırmanın literatüre yeni bir bakış açısı kazandırma potansiyeline sahip olduğunu söylenebilir.

Dünya Literatüründe Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu

Sosyal kaygı ve romantik ilişki tatmini konusundaki literatürde, evli çiftlerden oluşan örneklemeler incelendiğinde, kişinin kendisi ve partnerler ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Porter özellikle Wenzel’in 2002 yılında yaptığı araştırmasında, aynı zamanda Whisman’ın 1999 yılında yaptığı araştırmada, sosyal kaygı seviyesi yüksek bireylerin azalmış ilişki doyumu yaşadığını bulmuşlardır fakat iki çalışmada da partnerlerin ilişki tatminiyle alakalı veri sonuçları istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamış olduğunu belirtmiştir. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin, özellikle kadınların, romantik ilişkilerinde daha az tatmin olduklarını gösteren bulgulara rastlamıştır. (Porter ve Chambless, 2014) Bu durum sebebiyle, araştırmaya, çiftler yerine sadece kadınlar dahil edilmiştir.

Sosyal kaygının ilişki memnuniyetini algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla nasıl etkilediğini inceleyen bir diğer çalışmada da sosyal kaygı düzeyinin algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki memnuniyetini etkilediği açıkça görülmüştür (Bar-Kalifa, Hen-Weissberg, ve Rafaeli, 2015).

Bağlanma sistemleri, bireyin benlik ve çevre algısını belirler ve bu algılar, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki etkileşimlerde kritik bir rol oynar. Sümer’in çalışmaları ve diğer ilgili

literatür, bu dinamikleri anlamada değerli ipuçları sunar ve psikolojik esneklik, algılanan sosyal destek ve algılanan partner duyarlılığı gibi faktörlerin bu ilişkideki önemini vurgular.

Sosyal anksiyetenin iletişim becerileri üzerinden ilişki doyumunu nasıl etkilediğini inceleyen bir makalede, kadınlar ve erkekler üzerinden yapılan çalışmaya bakıldığında, özellikle kadınların romantik ilişkilerde kendilerini açma düzeylerinin düşük olması nedeniyle ilişkilerinden daha düşük oranda destek aldıkları ve bu sebeple daha fazla çatışma yaşadıkları görülmüştür. Öte yandan, kadınların ilişkilerinde kendilerini açma düzeylerine bağlı olarak sosyal kaygının ilişki yakınlığını nasıl etkilediğine dair yapılan araştırmalarda, sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan kadınların negatif duygularını ifade ettiklerinde ilişki yakınlıklarının bozulduğu, ancak negatif duygularını ifade etmediklerinde ilişki yakınlıklarının korunduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, sosyal kaygı düzeyinin duyguların ifade edilmesi sırasında kişilerde bir beceri eksikliğine yol açması nedeniyle ilişkilerde çatışma oluşturabileceğine dair bir merak uyandırmıştır. (Kashdan et al., 2007).

Sosyal kaygının ilişki memnuniyetini algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla nasıl etkilediğini inceleyen bir diğer çalışmada da sosyal kaygı düzeyinin algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki memnuniyetini etkilediği açıkça görülmüştür (Bar-Kalifa, Hen-Weissberg, ve Rafaeli, 2015).

Bağlanma sistemleri, bireyin benlik ve çevre algısını belirler ve bu algılar, sosyal kaygı ve ilişki doyumunu arasındaki etkileşimlerde kritik bir rol oynar. Sümer'in çalışmaları ve diğer ilgili literatür, bu dinamikleri anlamada değerli ipuçları sunar ve psikolojik esneklik, algılanan sosyal destek ve algılanan partner duyarlılığı gibi faktörlerin bu ilişkideki önemini vurgular.

Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumu Arasındaki Moderatör Değişkenler

1.2.3. Bağlanma: Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969/1982, 1973), "bağlanma" terimini, bireylerin yakın ilişkilerinde aidiyet ve güvenlik duygusunu hissetmek için geliştirdikleri duygusal bir bağ olarak açıklamıştır. Bağlanma figürü" terimi, bireylere ihtiyaç duyduklarında yeterli duygusal destek sunması beklenen kişileri gösterir. (İmre ve Çelebi, 2017; Karaşar, 2014)

Bowlby bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir fenomen olduğunu ileri sürmekle beraber, odak noktasına yeni doğan ve bakım verenin arasındaki ilişkileri almıştır. (Bowlby vd., 1992)

Bowlby'ye göre Bağlanma Kuramı insanların kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü bağlar kurma eğiliminin nedenlerini araştıran bir yaklaşımdır. (N. Sümer ve Güngör, 1999) Yenidoğan için duygusal olarak birileriyle bağ kurma eğilimi bir gerekliliktir, çünkü yenidoğan

bireylerin zihinsel gelişimi ve işlevselliği için buna ihtiyacı vardır. Bağlanma sistemi, yeni doğanların onlara bakan kişiye ya da kişilere (bu genellikle annedir) fiziksel yakınlık aracılığıyla çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına yardım eder ve onların bakım verenin sağladığı güvenle beraber çevreyi keşfetmeleri için gerekli koşulları oluşturur. (N. Sümer ve Güngör, 1999)

Bowlby'nin evrimsel açıklamasına göre, hayatta kalmaya odaklanan süreçte, bağlanmaya yönelik davranışlar, anne ve çocuk arasındaki yakınlığı artırarak her ikisinin de korunmasını sağlar ve hayatta kalmalarına avantaj sunar. Bowlby evrimsel açıklamalarının ardında, zamanla, Bowlby'nin teorisindeki gelişmelerle birlikte, bağlanma davranışlarının insan yaşamının her aşamasında sağlıklı bir özellik olarak kabul etmiştir. (Cassidy, 2008) Çocuk bu sağlıklı ortamı elde etmek için, bakım verenle bilişsel, duygusal, davranışsal olarak bağlantı kurmaya çalışır. (Bowlby, 1979) Çocuğun bakım verenle kurduğu bağım dört temel bileşeni vardır: a) yakınlık arayışı (tehdit altında olduğunda bağlanma figürüne fiziksel yakınlık arayışı), b) güvenli üs (tehdit altında olduğunda bağlanma figürünün müdahale edip etmeyeceğini gözleterek çevreyi keşfe çıkma), c) güvenli liman (zorlandığı bir anda bağlanma figüründen korunma davranışı), d) ayrılma kaygısı (bağlanma figüründen ayrıldığında tepki gösterme).

Çocuk, bağlanma figürünün duygularını, davranışlarını ve bilişsel yapısını bu dört temel üzerinden test eder ve kendisi ile çevresine yönelik zihinsel bir temsil oluşur. Bu zihinsel temsil, çocuğun geçmiş yaşam deneyimlerinden türetilir ve sürekli olarak birikerek bağlanma ile ilgili daha geniş temsillere dönüşür. Bu bağlamlar çocuk için yalnızca bakım veren üzerinden değil, aynı zamanda sosyal ve aile ortamı ile partnerlerine de yansıttığı daha geniş temsillerin bir sisteminkinden meydana gelir. (Cassidy, 2008)

Bağlanma teorisi, John Bowlby'nden sonra Mary Ainsworth'un da çalışmalarıyla gelişen bir ürün haline gelmiştir ((M. S. Ainsworth ve Bowlby, 1991) Bu teori gelişiminde John Bowlby, teorisinin temel ilkelerini formülize etmiştir, bunu yaparken etoloji, sibernetik, bilgi işleme, gelişim psikoloji gibi pek çok farklı alandan yararlanmıştır. Bu şekilde, bir çocuğun anneye olan bağını ve bu bağın oluşma sürecine göre durumu yeniden ele alma biçimimizi değiştirmiştir. Mary Ainsworth ise, John Bowlby'a göre daha yenilikçi bir yaklaşımı vardır ve bu durum Bowlby'un bazı fikirlerini test ettirmiş, aynı zamanda teorisinin genişlemesini sağlamış ve yeni yönlerle evrilmesine katkı sağlamıştır. Ainsworth, bebeğin dünyayı keşfedeceği güvenli bir liman olarak bağlanma figürü kavramını ortaya koymuş ve annenin bebeğe karşı duyarlılığının bebeğin bağlanma kalıplarının gelişiminde nasıl rol oynadığını formülize etmiştir. (Bretherton, t.y.)

Ainsworth bu çalışmalarında, bazı bebeklerin neden anneden ayrıldıklarında sıkıntı yaşadıklarını ve neden benzer stresli durumlar karşısında her bebeğin aynı tepkiyi vermediğini sorgulamış ve bu sorusuna cevap aradığı bazı çalışmalarda bulunmuştur. (Bretherton, t.y.)

Ainsworth ve arkadaşları “Yabancı Durum” olarak bilinen bir deney yapmışlar, bu deneyde 12-18 aylık küçük çocukları sistemli olarak kısa aralıklarda önce anneden ayrı tutmuş, sonra yabancı ile yalnız bırakmışlardır; son olarak tekrar anneleri bu çocuklarla bir araya getirmişlerdir. Bu yolla çocukların bağlanma sistemlerinin nasıl aktive edildiğini gözlemlemişler ve ayrılma ve birleşme sırasında çocukların bakım veren (anneye) tepkisini ölçmüşlerdir. (N. Sümer ve Güngör, 1999) Ainsworth ve arkadaşları, çocukları üç tür bağlanma stiline göre gruplandırmışlardır: güvenli (secure, bakım veren kişi yanındayken çevreyi keşfetmede rahat, ancak yokluğunda üzülür ve yeniden bir araya geldiğinde kendini toparlar), kaygılı/kaygısız ya da kaygılı/dirençli (anxious/ambivalent, bakım veren kişi yanındayken bile bir kaygı duyar, sürekli ona yapışır ve ayrılmakta zorluk çeker), ve kaçınan (avoidant, bakım veren kişinin varlığı ve yokluğu da bir etki hissettirmez, ruh hali bakım veren orada olsa da olmasa da aynıdır, değişmez). (M. D. S. Ainsworth vd., 2015)

1.2.3.1. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma teorisi, bireylerin erken yaşantılarında bağlanma figürleriyle kurdukları ilişkilerin, yaşam boyu sosyal ve duygusal süreçler üzerindeki etkisini anlamak için kritik bir çerçeve sunmaktadır. Bu teori, bireylerin ilişki dinamiklerini, benlik algılarını ve başkalarına duydukları güveni şekillendiren bir mekanizma olarak görülür.

Bağlanma mekanizmalarının sadece çocuklukta ve gelişimsel süreçte değil, hayat boyu devam eden bir süreç olduğunu Kern ve Bowlby’nin teorilerinde ifade edilmiştir. Çocukluk gelişen bu bağlanma stilini, kişilerin yetişkinlikteki hayatlarını, kurdukları sosyal ilişkileri de etkilemiştir. (Bowlby, 1982; Brumariu ve Kerns, 2010; N. Sümer ve Güngör, 1999) Bağlanma konusundaki araştırmalar uzun süre bebeklik ve çocukluk dönemiyle sınırlı kalsa da Hazan ve Shaver’in (1994) yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerini ilk kez romantik ilişki bağlamında yeniden incelemişlerdir. (Hazan ve Shaver, 1994)

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve meslektaşlarının (1978) bebeklikteki bağlanmayı tanımladıkları üç farklı bağlanma biçiminden (güvenli, kaygılı, kaçınan) esinlenerek, bir öz bildirim anketi (Yetişkin Bağlanma Tarzları, YBT) geliştirmiş, bu anketten elde ettikleri sonuçlara göre, farklı bağlanma tarzına sahip yetişkinlerin romantik partnerlerine karşı farklı

hissettiklerini öne sürmüşlerdir. Örneğin, güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre daha mutlu olduklarını bulmuşlardır. ((Hazan ve Shaver, 1994)

Bartholomew ve Horowitz (1991), hem Hazan ve Shaver'in geliştirdikleri üç kategoriye hem de Bowlby'in iki eksenli kendilik ve başkaları ile ilgili zihinsel modeli kullanarak dört kategorili bir model oluşturmuşlardır. Bu model yetişkinlerin bağlanmasını anlamak için oldukça önemli bir yere sahiptir.

1.2.3.2. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)

Bowlby'ye göre bağlanma deneyimleri temelinde gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içermektedir. Bunlar, a) bağlanma figürünün genel olarak korunma ve destek çağrılarına karşılık veren türden biri olarak görülüp görülmediği; b) kişinin kendisini başkaları, özellikle de bağlanma figürü tarafından yardıma değer birisi olarak görüp görülmediğidir. Bu değişkenler birbirinden bağımsız gibi görünseler de uygulamada iç içe geçmiş durumdadırlar. Bağlanma figürü modeli ve benlik modeli birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişmektedirler. (N. Sümer ve Güngör, 1999) Bu tanımlamaya bağlı olarak Bartholomew ve Horowitz (1991) benlik ve başkaları modellerinin bağlanma stillerini belirleyen temel boyutlar olduğunu ileri sürmektedirler. Benlik modelinin olumlu olması başkalarının onayından bağımsız olarak var olan, içselleştirilmiş özsaygı ve sevillebildik duygusu olarak betimlenirken; benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi ile ilişkilidir. (N. Sümer ve Güngör, 1999)

Bartholomew ve Horowitz (1991) dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağı, iki boyutlu bir model ileri sürmüşlerdir. Bu modelde güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve başkaları modelinin birleşimini içermektedir. Bu kişiler, 1, Güvenli bağlanan kişiler olup, olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair bir beklentiyle pekiştirir. Bu kişiler, güvenlidir ve başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir ve özerk kalmayı başarabilir. 2, Saplantılı (preoccupied) bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlanır. Saplantılı bağlanan kişi kendini değersiz hisseder veya başkaları tarafından sevmeye değer görmez. Bu kişilerin başkalarına karşı olumlu değerlendirmeleri vardır. Bu sebeple, saplantılı olarak bağlanan kişiler, yakın ilişkilerde kendini doğrulamaya ihtiyaç duyarlar. Bu kişiler ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri Hazan ve Shaver'in güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerine karşılık gelmektedir. (N. Sümer ve Güngör, 1999) Ayrıca, Bartholomew ve Horowitz'in bu Dörtlü

Bağlanma Modeli'nde (DBM) Hazan ve Shaver'in modelinden farklı olarak iki tür kaçınan bağlanma türü mevcuttur: Korkulu (fearful) ve kayıtsız (dismissing). Kayıtsız stile sahip kişiler, yüksek oranda özsaygı ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmakla anılırken; korkulu stile sahip kişiler, bireysel olarak değersiz hisseder, başkanlarının kendisine karşı güvenilmez ve reddedici olduğuna inanır. (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Bağlanma Kalıplarının Sürekliliği ve Değişebilirliği

Mario Mikulincer ve Philip R. Shaver'in *Attachment in Adulthood* adlı kitabında, Bowlby'nin bağlanma teorisinin (Parker vd., 2013), yetişkin bağlanma yönelimlerinin bebeklikteki ebeveyn-bebek etkileşimlerine dayandığını ancak yaşam boyu sabit kalmadığını vurguladıkları görülmektedir. Bağlanma kalıpları, erken yaşam deneyimlerinin yanı sıra, yaşam boyunca karşılaşılan çevresel değişimlerle güncellenebilir. Örneğin, ebeveyn ölümü, boşanma gibi stresli olaylar bağlanma güvenliğini azaltabilirken, destekleyici bir partnerle ilişki veya terapi gibi olumlu deneyimler güvenli bağlanmayı pekiştirebilir. (Mikulincer ve Shaver, 2010)

Bowlby'nin *raylı sistem metaforu*, bağlanmanın gelişim sürecini açıklamak için etkili bir benzetme sunar. Bu metafor, bireyin yaşamının erken döneminde belirli bir "ray" üzerine yerleştiğini ancak bu rayın yaşam boyunca dallanma noktalarıyla değişebileceğini ifade eder. (Bowlby vd., 1992) Bu bağlamda, bağlanma, sabit bir prototip olmaktan ziyade, bireyin erken dönem temsillerinin yaşam boyu çevresel ve sosyal etkileşimlerle değişime uğrayabileceği dinamik bir süreçtir.

Fincham ve Beach'in (1999) evlilik ve ilişki dinamiklerine dair çalışmaları, bağlanmanın bireyler arası çatışma düzeyleri ve problem çözme süreçleri üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Güvensiz bağlanma tarzlarına sahip bireylerin daha yüksek çatışma seviyeleri yaşadığı ve ilişkilerinde daha az tatmin oldukları görülmüştür. Buna karşılık, güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, problem çözme sırasında hem kendi çıkarlarını hem de partnerlerinin ihtiyaçlarını dikkate alma eğilimindedir. Bu bulgular, bağlanmanın bireyler arası ilişkilerde yalnızca bir kişilik özelliği olmadığını, aynı zamanda bireylerin çevresel bağlamlar ve sosyal süreçlerle nasıl etkileşime girdiğini açıklayan bir bağlantı mekanizması olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada bağlanma, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide bağlamsal bir değişken olarak ele alınmaktadır. Sosyal kaygı, bireylerin bağlanma süreçlerini etkileyerek ilişkilerdeki dinamikleri şekillendirebilir ve dolaylı olarak ilişki doyumunu etkileyebilir. Modelde sosyal kaygıdan sonra bağlanmayı ele alma tercihimiz, bağlanmanın bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı bir işlev üstlenebileceği fikrine dayanmaktadır. Fincham

ve Beach'in (1999) vurguladığı gibi, güvenli bağlanma bireylerin ilişkilerdeki problem çözme süreçlerini daha işlevsel bir şekilde yönetmelerine olanak sağlar ve partnerlerin ihtiyaçlarını dikkate alma eğilimlerini artırır. Güvensiz bağlanma ise çatışma düzeylerini artırarak ilişkisel tatmini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bağlanma, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini anlamak için kritik bir değişken olarak ele alınmaktadır.

Bu bağlamda, çalışmamız bağlanmanın yalnızca bireyin geçmişten getirdiği bir özellik olmadığını, aynı zamanda sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini düzenleyen kritik bir aracı değişken olarak işlev gördüğünü göstermeyi amaçlamaktadır.

1.2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma ve İlişki Doyumu

Candel ve Turlic, Li ve Fung'un 2011 yılında yaptığı çalışmadan, ilişki doyumunu, insanların evliliklerinin kalitesine yönelik öznel değerlendirmesi olarak aktarıyor ve ilişki doyumunun; bağlılık (ilişkiye uzun vadeli odaklanma) ya da istikrar (evliliğin zaman içinde devam etmesi) ile karşılaştırılmaması gerektiğini iletiyor. (Candel ve Turliuc, 2019) Candel ve Turliuc (2019), ilişki doyumunun bireylerin bağlanma stillerine göre şekillenebileceğini ve ilişki dinamiklerinin öznel değerlendirmelerinde belirleyici rol oynayabileceğini belirtmiştir. İlişki doyumu araştırmalarda hem çapraz kesitsel hem de uzunlamasına araştırmalarda, yaşam doyumu ve refahın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmakta. Aynı zamanda çalışmalar, ilişki doyumunun çiftin kişilerarası ve kişisel özelliklerine göre değiştiğini de göstermektedir. (Candel ve Turliuc, 2019) Çoğu çalışma, bağlanma kaygısı ve kaçınan olmanın ilişki doyumu arasında negatif korelasyonları olduğunu bulmuştur. (Feeney, 2008)

Bağlanma stillerini güvenli, korkulu, saplantılı (preoccupied) ve kaçınan (dismissing) olarak sınırlandıran başka bir açıklamada bağlanmaya bakılmış, "kendini açma da aracı rol olarak incelenmiştir. Bu çalışmada güvenli bağlanan kişiler daha yüksek ilişki doyumu bildirirken; güvensiz bağlanan kişiler (korkulu, saplantılı, kaçınan) güvenli bağlanmaya göre daha düşük ilişki tatmini ile ilişkilendirilmiş. Burada kendini açıklama faktörüne bakıldığında, güvenli bağlanan kişilerin, partnerlerine kendini daha kolay açtıklarını; güvensiz bağlanan bireylerdeyse (korkulu, saplantılı, kaçınan; partner ve yabancı bireyler arasında kendilerini açıklama düzeyinde herhangi bir fark göstermediği bulunmuştur. Bu araştırma, güvenli bağlanan bireylerin, kendilerini ilişkide partnerine karşı daha samimi ve sıcak hissettiklerine dair bir bulgudan da bahsetmiştir. (Feeney, 2008)

Bağlanma kaygısı ve kaçınanlık düzeylerinin bireyin kendi ilişki doyumu üzerindeki etkisinin yanı sıra, bu bağlanma özelliklerinin partnerin ilişki doyumuna olan etkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde, yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınanlık düzeylerinin bireyin kendi ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği, aynı zamanda bireyin bağlanma kaygısı ve kaçınanlık düzeylerinin partnerinin ilişki doyumunu da düşürdüğü saptanmıştır. Araştırmada cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin hem kadınlar hem de erkekler için eşit derecede güçlü olduğu bulunmuştur. Ancak, Asya kültürüne mensup örneklemelerde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin daha zayıf olması, kültürel faktörlerin bu süreçte etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, uzun süreli ilişkilerde ve daha ileri yaş grubundaki bireylerde kaçınanlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin daha güçlü olması, bu sürece etki eden diğer bir önemli bulgu olarak öne çıkmaktadır. (Pearson, 1990)(Candel ve Turliuc, 2019)

Bağlanma stilleri, bireyin romantik ilişkilerdeki tatmini doğrudan etkileyebilir (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma, bireyin partnerine dair daha olumlu algılar geliştirmesine ve ilişki tatmini yaşamasına olanak sağlar. Özellikle algılanan partner duyarlılığı, bağlanma sisteminin ilişki dinamiklerini etkileyen kritik bir unsurdur (Reis ve Shaver, 1988; Sümer, 2006).

Teorik olarak, Fincham ve Beach'in (1999) çatışmanın dinamik ve çok katmanlı doğasına ilişkin vurgusu, bağlanmanın sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki potansiyel rolünü anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Fincham ve Beach'in (1999) bağlanmanın çatışma düzeyleri üzerindeki etkisine dair bulguları, sosyal kaygısı yüksek bireylerde bağlanma sistemindeki güvensiz yapının bu çatışmaları artırabileceğini ve ilişki doyumunu düşürebileceğini göstermektedir. Sosyal kaygı, bireylerin partnerlerine yönelik algılarını ve ilişkilerdeki çatışma dinamiklerine verdikleri tepkileri şekillendirebilir. Bu süreçte, bağlanma tarzları, bireylerin bu tepkileri nasıl düzenlediği ve ilişki doyumlarını nasıl etkilediği konusunda belirleyici bir rol oynayabilir. Parker ve arkadaşlarının (2013) bağlanmayı ilişki uyumu ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide bir aracı değişken olarak ele alan bulguları, sosyal kaygının bağlanma üzerinden ilişki doyumunu nasıl şekillendirebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Parker ve arkadaşlarının çalışması bağlanmanın ilişki uyumu ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide bir aracı değişken olarak işlev gördüğünü göstermiştir. (Parker vd., 2013) Bu teorik ve ampirik temeller, bağlanma tarzlarının sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki rolünü incelemek için sağlam bir dayanak oluşturmaktadır. Bu araştırma,

bağlanmanın bu süreçteki aracılık rolünü inceleyerek sosyal kaygının bireylerin ilişki doyumu üzerindeki etkisine dair daha bütüncül bir anlayış sunmayı hedeflemektedir.

1.2.4. Algılanan Partner Duyarlılığı

Algılanan Partner Duyarlılığı Kavramı

Son yirmi yılda, ilişkiye dair çalışmalar yapan insanlar, bireysel ilişkilerdeki davranışları tanımlayan ve süreçleri açıklayan çok sayıda kavram geliştirdi ve geliştirmeye devam ediyor. Akademik dergilerde, ilişki literatüründe yeni kavramlar ortaya çıkmakta ve bunların çoğu, ilişkiler ve kişilerarası davranış hakkında yeni bilgi ve anlayışlar kazandırma amacıyla önerilmekte. Yeni kavramların ortaya çıkması, alanda yeni bakış açılarının ve bilgilerin alana eklenmesi ve yeni araştırma alanlarının sunulması açısından da önem kazanmakta. Bu kavramlardan biri, algılanan partner duyarlılığı. (Reis vd., 2004)

Algılanan partner duyarlılığı (PPR), ilişki partnerlerinin bir kişinin refahına geçmişte ya da gelecekte olumlu bir şekilde dikkatli olacağına dair inanç olarak tanımlanır. Bu, diğer kişinin birini anladığına, doğruladığına ve ona değer verdiğine dair algıları içerir ve birçok araştırmada bu kavram ilişki ve kişisel iyilik hali üzerinde tatmin edici yol oynadığı gösterilmiştir. (Reis vd., 2004) Bir diğer ifadeyle, bireylerin partnerleri tarafından önemsendiği, anlaşıldığı ve değer gördüğünü hissetme düzeyi de algılanan partner duyarlılığı olarak adlandırılır. (Selcuk vd., 2016)

Son dönemde yapılan araştırmalara bakılacak olursa, algılanan partner duyarlılığı seviyesi, anksiyeteyi etkilemiş, bu da ilişki dinamiklerinde kişinin temel ilişkiler arası mekanizmalarında duygusal olarak kendilerini ifade etmelerini etkilemiştir. İnsanlar, duygusal deneyimlerini, bu deneyimler olumlu da olumsuz da olabilir, genellikle duygularını başkalarına ifade etme eğilimindedirler, özellikle de ilişkilerindeki yakın partnerlerine. Duygusal ifadenin son dönemdeki ikili, duygusal düzenleme modellerine dahil edilmesine rağmen, duygusal ifadenin kolaylaştırılmasına ve engellenmelerinde sorumlu olan kişilerarası süreçlerle ilgili çok az çalışma yapılmıştır. Neyse ki, yapılan çalışmalardan birinde algılanan partner duyarlılığı üzerinden bu konu incelenebilmiştir. Araştırmaya göre, algılanan partner duyarlılığının (PPD) duygusal ifadeyi arttırdığına dair kanıtlar bulunmuştur. (Ruan vd., 2020) Birey düzeyinde yapılan bir başta analizde hem cinsel doyumun hem de algılanan partner duyarlılığının evlilik doyumu ayrı ayrı olumlu yönde etkilediğine dair sonuçlar bulunmuştur. Bunun yanı sıra yine aynı araştırmada, cinsel doyumun evlilik doyumu üzerindeki etkisinin bir kısmının algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla gerçekleştiği de sonuçlar arasındadır. (Gadassi vd., 2016)

Algılanan partner duyarlılığının anksiyete, depresyon ve uyku kalitesi üzerinden incelendiği bir diğer araştırmada, romantik ilişkilerde, algılanan partner duyarlılığının, yani partner tarafından desteklenme ve anlaşılma hissinin, anksiyete ve depresyonu azaltarak uyku kalitesine ciddi katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.(Selcuk vd., 2016)

Bu çalışmada, ilişkileri daha kısa ömürlü üniversite öğrencileri tercih edilmiştir ve aynı zamanda duyguyu ifade eden kişinin duygusunu doğru şekilde algılayıp ardından gerçekten yanı verip vermediğine ne kadar bağlı olduklarının ölçülmemesi ve duygusal ifadenin teşvik edildiği bir Batı kültürel bağlamında yapılmış olması araştırmanın limitli kısımlarındandır. (Ruan vd., 2020) Bizim çalışmamız, duygusal ifadenin teşvik edildiği Batı Toplumlarından ayrı bir kültürde yapılmaktadır ve nispeten daha uzun süre evli olan kişilerin incelendiği ve aynı zamanda kişinin bağlanma, psikolojik esneklik gibi kendilerine ait özelliklerin ölçüldüğü bir çalışma olarak, Ruan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya ek olarak literatürde sorulan sorulara önemli cevaplar verebilir.

1.2.4.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Romantik İlişkiler

Literatürde algılanan partner duyarlılığının, ilişki dinamikleri, duygusal ifade, bireysel içsek süreçler gibi önemli noktalarda etkisi olduğu görülmektedir. Candel ve Turliuc (2012), ilişki doyumu ve algılanan partner duyarlılığı arasında bir ilişki bulmuştur. Algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumu arasında hem erkeklerde hem de kadınlarda bir ilişki olduğunu göstermişler, ayrıca partnerlerinden yüksek beklentileri olan erkeklerde algılanan partner duyarlılığının düşük olduğu, partnerlerinden orta düzeyde beklentisi olan erkeklerin, ilişki doyumunun daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bir diğer araştırmada, Pagani ve diğerleri (2019) evli çiftlerin yer aldığı araştırmada, stresli dönemlerde tartışmaların algılanan partner duyarlılığını arttırdığı, buna ek olarak ilişki doyumunu yükselttiğini bulmuşlardır. Richter ve Schoebi (2021) ise, algılanan partner duyarlılığı ve reddedilme hassasiyeti arasında ilişkiyi incelemiştir. Reddedilme hissinin, partnerin daha az duyarlı olarak algılanmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bir diğer araştırma, bağlanma stilleri ve algılanan partner duyarlılığıyla ilgilidir. Bireysel değişkenler bağlamında bağlanma stilleri, duygusal ifadeyi ve destek arama davranışlarını etkilemiştir. Güvenli bağlanmaya sahip kadınlar, kaygıları arttıkça destek arama davranışlarının da arttığı bulunmuştur. Ancak kaçınan kadınlarda kaygı arttıkça destek arama davranışının azaldığı gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanmaya sahip erkeklerin daha fazla destek sağladığı,

kaçınan erkeklerin ise partnerinin kaygısı arttırdığında daha az destek sağladığı bulunmuştur. (Simpson, 1990)

1.2.4.2. Algılanan Partner Duyarlılığı: Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumuna Etkisi

Algılanan partner duyarlılığı (PPR - Perceived Partner Responsiveness), bireyin partnerinin kendi temel ihtiyaçlarını, hedeflerini ve benliğini anladığını, değer verdiğini ve önemsedğini algılaması anlamına gelir. İlişkisel araştırmalarda temel bir prensip olarak kabul edilen PPR, bir partnerin davranışlarının, karşısındaki kişiye anlamlı ve değerli olduğunu hissettirmesini ifade eder. Bu duyarlılık, ilişkide işlevselliği ve tatmini belirleyen önemli bir faktör olarak öne çıkar. (Bar-Kalifa vd., 2015)

Bar-Kalifa ve arkadaşlarının (2015) çalışması, algılanan partner duyarlılığının sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki aracı rolünü incelemiş ve bu faktörün, ilişki doyumunda önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Sümer'in bağlanma stilleri üzerine yaptığı araştırma, bireylerin güvenlik ve destek algılarının, partnerlerinin duyarlılığı ile nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamada temel bir çerçeve sağlayabilir.

1.2.5. Algılanan Sosyal Destek

1.2.5.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek çalışmalarının tarihçesi, Durkheim'in (1897-1951) sosyal destek eksikliği ile intihara eğilim arasındaki bağlantıyı incelediği çalışmayla başlamıştır. Günümüzde sosyal bilimciler, sosyal desteğin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde doğrudan, dolaylı ve etkileşimli etkileri olduğunu savunmaktadırlar. Sosyal desteğin varsayılan faydalarına dayanarak, son zamanlarda grup çalışmaları, destek çalışmaları gibi çeşitli ruh sağlığına yönelik müdahalelerin uygulanma durumu söz konusudur. Ancak, sosyal destek çalışmalarında kavramın yetersiz şekilde tanımlanması, sosyal desteği ölçmek için kullanılan yöntemlerin büyük ölçüde farklılık göstermesi gibi sorunlarla karşılaşilmektedir. (Brownell ve Shumaker, 1984)

Tardy (1985) sosyal destek kavramının kapsamını, destek verme veya almaya yönü, destek kullanılabilirliği ve kullanım durumu, destekten duyulan memnuniyet düzeylerinin değerlendirilmesi, destek türleri ve destek sağlayıcıları olarak oluşturan ağlara vurgu yaparak bir tanımda bulunmuştur. Shumaker ve Brownell (1984), sosyal desteği, alıcının refahını artırmak amacıyla bir sağlayıcı ile alıcı arasında kaynakların alışverişi olarak tanımlamıştır.

Yıldırım (2014), sosyal desteği, bireyin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli yardımlar olarak tanımlamaktadır. Yıldırım'a göre çevresinden yeterince sosyal destek algılayan biri: sorunu çözmesine yardım edecek, olaylara farklı bir gözle bakmasını sağlayacak ya da onu sorunun çok büyük olmadığı konusunda rahatlatması için, birinden destek göreceğine emin olur. Algıladığı sosyal desteği düşük olan kişi ise bu avantajlardan yararlanmayabilir ve olumsuz duyguların, stresin etkisinden daha fazla etkilenebilir. (Avcı ve Yıldırım, 2014)

1.2.5.2. Algılanan Sosyal Destek: Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumu İlişkisi

“Algılanan sosyal desteğin” sosyal anksiyeteyi etkilediğine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Özellikle kadınlarda, algılanan sosyal desteğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin belirgin olduğu görülmektedir. Kadınlarda algılanan sosyal destek; düşük ifade edicilik, düşük sözlü saldırganlık ve düşük duygusallık ile sosyal anksiyeteyi artıran faktörlerden biridir. Ancak, erkeklerde durum farklıdır. Erkeklerin duygularını daha az ifade etmeleri ve kendilerini daha az keskin ve net bir biçimde ifade etmeleri, sosyal anksiyeteyi azaltan etkenler arasındadır. Barnett ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, algılanan sosyal desteğin sosyal anksiyeteyi etkilediği net bir şekilde ortaya konulurken, bu etkiyi erkek ve kadınlarda farklı değerlendirmek gerektiği vurgulanmaktadır.

Davranış Bilimleri Dergisi'nde yayımlanan bir diğer önemli araştırma da algılanan sosyal desteğin yaygın sosyal fobi üzerindeki etkisini özellikle belirtmiştir. Bu çalışmada, sosyal fobiye sahip bireylerin algıladıkları sosyal destek oranının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Torgrud vd., 2004)

Ayrıca, sadece sosyal anksiyete değil, algılanan sosyal desteğin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkilerini inceleyen başka bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin bireyin kaçınma veya başa çıkma becerilerine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurduğu bulunmuştur. Roohafza ve arkadaşlarının (2014) araştırmasına göre, eğer bireyde kaçınma eğilimi varsa, algılanan sosyal destek depresyon ve anksiyete düzeylerini arttırmaktadır. Öte yandan, bireyin başa çıkma becerileri gelişmişse, algılanan sosyal destek depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, algılanan sosyal desteğin kişinin bireysel yetenekleri ve becerileri ile bağlantılı olduğunu, bu nedenle çalışmamızda bu bireysel bu faktörleri göz önünde bulundurduğumuzda, çalışmamızın kapsamamını genişletecektir.

Algılanan sosyal desteğin evlilik memnuniyetini de etkilediği bilinmektedir. Yapılan araştırmalara göre, algılanan sosyal destek hem görücü usulü hem de aşk evliliklerinde evlilik memnuniyetini artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Pasch ve Bradbury (1998) çatışma ve destek görevlerinde sergilenen davranışların birbirinden bağımsız olduğunu ileri sürmüşlerdir. Eş desteğinin evlilikteki problemlerin büyümesinde, çatışma davranışından daha önemli olduğunu ve destekleyici davranışların çatışma davranışı ile evlilik bozulması arasındaki ilişkiyi azalttığını bulmuştur. Julien de evlilik dışı sosyal destek de evlilik çatışmasının seyri ve sonucunu etkilediğini dile getirmiştir. (Fincham ve Beach, 1999b) Bu sebeple algılanan sosyal destek kavramının ilişki doyumuna etkisini incelemek oldukça önemlidir.

1.2.6. Psikolojik Esneklik

Psikoloji uzun yıllardır, yaşamın zorluklarına yanıt verme konusunda bir yol haritası sunar: ilişkileri yönetmek, gruplar içinde organize olmak, etkili bir şekilde öğrenmek, çalışmak, zorluklarla ve adaletsizliklerle mücadele etmek...Onlarca yıl, milyonlarca dolan harcanana çalışmaların ardından verilen iyi cevabımız belki de “duruma bağlı” olabilir. Yaşamın zorluklarına etkili yanıtlar, değişken durum koşullarına ve hedeflerimize bağlı olarak farklılık gösterir. Son dönemde, teorisyenler, optimal stres yanıtlarına dair mevcut literatürü de sentezleyerek, bağlamsal duygu düzenleme modelleri geliştirmiştir. Bu yeni model ve çerçeveler, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) üzerine yapılan klinik psikoloji araştırmalarına dayanmaktadır, anlamlı hedeflerin peşinde sıkıntıya yanıt vermenin en iyi yollarını yetişkinler için açıklamaya çalışmaktadır. (Masuda ve Tully, 2012)

Psikolojik esneklik, son yıllarda büyük ilgi görmüştür çünkü biriken kanıtlar, bunun olumlu etkilerini desteklemektedir. Psikolojik esneklik modelin göre, daha yüksek bir psikolojik iyi oluş, bireyin içsel ve dışsal çevresiyle açık ve esnek bir temas kurması, değerlerle tutarlı faaliyetlere bağlı kalmasıyla açıklanabilir. Buna karşılık, birçok psikopatoloji türü, aşırı düzeyde uyumsuz duygu/davranış düzenlemeleri (örneğin, düşünce baskılama ve kaçınma) ve uyaranlara duyarlı, değerli davranışların eksikliği azalmış psikolojik esneklikle ilişkilendirilir. (Masuda ve Tully, 2012)

ACT yaklaşımına göre, bireylerin uzun vadeli değerlere uygun şekilde davranışlarını sürdürememesi ya da değiştirememesi (yani psikolojik katılık), engellilik durumuna önemli ölçüde katkı sağlar. Özetle, ACT, bireylerin kişisel değerleri doğrultusunda etkili bir şekilde hareket etmelerini sağlayan psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyerek, işlevselliklerini ve yaşam kalitelerini iyileştirmeyi amaçlar. (Wicksell vd., 2010)

ACT sonuç çalışmaları ve klinik denemeler psikolojik esnekliğin faydalarını işaret etmektedir. Bu çalışmalar, ACT'in depresyon, kronik ağrı, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, trikotillomani, psikotik bozukluklar ve madde kullanımı gibi birçok problem için etkili tedavi olduğunu iletmekte ve bu tedavi yöntemini önermektedir. ACT ve benzeri farkındalık ve Kabul temelli müdahalelerin terapötik değişimle beraber, psikoloji esneklik yoluyla kişinin işlevselliğinde değer odaklı müdahalelerde bulunması önemli olarak görülmektedir. (Doorley vd., 2020)

1.2.6.1. Psikolojik Esneklik Kavramı

Psikolojik esneklik, bireyin değerli hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıracak şekilde durumlara yanıt verme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Hayes ve diğerleri, psikolojik esnekliği, "değerli sonuçlara hizmet eden işlevsel davranışları değiştirme veya sürdürme yeteneği" şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Araştırmalar, psikolojik esnekliğin özellikle zorlu ve sıkıntı yaratan durumlarda kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin azaldığı durumlarda bireylerin, değer odaklı bir yaşamdan uzaklaşarak işlevselliği bozan yönelimlere kayabileceği savunulmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, işlevsellik azaldığında kişinin sürdürdüğü davranışın, onun için değerli yaşama uygun olduğu sürece işlevsel olacağı, aksi takdirde sıkıntıdan kaçmak için yaptığı hamlelerin, davranışsal kaçınma olarak adlandırılacağıdır. (Doorley vd., 2020) Bir diğer tanımlamada, psikolojik esneklik, şu iki temel süreç olarak da kavramlaştırılabilir: a) mevcut anı olduğu gibi, yargılamadan ve kaçınmadan deneyimlemek ve b) değerlerle uyumlu sonuçlara hizmet ettiği durumlarda davranışları sürdürmek ya da değiştirmek. (Masuda ve Tully, 2012)

Doorley ve arkadaşları (2020), psikolojik esneklikle ilgili literatürde önemli bir sorun olduğuna dikkat çekmektedir. Bu sorun, ACT müdahaleleri ile psikolojik esnekliğin nedenleri ve sonuçları üzerine yapılan çalışmaların büyük ölçüde Kabul ve Eylem Anketi (AAQ-I ve II) üzerine yoğunlaşmasından kaynaklanmaktadır. Tek bir ölçüm aracına olan bu bağımlılık ve kavramsal netlik eksikliği, psikolojik esnekliğin tam olarak anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Araştırmacılar, psikolojik esnekliğin ne olduğunu ve ne olmadığını doğru bir şekilde tanımlamak, hayatımızdaki rolünü daha iyi değerlendirmek için yalnızca klinik psikoloji literatürüne dar bir odaklanmanın ötesine geçmemiz gerektiğini önermektedir. (Doorley vd., 2020) Bu bağlamda, bizim çalışmamız, klinik ve sosyal psikoloji kuramlarını bir araya getirmesi ve doğu toplumlarında sosyal fobiye yönelik bir incelemeye katkı sağlaması bakımından literatürde önemli bir yere sahiptir.

1.2.7. Psikolojik Esneklik ve Bağlanma

Bu çalışma, psikolojik esnekliğin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kritik bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, daha yüksek bilişsel esneklik sayesinde stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıkları ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyleri deneyimledikleri bulunmuştur. Ayrıca, güvensiz bağlanma stillerinin (kaçıncı ve kararsız) olumsuz etkilerinin, bilişsel esneklik eksikliği ile daha da şiddetlendiği vurgulanmıştır. (Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami, 2019) Başka bir çalışmada, bağlanma boyutlarının (bağlanma kaygısı ve kaçınma) negatif ve pozitif duygulanımla ilişkisini ve psikolojik esnekliğin bu ilişkilerdeki aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının negatif duygulanımla pozitif, pozitif duygulanımla ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir; ayrıca, psikolojik esnekliğin, bağlanma boyutlarının negatif duygulanım üzerindeki etkisini aracılık ederek artırdığı, ancak pozitif duygulanım üzerindeki etkide aracı rol oynamadığı bulunmuştur. ((Hadžić ve Kantar, 2021)) İlkel savunma mekanizmaları, bağlanma ve kimlik dağınıklığının incelendiği bir başka çalışmada: psikolojik esnekliğin bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasıyla, ayrıca ilkel savunma mekanizmaları ve kimlik dağınıklığıyla negatif ilişkili olacağı hipotez edilmiştir. Hipotezler büyük ölçüde doğrulanmış ve psikolojik esnekliğin bağlanma kaygısı, ilkel savunmalar ve kimlik dağınıklığı ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. (Salande ve Hawkins II, 2017)

1.2.7.1. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Kaygı

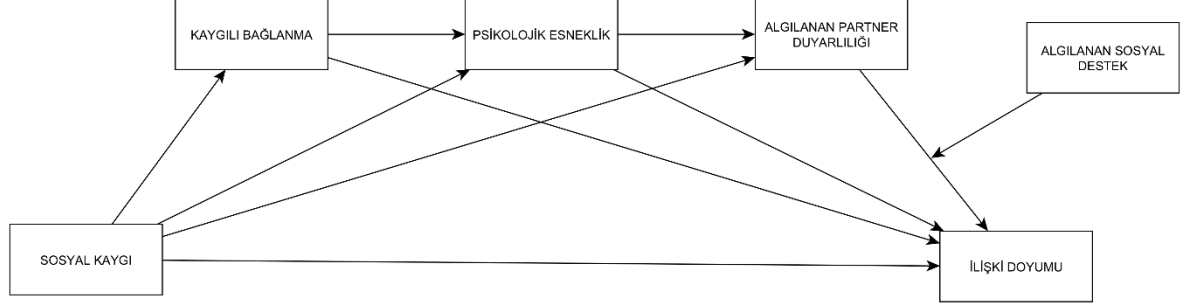
Psikolojik esneklik, bireyin yaşamında karşılaştığı zorlayıcı durumlar, olumsuz duygular ya da stres anlarında kendisini bunlara takılmadan yönetebilme, hedef ve değerlerine uygun hareket edebilme kapasitesidir. Bu kavram, özellikle *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yani *Kabul ve Kararlılık Terapisi* alanında öne çıkar ve kişilerin psikolojik dayanıklılık geliştirmelerinde önemli bir rol oynar. (Hayes vd., 2006) Psikolojik esneklik, duygu regülasyonunu bir araç olarak kullanarak kişinin değer odaklı hareket etmesinde önemli bir beceri olarak görülmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalara bakıldığında,, psikolojik esneklik ile sosyal anksiyete ve depresyon arasında güçlü ve olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Norell-Clarke vd., 2015)

Ayrıca, aile ve arkadaşlık ilişkilerine bakıldığında, psikolojik esnekliğin aile ve romantik ilişkilerde ilişki memnuniyetini artırdığı gözlemlenmektedir (Daks ve Rogge, 2020). Son dönemde yapılan çalışmalarda, sosyal kaygının psikolojik esnekliği artıran uygulamalarla birlikte önemli ölçüde azaldığı ve kişiler arasındaki problemleri azaltan etkilerinin olduğu da görülmektedir (Hazavei ve Robotmeili, 2019).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Şekil 1
Çalışmanın Modeli



Bu model, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Model, bu ilişkiyi etkileyen aracı ve moderatör değişkenlerle birlikte tasarlanmıştır.

Bağımlı değişken ilişki doyumu, bağımsız değişken sosyal kaygıdır. Bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı aracı değişkenler (mediatörler); algılanan sosyal destekse moderatör değişkendir.

Modelde sağlıklı sonuçlar alabilmek adına, bazı demografik faktörler kontrol değişkeni olarak araştırmaya dahil edilmiştir: medeni durum, çocuk durumu, gelir düzeyi bahsedilen faktörlerdir.

Bu modelin teorik çerçevesi, bağlanma teorisi (Bowlby, 1969) ve bireylerin sosyal destek sistemleriyle ilişkilerini inceleyen literatüre dayanarak oluşturulmuştur. Bağlanma stillerinin bireyin romantik ilişki süreçlerinde etkili olduğu, bu sebeple sosyal kaygının hem bireysel (psikolojik esneklik) hem de çevresel faktörlerle etkileşim içinde (algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı) ilişki doyumunu nasıl etkilediği incelenecektir.

Modelin amacı, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla incelemek ve bu süreçte aracı ve moderatör değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü anlamaktır. Model sosyal kaygının ilişki doyumuna etkisine doğrudan inceler. Model sosyal kaygının etkilerinin yalnızca bağlanma ve psikolojik esneklik gibi bireysel özelliklerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda çevresel faktörlerle de şekillendiği varsayılarak kurgulanmıştır.

Bu çalışmada, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen model, üç aracı değişken (bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı) ve bir moderatör değişken (algılanan sosyal destek) içermektedir. Modelin bu yapısı, sosyal kaygı ile ilişki

doyumunu arasındaki ilişkiyi bağlamsal olarak değerlendirmemizi sağlayarak, bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimini açıklayan bütüncül bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşım, çalışmanın hem teorik hem de uygulamalı katkısını güçlendirmektedir.

2.1.1. Araştırma Sorusu ve Hipotezler

"Sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki etkisi nedir ve bu etki bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek gibi faktörler tarafından nasıl şekillenir?"

Model şu hipotezlerle test edilmiştir:

1. Sosyal kaygı, ilişki doyumunu olumsuz yönde etkiler.
2. Bağlanma kaygısı, sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki etkisinde aracı rol oynar.
3. Psikolojik esneklik, sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini azaltır.
4. Algılanan partner duyarlılığı, sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki etkisinde aracı rol oynar.
5. Algılanan sosyal destek, sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki etkisini değiştirir (moderatör etkisi).
6. Algılanan sosyal destek ve algılanan partner duyarlılığı, bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin ilişki doyumunu üzerindeki etkisini anlamlı şekilde yordar.
7. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerde, psikolojik esneklik, ilişki doyumunu olumlu şekilde yordar.
8. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerde, algılanan partner duyarlılığı, ilişki doyumunu pozitif yönde etkiler.
9. Algılanan partner duyarlılığı, sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki etkisinde aracı bir rol oynar; algılanan partner duyarlılığı arttıkça sosyal kaygının ilişki doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi azalır."
10. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, algılanan sosyal destek düzeyini düşük olarak değerlendirir.
11. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerde, ilişki doyumunu daha yüksektir.
12. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, psikolojik esneklik düzeyi düşük olduğunda ilişki doyumları daha düşüktür.
13. Psikolojik esneklik, sosyal kaygı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye aracı rol oynar.

2.2. Örneklem

Tablo 1
Örneklem

	<i>n</i>	Yüzde (%)
Medeni Durum		
Bekar	52	14.9
Evli	297	85.1
Çocuk Sahibi Olma		
Var	155	44.4
Yok	194	55.6
Eğitim Düzeyi		
İlkokul Mezunu	4	1.1
Ortaokul Mezunu	13	3.7
Lise Mezunu	46	13.2
Ön Lisans Mezunu	24	6.9
Üniversite Mezunu	155	44.4
Yüksek Lisans Mezunu	88	25.2
Doktora Mezunu	19	5.4
Gelir Düzeyi		
Düşük	29	8.3
Orta	296	84.8
Yüksek	24	6.9

Not: Yaş aralığı 20 ile 61, yaş ortalaması 33.3 (SS = 8.23). Ortalama ilişki süresi 118.7 ay (SS = 98.96).

Bu araştırmada toplam 349 katılımcı yer almıştır. Katılımcılar, yaş, eğitim düzeyi, ilişki süresi, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu ve gelir düzeyi gibi demografik özellikler açısından detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaşları 20 ile 61 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 33.30 olup, bu değer genç yetişkinlerden orta yaş grubuna kadar geniş bir aralığı temsil etmektedir. Standart sapma değeri 8.23 olarak hesaplanmıştır; bu da yaşların ortalamadan sapmasının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri, ilkokuldan yüksek lisans ve üzeri seviyelere kadar geniş bir yelpazede dağılım göstermektedir. Eğitim düzeyleri 1 ile 7 arasında sınıflandırılmıştır. Ortalama eğitim düzeyi 4.87 olarak hesaplanmıştır, bu da lise ve üniversite mezunlarının yoğunlukta olduğunu göstermektedir. Standart sapma değeri 1.25 olup, eğitim düzeyindeki dağılımın homojen olmadığını, katılımcıların farklı eğitim seviyelerinden geldiğini göstermektedir. Katılımcıların ilişki süreleri 5 ay ile 480 ay (40 yıl) arasında değişmektedir. Ortalama ilişki süresi 118.75 ay (yaklaşık 10 yıl) olarak hesaplanmıştır. Standart sapma değeri 98.96 olup, bu büyük bir

varyasyonun olduğunu, yani katılımcılar arasında hem kısa hem de uzun süreli ilişkilere sahip kişilerin bulunduğunu göstermektedir. Katılımcıların %85.1'i evli, %14.9'u ise bekârdır. Medeni duruma ilişkin veriler, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun evlilik içinde olduğunu, ancak bekâr bireylerin de çalışmaya dahil edildiğini göstermektedir. Standart sapma değeri 0.35 olup, medeni durumdaki değişkenliğin oldukça düşük olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların %55.6'sı çocuk sahibidir, geri kalan %44.4'ü ise çocuk sahibi değildir. Çocuk sahibi olma durumundaki bu dağılım, çalışmanın geniş bir örneklem grubuna dayandığını göstermektedir. Standart sapma değeri 0.49 olup, katılımcıların çocuk sahibi olma durumundaki çeşitliliği yansıtmaktadır. Katılımcıların gelir düzeyleri 1 ile 3 arasında sınıflandırılmıştır. Bu sınıflama, düşük, orta ve yüksek gelir seviyelerini temsil etmektedir. Ortalama gelir düzeyi 1.99 olarak hesaplanmıştır ve bu değer, katılımcıların büyük bir kısmının orta gelir grubunda yer aldığını göstermektedir. Standart sapma değeri 0.39 olup, gelir düzeyindeki dağılımın sınırlı bir varyasyon gösterdiğini ifade etmektedir.

2.3. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma için gerekli etik onay, çalışmanın güvenilirliğini ve etik standartlara uygunluğunu sağlamak amacıyla ilgili kurumdan alınmıştır. Etik onayın ardından, araştırmaya katılım için çağrılar çevrimiçi platformlar aracılığıyla yapılmıştır. Katılımcılara, çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Katılımcılar, araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, çalışmanın içeriği ve süreç hakkında ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilmiştir. Bu aşamada, çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları belirtilmiş ve herhangi bir zorunluluk hissetmemeleri gerektiği ifade edilmiştir.

Katılımcıların mahremiyetine özen gösterilmiş ve kişisel bilgilerin toplanmamasına dikkat edilmiştir. Tüm veri toplama süreci internet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi yöntem, katılımcılara daha kolay ve güvenli bir erişim sağlamış ve süreçteki esnekliği artırmıştır. Çalışmanın etik kurallara uygunluğu doğrultusunda, katılımcılara çalışmanın sonunda ek bilgilendirme ve destek mekanizmaları sağlanmıştır. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak isteyen katılımcılar için, araştırmacıya ulaşabilecekleri iletişim bilgileri paylaşılmıştır.

Bu süreç, hem katılımcıların güvenliğini ve rahatlığını önceliklendirmiş hem de araştırmanın bilimsel standartlara uygunluğunu sağlamıştır.

2.4. Ölçekler

Araştırmada aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır:

2.4.1. Sosyo-Demografik Form

Araştırmaya dahil olan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilip hazırlanan bir Sosyo- Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda: cinsiyet, yaş, medeni durum, romantik ilişki durumu, ilişki süresi, çocuk durumu, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi konularda bilgiler toplanılması amaçlanmıştır.

Romantik ilişki süresi sorusu, örneklem seçiminde kritik bir öneme sahiptir. Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak, en az altı aydır romantik ilişkisi devam eden kişiler seçilip, örneklem içine dahil edilmiştir. Form Ekler bölümünde ilgili kişilere sunulmuştur.

2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE – II)

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini, aynı zamanda yetişkin bağlanma boyutlarını değerlendirme amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma (örnek sorusu, “Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım”), geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. (Örnek sorusu, “Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenmek benim için zor”) Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır.

Maddeleri, madde tepki kuramı çerçevesinde yapılan analizler sonucunda seçilmiştir ve ayırt edicilik düzeyi en yüksek maddeler belirlenmiştir. Değerlendirme, 7’li Liket tipi bir ölçekte yapılmaktadır. (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum). Katılımcıların verdiği yanıtlardan elde edilen puanlar, kaygı ve kaçınma boyutları için ayrı ayrı hesaplanmakta olup; kaygı puanı, tek numaralı maddelerin ortalaması alınarak belirlenir, kaçınma puanı ise çift numaralı maddelerin ortalaması hesaplanarak puanlanır.

Ölçeğin Türkçe ’ye uyarlanması sırasında standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi tercih edilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa ve test-tekrar test güvenilirliğe sahip olduğunu doğrular. Ölçeğin Cronback alfa iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için ise .86 olarak değerlendirilmeye alınır. Ayrıca, test tekrar test güvenilirlik katsayıları kaçınma boyutu için .82, kaygı boyutu için .81 olarak tesbit edilmiştir. (Selçuk ve ark, 2005)

2.4.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği:

Araştırmada sosyal kaygısının derecesini ölçmek amacı ile Heimberg ve diğerleri tarafından 1999 yılında geliştirilmiş olan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılacaktır. 0-3 şeklinde 4'lü Likert tipi 48 sorudan oluşan ölçek, bireylerin sosyal durumlarda ve performans gerektiren durumlarda yaşadıkları kaygıyı ve kaygıdan kaynaklı olan kaçınmayı ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Likert tipi puanlamada Korku/Kaygı alt ölçeğinde 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3=şiddetli; Kaçınma alt ölçeğinde 0=asla, 1=ara sıra, 2=sıkça, 3=genellikle olarak gösterilmiştir. 0-144 arasında puanlanmakta olup kaygı ve kaçınma alt ölçekleri 0-72 arasında puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puan, yüksek sosyal kaygıyı, düşük puan ise düşük sosyal kaygıyı işaret etmektedir. Ölçek Soykan ve diğerleri tarafından 2003 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. İç tutarlılık katsayıları kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için sırayla .96 ve .95 bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için ise tutarlılık katsayısı .98 bulunmuştur. (Soykan vd., 2003).

2.4.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ):

İDÖ, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Türkçe uyarlaması Sarı (2008) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı bulunmuştur. İDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

2.4.5. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği:

Bu ölçek (Reis, 2003; Sağel ve diğerleri, (basımda)) 18 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılar, partnerlerinin duyarlılık seviyesini belirttiler (örneğin, "Partnerim beni anlıyor"), Cronbach's $\alpha = .96$ olacak şekilde 7 dereceli Likert tipi ölçekle değerlendirmişlerdir ("1" ("Kesinlikle doğru değil") ile "7" ("Tamamen doğru") arasında). Ölçek, Taşfiliz, Sağel-Çetiner ve Selçuk (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada, Cronbach alpha değeri .97 olarak bulunmuştur. Yanıtlar 9 puanlık bir ölçek üzerinden verilmiştir (1 = Kesinlikle doğru değil, 9 = Tamamen doğru).

2.4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS):

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988) 12 maddelik bir sosyal destek ölçeğidir. Katılımcıların aileden (örn. "Arkadaşlarım gerçekten bana yardım etmeye çalışır"), arkadaşlardan (örn. "Sevinçlerimi ve üzüntülerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var") ve özel bir kişiden (örn. "İhtiyaç duyduğumda yanımda

olan özel biri var”) aldıkları algılanan sosyal desteği değerlendirmektedir. Maddeler, 1’den (asla/hayır) 6’ya (her zaman/evet) kadar değişen 6 basamaklı bir ölçek üzerinden puanlanır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Yazarlar aile, arkadaşlar ve özel kişi alt ölçekleri için sırasıyla .85, .88 ve .92 gibi yüksek Cronbach alfa puanları bildirmişlerdir. Bu çalışmada, eşler için Cronbach alfa katsayıları aile için sırasıyla .88 ve .86, arkadaşlar için .88 ve .91, ve özel kişi için .91 ve .88 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada toplam algılanan sosyal destek puanı alt ölçeklerin ortalaması alınarak hesaplanmıştır ve yüksek puanlar yüksek seviyede algılanan sosyal desteği göstermektedir.

2.4.7. Psikolojik Esneklik Ölçeği:

Psikolojik Esneklik Ölçeği, 2016 yılında Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam tarafından geliştirilmiştir ve Yetişkin bireyler için Kabul ve Kararlılık Terapisi bileşenlerini kapsamlı bir şekilde ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır: 1) Deneyime Açıklık, 2) Davranışsal Farkındalık ve 3) Değerli Eylem. Yedi basamaklı Likert tipi (0 = Kesinlikle Katılmıyorum, 1 = Katılmıyorum, 2 = Biraz Katılmıyorum, 3 = Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4 = Biraz Katılıyorum, 5 = Katılıyorum, 6 = Kesinlikle Katılıyorum) toplam yirmi üç maddeden oluşmaktadır. Ölçek değerlendirmesinde, toplam ölçek puanındaki artış katılımcıların psikolojik esnek olduklarını göstermektedir, bu da kısaca bireylerin mevcut anla bilinçli bir şekilde ilişki kurabilme kapasiteleri ve değerli hedeflerle uyumlu olarak davranışları değiştirme ya da sürdürme anlamına gelir. Ek olarak, düşük psikolojik esneklik seviyeleri psikolojik katılık olarak değerlendirilebilir ve yüksek psikolojik sıkıntı ve düşük iyilik halleri ile ilişkilidir. Ölçeğin tamamının Cronbach alfa katsayısı değeri .91’dir (Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam, 2016). Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler analiz edilmiş ve orijinal ölçeğin Türk toplumu için kültürel ve dilsel uygunluğunu artırmak amacıyla uyarlamalar yapılmıştır. Maddeleri uygun şekilde temsil etmek amacıyla beş madde ve iki alt boyut eklenmiştir. Uyarlanan versiyon beş alt ölçekten oluşmaktadır: 1) Değerler ve Davranışlar, 2) Şu Anla Temasa Geçme, 3) Kabul, 4) Bağlam Olarak Benlik ve 5) Bilişsel Parçalanma. Yirmi sekiz maddeden oluşmakta olup maddeler yeniden numaralandırılmıştır. Ölçekte ters puanlanan maddeler (2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25) bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196’dır. Yüksek puanlar katılımcıların psikolojik olarak esnek olduklarını gösterir. Uyarlanan ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı değeri .79 olarak bulunmuştur (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu çalışmada psikolojik esneklik için Cronbach alfa değeri .75 olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

2.5.1. Verilerin Analiz Planı

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve görselleştirmeleri için SPSS 27 paket programı, Hayes Process Macro ve R programları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterimine uygunluğunun tespiti için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır, -1.5 ile +1.5 arasındaki değerlere sahip verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verilerin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ölçeklerin alt ölçeklerle birlikte güvenirlik katsayıları Cronbach alfa değeri bulunarak hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve moderasyonlu aracılık analizi öncesinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken ve aracı değişkenlerle ilişkisine bağımsız regresyon analizleriyle bakılmış, ardından hiyerarşik regresyon uygulanmıştır. Daha sonrasında moderasyonlu aracılık analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın temel değişkenleri arasında yer alan İlişki Doyum İndeksi, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve diğer ölçüm araçlarının geçerlilik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler sırasında ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları üzerinde durulmuştur.

Sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisinde, aracı değişkenlerin, psikolojik esneklik, algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı ve moderatör değişken olarak algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Moderatör ve aracı değişkenlerin arasındaki etkileşim etkilerini test etmek için Hayes Process Makro kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuş olup, B (regresyon katsayısı), SE (standart hata), t (t-istatistiği), p (anlamlılık düzeyi), LLCI (alt güven aralığı) ve ULCI (üst güven aralığı) değerleri tabloda gösterilmiştir.

2.5.2. Betimsel İstatistik Değerleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan puanlara ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 2’de yer almaktadır. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasındadır, dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 2
Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Sosyal Kaygı	349	45.39	26.34	0.69	0.26	.964
Psikolojik Esneklik	349	133.99	22.83	-0.29	-0.17	.884
Kaçınmacı Bağlanma	349	2.46	0.98	0.58	-0.22	.847
Kaygılı Bağlanma	349	3.36	1.12	0.52	-0.18	.897
Algılanan Sosyal Destek	349	65.69	13.93	-0.70	0.07	.892
Algılanan Partner Duyarlılığı	349	6.50	1.89	-0.85	-0.03	.975
İlişki Doyumu	349	38.32	8.50	-1.02	0.60	.922

Tablo 2, araştırmalarda kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların betimleyici istatistiksel değerlerini göstermektedir. Sosyal kaygı, psikolojik esneklik, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumu gibi temel değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Tüm çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiğine dair bir sonuca ulaşılmıştır. Ölçeklerin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve tüm ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde (0.70'in üzerinde) iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Kategorik değişkenler kukla değişken olarak kodlanarak analizlere dahil edilmiştir. Şekil 2’de korelasyonların görselleştirilmesi yer almaktadır.

Şekil 2
Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Sosyal Kaygı											
2. Kaygılı Bağlanma	.418**										
3. Psikolojik Esneklik	-.494**	-.573**									
4. Algılanan Partner Duyarlılığı	-.191**	-.557**	.412**								
5. Algılanan Sosyal Destek	-.229**	-.429**	.396**	.507**							
6. İlişki Doyumu	-.174**	-.528**	.386**	.792**	.431**						
7. İlişki Süresi	-.085	.000	.056	-.130*	-.123*	-.128*					
8. Yaş	-.101	.018	.078	-.127*	-.050	-.171**	.835**				
9. Eğitim Düzeyi	-.001	.001	.094	.040	.045	.092	-.436**	-.338**			
10. Gelir Düzeyi	-.149**	-.107*	.186**	.101	.118*	.160**	.024	.013	.190**		
11. Çocuk Sahibi Olma	-.050	.080	.014	-.192**	-.089	-.177**	.556**	.483**	-.239**	.130*	

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Şekil 2: Pearson korelasyon analizi sonuçları.

*Not: Beyaz renk, korelasyon katsayısının sıfır olduğunu gösterirken, açık maviden koyu maviye doğru tonlar pozitif korelasyonu, açık kırmızıdan koyu kırmızıya doğru tonlar ise negatif korelasyonu ifade etmektedir. Açık renkler zayıf korelasyonlara işaret ederken, renk tonunun koyulaşması korelasyonun kuvvetlendiğini göstermektedir. (*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).*

Korelasyon Bulguları:

- Sosyal kaygı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki gözlenmiştir ($r = .42$, $p < .001$).
- Sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.35$, $p < .01$).

- Kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.53, p < .001$).
- Sosyal kaygı ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde güçlü bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.50, p < .001$).
- Psikolojik esneklik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = .39, p < .001$).
- Sosyal kaygı ile algılanan partner duyarlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.19, p < .01$).
- Algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki gözlenmiştir ($r = .79, p < .001$).
- Sosyal kaygı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.23, p < .01$).
- Algılanan sosyal destek ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = .43, p < .001$).
- İlişki süresi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki gözlenmiştir ($r = .84, p < .001$).
- Sosyal kaygı ile ilişki süresi arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.10, p > .05$).
- Sosyal kaygı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = 0.00, p > .05$).
- Sosyal kaygı ile gelir düzeyi arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.15, p < .05$).
- Kaygılı bağlanma ile yaş arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = 0.02, p > .05$).
- Algılanan sosyal destek ile ilişki süresi arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir ($r = .12, p < .05$).
- Algılanan partner duyarlılığı ile eğitim düzeyi arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir ($r = .10, p < .05$).

3.2. Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon analizi için Tolerance ve VIF değerleri, çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir ($VIF < 10$ ve $Tolerance > 0.1$).

3.2.1. Sosyal Kaygının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi

Medeni durum, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olma durumu kukla değişken olarak kodlanıp modele kontrol değişkenleri olarak dahil edilerek yapılan regresyon analizinde sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisine bakılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, modelin ilişki doyumu değişkenini açıklamada anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(4, 344) = 8.645, p < .001$). Modelin açıklayıcılığı %9.1'dir ($R^2 = .091$, Düzeltilmiş $R^2 = .081$). Modele ait değerler, Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Sosyal Kaygının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri

	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	35.27	2.59		13.64	<0.001***
Medeni Durum	0.79	1.38	0.03	0.57	0.57
Çocuk Sahibi Olma	-3.76	0.98	-0.22	-3.84	<0.001***
Gelir Düzeyi	3.45	1.16	0.16	2.98	0.003**
Sosyal Kaygı	-0.05	0.02	-0.16	-3.11	0.002**

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Regresyon analizi, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygı düzeyindeki artış, ilişki doyumu puanını negatif olarak etkilemekte, yani ilişki doyumunu azaltmaktadır. ($B = -0.05, p = 0.002$). Modelde kontrol değişkenleri olarak yer alan medeni durumun ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p = 0.57$). Bunun yanında çocuk sahibi olmanın negatif ($B = -3.76, p < .001$) ve gelir düzeyinin pozitif ($B = 3.45, p = 0.003$) etkileri olduğu tespit edilmiştir. Model, ilişki doyumu değişkenlerindeki varyansın %9'unu açıklamaktadır. ($R^2 = .091$).

3.2.2. Sosyal Kaygının Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisi

Kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi) sabit tutularak sosyal kaygının kaygılı bağlanma üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4, 344) = 21.441, p < .001$) ve kaygılı bağlanmadaki varyansın %20'sini açıklamaktadır ($R^2 = .200$, Düzeltilmiş $R^2 = .190$). Modele ait değerler, Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4
Sosyal Kaygının Kaygılı Bağlanma Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi
Değerleri

	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.91	0.32		9.13	<0.001***
Medeni Durum	-0.38	0.17	-0.12	-2.23	0.026*
Çocuk Sahibi Olma	0.36	0.12	0.16	2.96	0.003**
Gelir Düzeyi	-0.12	0.14	-0.04	-0.84	0.40
Sosyal Kaygı	0.02	0.00	0.42	8.59	<0.001***

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Regresyon analizi sonuçları, sosyal kaygının kaygılı bağlanma üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. ($B = 0.02$, $\beta = 0.42$, $p < .001$). Sosyal kaygı düzeyindeki artış, bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerini artırmaktadır. Modelde kontrol değişkenleri incelendiğinde, medeni durumun kaygılı bağlanma üzerinde bir etkisi bulunmakla birlikte, bu etkinin negatif ve anlamlı yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($B = -0.38$, $p = 0.026$) ve çocuk sahibi olmanın kaygılı bağlanma üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu da görülmektedir. ($B = 0.36$, $p = 0.003$). Ancak gelir düzeyinin kaygılı bağlanma üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi tespit edilmemiştir. ($p = 0.40$).

3.2.3. Sosyal Kaygının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi

Kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi) sabit tutularak sosyal kaygının psikolojik esneklik üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4, 344) = 29.859$, $p < .001$) ve psikolojik esneklikteki varyansın %25.8'ini açıklamaktadır ($R^2 = .258$, Düzeltilmiş $R^2 = .249$). Modele ait değerler, Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5
Sosyal Kaygının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi
Değerleri

	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	139.22	6.28		22.18	<0.001***
Medeni Durum	1.17	3.35	0.02	0.35	0.73
Çocuk Sahibi Olma	-1.50	2.37	-0.03	-0.63	0.53
Gelir Düzeyi	6.76	2.81	0.12	2.41	0.02*
Sosyal Kaygı	-0.41	0.04	-0.48	-10.16	<0.001***

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Regresyon analizi sonuçları, sosyal kaygının, psikolojik esneklik üzerinden negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. ($B = -0.41$, $\beta = -0.48$, $p < .001$) Sosyal kaygı düzeyindeki artışın, bireylerin psikolojik esneklik puanlarını düşürdüğü görülmektedir. Modelde kontrol değişkenleri incelendiğinde, medeni durum ($p = 0.73$) ve çocuk sahibi olma durumunun ($p = 0.53$) psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak gelir düzeyi, psikolojik esnekliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde etkilemektedir. ($B = 6.76$, $p = 0.02$). Genel olarak modele bakıldığında, psikolojik esneklik değişkenindeki varyansın %25.8'ini açıklamakta olduğu görülmüştür. ($R^2 = .258$).

3.2.4. Sosyal Kaygının Algılanan Partner Duyarlılığı Üzerindeki Etkisi

Kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi) sabit tutularak sosyal kaygının algılanan partner duyarlılığı üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4, 344) = 8.403$, $p < .001$) ve algılanan partner duyarlılığındaki varyansın %8.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = .089$, Düzeltilmiş $R^2 = .078$). Modele ait değerler, Tablo 6 yer almaktadır.

Tablo 6
Sosyal Kaygının Algılanan Partner Duyarlılığı Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Değerleri

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	6.69	0.57		11.65	<0.001***
Medeni Durum	-0.26	0.31	-0.05	-0.84	0.40
Çocuk Sahibi Olma	-0.74	0.22	-0.19	-3.38	<0.001***
Gelir Düzeyi	0.52	0.26	0.11	2.04	0.04*
Sosyal Kaygı	-0.01	0.00	-0.18	-3.54	<0.001***

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Regresyon analizi sonucunda, sosyal kaygının algılanan partner duyarlılığı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($B = -0.01$, $\beta = -0.18$, $p < .001$). Sosyal kaygı düzeyindeki artışın, kadınların algılanan partner duyarlılığı algılama düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Modelde kontrol değişkenleri incelendiğinde, medeni durumun algılanan partner duyarlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($p = 0.40$) bulunmuştur. Bunun yanında çocuk sahibi olmanın negatif ($B = -0.74$, $p < .001$); gelir düzeyininse pozitif ($B = 0.52$, $p = 0.04$) yönde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Model, algılanan partner duyarlılığı değişkenindeki varyansın %8,9'unu açıklamaktadır. ($R^2 = .089$).

3.2.5. Sosyal Kaygının Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Etkisi

Kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi) sabit tutularak sosyal kaygının algılanan sosyal destek üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4, 344) = 6.735$, $p < .001$) ve algılanan sosyal destekteki varyansın %7.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .073$, Düzeltilmiş $R^2 = .062$). Modele ait değerler, Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7
Sosyal Kaygının Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi
Değerleri

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	65.21	4.28		15.23	<0.001***
Medeni Durum	1.13	2.28	0.03	0.50	0.62
Çocuk Sahibi Olma	-3.50	1.62	-0.13	-2.16	0.03*
Gelir Düzeyi	3.41	1.91	0.10	1.78	0.08
Sosyal Kaygı	-0.12	0.03	-0.22	-4.20	<0.001**

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Regresyon analizi, sosyal kaygının algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. ($B = -0.12$, $\beta = -0.22$, $p < .001$) Bu bulguya göre, sosyal kaygı puanında bir artış olduğunda, bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyinde azalma olduğu ortaya koyulmaktadır. Modele dahil edilen kontrol değişkenleri incelendiğindeyse, medeni durumun algılanan sosyal destek üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi olmadığı bulunan diğer sonuçlar arasındadır. ($p = 0.62$). Çocuk sahibi olma durumu ise, sosyal destek algısını olumsuz yönde etkilemiş oluğ, algılanan sosyal destek düzeyinde anlamlı bir azalmaya neden olmuştur. ($B = -3.50$, $p = 0.03$). Gelir düzeyine gelindiğinde, bu değişkenlerin sosyal destek algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. ($p = 0.08$).

3.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmada, ilişki doyumu değişkeni üzerindeki etkileri incelemek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz 5 adımda gerçekleştirilmiştir ve her modelde yeni değişkenler eklenerek açıklanan varyanstaki değişim (ΔR^2) değerlendirilmiştir.

Model 1: Sosyal kaygı, medeni durum, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olma durumu değişkenleri modele dahil edilmiştir. Bu modelde, ilişki doyumunun %9,1'i ($\Delta R^2 = 0.091$) açıklanabilmiştir ($p < 0.001$).

Model 2: Bir önceki modele kaygılı bağlanma eklenmiş, R^2 değeri %9,6 artarak toplamda %18,7'ye ($\Delta R^2 = 0.096$, $p < 0.001$) ulaşmıştır. Bu sonuç, kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Model 3: Psikolojik esneklik modele eklenmiş ve R^2 değeri %13,7 artarak toplamda %32,4'e ($\Delta R^2 = 0.137$, $p < 0.001$) ulaşmıştır. Psikolojik esneklik, ilişki doyumuna anlamlı bir katkı sağlamıştır.

Model 4: Algılanan partner duyarlılığı modele eklenmiş, R^2 değeri %31,9 artarak toplamda %64,8'e ($\Delta R^2 = 0.319$, $p < 0.001$) ulaşmıştır. Bu durum, partner duyarlılığın ilişki doyumunu açıklamada kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Model 5: Algılanan sosyal destek modele dahil edilmiş, ancak R^2 değerinde herhangi bir artış gözlemlenmemiştir ($\Delta R^2 = 0.000$, $p = 0.879$). Bu sonuç, algılanan sosyal desteğin ilişki doyumu üzerinde ek bir açıklayıcı katkı sağlamadığını göstermektedir.

Tablo 8
Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	R^2	F	p
1	Medeni Durum, Gelir Düzeyi, Çocuk Sahibi Olma	0.066	8.10	<0.001***
2	+ Sosyal Kaygı	0.091	8.64	<0.001***
3	+ Kaygılı Bağlanma	0.316	31.65	<0.001***
4	+ Psikolojik Esneklik	0.329	27.99	<0.001***
5	+ Algılanan Partner Duyarlılığı	0.648	89.86	<0.001***
6	+ Algılanan Sosyal Destek	0.648	78.40	<0.001***

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Tablo 9
Hiyerarşik Regresyon Model Değerleri

Model	B	SH	β	t	p
1 (Sabit)	31.93	2.382		13.403	<0.000***
Medeni Durum	0.557	1.394	0.023	0.4	0.689
Çocuk Sahibi Olma	-3.601	0.989	-0.211	-3.642	<0.000***
Gelir Düzeyi	3.988	1.157	0.183	3.447	<0.000***
2 (Sabit)	35.27	2.586		13.638	<0.000***
Medeni Durum	0.79	1.379	0.033	0.572	0.568
Çocuk Sahibi Olma	-3.76	0.978	-0.220	-3.841	<0.000***
Gelir Düzeyi	3.45	1.156	0.158	2.981	0.003**
Sosyal Kaygı	-0.05	0.017	-0.162	-3.110	0.002**
3 (Sabit)	46.99	2.505		18.763	<0.000***
Medeni Durum	-0.74	1.207	-0.031	-0.613	0.540
Çocuk Sahibi Olma	-2.32	0.861	-0.136	-2.693	0.007*
Gelir Düzeyi	2.96	1.005	0.136	2.949	0.003*
Sosyal Kaygı	0.02	0.016	0.060	1.212	0.226
Kaygılı Bağlanma	-4.03	0.380	-0.529	-10.605	<0.000***
4 (Sabit)	37.53	4.358		8.612	<0.000***
Medeni Durum	-0.61	1.197	-0.026	-0.508	0.612
Çocuk Sahibi Olma	-2.42	0.854	-0.142	-2.831	0.005**
Gelir Düzeyi	2.64	1.004	0.121	2.630	0.009**
Sosyal Kaygı	0.03	0.017	0.105	2.010	0.045*
Kaygılı Bağlanma	-3.51	0.425	-0.461	-8.250	<0.000***
Psikolojik Esneklik	0.06	0.022	0.153	2.641	0.009**
5 (Sabit)	14.83	3.414		4.343	<0.000***
Medeni Durum	1.27	0.875	0.053	1.451	0.148
Çocuk Sahibi Olma	-1.08	0.624	-0.063	-1.735	0.084
Gelir Düzeyi	1.50	0.731	0.073	2.185	0.030*
Sosyal Kaygı	0.01	0.012	0.031	0.801	0.423
Kaygılı Bağlanma	-0.86	0.343	-0.113	-2.499	0.013*
Psikolojik Esneklik	0.01	0.016	0.030	0.700	0.485
Algılanan Partner Duyarlılığı	3.20	0.182	0.709	17.592	<0.000***
6 (Sabit)	14.7	3.533		4.159	<0.000***
Medeni Durum	1.26	0.876	0.053	1.444	0.150
Çocuk Sahibi Olma	-1.08	0.625	-0.063	-1.727	0.085
Gelir Düzeyi	1.60	0.732	0.073	2.175	0.03*
Sosyal Kaygı	0.01	0.012	0.031	0.804	0.422
Kaygılı Bağlanma	-0.85	0.345	-0.112	-2.469	0.014*
Psikolojik Esneklik	0.01	0.016	0.029	0.670	0.503
Algılanan Partner Duyarlılığı	3.19	0.193	0.707	16.516	<0.000***
Algılanan Sosyal Destek	0.004	0.024	0.006	0.152	0.879

(*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$).

Tablo 8 ve Tablo 9, ilişki doyumu değişkeninin yordayıcı değişkenlerinin etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarını özetlemektedir. Bu analiz, değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki katkılarını adım adım değerlendirerek açıklanan varyanstaki değişimi göstermektedir. (ΔR^2)

Birinci Adım: Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisi, medeni durum, çocuk sahibi olma ve gelir düzeyi gibi kontrol değişkenleriyle birlikte değerlendirilmiştir. Bu model, ilişki doyumu değişkenindeki toplam varyansın anlamlı bir kısmını açıklamaktadır ($R^2 = 0.XXX$, $p < 0.001$).

Sonuçlar, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğunu göstermiştir ($B = -0.05$, $\beta = -0.162$, $p = 0.002$). Sosyal kaygı düzeyinin artmasının, bireylerin ilişkilerindeki tatmin seviyelerini olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, medeni durum, çocuk sahibi olma ve gelir düzeyi değişkenlerinin de ilişki doyumu üzerinde farklı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Medeni durum, evli ve bekar bireyler arasında bir ayrım yapılarak ikili kategorik değişken (dichotomous variable) olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu değişkenin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür ($B = 0.56$, $\beta = 0.023$, $p = 0.689$). Bu durum, bireylerin ilişki doyumunun, medeni durumdan ziyade diğer psikososyal ve ilişkisel faktörlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir.

Çocuk sahibi olma, bireylerin çocuğu olup olmamasına göre kodlanmış bir ikili kategorik değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonuçları, çocuk sahibi olmanın ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde etkilediğini göstermiştir ($B = -3.60$, $\beta = -0.211$, $p < 0.001$). Bu bulgu, ebeveynliğin getirdiği sorumlulukların ve zorlukların çiftlerin ilişkilerine olumsuz bir yansıma yaptığını işaret etmektedir. Çocuk sahibi bireylerin, ebeveynlik süreçlerinde karşılaştıkları zamansal ve duygusal kaynak kısıtlamalarının ilişki doyumunda azalmaya yol açabileceği öne sürülebilir.

Gelir düzeyi ise, düşük, orta ve yüksek şeklinde kategorilere ayrılarak sıralı kategorik değişken (ordinal variable) olarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, gelir düzeyinin ilişki doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir ($B = 3.98$, $\beta = 0.183$, $p < 0.001$). Maddi güvencenin, bireylerin ilişkilerindeki stres faktörlerini azaltabileceği ve çiftlerin ilişkilerine daha fazla yatırım yapmasına olanak sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Bu adım, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki bağımsız etkisini analiz etmenin yanı sıra, kontrol değişkenlerinin ilişki doyumuna olan katkılarını ortaya koymuş ve ilerleyen adımlarda

eklenecek olan değişkenlerin bu ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamak için sağlam bir temel oluşturmuştur.

İkinci Adım: İlk modelde sosyal kaygı, medeni durum, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olma durumu kontrol değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir. Bu model, ilişki doyumu değişkenindeki varyansın %9,1'ini açıklamak için kullanılır. ($R^2 = 0.091$, $p < 0.001$). Bu modelde sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki negatif etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -0.05$, $\beta = -0.162$, $p = 0.002$) Bunun yanında, çocuk sahibi olmanın ilişki doyumunu negatif yönde ($B = -3.76$, $\beta = -0.220$, $p < 0.001$), gelir düzeyinin pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. ($B = 3.45$, $\beta = 0.158$, $p = 0.003$).

Üçüncü Adım: Bir önceki adımda, eklenen kontrol değişkenlerine; bu adımda kaygılı bağlanma eklenmiştir. Bu ekleme sonucunda açıklanan varyans %9.6 artarak toplamda %18.7'ye ulaşmıştır. ($R^2 = 0.187$, $\Delta R^2 = 0.096$, $p < 0.001$). Kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu üzerindeki negatif etkisi anlamlı bulunmuştur, ($B = -4.03$, $\beta = -0.529$, $p < 0.001$), bu da kaygılı bağlanmanın ilişki doyumuna etkisinin yönünü göstermektedir. Aynı zamanda bu adımda kaygılı bağlanma modele dahil edildiğinde, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki anlamını kaybetmiştir. Bu kritik bir noktadır, kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıdan etkilendiğini işaret etmektedir.

Dördüncü Adım: Bu adımda, kontrol değişkenleri ve kaygılı bağlanmanın yanına, psikolojik esneklik modeli eklenmiştir. Psikolojik esnekliğin eklenmesiyle varyans %13.7'ye çıkmış ve toplam varyans %32.4'e ulaşmıştır. ($R^2 = 0.324$, $\Delta R^2 = 0.137$, $p < 0.001$). Psikolojik esnekliğin ilişki doyumuna anlamlı ve pozitif bir katkı sağladığı görülmüştür. ($B = 0.06$, $\beta = 0.153$, $p = 0.009$). Psikolojik esnekliğin modele eklenmesiyle, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide, sosyal kaygı, kaygılı bağlanma etkisinin etki mekanizması aynı oranda kalmamıştır.

Beşinci Adım: Bu adımda algılanan partner duyarlılığı modele dahil edilmiştir. Bu değişkenin dördüncü adımda modele eklenmesiyle açıklanan varyans %31.9 oranında artmış, toplamda %64,8'e ulaşmıştır. ($R^2 = 0.648$, $\Delta R^2 = 0.319$, $p < 0.001$) Algılanan partner duyarlılığı, ilişki doyumu üzerinde en güçlü etkiye sahip değişken olarak bulunmuştur. ($B = 3.20$, $\beta = 0.709$, $p < 0.001$). Algılanan partner duyarlılığı modele eklendiğinde, daha önce önemli olan psikolojik esneklik anlamını kaybetmiştir, bu durum dördüncü adımı değerlendirirken önem arz etmektedir.

Altıncı Adım: Son adımda, algılanan sosyal destek de modele eklenmiştir. Fakat bu değişkenin modele eklenmesi, açıklanan varyansta anlamlı bir artışa neden olmamıştır. ($\Delta R^2 = 0.000$, $p = 0.879$). Bu durum, algılanan sosyal desteğin ilişki doyumu üzerinde ek olarak bir açıklayıcı katkı sağlanamadığını göstermektedir. Bu adımda algılanan sosyal desteğin eklenmesiyle bir anlam elde edilememiştir, algılanan sosyal desteğin beşinci modeldeki yeri anlamlı bir sonuç ortaya koymamıştır. Bu ilişkide, algılanan sosyal desteğin anlamlı bir sonuç vermemesi, daha sonra ilişkisel aracılık modelinde algılanan sosyal destek kavramının, hiyerarşik analizin en önemli parçası olan, algılanan partner duyarlılığını nasıl modere ettiğini anlamak açısından önem arz etmektedir.

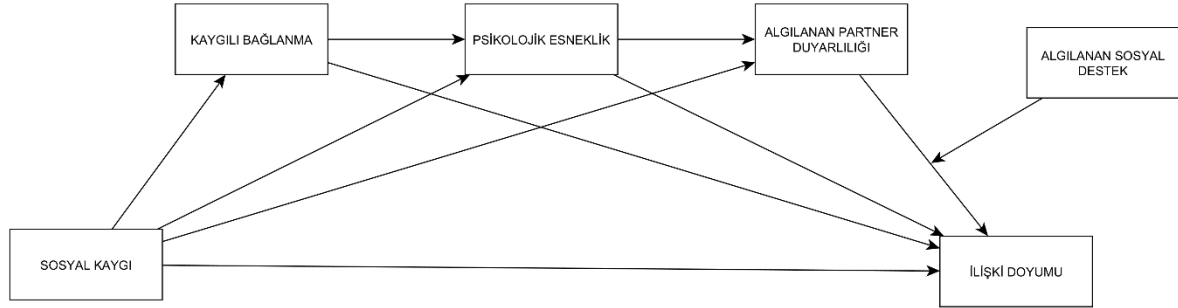
Hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları, ilişki doyumunu açıklamada kaygılı bağlanmada, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı değişkenlerinin önemli katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Özellikle, algılanan partner duyarlılığı ve kaygılı bağlanma ilişki doyumunu en güçlü şekilde etkileyen faktörler olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, algılanan sosyal destek değişkeni modele ekstra olarak bir katkı sağlamamıştır.

Tablo 9'daki standartlaştırılmış katsayılar (β), modele dahil edilen her bir değişkenin ilişki doyumu üzerindeki görece kişinin anlaşılmasına yardımcı olur. Bahsedilen bulgular, ilişki doyumunu anlamada bireysel bağlanma (kaygılı bağlanma), ve ilişkisel (algılanan partner duyarlılığı) gibi faktörlerin önemine işaret etmektedir.

3.4. Moderasyonlu Aracılık Analizi Sonuçları

Hayes'in Proceess Macro analizlerinden 87. Modelde bir bağımsız değişken, üç aracı değişken, bir de moderatör değişken bulunmaktadır. Araştırmanın hipotezlerine uygun olan bu model, sosyal kaygı bağımsız değişken, kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı aracı, sosyal destek moderatör ve ilişki doyumu bağımlı değişken olmak üzere test edilmiştir. Kontrol değişkenleri olarak medeni durum, çocuk sahibi olma durumu ve gelir düzeyi kullanılmıştır. Standartlaştırılmış katsayıları elde etmek için analizden önce veriler Z puanlarına çevrilmiştir. Modellerin anlamlılıkları için 5000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve alt ve üst değerlerin 0'ı içerip içermediğine bakılmıştır.

Şekil 3
Moderasyonlu Aracılık Modeli



Not: Modelde yer alan katsayılar standartlaştırılmış katsayılardır. Parantez içindeki değer, aracı değişkenler eklenmeden önceki regresyon değeridir. Modelde yer alan kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, gelir düzeyi) görselleştirmeye eklenmemiştir.

Test Edilen Araştırma Modeli

Tablo 10
Bağımsız Değişken ve Moderatörler Arası Yollara Ait Regresyon Değerleri

	B	SH	β	t	p	LLCI	ULCI
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma	.018	.002	.42	8.6	<.001***	.3240	.5162
Sosyal Kaygı -> Psikolojik Esneklik	-.25	.04	-.29	-6.31	<.001***	-.3811	-.2001
Kaygılı Bağlanma -> Psikolojik Esneklik	-9.13	.94	-.45	-9.70	<.001***	-.5375	-.3563
Sosyal Kaygı -> Algılanan Partner Duyarlılığı	.008	.004	.10	2.10	.04*	.0050	.2049
Kaygılı Bağlanma -> Algılanan Partner Duyarlılığı	-.83	.09	-.49	-9.04	<.001***	-.5980	-.3842
Psikolojik Esneklik -> Algılanan Partner Duyarlılığı	.01	.005	.17	3.08	.002**	.063	.2850

Bu model sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için ortaya konmuş verilerden oluşturulmuştur. Kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı bu ilişkiyi açıklamaya çalışan aracı değişkenlerdir. Bu araçlar, bağımsız değişken olarak belirlenen sosyal kaygının, bağımlı değişken, ilişki doyumu üzerinden etkilerini dolaylı yoldan ölçmektedir. Moderatör olarak algılanan sosyal destek, sosyal kaygının araçlar üzerindeki etkisini değiştirebilecek bir faktör olarak modele dahil edilmiştir. Algılanan sosyal

destek, moderatör olarak bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki ilişkiyi güçlendirip zayıflatabilir. Medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi gibi etkenler, modelin anlamlılığını artırmak ve ana değişkenlerin etkilerini net bir şekilde görmek için kontrol edilmiştir.

Bağımsız değişkenin aracılar üzerindeki etkisini ve etkilerin yönünü incelersek eğer, sosyal kaygı, kaygılı bağlanmayı pozitif yönde ve anlamlı şekilde etkilemektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin daha kaygılı bağlanma stilleri sergileme olasılığı yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($B = .018, \beta = .42, p < .001^*$) Sosyal kaygı aynı zamanda psikoloji esnekliği de etkilemektedir, bu etki negatif ve anlamlı şekildedir. ($B = -.25, \beta = -.29, p < .001^*$) Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkma daha az esnek olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanma, psikolojik esnekliği güçlü bir şekilde negatif etkiliyor, kaygılı bağlanma stillerine sahip bireyler, psikolojik esneklik açısından dezavantajlı durumda. ($B = -9.13, \beta = -.45, p < .001^*$) Sosyal kaygı, algılanan partner duyarlılığını ise pozitif ve anlamlı şekilde etkiliyor, ancak bu etki çok güçlü değil. ($B = .008, \beta = .10, p = .04^*$) Kaygılı bağlanma, partner duyarlılığı negatif etkilerken, buradan kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, partner duyarlılığı daha az algılama eğitiminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($B = -.83, \beta = -.49, p < .001^*$) Psikolojik esnekliğin diğer bir etkisi ise, partner duyarlılığı üzerinde, pozitif ve anlamlı şekilde olmasıdır. Daha esnek bireyler, partnerlerinin duyarlılığını daha fazla algılayabiliyor. ($B = .01, \beta = .17, p = .002$)

Tablo 11

İlişki Doyumu Modeline Ait Regresyon Analizinde Doğrudan Etki Değerleri

	B	SH	β	t	p	LLCI	ULCI
Sosyal Kaygı	.006	0.01	0.02	0.52	0.60	-0.018	0.031
Kaygılı Bağlanma	-.83	0.34	-0.11	-2.44	0.02*	-1.507	-0.161
Psikolojik Esneklik	.008	0.02	0.02	0.49	0.62	-0.024	0.039
Algılanan Partner Duyarlılığı	4.70	0.60	0.68	7.80	<.000***	3.517	5.888
Algılanan Sosyal Destek	.15	0.06	-0.01	2.51	0.01*	0.033	0.274
Partner Duyarlılığı x Algılanan Sosyal Destek	-.02	0.01	-0.08	-2.65	0.01*	-0.043	-0.006
Kontrol Değişkenleri							
Medeni Durum	1.08	0.87	0.05	1.24	0.22	-0.636	2.793
Çocuk Sahibi Olma	-1.03	0.62	-0.06	-1.67	0.10	-2.251	0.187
Gelir Düzeyi	1.72	0.73	0.08	2.36	0.02*	0.289	3.150

$R = .81, R^2 = .65, F(9, 339) = 71.7084, p < 0.001$

Bu tabloda, ilişki doyumu a ait regresyon analizinin doğrudan etkileri gösterilmektedir. Ayrıca, ilişki doyumu üzerinde etkili olan faktörleri ve bu etkilerin anlamlılık düzeylerini test edilmiş ve sonuçları değerlendirilmiştir. Bu analiz, ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin doğrudan etkilerini incelemek için yapılmıştır. Araştırmacılar, sosyal kaygı, kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla bu analizi yapmışlardır. Ayrıca, partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki etkileşimi (interaksiyon etkisi) de modele dahil edilmiştir. Kontrol değişkenleri olarak medeni durum, çocuk sahibi olma ve gelir düzeyi eklenmiştir.

Ana değişkenler incelendiğinde, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerinde anlamlı ve doğrudan etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durum, sosyal kaygının ilişki doyumunu doğrudan etkilemediğini ancak araçlar aracılığıyla etkileyebileceğini düşündürür. ($B = .006$, $\beta = 0.02$, $p = 0.60$) Kaygılı bağlanmaysa, ilişki doyumu nehatif ve anlamlı şekilde etkilenmektedir. Bu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumlarının düşük olabileceğini gösterir. ($B = -0.83$, $\beta = -0.11$, $p = 0.02^*$) Psikolojik esnekliğin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir doğrudan etkisi olmadığı görülmüştür, bunun etkisinin dolaylı yollarla ortaya çıkabileceği bu model üzerinde göz önünde bulundurulacaktır. ($B = 0.008$, $\beta = 0.02$, $p = 0.62$) Algılanan partner duyarlılığı, ilişki doyumunu güçlü bir şekilde pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir bu da algılanan partner duyarlılığının, ilişki doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmasını sağlamıştır. ($B = 4.70$, $\beta = 0.68$, $p < .000^*$) Son olarak algulana sosyal destek, ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilemektedir, daha fazla sosyal destek algısının, bu yollar aracılığıyla ilişki doyumunu arttırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. ($B = 0.15$, $\beta = 0.01$, $p = 0.01^*$) Burada ana değişkenler dışında, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki etkileşim de analizi önemli bir sonuca ulaştırmıştır. Partner duayrlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki etkileşim, ilişli doyumunu anlamlı bir şekilde negatif etkilemektedir, bu etkileşim, yüksek sosyal desteğin belirli durumlarda partner duyarlılığı algısını azaltabileceğini göstermektedir. ($B = -0.02$, $\beta = -0.08$, $p = 0.01^*$)

Kontrol değişkenleriyse bu araştırmada, medeni durumun ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ($B = 1.08$, $p = 0.22$,) çocuk sahibi olmanın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir sonuca ulaştırmadığını ($B = -1.03$, $p = 0.10$), gelir düzeyininse, ilişki doyumunu pozitif ve anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir. ($B = 1.72$, $p = 0.02^*$)

3.4.1. Algılanan Sosyal Desteğin Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlişki Doyumu Arasındaki Moderatör Rolü

Moderasyonlu aracılık modeli sonuçlarına göre algılanan partner duyarlılığı ile algılanan sosyal desteğin etkileşiminin ilişki doyumu üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.02$, $SH = .009$, $p = .01$, $LL = -0.133$, $UL = -0.020$). Algılanan sosyal destek, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasında moderatör rolü görmektedir.

Algılanan Sosyal Destek puanları, ortalama ve standart sapma puanlarına göre üç gruba ayrılmıştır:

1. Ortalamanın 1 Standart Sapma Altı (Düşük Algılanan Sosyal Destek)
2. Ortalama (Orta Algılanan Sosyal Destek)
3. Ortalamanın 1 Standart Sapma Üstü (Yüksek Algılanan Sosyal Destek)

Bu üç kategoride algılanan partner duyarlılığın ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tablo 12

Farklı Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinde Algılanan Partner Duyarlılığının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi (Standartlaştırılmamış Değerler)

Sosyal Destek	Etki	SH	t	p	LLCI	ULCI
Düşük	3.43	0.21	16.19	<.000***	3.011	3.844
Orta	3.08	0.20	15.81	<.000***	2.701	3.468
Yüksek	2.74	0.25	10.77	<.000***	2.241	3.242

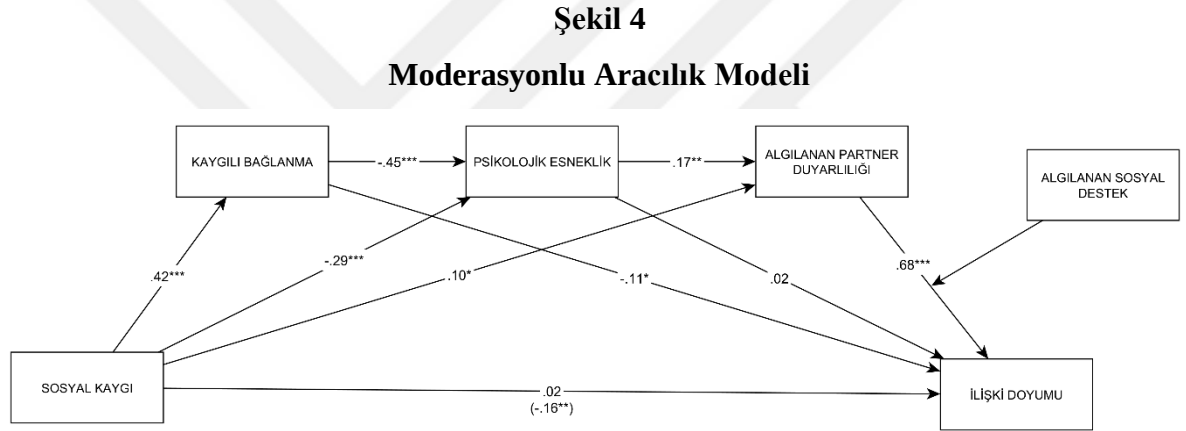
Bu tablo, algılanan sosyal desteğin, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini incelemektedir. Özellikle, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki bağlantının, sosyal destek düzeylerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı bu tablodaki analizle test edilmiştir. Bu analizle, algılanan sosyal desteğin bireylerin ilişkilerindeki partner algısını nasıl şekillendirdiğini ve bu algının ilişki doyumunu nasıl etkilediğini anlamak amaçlanmaktadır.

Analizde sosyal destek üç kategoriye ayrılmıştır. (düşük, orta, yüksek) ve bu kategoride algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu analiz sonuçlarına bakıldığında, sosyal desteğin düşük bir şekilde algılandığı durumlarda, algılanan partner duyarlılığının etki düzeyi en yüksek düzeydedir, ilişki doyumu güçlü şekilde artırmaktadır. (Etki = 3.43, $t = 16.19$, $p < .000^*$) Sosyal destek orta düzeyde olduğunda, algılanan partner duyarlılığı yine ilişki doyumunu artırsa da, etkisi düşük algılanan sosyal

destek grubuna kıyasla azalmaktadır. (Etki = 3.08, $t = 15.81$, $p < .000^*$) Sosyal destek yüksek olduğundaysa, algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisi daha da azalmıştır ancak etkisi hala anlamlıdır. (Etki = 2.74, $t = 10.77$, $p < .000^*$)

Algılanan sosyal destek moderatör olarak işlev görmektedir, sosyal destek düzeyi, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin gücünü değiştirmektedir. Sosyal desteğin düzeyi arttıkça, partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Sosyal desteğin düşük olduğu durumlarda, bireyler ilişki doyumları için partner duyarlılığına daha fazla bağımlı olabilir. Sosyal destek arttıkça, partner duyarlılığının etkisi azalmakta, bireyler, doyumlarını yalnızca partnerler üzerinden tanımlamaktadırlar.

3.4.2. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Algılanan Sosyal Destek Etkileşim



Not: Not: Modelde yer alan katsayılar standartlaştırılmış katsayılardır. Parantez içindeki değer, aracı değişkenler eklenmeden önceki regresyon değeridir. Modelde yer alan kontrol değişkenleri (medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, gelir düzeyi) görselleştirmeye eklenmemiştir.

Tablo 13
İlişki Doyumu Üzerinde Aracılık Etkileri

Aracı Model	B	SH	β	LLCI	ULCI
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> İlişki Doyumu	-.015	.01	-.05	-.0303	-.0002
Sosyal Kaygı -> Psikolojik Esneklik -> İlişki Doyumu	-.002	.004	-.01	-.009	.0062
Sosyal Kaygı -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu					
Düşük Algılanan Sosyal Destek	.026	.014	.08	-.0032	.0535
Orta Algılanan Sosyal Destek	.023	.013	.07	-.0030	.0482
Yüksek Algılanan Sosyal Destek	.021	.012	.06	-.0026	.0433
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Psikolojik Esneklik -> İlişki Doyumu	-.001	.003	-.004	-.0066	.0040
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu					
Düşük Algılanan Sosyal Destek	-.051	.010	-.16	-.0713	-.0337
Orta Algılanan Sosyal Destek	-.046	.009	-.14	-.0647	-.0299
Yüksek Algılanan Sosyal Destek	-.041	.009	-.13	-.0602	-.0253
Sosyal Kaygı -> Psikolojik Esneklik -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu					
Düşük Algılanan Sosyal Destek	-.012	.005	-.04	-.023	-.0037
Orta Algılanan Sosyal Destek	-.011	.005	-.035	-.0207	-.0034
Yüksek Algılanan Sosyal Destek	-.010	.004	-.03	-.0188	-.003
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Psikolojik Esneklik -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu					
Düşük Algılanan Sosyal Destek	-.008	.003	-.025	-.0147	-.0025
Orta Algılanan Sosyal Destek	-.007	.003	-.022	-.0132	-.0022
Yüksek Algılanan Sosyal Destek	-.006	.003	-.020	-.0119	-.0019

Bu tablo, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini anlamak için aracılık yollarının ve sosyal destek düzeylerinin rolünü açıklamaktadır. Sosyal kaygının doğrudan ilişki doyumuna etkisinin yanı sıra, kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı gibi fokterlerin bu etkideki dolaylı rollerinin etkisini göstermektedir. Bir taraftan, sosyal desteğin düzeyine göre bu aracılık yollarının gücünde nasıl farklılık ortaya çıkardığını göstermektedir. Bu analiz, sosyal kaygının ilişki doyumuna etkisini anlamaya yönelik çok katmanlı bir yaklaşım sunulmuştur.

Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> İlişki Doyumu

Sosyal kaygının kaygılı bağlanma yoluyla ilişki doyumu üzerinde dolaylı bir etkisi vardır ve bu etki negatif yönde anlamlıdır. (B = -0.015, β = -0.05, LLCI = -0.0303, ULCI = -0.0002). Bu

sonuçla, sosyal kaygısı yüksek bireylerin kaygılı bağlanma stillerine daha yatkın olduğun ve bunun ilişki doyumlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Sosyal Kaygı -> Psikolojik Esneklik -> İlişki Doyumu

Sosyal kaygının psikolojik esneklik aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = -0.002$, $\beta = -0.01$, LLCI = -0.009 , ULCI = 0.0062), çünkü güven aralıkları 0'ı içermektedir. Bu yol, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerinde dikkate değer bir etki yaratmadığını ve oldukça zayıf bir bağlantı olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu (Sosyal Destek Düzeylerine Göre)

Algılanan sosyal desteğin düşük olduğu bireylerde, algılanan partner duyarlılığı ilişki doyumunu pozitif yönde etkilerken, bu ilişkinin sınırlı olduğu görülmüştür. (Düşük Algılanan Sosyal Destek: $B = 0.026$, $\beta = 0.08$) Orta düzeyde algılanan sosyal destek arttığında, algılanan partner duyarlılığının etkisi biraz daha zayıflamaktadır. (Orta Algılanan Sosyal Destek: $B = 0.023$, $\beta = 0.07$) Yüksek düzeyde algılanan sosyal destek düzeylerinde algılanan partner duyarlılığının etkisi daha da azalmaktadır. (Yüksek Algılanan Sosyal Destek: $B = 0.021$, $\beta = 0.06$) Bu durum, algılanan partner duyarlılığının, algılanan sosyal desteğin düşük olduğu bireyler için oldukça önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Psikolojik Esneklik -> İlişki Doyumu

Kaygılı bağlanma ve psikolojik esnekliğin, sosyal kaygının ilişki doyumuna olan etkisini tam olarak açıklayamadığı sonucuna ulaşılmıştır, bu yol eldeki verilere bakıldığında anlamlı bulunmamıştır. ($B = -0.001$, $\beta = -0.004$, LLCI = -0.0066 , ULCI = 0.0040)

Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu (Sosyal Destek Düzeylerine Göre)

Sosyal desteğin düşük olarak algılandığı bireylerde, kaygılı bağlanma ve algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumu üzerinde güçlü ve negatif bir etki dolaylı yoldan gözlenmiştir. (Düşük Algılanan Sosyal Destek: $B = -0.051$, $\beta = -0.16$) Algılanan sosyal destek düzeyi arttığında ve orta düzeyde algılandığında, bu negatif etki biraz azalmaktadır. (Orta Algılanan Sosyal Destek: $B = -0.046$, $\beta = -0.14$) Yüksek algılanan sosyal destek düzeylerinde bu etki daha da zayıflamaktadır ve kaygılı bağlanma algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumu üzerinde daha zayıf ve negatif bir dolaylı etkide bulunur. (Yüksek Algılanan Sosyal Destek: $B = -0.041$, $\beta = -0.13$) Bu bulgu, sosyal desteği düşük olarak algılayan

bireylerin, kaygılı bağlanma ve algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumunda daha fazla zorlanma yaşama ihtimali olduğunu sonucuna ulaştırmaktadır.

Sosyal Kaygı -> Psikolojik Esneklik -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu (Sosyal Destek Düzeylerine Göre)

Bu analizde, sosyal kaygının psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin sosyal destek düzeylerine göre etkisinin nasıl değiştiğini göstermektedir. Dolaylı etkilerin büyüklüğü, sosyal desteğin düşük, orta ve yüksek düzeyde olmasına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olduğu bireylerde, psikolojik esneklik ve partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etki anlamlıdır ve bu etki negatif yönlüdür. Düşük sosyal destek algısına sahip bireylerin, algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik esneklik faktörlerinden daha fazla etkilendiğini gösterilmiştir. (Düşük Sosyal Destek: $B = -0.012$, $\beta = -0.04$) Sosyal destek düzeyi orta seviyeye çıktığında, dolaylı etkinin gücü biraz azalmakta, ancak bu etkinin hala anlamlı ve negatif yönde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal çevreden biraz daha fazla destek almasıyla, partner duyarlılığı ve psikolojik esneklik üzerindeki baskının bir miktar azaldığı bulunmuştur. (Orta Sosyal Destek: $B = -0.011$, $\beta = -0.035$) Algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu bireylerde, dolaylı etkinin gücü en düşük seviyeye inmektedir. Bu bireyler, sosyal çevreden güçlü bir destek ağına sahip olduklarını algıladıklarında, algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik esneklik gibi faktörlere daha az etkili olduğu görülmektedir. (Yüksek Sosyal Destek: $B = -0.010$, $\beta = -0.03$)

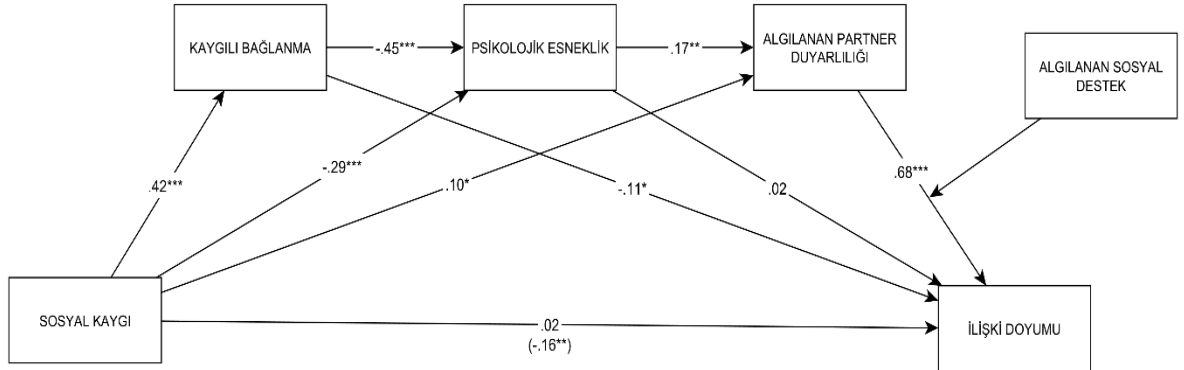
Sosyal Kaygı -> Kaygılı Bağlanma -> Psikolojik Esneklik -> Algılanan Partner Duyarlılığı -> İlişki Doyumu (Sosyal Destek Düzeylerine Göre)

Bu analizle, sosyal kaygının kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin algılanan sosyal destek düzeylerine göre değerlendirilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumu düzeyleri değişiklik gösterir. Düşük algılanan sosyal destek düzeylerine sahip bireylerde, algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumuna giden dolaylı etki anlamlı ve negatif yöndedir. Algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olması, bireyin partnerinden algıladığı duyarlılığı üzerinden ilişki doyumunu daha fazla etkiler. (Düşük Sosyal Destek: $B = -0.008$, $\beta = -0.025$) Algılanan sosyal destek düzeyi orta seviyeye çıktığında, algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumuna etkisi

düzeyine etkisi bir miktar azalmaktadır. Bu bireyler, sosyal çevreden daha fazla destek aldıklarını algıladıklarında algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumlarını etkileme düzeyleri düşer. Bu etkinin anlamlı oluşu ve negatif oluşu durumu devam etmektedir. (Orta Sosyal Destek: $B = -0.007$, $\beta = -0.022$) Yüksek algılanan sosyal destek düzeylerinde, bu dolaylı etkinin gücü en düşük seviyeye inmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumunu daha az etkiler. (Yüksek Sosyal Destek: $B = -0.006$, $\beta = -0.020$) Bu da sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılırken, kaygılı bağlanmanın, psikolojik esnekliğin, algılanan partner duyarlılığının bu ilişkide aracı değişken olarak önemli roller oynadığı sonucunu elde etmemizi sağlar. Bu ilişki yolunda, algılanan sosyal desteğin, algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumunu etkilemesinin; algılanan sosyal desteğin ilişki doyumu üzerinde bir tampon, koruyucu rol oynayabileceğini gösterir.

Şekil 5

Moderasyonlu Aracılık Modeli, Aracı Değişkenlerin Sosyal Kaygı ve İlişki Doyumu Üzerindeki Rolü



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, anket yoluyla elde edilen veriler SPSS 27, Hayes Process Macro, ve R programları kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişki SPSS ile incelenmiş, ardından daha karmaşık ilişkiler aracı ve moderatör değişkenler eklenerek Hayes Process Macro ve R programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Bu kapsamlı analiz yaklaşımı, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamıştır.

Çalışmada bağımsız değişken olarak sosyal kaygı, bağımlı değişken olarak ise ilişki doyumu ele alınmıştır. İlk analizlerde, sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisi sıklıkla bireylerin duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikler ve kişilerarası çatışmalarla ilişkilendirilmektedir (Kashdan ve ark., 2007). Örneğin, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin negatif duygularını ifade etmekte zorlanmaları, ilişkilerde bağ kurma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, sosyal kaygının yalnızca bireysel düzeyde değil, ilişkisel bağlamda da önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Ancak, aracı değişkenler (kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı) ve moderatör değişken (algılanan sosyal destek) modele dahil edildiğinde, sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişki istatistiksel olarak anlamını kaybetmiştir. Bu bulgu, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin büyük ölçüde aracı ve moderatör değişkenler tarafından şekillendirildiğini ortaya koymaktadır.

Bu sonuçlar, Frank D. Fincham ve Steven R. H. Beach'in evlilik çatışmalarını inceledikleri çalışmalarla uyumludur. Fincham ve Beach, evlilikteki çatışmaların yalnızca açık görünen davranışlar üzerinden değil, aynı zamanda bireysel farklılıklar ve örtük süreçler tarafından şekillendiğini vurgulamışlardır. Benzer şekilde, bu çalışmada da sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin bağlamsal değişkenler dahil edildiğinde anlam kazandığı görülmüştür. Bu durum, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemede bağlamsal faktörlerin ve bireysel-çevresel koşulların sürece dahil edilmesinin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Aracı değişkenlerin etkisi: Hayes'in Process Macro analizinde, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkileri incelenmiş ve bu etkilerin kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı aracılığıyla gerçekleştiği tespit edilmiştir. Örneğin, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin kaygılı bağlanma stillerine daha yatkın oldukları bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ise ilişki doyumunu güçlü bir şekilde negatif yönde etkilemiştir

($B = -0.83$, $\beta = -0.11$, $p = 0.02$). Benzer şekilde, sosyal kaygının psikolojik esneklik üzerindeki negatif etkisi ($B = -0.41$, $\beta = -0.48$, $p < .001$) ilişki doyumu dolaylı yoldan azaltmıştır. Algılanan partner duyarlılığı, aracı bir değişken olarak en güçlü etkiyi göstermiştir ve ilişki doyumu üzerinde pozitif bir ilişki sağlamıştır ($B = 4.70$, $\beta = 0.68$, $p < .001$).

Analiz sonuçlarına göre, çocuk sahibi olma durumunun ilişki doyumu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ebeveynliğin getirdiği sorumlulukların ve zorlukların çiftler arasındaki ilişki dinamiklerini zorlayabileceğini düşündürmektedir. Özellikle küçük çocukların bakım ihtiyaçları, ebeveynlerin zaman ve enerji yönetimini doğrudan etkileyebilir. Bu durum, çiftlerin birbirlerine ayırdıkları zamanın azalmasına ve ilişki odaklı iletişimin sekteye uğramasına neden olabilir. Ancak bu sonuç, tüm ebeveynler için genellenemez. Çocuk yetiştirme süreçlerindeki bireysel farklılıklar, çiftlerin sahip olduğu sosyal destek sistemleri ve ebeveynlerin ilişkilerindeki problem çözme becerileri bu etkinin boyutunu değiştirebilir. Örneğin, geniş aile desteği olan çiftler ya da ebeveynlik görevlerini eşit şekilde paylaşan bireyler, bu olumsuz etkilerden daha az etkilenebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, çocukların yaşlarının ve bakım ihtiyaçlarının bu ilişki üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı incelenmesi faydalı olabilir.

Gelir düzeyinin ilişki doyumu üzerindeki pozitif etkisi ise maddi güvenliğin ilişkilerdeki önemi hakkında ipuçları sunmaktadır. Maddi sıkıntılar, bireylerin sadece bireysel stres seviyelerini artırmakla kalmayıp aynı zamanda çiftler arasındaki anlaşmazlıkların artmasına da neden olabilir. Örneğin, ekonomik zorluklar, çiftlerin birlikte kaliteli zaman geçirme olanaklarını sınırlandırabilir ya da günlük yaşamda çatışma yaratabilecek maddi konuları gündeme getirebilir. Gelir düzeyi yüksek olan bireyler ise bu stres faktörlerinden daha az etkilenecek ilişkilerine daha fazla yatırım yapabilir. Tatiller, hediyeleşmeler veya ortak hobiler gibi ilişkiyi güçlendiren aktiviteler maddi güvenliğin daha fazla olduğu durumlarda artış gösterebilir. Bu bulgu, ilişkilerde finansal stresin azaltılması için çiftlerin ekonomik planlamaya daha fazla önem vermesi gerektiğini göstermektedir.

Medeni durumun ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması ise dikkate değerdir. Bu sonuç, bireylerin evli veya bekar olmasının tek başına ilişki doyumu üzerinde güçlü bir belirleyici olmadığını düşündürmektedir. İlişki doyumu üzerinde etkili olabilecek daha derin faktörler, örneğin bağlanma tarzları, iletişim becerileri ve çiftlerin ortak hedefleri, medeni durumun ötesinde bir rol oynayabilir. Örneğin, evli bireyler arasında sağlıklı iletişim kuran çiftler, bekar ama duygusal açıdan daha az bağlı ilişkilere sahip bireylerden daha yüksek doyum yaşayabilir. Bu bağlamda, medeni durumun ilişki doyumu üzerindeki etkisinin, ilişki

kalitesine bağılı diğerk psikososyal değışkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılabilir.

Kashdan ve arkadaşlarının (2007) alışmasında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kadınların negatif duygularını ifade ettiklerinde ilişki yakınlıklarının bozulduğu, ancak bu duyguları ifade etmediklerinde ilişki yakınlıklarının korunduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal kaygının duygu ifadesi sırasında bireylerde bir beceri eksikliğine yol açarak ilişkilerde çatışmaya neden olabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmanın bulguları ise, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini açıklamada kaygılı bağlanma ve psikolojik esnekliğin belirleyici faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma sonrasında modele eklenen psikolojik esneklik, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini anlamlı bir şekilde açıklamıştır. Bu durum, psikolojik esnekliğin sosyal kaygının ilişkilerde yarattığı olumsuz etkileri tamponlayıcı bir mekanizma olabileceğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin, bireylerin duygularını kabullenme ve değer odaklı davranışlar sergileme becerilerini destekleyerek, ilişkilerde daha sağlıklı duygusal ifadeler ve çatışma yönetimi sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygıyı hedefleyen psikoterapötik müdahalelerde psikolojik esnekliğin geliştirilmesi, ilişki doyumunu artırmada etkili bir yaklaşım oluşturur.

Algılanan sosyal destek, sosyal kaygının aracı değişkenler üzerindeki etkisini güçlendirici veya zayıflatıcı bir moderatör olarak işlev grmştir. Örneğin, sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerde, kaygılı bağlanma ve algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumuna olan dolaylı etkilerin daha güçlü olduğu grlmştir (Düşük Algılanan Sosyal Destek: $B = -0.051$, $\beta = -0.16$, $p < .001$). Ancak, sosyal destek arttığında, bu dolaylı etkilerin gücünde azalma gözlenmiştir (Yüksek Algılanan Sosyal Destek: $B = -0.041$, $\beta = -0.13$, $p < .001$). Bu durum, sosyal destek düzeyi arttıķa bireylerin ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerin hafiflediğini göstermektedir. Gelecekteki alışmalar, sosyal kaygı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin uzunlamasına tasarımlarla incelenmesini önerebilir. Ayrıca, farklı kültürel bağlamlarda sosyal destek, bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizine odaklanılabilir. Örneğin, Batı ve Doğu toplumlarında sosyal kaygının ilişki dinamikleri üzerindeki etkileri kültürel farklılıklar çerçevesinde incelenebilir.

Algılanan sosyal destek düzeyi arttıķa, kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı üzerinden ilişki doyumuna giden dolaylı etkinin gücü azalmaktadır. Düşük algılanan sosyal destek düzeylerine sahip bireylerde, bu dolaylı etki anlamlı ve negatif bir yönelime sahiptir. Bu bulgu, Taşfiliz'in (2011) esenlik ve yakın ilişkiler üzerine yaptığı

çalışmayla uyumludur. Taşfiliz'in araştırması, bireylerin esenliğinin aile ve arkadaşlardan ziyade, partnerlerinden daha fazla etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu paralellik, partner destek düzeyinin ilişki doyumundaki kritik rolünü bir kez daha vurgulamaktadır.

Bu sonuçlar, Hayes Process Macro'nun 87. modelini kullanarak 5000 bootstrap örnekleme ile test edilmiştir. Aracı ve moderatör etkilerinin istatistiksel anlamlılığı, güven aralıklarının (LLCI-ULCI) sıfır içerip içermemesine dayanarak değerlendirilmiştir. Standartlaştırılmış katsayılar (β), değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü ortaya koymuş, bu sayede aracı ve moderatör etkilerin boyutları daha net bir şekilde anlaşılmıştır. Örneğin, sosyal kaygı → kaygılı bağlanma → ilişki doyumu yolu, dolaylı bir etki göstermiştir ($B = -0.015$, $\beta = -0.05$, LLCI = -0.0303, ULCI = -0.0002), ancak psikolojik esneklik gibi diğer yolların etkisi daha sınırlı kalmıştır.

Bu bulgular, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin tek başına değerlendirilemeyeceğini, bunun yerine bağlamsal faktörlerin (örneğin, algılanan sosyal destek) dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Aracı ve moderatör değişkenler, bireylerin ilişkilerindeki doyum düzeylerini anlamada kritik bir rol oynamakta ve bu süreçlerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırma, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkilerinin anlaşılmasının terapötik müdahaleler için de önemli ipuçları sunduğunu göstermektedir. Özellikle, psikolojik esneklik geliştirilmesi, güvenli bağlanma stillerinin teşvik edilmesi ve bireylerin partner duyarlılığı algılarının güçlendirilmesi, sosyal kaygısı yüksek bireylerin ilişki doyumlarını artıracak stratejiler arasında sayılabilir. Ayrıca, algılanan sosyal destek gibi dışsal kaynakların bu süreçte tamponlayıcı etkiler yaratabileceği görülmüştür.

Bu çalışmanın bulguları, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin, bireysel, bağlamsal ve ilişkisel faktörler çerçevesinde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum, gelecekte yapılacak araştırmalar ve psikolojik müdahaleler için önemli bir yol haritası sunmaktadır.

Korelasyonlu analiz sonuçlarının tartışılması da bu çalışmanın önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bu kısımda, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisi anlamak, bu etkiye bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek gibi aracı ve moderatörler eklenmiştir. Bulguların hipotezlerin bir kısmını desteklerken bazılarıyla çeliştiği bulunmuştur. Bu bölümde, detayları daha iyi incelemek için korelasyon analizi bulguları hipotezler ve literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular, sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, sosyal kaygının ilişki doyumunu olumsuz etkilediğine dair olan hipotezi destekler niteliktedir. Literatürde benzer bulguların rapor edilmesi, sosyal kaygının romantik ilişkilerde yakınlık kurma becerisini azalttığı ve sosyal kaygının ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğine dair sonuçların olmasıyla uyumludur. (Kashdan vd., 2007; Read vd., 2018)

Sosyal kaygı ile bağlanma kaygısı arasındaki pozitif korelasyon, bağlanma kaygısı ile ilişki doyumu arasındaki ise negatif bir korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular, bağlanma kaygısının sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki etkide aracı rol oynayabileceği hipotezini destekler niteliktedir. Bu sonuçlar hem Mallinckrodt'un (2000) bağlanma kaygısının ilişki doyumunu azaltan bir etken olduğunu hem de Sosyal kaygının bireyin ilişki tatminini azaltan bir faktör olarak bağlanma ve ilişki doyumu arasında aracılık edebilir olduğunun gösterildiği çalışmalarla çelişmemektedir. (Kashdan vd., 2007; Read vd., 2018).

Psikolojik esneklik ile ilişki doyumu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş; psikolojik esneklik ile kaygı arasında da negatif bir korelasyon tespit edilmiştir. Son zamanlarda yapılan çalışmalara bakıldığında, psikolojik esneklik ile sosyal anksiyete ve depresyon arasında güçlü ve olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Norell-Clarke vd., 2015) Bu sonuç, psikolojik esnekliğin romantik ilişkilerde memnuniyeti arttırdığına dair ve sosyal kaygı seviyesinin, psikolojik esnekliği bireylerde arttırdığımızda azaldığına dair araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. (Daks ve Rogge, 2020; Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami, 2019)

Sosyal kaygı ile algılanan partner duyarlılığı arasında zayıf ama anlamlı bir negatif korelasyon, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasında ise pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Bu partner duyarlılığının sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasında aracı rolünü oynadığı hipotezini desteklemektedir. Bu sonuç, Bar-Kalifa ve arkadaşlarının (2015) algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumunu olumlu etkilediğine dair sonucuyla tutarlıdır.

Algılanan sosyal desteğin moderatör etkisine bakıldığında, sosyal kaygı ile algılanan sosyal destek arasında negatif bir korelasyon, algılanan sosyal destek ile ilişki doyumu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasındaki etkide, sosyal desteğin moderatör rolü tam destekleyici nitelikte değildir. Bu sonuç, sosyal fobi düzeyi yükseldikçe, algılanan sosyal desteğin düştüğüne dair bulgulara ulaşan literatürle uyumludur. (Torgrud vd., 2004) Aynı zamanda bu çalışma, algılanan sosyal desteğin, evlilik memnuniyetini arttırdığına dair sonuçları da destekler, her ne kadar evlilik memnuniyeti ilişki doyumuyla aynı isimde olmasa da daha önce belirttiğimiz üzere benzer manalarda kullanılması, bu sonuca

ulaşmamızı sağlamaktadır. (Candel ve Turliuc, 2019; Nawaz vd., 2014) Ancak sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin moderatör rol oynamadığına dair bulgu dikkat çekicidir. Bu sonuç, algılanan sosyal desteğin bireyler tarafından nasıl algılandığı, kültürel ve kişisel faktörlere bağlı olarak değişebildiğini göz önünde bulundurduğumuzda, anlaşılır olabilir. Özellikle Türk kültüründe algılana sosyal destek daha çok aile ve yakın evre gibi kapalı gruplarla sağlanmaktadır. Algılanan sosyal destek, daha geniş bir çevreyi kapsadığından, sosyal kaygısı yüksek bireylerin bu gruplardan gelen desteği dikkate almadığı ya da reddettiği dūřünülebilir. Bir diğer taraftan da, sosyal kaygısı yüksek bireylerin, sosyal destek sistemlerini daha olumsuz algılama eğilimi oldukları bilinen bilgiler arasındadır. (Torgrud vd., 2004) bu bireyler, yakın çevreden gelen desteği etkili bir çözüm olarak görmekte zorlanıyor olabilir, yardım arama davranışlarından kaçabilirler. Bu da yine algılanan sosyal desteğin moderatör etkisini sınırlandıran diğer faktörlerden biri olabilir. Ayrıca, algılanan sosyal destek kavramının literatürde bile net olmadığı göz önünde bulunduğunda, anketi dolduran katılımcılar için de bu kavramla ilgili sorulara cevap vermenin kafa karışıklığına yol açabileceği, kavramın bireyler arasında farklı tanımlanabileceği dikkate alınmalıdır.

Bu alışma, sosyal kaygının romantik ilişki dinamikleri üzerindeki karmaşık etkilerine ışık tutarak, bağlanma stilleri ve psikolojik esnekliğin bu süreçlerdeki kritik rolünü ortaya koymaktadır. Bulguların analizin diğer boyutlarıyla birlikte ele alınması, çalışmanın detaylarını derinleştirme ve literatüre daha kapsamlı bir katkı sağlama açısından önemli bir adım olacaktır.

Hiyerarşik analiz sonuçlarının tartışılması çalışmada, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini ve bu ilişkiyi şekillendiren aracı (kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı) ve moderatör (algılanan sosyal destek) değişkenlerin rolleri incelenmeye alınmıştır. Hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, ilişki doyumunun bireysel, bağlanma ya da ilişkisel faktörlerden hangi oranda etkilendiğini ve ilişkilendiğini ölçmek adına önemlidir.

Sosyal kaygı ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemiştir, ancak diğer değişkenler modele eklendie bu etki anlamını kaybetmemişti. Kaygılı bağlanma, ilişki doyumu üzerinde güçlü bir negatif etkide bulunmuştur, aynı zamanda psikolojik esneklik ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde etkilemiştir. Algılanan partner duyarlılığı, dikkat çekici bir şekilde ilişki doyumunu en güçlü şekilde etkileyen değişken olmuştur. Fakat algılanan sosyal destek, modele ekstra bir açıklayıcı katkı sağlamamıştır.

Bu bulgular, genel olarak literatürdeki önceki çalışmalarla tutarlıdır. Bowlby'nin bağlanma teorisi ve Bartholomew'un dört bağlanma modeliyle uyumluluğu, kaygılı bağlanan bireylerin düşük özsaygı ve yüksek düzeyde onay arayışı sebebiyle ilişki doyumunu düşürdüklerine dair bilgiler, bu bulguların tutarlı yönü olabilir. (Bartholomew ve Horowitz, 1991b; N. Sümer ve Güngör, 1999) Psikolojik esneklik açısından baktığımızda, psikolojik esnekliğin değer odaklı hareket etmeyi destekleyerek ilişkide doyumu arttıracak davranışlara yer açtığı sonucuna ulaşılabilir. (Daks ve Rogge, 2020; Hayes ve Smith, 20) Algılanan partner duyarlılığının, Bar-Kalifa (2016) ve arkadaşlarının yaptığı araştırmadaki gibi, ilişki doyumunda kritik rol oynadığı bu araştırmada da desteklenmiştir. Literatürde algılanan sosyal desteğin, genel olarak ilişki doyumuna olumlu bir etkide bulunduğu görülse de bu analizde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, Türkiye bağlamında algılanan sosyal desteğin sosyal fobi ve ilişki doyumu açısından algılanma biçiminde kültürel farklılıklardan kaynaklanma ihtimalini akla getirmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinin, ilişki doyumunu anlamız açısından, araştırma için güçlü bir model sunduğu görülmektedir. Bu modelin, ilişki doyumundaki varyansın %64.8'ini açıklayarak literatürdeki çalışmalara nazaran, yüksek bir açıklayıcılık oranı sağlamıştır. Özellikle de algılanan partner duyarlılığı (%31.9) ve psikolojik esneklik (%13.7), ilişki doyumunun en güçlü şekilde açıklayan değişkenlerdir. Bu durum, bireylerin ilişki doyumları bağlamlarında algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik esnekliğin önemini vurgulamaktadır.

Hiyerarşik analiz bulgularıyla ‘‘sosyal kaygı ilişki doyumunu olumsuz etkiler.’’ Hipotezini ele almak önem arz eder. Bulgular, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğunu gösterse de aracı değişkenler modele eklendiğinde bu etki anlamını kaybetmiştir. Bu, sosyal kaygının etkisinin bağlanma kaygısı ve psikolojik esneklik gibi değişkenlerle dolaylı yollarla ilişki doyumunu etkilediğini göstermektedir. Algılanan sosyal destek hariç, kaygılı bağlanma, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumunu olumlu etkilediği görüşmüştür. Algılanan sosyal desteğin modele eklenmesine rağmen, ilişki doyumu üzerinden anlamlı bir katkı sağlayamamış olması, literatürdeki algılanan sosyal desteğin işlevselliğinin bireylerarası farklardan ve bağlamsal faktörlerden etkilenebileceğini öne süren çalışmaları destekler niteliktedir. (Torgrud vd., 2004)

Burada algılanan sosyal destek hariç diğer değişkenlerin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkileri olmasının yanında, algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik esnekliğin özellikle bu çalışmada ilişki doyumunu yüksek oranda etkilemesi oldukça dikkat çekicidir. Algılanan partner duyarlılığının etkisinin bu kadar güçlü olması, bağlanan figüründeki rol, ilişki tatmininin

psikolojik temeli ve kültürel bağlamdan ileri geliyor olabilir. Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, birey bağlandığı kişiyi, bu kişi partneriyle "güvenli üs" olarak algılar. Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bireylerin yakın ilişkilerde bağlanma figürlerinden aldıkları destek, güven ve duyarlılık bireyin ilişkiyi nasıl değerlendirdiğini doğrudan etkiliyor. Partnerin duyarlı olarak algılanması, bireyin ilişkide kendini güvende ve değerli hissetmesine, ilişkiye daha fazla yatırım yapmasına yol açar. Bu sebeple, algılanan partner duyarlılığı, ilişki doyumunu etkileyen sebeplerin başında gelebilir.

Bir diğer taraftan, kişinin anlaşıldığına ve duygusal olarak bağlantı kurduğuyla alakalı hisler, ilişkide tatminin temel taşlarından biridir. (Reis vd., 2004) Algılanan partner duyarlılığı, buradaki kişinin kendini anlaşıldığı, doğrulandığı ve sevildiğini hissettiği bir yer olarak ilişki doyumunu etkilediği yegâne taşlardan biri olmuş olabilir. Bu sonuç bizlere, ilişki doyumunu ele alırken kültürel faktörleri de göz önünde bulundurmaya davet edebilir.

Psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığından sonra modele eklendiğinde ilişki doyumuna en çok katkı sağlayan etkidir. Psikolojik esnekliğin modele eklenmesiyle açıklanan varyans %13.7 artmış, bu da bu değişkenin ilişki doyumunda anlamlı bir katkı sağladığını göstermektedir. Psikolojik esnekliğin, bireyin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini arttırdığı bilinmektedir. (Wicksell vd., 2010) Bu etki, psikolojik esnekliğin insan davranışları üzerinde değer odaklı davranışları arttırmasına (Doorley vd., 2020) ve sosyal kaygıyı azaltarak bireylerin ilişki tatminine dolaylı yoldan fayda sağlamasına yardımcı olabilir. Psikolojik esnekliğin ilişki doyumu üzerinde bu denli güçlü bir etkisinin olması, ilerleyen dönemlerde sosyal kaygı seviyesi yüksek bireylerde Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi psikolojik esnekliği geliştiren müdahalelerle ilişki doyumunun artırılabilceğine dair önemli bir ipucu olabilmektedir.

Moderasyonlu aracılık analizleri göz önünde bulunduğunda, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelerken, bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığı aracılık rolleri anlamlı bulunmuştur. Özellikle düşük algılanan sosyal destek düzeylerinde bu etkinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Bu durum, sosyal kaygısı yüksek bireylerin, bağlanma kaygısı ve düşük psikolojik esneklikle daha fazla zorlandığını ve partner duyarlılığını daha düşük algılandığını ortaya koymaktadır. Çalışma, Türkiye'de ilişki doyumuyla ilgili sınırlı literatüre önemli katkı sağlayarak, bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimlerini bütüncül bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır. Bu bulgular, ilişkilerin psikolojik ve sosyal boyutlarını anlamada hem teorik hem de pratik anlamda değerli bir rehber oluşturma hedefiyle hazırlanmaktadır.

Algılanan sosyal destek düzeyinin, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki kişinde de anlamlı bir moderatör olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal destek düzeyleri arttıkça, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisi azalmaktadır. Bu bulgu, algılanan sosyal desteğin bireyin romantik ilişkilerindeki doyumunu arttırıcı bir tampon etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür bulguları, algılanan sosyal desteğin, sosyal kaygı ve ilişkilerde yaşanan stresi azaltıcı etkisi birçok çalışmayla desteklenmiştir. (Nawaz vd., 2014; Torgrud vd., 2004) Bu bulgu ve çalışmamızda ortaya konan algılanan sosyal desteğin moderatör etkisiyle benzerlik göstermektedir.

Moderatör değişkenler, bir ilişkinin gücünü ve yönünü etkileyerek ilişkideki dinamikleri anlamamıza yardımcı olabilir ve dinamiğin temel taşlarını kavramamıza yardımcı olur. Bu çalışmanın sonucunda, algılanan sosyal destek, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide, doğrudan etki yerine, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi güçlendiren bir tampon etkisi göstermiştir. Algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça, algılanan partner duyarlılığı ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkisi daha belirgin hale gelse de azalır. Bu durum, algılanan sosyal desteğin yalnızca bireyin genel ilişki tatmini değil, daha spesifik mekanizmalar (örneğin, algılanan partner duyarlılığı) aracılığıyla etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal desteğin ilişki içindeki diğer bağlamlarla olan etkileşimi, moderatör etkisi açıklayan kritik bir figürdür.

Elde edilen bulgular, sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu durumlarda, algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyal destekten yoksun bireylerin ilişkilerinde daha fazla partner desteğine ihtiyaç duymasından kaynaklanabilir. Sosyal destek ağlarının sınırlı olduğu bireyler, partnerlerinden gelen duyarlılığa daha fazla anlam yükleyerek ilişki doyumunu bu faktöre dayandırabilirler. Ancak sosyal destek düzeyi arttığında, bireyler ilişkilerinde sadece partnerlerinden gelen desteğe değil, aynı zamanda daha geniş bir sosyal çevreden aldıkları desteğe de güvenebilir. Bu durum, partner duyarlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin görece azalmasına yol açabilir.

Türkiye gibi kolektivist kültürlerde, sosyal destek genellikle ilişkilerde önemli bir tampon görevi görmektedir. Bununla birlikte, partner duyarlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki, bireyin sosyal destek sisteminden ne ölçüde faydalanabildiğine ve partner desteğine olan bağımlılık derecesine göre değişkenlik gösterebilir. Düşük sosyal destek düzeylerinde, bireyler ilişkilerinde partner duyarlılığına daha fazla odaklanırken, yüksek sosyal destek düzeylerinde bu odak daha dengeli bir dağılım sergileyebilir. Bu durum, sosyal destek ve partner duyarlılığı arasındaki dinamik etkileşimin önemine işaret etmektedir.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, başkalarından gelen destek ve duyarlılığı algılamada zorluk yaşadıkları belirtilmiştir. (Bar-Kalifa vd., 2016) Çalışmamızda, algılanan sosyal destek düzeyleri düşük olduğu durumlarda, algılanan partner duyarlılığı ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu bulgusu, bu bireylerin partnerlerinden genel duyarlılığı daha bağımlı olabileceğini göstermektedir. Bu durum özelinde, Türkiye’deki kültürleri ve çevreden görülen destek boyutlarını araştırmak önemli olabilir.

Yüksek oranda sosyal destek aldığını düşünen bireylerin, daha geniş bir sosyal ağdan ilgi ve destek almaları, bu nedenle bu bireylerin partnerlerinden gelen desteğe daha az bağlı kalmaları vesile olmuş olabilir. Yine bu durumun açıklığa kavuşturulması, Türkiye’de aile bağlarının sosyal çevreden ve bireysel çevrelerden nasıl destek aldıklarına dair mekanizmaları incelenmesi, durumun anlaşılmasına olanak sağlayabilir. Aynı zamanda bu durumun açıklığa kavuşturulması, çalışmada önemi özellikle vurgulanan, batı ve doğu toplumlarında sosyal fobinin oluşturduğu farklı etkilerin anlaşılmasının da önünü açabilecek güçtedir.

4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırma, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini, bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek gibi faktörlerle ilişkilendiren kapsamlı bir model sunmaktadır. Bu çalışma, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini detaylı bir model çerçevesinde incelemiştir. Ancak, elde edilen sonuçların daha geniş bir bağlamda değerlendirilebilmesi için bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların büyük çoğunluğu evli bireylerden oluşmaktadır (%85,1). Bekâr bireylerin sınırlı temsili (%14,9), sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. İlerleyen çalışmalarda, medeni durum çeşitliliğinin daha dengeli olduğu bir örneklem kullanılması faydalı olacaktır. Ayrıca, ilişki süresi açısından geniş bir varyasyonun (5 ay ile 40 yıl arasında) bulunması, farklı ilişki evrelerini detaylı analiz etmeyi zorlaştırabilir. İlişki sürelerine göre küçük gruplar oluşturularak daha spesifik analizlerin yapılması önerilenler arasındadır. Katılımcıların eğitim ve gelir düzeylerinin homojen olmaması (%84,8’i orta gelir grubunda) sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Daha dengeli bir sosyoekonomik dağılıma sahip bir örneklemle çalışmak, sonuçların farklı gruplar için geçerliliğini artıracaktır.

Bu çalışmada, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini anlamak için aracı değişken olarak kaygılı bağlanma tercih edilmiştir. Kaygılı bağlanma, bireyin olumsuz bir benlik modeli geliştirmesi, reddedilme korkusu yaşaması ve kişilerarası ilişkilerde güvensizlik hissetmesiyle

ilişkilidir. Literatürde, kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıyla yakından ilişkili olduğu, bu iki faktörün bireylerin ilişkisel deneyimlerini doğrudan etkileyebileceği ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003; Kashdan vd., 2007). Bu bağlamda, kaygılı bağlanma, sosyal kaygı ile ilişki doyumu arasındaki dolaylı yolları açıklamak için kritik bir aracı değişken olarak değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla moderasyonlu aracılık analizi yöntemi tercih edilmiştir. Moderasyonlu aracılık analizi, belirlenen hipotezlere odaklanarak, aracı değişkenlerin bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki dolaylı etkilerini test etmek için etkili bir yöntem sunmaktadır. Özellikle Hayes'in PROCESS Macro'su, bootstrap yöntemi ile dolaylı etkilerin güven aralıklarını hesaplama olanağı sağlamış ve bu durum, elde edilen sonuçların güvenilirliğini artırmıştır.

Bu tür bir araştırmada yol analizi de tercih edilebilecek alternatif yöntemlerden biri olarak değerlendirilebilir. Yol analizi, tüm değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri görselleştirerek model uyumunu test etme avantajına sahiptir. Ancak, mevcut çalışmada kullanılan moderasyonlu aracılık analizi, modelin daha basit ve hedefe yönelik bir şekilde yapılandırılmasına olanak tanımıştır. Bu yöntem, araştırma sorularına odaklanmayı kolaylaştırarak hipotezlerin test edilmesinde pratik bir yaklaşım sunmuştur.

İlerleyen araştırmalarda, moderasyonlu aracılık analizi ve yol analizi gibi yöntemlerin bir arada kullanılması, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha geniş bir bağlamda değerlendirilmesine ve daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir.

Güvenli bağlanmanın modelde kullanılması, bireylerin olumlu bir benlik ve başkaları modeli geliştirmiş olmaları nedeniyle farklı bir perspektif sağlayabilir. Güvenli bağlanma bireylerin destek arama stratejilerini etkin bir şekilde kullanmalarını sağladığından, ilişki doyumu üzerindeki etkileri genellikle pozitifdir (Mallinckrodt, 2000). Ancak, güvenli bağlanmanın sosyal kaygıyla ilişkisi daha sınırlıdır ve genellikle sosyal kaygının düşük seviyelerde seyrettiği bireylerde gözlemlenir (Read vd., 2018). Bu durum, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamada güvenli bağlanmanın daha az etkili bir aracı değişken olabileceğini göstermektedir.

Kaygılı bağlanma yerine güvenli bağlanma kullanmanın avantajı, bireylerin sosyal destek sistemleriyle olan ilişkilerini daha olumlu bir bağlamda inceleme fırsatı sunmasıdır. Ancak bu yaklaşım, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini anlamada yeterince açıklayıcı olmayabilir. Kaygılı bağlanma, bireyin sosyal kaygıya bağlı olarak geliştirdiği

güvensizlik ve ilişki sorunlarını açıklamada daha uygun bir çerçeve sunmaktadır. Kaygılı bağlanma ile sosyal kaygı arasındaki güçlü ilişki, bu değişkenin ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkilerini anlamada kritik bir rol oynar. Bu tür bir genişleme, hem bağlanma teorisinin daha dinamik bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir hem de bağlama duyarlı müdahalelerin geliştirilmesine olanak tanıyabilir.

Güvenli bağlanmanın modelde kullanılması, sosyal kaygının olumsuz etkilerini anlamaktan ziyade, pozitif ilişki dinamiklerini açıklamak için daha uygun olabilirdi. Ancak, çalışmanın amacı doğrultusunda kaygılı bağlanmanın tercih edilmesi, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini daha derinlemesine incelemek ve bu etkilerin altında yatan mekanizmaları açıklamak açısından daha yerinde bir seçimdir.

Bu çalışmada, bağlanma stillerinden yalnızca bağlanma kaygısına odaklanılmış, bağlanma kaçınması kapsam dışında bırakılmıştır. Ancak, literatürde bağlanma kaçınmasının da ilişkisel süreçlerde önemli bir rol oynadığına dair bulgular mevcuttur (Parker vd., 2013) Özellikle bağlanma kaçınması, bireylerin ilişkisel yakınlık kurma, destek arama ve duygusal bağlanma süreçlerini etkileyerek ilişki doyumu ve bireysel ruh sağlığı üzerinde önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Bu sebeple araştırmanın daha kapsamlı hale getirebilmesi için, ilerleyen çalışmalarda kaygılı bağlanmanın yanında, kaçınmacı bağlanma stilinin de araştırmalara dahil edilmesi, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi anlamayı güçlendirecektir.

Araştırmada, geniş bir yaş aralığını kapsayan bir örneklem kullanılmış olmasına rağmen, genç yetişkinler ve orta yaş grubunun sosyal kaygı ve ilişki doyumunu nasıl farklı deneyimlediklerine dair ayrıntılı bir analiz yapılmamıştır. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda yaş gruplarına göre alt örneklemeler oluşturularak daha spesifik sonuçlar elde edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, sosyal kaygı ve ilişki doyumu algısında cinsiyetler arası farklılıklar detaylı bir şekilde incelenmemiştir. İlerleyen araştırmalarda, cinsiyetin bu ilişkiler üzerindeki etkisini değerlendiren kapsamlı analizlerin yapılması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Aynı zamanda araştırmada ilişkisi olan evli, bekar kadınlar kullanılmıştır, bu çalışmaya partnerler dahil edilmemiştir ve erkek bireyleri üzerinde model test edilmemiştir. İlerleyen çalışmalarda, hem erkekler üzerinden bu modelin test edilmesi, hem de partnerlerin de dahil olduğu klinik çalışmalara yer verilmesi, araştırmanın kapsamını genişletecektir.

Araştırmada psikolojik esneklik kullanılmış olup, literatürde geniş bir referans alanına sahip olan duygu düzenleme süreçlerine yer verilmemiştir. Psikolojik esnekliğin, kabul mekanizmalarını ve duyguları olduğu gibi kabul etme becerilerini içerdiği göz önünde

bulundurulduğunda, bu çalışmada sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme süreçlerinin etkisini incelemek, çift ve aile terapisi çalışmalarına farklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

Kültürel bağlamda bakıldığında, bu araştırma, Türkiye toplulukla hareket eden, doğu kültürünün önemli bir temsiliyeti olan ülkede gerçekleşmiştir. Türkiye'deki kültürel çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, farklı bölgelerden etnik gruplardan katılımcılar üzerinde yapılacak çalışmalar, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin kültürler arasındaki farklarını anlamaya katkı sağlayabilir. Aynı zamanda çalışmanın Türkiye'de yapılmış olması, batı toplumlarına oranla nasıl bir farklılık göstermektedir, ilerleyen zamanlarda yapılan çalışmalarda sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan karşılaştırılmalı analizlerin yapılması, bulguların daha geniş bir kültürel bağlamda değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır.

Araştırmada verilerin toplanma yöntemleri incelendiğinde araştırmanın öz bildirim ölçekleriyle gerçekleştirilmiş olup, bu yöntemin sosyal beğenirlik yanlılığı gibi sorunlar nedeniyle sonuçların doğruluğunu etkileyebileceği göz önünde bulundurulmaktadır. Gelecekteki yapılacak çalışmalarda, partner raporları veya gözlemler, grup çalışmaları, katılımcıların algılarının araştırmaya dahil edildiği daha kapsayıcı yöntemler gibi daha nesnel veri toplama araçlarının araştırmalara dahil edilmesi oldukça önemlidir.

Çalışmanın veri toplama yönteminin yanında, kesitsel bir tasarımla analiz edilmesi ve verilerin toplanmasının, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri belirlemede yetersiz kalmaktadır. Sosyal kaygı, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimlerini anlamak adına kesitsel değil uzunlamasına çalışmaların yapılması, çalışmanın kısıtlılığını genişletecektir.

Kesitsel çalışmalara uzunlamasına, duygusal (duygu paylaşımı) ve işlevsel (somut yardım) boyutlarına göre incelenmesinin yanında, teknolojik etkileşimleri de göz önünde bulundurarak, sosyal kaygının ilişki doyumu üzerindeki etkisini dijital etkileşim bağlamında da incelenmelidir. Sosyal medyanın ve çevrimiçi etkileşimlerinin sosyal kaygıyı nasıl şekillendirdiği ve ilişki doyumuna etkisi, gelecek çalışmalar için önemli bir alan açacaktır.

Araştırmada moderatör etkisi incelenen algılanan sosyal desteğin farklı kaynaklardan, örneğin aile, arkadaş, romantik partnerlerden gelen etkileri ayrı ayrı değerlendirilememiştir. Gelecekteki çalışmalarda bu kaynakların ayrı ayrı incelenmesi, sosyal desteğin ilişki dinamiklerine etkisini daha iyi anlamaya katkı sağlayabilir. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin

sahip olduğu alt boyutların, farkındalık, değ r odaklı davranışlar gibi detaylandırılmamıştır. Gelecekteki çalışmalarda bu alt boyutlar üzerinde çalışıldığında da daha kapsamlı sonuçlar elde edilecektir.

Bu çalışmanın bulguları, çift terapisi ve ilişki odaklı müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Gelecekte bu tür müdahalelerin etkinliğini değerlendiren araştırmaların yapılması, sosyal kaygıyı azaltmayı hedefleyen psiko-eğitim programlarının bireylerin ilişkilerindeki doyumu artırmada nasıl bir etki yaratabileceğini daha ayrıntılı şekilde ortaya koyabilir.



SONUÇ

Bu araştırma, sosyal kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi bağlamsal ve çok boyutlu bir şekilde incelemiştir. Sonuçlar, sosyal kaygının ilişki doyumunu dolaylı yollarla etkilediğini ve bu süreçte bağlanma kaygısı, psikolojik esneklik ve algılanan partner duyarlılığının önemli aracı roller üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca, algılanan sosyal desteğin, algılanan partner duyarlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi tamponlayan bir etkisi olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin artması, partner desteğini algılama düzeyini azaltırken; düşük sosyal destek düzeylerinde, algılanan partner duyarlılığı ilişki doyumu üzerindeki etkisini artırmaktadır.

Araştırma, ilişkilerin dinamik ve değişken niteliklerle ele alınmasının önemini vurgularken, Türkiye bağlamında sosyal kaygının ilişkiler üzerindeki etkisine dair kültürel bir perspektif sunmaktadır. Bu bulgular, bireysel ve çift terapilerinde psikolojik esneklik ve bağlanma, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan sosyal destek gibi dinamiklerine odaklanarak ilişki tatminini artırmaya yönelik yeni yaklaşımlar geliştirilmesi için değerli bir rehber niteliğindedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology press.
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5* (American Psychiatric Publishing).
- Avcı, Ö. H. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.
- Bar-Kalifa, E., ve Bar-Kalifa, L., Rafaeli, E., George-Levi, S., & Vilchinsky, N. (2016). Relational entitlement moderates the associations between support matching and perceived partner responsiveness. *Journal of Research in Personality*, 65, 1-10.
- Bar-Kalifa, E., Hen-Weissberg, A. ve Rafaeli, E. (2015). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Social Anxiety and Relationship Satisfaction in Committed Couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(7), 587-610.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991a). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991b). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J., Ainsworth, M. ve Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Bretherton, I. (n.d.). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth
- Brockveld, K. C., Perini, S. J. ve Rapee, R. M. (2014). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder Across Cultures. *Social Anxiety* (ss. 141-158). Elsevier.

- Brownell, A. ve Shumaker, S. A. (1984). Social support: An introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40(4), 1-9.
- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2010). Mother–Child Attachment Patterns and Different Types of Anxiety Symptoms: Is There Specificity of Relations? *Child Psychiatry & Human Development*, 41(6), 663-674.
- Candel, O.-S. ve Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199.
- Cassidy, J. (2008). *The nature of the child's ties*.
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Davidson, J. R., Hughes, D. L., George, L. K. ve Blazer, D. G. (1993). The epidemiology of social phobia: Findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychological medicine*, 23(3), 709-718.
- Dilbaz, Sosyal Fobi. (t.y.).
- Djundeva, M. ve Keizer, R. (2023). Relationship Satisfaction. İçinde F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (ss. 5867-5877). Springer International Publishing.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Er, E. (2023). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolü* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri]
- Fathi-Ashtiani, M. ve Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134-147.
- Feeney, J. A. (2008). *Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships*.

- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (1999). Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 47-77.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (1999b). Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 47-77.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Pub.
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2016). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction: A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 109-120.
- Hadžić, A. ve Kantar, D. (2021). The Relationships between attachment dimensions and affect in adulthood: The mediating effects of psychological flexibility. *Primenjena psihologija*, 14(2), 173-188.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (20). *Get out of your mind & into your life: The new acceptance & commitment therapy* (Nachdr.). New Harbinger Publ.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- İmre, Ş. ve Çelebi, D. (2017). Measuring comfort in public transport: A case study for İstanbul. *Transportation Research Procedia*, 25, 2441-2449.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye].

- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1)
- Montgomery, S. A. (1998). Implications of the severity of social phobia. *Journal of Affective disorders*, 50, S17-S22.
- Nawaz, M., Camussi, G., Valadi, H., Nazarenko, I., Ekström, K., Wang, X., Principe, S., Shah, N., Ashraf, N. M., & Fatima, F. (2014). The emerging role of extracellular vesicles as biomarkers for urogenital cancers. *Nature Reviews Urology*, 11(12), 688-701.
- Norell-Clarke, A., Jansson-Fröjmark, M., Tillfors, M., Holländare, F. ve Engström, I. (2015). Group cognitive behavioural therapy for insomnia: Effects on sleep and depressive symptomatology in a sample with comorbidity. *Behaviour research and therapy*, 74, 80-93.
- Öcal Yücel, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Parker, M. L., Tambling, R. B. ve Campbell, K. (2013). Dyadic Adjustment and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Attachment. *The Family Journal*, 21(1), 28-34.
- Pearson, R. E. (1990). *Counseling and social support: Perspectives and practice*. Sage Publications, Inc.
- Porter, E. ve Chambless, D. L. (2014). Shying Away From a Good Thing: Social Anxiety in Romantic Relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 546-561.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J. ve Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLOS ONE*, 13(12)
- Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. İçinde *Handbook of closeness and intimacy* (ss. 211-236). Psychology Press.
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L. ve Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329-342.

- Salande, J. D. ve Hawkins II, R. C. (2017). Psychological flexibility, attachment style, and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(3), 365.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Selcuk, E., Stanton, S. C. E., Slatcher, R. B. ve Ong, A. D. (2016). Perceived Partner Responsiveness Predicts Better Sleep Quality Through Lower Anxiety. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/1948550616662128>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273-283. 1
- Sümer, N. (2006). *Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması*
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). *Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Ta, V. P. (2017). A meta-analytic review of gender-role dimensions and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 8, e18.
- Taşfiliz, D., Çetiner, E. S., & Selçuk, E. (2020). Yakın İlişkilerde Algılanan Duyarlılığın Yaş Farklılıkları ve Psikolojik Esenlik ile İlişkisi. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86). <http://myweb.sabanciuniv.edu/emreselcuk/files/2021/01/TasfilizCetinerSelcuk20.pdf>
- Torgrud, L. J., Walker, J. R., Murray, L., Cox, B. J., Chartier, M., & Kjernisted, K. D. (2004). Deficits in perceived social support associated with generalized social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33(2), 87-96.

- Türk, E. G. ve Yıldız, A. D. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48).
- Türkçapar, M. H. (t.y.). *Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı*
- Wicksell, R. K., Olsson, G. L., & Hayes, S. C. (2010). Psychological flexibility as a mediator of improvement in Acceptance and Commitment Therapy for patients with chronic pain following whiplash. *European journal of pain*, 14(10), 1059-e1.
- Yıldız, N. ve Demir, M. (t.y.). Evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 6(3), 215-236.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Merve Funda Kırbaş Cankurtaran'ın yüksek lisans tezi kapsamında Prof. Dr. Kültegin Ögel danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmada, kadınlarda sosyal kaygı ve bağlanma stillerinin ilişki doyumuna etkisi araştırılmakta olup, psikolojik esneklik, algılanan sosyal destek ve partner duyarlılığının rolü incelenmektedir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılımınızı istediğiniz zaman sonlandırma hakkına sahipsiniz. Çalışma sırasında sizden, soruları içtenlikle ve baskı altında olmadan yanıtlamanız beklenmektedir. Çalışma sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Çalışmalar gizlilik esasına dayanarak depolanacak sonra da imha edilecektir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, araştırmanın yürütücüsü Merve Funda Kırbaş Cankurtaran'a ulaşabilirsiniz. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum.

Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Ek 2: Liebowitz Skalası Ölçeği

LIEBOWITZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrlı bir satıcıyı reddetmek		

Ek3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Ölçeği

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

No	Item	1	2	3	4	5	6
1	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	X	X	X	X	X	X
2	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	X	X	X	X	X	X
3	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	X	X	X	X	X	X
4	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	X	X	X	X	X	X
5	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	X	X	X	X	X	X
6	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	X	X	X	X	X	X
7	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	X	X	X	X	X	X
8	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	X	X	X	X	X	X
9	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler	X	X	X	X	X	X

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

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

Ek 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6----- -----7	Hiç katılmıyorum							Tamamen Katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7	
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7	
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7	
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7	
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7	

16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Ölçek, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 28 maddeden oluşmaktadır. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17) olmak üzere beş alt boyutu bulunan ölçek 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuştur. Çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır.

Değerlendirme: Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puanda elde edilebilmektedir. Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'tir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır.

Ek 5: Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği

Lütfen şu anki romantik partnerinizle (yani sevgiliniz ya da eşinizle) ilgili aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
hiç doğru		biraz		kısmen		oldukça		tamamen
değil		doğru		doğru		doğru		doğru

Partnerim (eşim, sevgilim) çoğu zaman:

- _____ 1. ... nasıl biri olduğumu çok iyi bilir.
- _____ 2. ... “gerçek ben”i görür.
- _____ 3. ... iyi yönlerimi ve kusurlarımı, benim kendimde gördüğüm gibi görür.
- _____ 4. ... söz konusu bensem yanılmaz.
- _____ 5. ... zayıf yönlerim de dahil her şeyimi takdir eder.
- _____ 6. ... beni iyi tanır.
- _____ 7. ... iyisiyle kötüsüyle “gerçek ben”i oluşturan her şeye değer verir ve saygı gösterir.
- _____ 8. ... çoğu zaman en iyi yönlerimi görür.
- _____ 9. ...ne düşündüğümün ve hissettiğimin farkındadır.
- _____ 10. ... beni anlar.
- _____ 11. ... beni gerçekten dinler.
- _____ 12. ... bana olan sevgisini gösterir ve beni yüreklendirir.
- _____ 13. ... ne düşündüğümü ve hissettiğimi duymak ister.
- _____ 14. ... benimle birlikte bir şeyler yapmaya heveslidir.
- _____ 15. ... yetenek ve fikirlerime değer verir.
- _____ 16. ... benimle aynı kafadadır.
- _____ 17. ... bana saygı duyar.
- _____ 18. ...ihtiyaçlarıma duyarlıdır.

Ek 6: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ÇBASDÖ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

Ek 7: İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıdaki sorulara 1’den (en düşük) 7’ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz işaretleyiniz.

	Düşük							Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?								
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?								
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?								
4. Ne kadar sıklıkla “keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?								
5. İlişkiniz ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?								
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?								
7. İlişkinizde ne kadar probleminiz var?								

ÖZ GEÇMİŞ

Merve Funda Kırbaş Cankurtaran Boğaziçi Üniversitesi ve New York Eyalet Üniversitesi, Binghamton'da sosyoloji, psikoloji, sinema, edebiyat ve tarih alanlarında disiplinler arası bir eğitim aldı. Aynı dönemde dünyanın çeşitli bölgelerinde gönüllü projelerde çalışarak toplum ve ruh sağlığı konularında deneyim kazandı.

Boğaziçi Üniversitesi'nde sosyoloji alanındaki lisans eğitimi sırasında, sosyal yapıların (ekonomi, aile, kültürel değerler) bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini inceledi. Bu süreçte kazandığı farkındalıkla psikolojiye yöneldi ve İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Lisans Programı'na %100 burslu olarak yerleşti. Boğaziçi Üniversitesi'ndeki derslerini saydırarak lisans eğitimini iki yılda tamamladı.

Akademik yolculuğuna klinik alanda devam ederek İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na %100 burslu olarak kabul edildi. Yüksek lisans sürecinde, İrlanda'da University College Dublin Davranış Bilimleri Laboratuvarı'nda araştırmacı gözlemci olarak çalışmalar yaptı. Bu deneyim, bilimsel araştırmalar ve terapi uygulamaları arasındaki bağlantıyı güçlendirmesine katkı sağladı.

Lisans ve yüksek lisans eğitimleri boyunca, travma alanında Prof. Dr. Önder Kavakçı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) alanında Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur ve Prof. Dr. Hakan Türkçapar; bağımlılık ve motivasyonel görüşme konularında Prof. Dr. Kültegin Ögel gibi uzmanlardan eğitim aldı. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanında Prof. Dr. Fatih Yavuz, Fenomenolojik Benlik ve Rüya Modeli üzerine Prof. Dr. Hayrettin Kara ile çalışmalar yaptı. Ayrıca, Sanat Terapisti Bihter Yasemin Adalı'nın Fransız Lape Hastanesi'nde düzenlediği programda, sanatın ruh sağlığına etkileri konusunda derinleşti.

Sahada kazandığı deneyimler arasında Yeşilay, Balıklı Rum Hastanesi, Beylikdüzü Devlet Hastanesi, TÜBİTAK ve Sultanbeyli Belediyesi gibi kurumlarda çocuklar, aileler ve yetişkinlerle çalışmak yer alıyor. Halihazırda Dünya Bağlamsal Davranış Bilimleri Derneği'nin aktif bir üyesi olarak araştırmalarını sürdürmektedir.