



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI**

**EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU VE İLİŞKİ ODAKLI
DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİNİN ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**



DOKTORA TEZİ

ZAHİDE TEPELİ TEMİZ

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI**

**EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU VE İLİŞKİ ODAKLI
DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİNİN ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

**ZAHİDE TEPELİ TEMİZ
(171131001)**

**Danışman
(Prof. Dr. F. Işıl Bilican Yurteri)**

İSTANBUL, 2022

13/05/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 171131001 numaralı Zahide TEPELİ TEMİZ'in hazırladığı "Evlilikte Çift Uyumu ve Diyalektik Davranışçı Terapinin Farkındalık, Kişilerarası Süreçler ve Duygu Düzenleme Becerilerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu Doktora tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 13/05/2022 Cuma günü saat 14:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının Evlilikte Çift Uyumu ve İlişki Odaklı Diyalektik Davranışçı Terapinin Etkilerinin İncelenmesi şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Prof. Dr. F. Işıl BİLİCAN YURTERİ (Danışman)	Kabul
2. Prof. Dr. Sefa SAYGILI	Kabul
3. Doç. Dr. Selma ARIKAN	Kabul
4. Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba YAYLACI	Kabul
5. Dr. Öğr. Üyesi Filiz KUMOVA	Kabul

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

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 bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zahide Tepeli Temiz

EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU VE İLİŞKİ ODAKLI DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİNİN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Zahide Tepeli Temiz

ÖZET

Bu tez iki ayrı çalışma ile çift uyumunu etkileyen faktörleri anlamayı ve çift uyumunu artırmaya yönelik bir uygulama yapmayı amaçlamaktadır. İlk çalışma çiftlerin güvensiz bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme güçlüğü, yakınlık ve reddedilme hassasiyetinin aracılık etkileriyle beraber aktör ve partnerin çift uyumuna etkilerini incelemektedir. İkinci çalışma Diyalektik Davranışçı Terapi Grup Beceri Eğitimini (DDT-GBE) ilişki problemi yaşayan evli kadınlara uyarlamayı amaçlamıştır. İlk çalışma 173 evli çiftin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler aktör-partner karşılıklı bağımlılık aracılık modeli (APIMeM) ile analiz edilmiştir. İkinci çalışma ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasına katılan 9 evli kadın ve karşılaştırma grubunda yer alan 11 evli kadından oluşan pilot bir çalışmadır. Katılımcıların ilişki ve bireysel işlevsellikleri uygulamadan önce, uygulamanın ardından ve uygulamadan 6 ay sonra olmak üzere üç kez değerlendirilmiştir. İlk çalışmanın bulguları kaygılı bağlanmanın çiftlerin her ikisinin de evlilik uyumunu azalttığını ve kadının kaygılı bağlanmasının ayrıca erkeğin evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Partnerlerden her ikisinin de bağlanma kaçınması hem kendilerinin hem de birbirilerinin evlilikte hissettikleri uyumu azaltmaktadır. APIMeM bulguları duygu düzenleme güçlüğü, yakınlık ve reddedilme hassasiyeti değişkenlerinin güvensiz bağlanma örüntüleri ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aktör-partner düzeyinde aracılık ettiğini göstermektedir. İkinci çalışmanın ilişki işlevselliğine ilişkin bulguları müdahale grubunun çift uyumu ve yakınlık düzeylerinin arttığını ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin ise azaldığını ortaya koymaktadır. Çift uyumu ile yakınlık puanlarındaki artışın uygulamadan 6 ay

sonra da devam ettiği bulunmuştur. Bireysel işlevselliğe ilişkin bulgular ise müdahale grubundaki kadınların yaşam doyumlarının anlamlı ölçüde arttığını göstermektedir. Ayrıca müdahale grubunun farkındalık düzeylerinin ve ısrarcı-sebatkar kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının anlamlı ölçüde arttığını görölmüştür. Duygu düzenleme ve strese tolerans becerilerinde ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu tezden elde edilen bulgular, ilişkilerle çalışırken birden çok dinamiğe ve partnerlerin karşılıklı etkilerine odaklanmanın önemli olduğunu ve transdiagnostik uygulamalara yönelik artan ilgiyle tutarlı bir şekilde DDT-GBE'nin çiftlerin ilişki kalitelerini artırmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler; Aktör-partner, çift uyumu, Diyalektik Davranışçı Terapi, güvensiz bağlanma, ilişki odaklı grup terapisi, yakınlık.

COUPLE ADJUSTMENT IN MARRIAGE AND INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF RELATIONSHIP-FOCUSED DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY

Zahide Tepeli Temiz

ABSTRACT

This thesis aimed to understand the factors affecting couple adjustment and to make an intervention to increase couple adjustment with two separate studies. The first study examined the effects of insecure attachment patterns on couple adjustment of actor and partner with the mediating effects of emotion regulation difficulty, intimacy, and rejection sensitivity. The second study aimed to adapt Dialectical Behavior Therapy Group Skills Training (DBT-ST) to married women with relationship problems. The first study was conducted with the participation of 173 married couples. Data were analyzed with the actor-partner interdependence mediation model (APIMeM). The second study is a pilot study consisting of 9 women participating in the relationship-oriented DBT-ST and 11 women in the comparison group. The relationship and individual functioning of the participants were evaluated three times, beginning of the study, end of the study, and 6 months after the study. Findings of the first study revealed that anxious attachment reduces couple adjustment of both genders, and also anxiously attached woman negatively affects couple adjustment of man. However, both partners' attachment avoidance reduced the couple adjustment of the actor and partner. Results of the APIMeM indicated that emotion regulation difficulty, intimacy, and rejection sensitivity mediate the relationship between insecure attachment patterns and couple adjustment at the actor-partner level. The second study's findings related to relationship functioning indicated that couple adjustment and intimacy levels significantly increased and avoidant attachment level decreased in the intervention group. The increase in couple adjustment and intimacy levels continued 6 months after the intervention. Findings related to individual functioning showed that life

satisfaction of the intervention group increased significantly. In addition, it was observed that the mindfulness and insistent-persevering interpersonal problem solving levels significantly increased in the intervention group. There were no significant changes in emotion regulation and stress tolerance skills. The findings suggested that it is essential to focus on multiple dynamics and partners' mutual influences while working with couples and that DDT-ST might benefit couples to increase relationship quality, fitting into the field's growing interest in transdiagnostic interventions.

Key words; Actor-partner, couple adjustment, Dialectical Behavior Therapy, insecure attachment, relationship focused group therapy, intimacy.

ÖNSÖZ

Doktora tezi uzun bir yolculuk. Bu yolculuk, doktora eğitimi sürecimde süpervizyon kapsamında yürüttüğüm terapilerde kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlere nasıl bir çözüm bulabileceğim düşüncesi ile başladı diyebilirim. Klinik uygulamalarımda ilişkisel meseleler dışındaki şikayetlerle terapiye başvuran kadınların önemli miktarında eşleriyle ilişkilerinde problemler yaşadıklarını, evliliklerinden tatmin olmadıklarını ve özellikle kendilerini ifade etmekte zorlandıklarını gözlemledim. Doktora eğitimi sürecimde aldığım Diyalektik Davranış Terapisi dersi ise becerilerin hayatımızdaki önemini ve beceri içeren davranışları çoğu zaman kullanmadığımızı fark etmemi sağladı. İlişki problemleri yaşayan kadınlara Diyalektik Davranış Terapisinin beceri modülleri öğretildiği takdirde, bunun ilişkilerinde bir değişim oluşturabileceği fikri bu teze yön verdi.

Bu tez hocalarım, meslektaşlarım, arkadaşlarım ve ailemin desteği olmaksızın tamamlanamazdı. Öncelikle çalışmamın her aşamasında bana rehberlik eden ve destek sunan danışmanım Prof. Dr. F. Işıl Bilican Yurteri'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Desteğinin yanı sıra bu süreçte kendisinden çok şey öğrendim. Ne zaman inancımı yitirsem sıcaklığı ve içtenliği ile motivasyonumu artırdı ve tezimin daha iyi bir noktaya gelmesi için beni her zaman canlı tuttu. Yol göstericiliği, soruları, geri bildirimleri, içtenliği ve bana inandığı için kendisine teşekkür ederim.

Tez komitemde yer alan Prof. Dr. Sefa Saygılı'ya ve Doç. Dr. Selma Arıkan'a teşekkürlerimi sunarım. Bu sürecin başından sonuna kadar pozitif yaklaşımlarıyla beni cesaretlendirdiler. Ayrıca jürimde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba Yaylacı'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Filiz Kumova'ya değerli katkıları, yorumları ve önerileri için teşekkür ederim.

TÜBİTAK-SOBAG'a teşekkürlerimi sunmak isterim. Tez sürecimde danışman hocamın 120K417 numaralı COVID-19 projesinde doktora bursiyeri olarak yer aldım. Bu proje ileri düzey istatistik eğitimi almamı mümkün kıldı ve tezimdeki analizleri yapmamı kolaylaştırdı.

Tez yolculuğu her zaman aydınlık değildi. Ama ne zaman umutsuzluğa kapılsam, motivasyonumu kaybetsem bana yardım eden insanlar oldu. En başta doktora başlamamda beni teşvik eden, sorumlulukları paylaşarak yükümü hafifletmeye çalışan, her adımında beni destekleyen sevgili eşim Kadir Temiz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çocuklarım Mahinur ve Yusuf Zahit enerjileriyle ve sevgi dolu kalpleriyle yoluma hep ışık tuttular. Sabırla beni beklediler ve birlikte oynayarak bana alan açmaya çalıştılar. Yolculuğumda bana güç veren kızım Mahinur en büyük destekçilerimden. Doktora sürecimde aramıza katılan oğlum Yusuf Zahit gözlerindeki ışıltı ve sonsuz güven hissiyle beni her daim canlı tuttu. Her ikisinin de

varlığına sonsuz şükrediyorum. Ailem, annem, babam ve kardeşlerimin destekleri olmasa bu yükün altından kalkamazdım.

Son olarak arkadaşlarımdan aldığım destek olmasa tez yazma sürecim tamamlanamazdı. Ne zaman ihtiyaç duysam arayabildiğim Vahide Ulusoy Gökçek ile pek çok hayat deneyimini birlikte paylaştık. Hem ders hem de tez sürecinde birlikte öğrendik, dertleştik ve ne zaman zorlansak birbirimizin yolunu açmaya çalıştık. Tez yazma sürecimde ne zaman yılsam ayağa kalkmama yardım etti. Tezimi sabırla okuduğu için teşekkürlerimi sunmak isterim. Ayrıca hayatımda olduğu ve her derdimde yanımda olduğu için kendisine sonsuz teşekkür ederim. Doktora sürecinde dertleştığım ve desteklerini yanımda hissettiğim arkadaşlarım Betül İlter'e ve Serra Ağırakça Dinç'e de teşekkür ederim. Arkadaşlığı ve yakınlığından çok şey öğrendiğim Ebra Elsharnouby'ye de sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. Yolumu her zaman aydınlattığını hissettim. Ne zaman zorlansam beni destekledi, cesaretlendirdi, bana inandı ve bitmeyen sorularımı sabırla yanıtladı. Özellikle yeni bir analiz programı öğrenmemdeki katkılarından dolayı kendisine teşekkür ederim. Son olarak arkadaşım Setareh Rossman'a diyadik analizlerdeki desteğinden ötürü teşekkür etmek isterim.

Mayıs, 2022

Zahide Tepeli Temiz

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
KISALTMALAR.....	xix
GİRİŞ	1
1. LİTERATÜR TARAMASI	10
1.1. ÇİFT UYUMU	10
1.1.1. Evlilikte İlişki Doyumu.....	11
1.1.2. Bağlanma Kuramı Işığında Çift Uyumu	16
1.2. ROMANTİK İLİŞKİLERDE YAKINLIK.....	20
1.2.1. Romantik Yakınlık, Bağlanma ve Çift Uyumu.....	24
1.3. DUYGU DÜZENLEME	27
1.3.1. Çift İlişkilerinde Duygu Düzenleme.....	30
1.3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme	32
1.3.3. Kişilerarası İlişkilerde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişki Kalitesi	36
1.3.4. Duygu Düzenleme ve İlişki Doyumu	37
1.3.4.1. Bağlanma Kuramı Işığında Duygu Düzenleme.....	39
1.4. İLİŞKİLERDE REDDEDİLME HASSASİYETİ.....	42
1.5. EVLİLİKTE YAŞAM DOYUMU	44
1.6. İLİŞKİ ÇALIŞMALARINDA AKTÖR-PARTNER KARŞILIKLI BAĞIMLILIK MODELİ (APIM)	47
1.7. DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ (DDT)	49
1.7.1. DDT Grup Beceri Eğitimi	54
1.7.1.1. Farkındalık	56
1.7.1.2. Duygu Düzenleme	57
1.7.1.3. Kişilerarası Etkililik	58
1.7.1.4. Strese Tolerans.....	59
1.7.2. Aile ve Çift Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Modeli.....	60

1.7.3. Aile Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Uygulamaları.....	67
1.7.4. Çift İlişkilerinde Diyalektik Davranış Terapisi Uygulamaları.....	70
1.8. ÇALIŞMANIN TEMEL KAVRAMLARININ BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİLERİ.....	76
1.9. AMAÇ VE HİPOTEZLER.....	76
1.9.1. Hipotezler	77
2. YÖNTEM.....	79
2.1. ÇALIŞMA I.....	79
2.1.1. Örneklem	79
2.1.2. Veri Toplama Araçları.....	79
2.1.3. İşlem	83
2.2. ÇALIŞMA II	83
2.2.1. Örnekleme ve Deneysel Desen	83
2.2.2. Katılımcılar	85
2.2.3. Veri Toplama Araçları.....	89
2.2.4. İşlem	93
2.2.5. DDT Grup Beceri Eğitimi Süreci	93
2.2.5.1. Oturumların Yapısı	96
2.2.5.1.1. Oturum 1	96
2.2.5.1.2. Oturum 2	97
2.2.5.1.3. Oturum 3	97
2.2.5.1.4. Oturum 4	98
2.2.5.1.5. Oturum 5	99
2.2.5.1.6. Oturum 6	100
2.2.5.1.7. Oturum 7	100
2.2.5.1.8. Oturum 8	101
2.2.5.1.9. Oturum 9	101
2.2.5.1.10. Oturum 10	102
2.2.5.1.11. Oturum 11	103
2.2.5.1.12. Oturum 12	103
3. BULGULAR.....	105
3.1. I. ÇALIŞMANIN BULGULARI.....	105

3.1.1. Veri Analizi.....	105
3.1.2. Bütüncül Modele İlişkin Ön Analizler	111
3.1.3. Bütüncül Modele İlişkin Bulgular	112
3.1.4. Diyadik Modellere İlişkin Bulgular	116
3.1.4.1. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri.....	116
3.1.4.1.1. Bağlanma Ölçeğinin Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	116
3.1.4.1.2. Çift Uyumunun Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	117
3.1.4.1.3. Yakınlığın Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	118
3.1.4.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	119
3.1.4.1.5. Yaşam Doyumunun Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	119
3.1.4.1.6. Reddedilme Hassasiyetinin Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular.....	120
3.1.4.2. Diyadik Modellerde Ön Analizler	121
3.1.4.3. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modellerine (APIM) İlişkin Bulgular	127
3.1.4.3.1. Bağlanma Boyutlarının Çift Uyumı ile İlişkisi.....	127
3.1.4.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Çift Uyumı ile İlişkisi.....	130
3.1.4.3.3. Romantik Yakınlığın Çift Uyumı ile İlişkisi	131
3.1.4.3.4. Reddedilme Hassasiyetinin Çift Uyumı ile İlişkisi	132
3.1.4.3.5. Yaşam Doyumunun Çift Uyumı ile İlişkisi.....	133
3.1.4.3.6. Romantik Bağlanma ile Yaşam Doyumunun İlişkisi.....	135
3.1.4.3.7. Romantik Yakınlık ile Yaşam Doyumunun İlişkisi.....	136
3.1.4.4. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Aracılık Modellerine (APIMeM) İlişkin Bulgular	137
3.1.4.4.1. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumı Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Aracılık Etkisi	137
3.1.4.4.2. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumı Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Aracılık Etkisi	141

3.1.4.4.3. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi	144
3.1.4.4.4. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi	148
3.1.4.4.5. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi	152
3.1.4.4.6. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi	156
3.1.4.5. Alternatif Modeller	159
3.2. II. ÇALIŞMANIN BULGULARI	160
3.2.1. Verilerin Analizi.....	160
3.2.2. Ön Analizler	162
3.2.3. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin İlişki Kalitesindeki Etkilerine İlişkin Bulgular	164
3.2.4. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin Bağlanma Boyutlarındaki Etkilerine İlişkin Bulgular	171
3.2.5. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin Yaşam Doyumundaki Etkilerine İlişkin Bulgular	174
3.2.6. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin DDT Temel Modüllerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular	176
3.2.6.1. Bilinçli Farkındalık Becerisine İlişkin Sonuçlar.....	176
3.2.6.2. Duygu Düzenleme Becerisine İlişkin Sonuçlar	182
3.2.6.3. Kişilerarası Etkililik Becerisine İlişkin Sonuçlar.....	184
3.2.6.4. Strese Tolerans Becerisine İlişkin Sonuçlar	187
4. TARTIŞMA	189
4.1. ÇALIŞMA I.....	189
4.1.1. Bütüncül Modele İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	189
4.1.2. Diyadik İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	193
4.1.2.1. Ön Analizlere İlişkin Bulguların İncelenmesi	193
4.1.2.2. Aktör-Partner Etkilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi.....	194
4.1.2.2.1. Bağlanma Boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Romantik Yakınlık ve Reddedilme Hassasiyetinin Aktör-Partner Etkilerinin Çift Uyumu Bağlamında İncelenmesi	194

4.1.2.2.2. <i>Çift Uyumu ile Yaşam Doyumunun APIM Çerçevesinde Karşılıklı Etkilerinin İncelenmesi</i>	203
4.1.2.2.3. <i>Yaşam Doyumu ile Bağlanma ve Romantik Yakınlık Arasındaki İlişkilerin APIM Çerçevesinde İncelenmesi</i>	205
4.1.2.3. APIMeM Modellerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	207
4.1.2.3.1. <i>Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	208
4.1.2.3.2. <i>Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	214
4.1.2.3.3. <i>Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	219
4.1.3. Bütüncül Model ile Diyadik Modeller Arasındaki Farklar	222
4.2. ÇALIŞMA II	224
4.2.1. İlişki İşlevselliğine İlişkin Bulgular	225
4.2.1.1. Evlilikte Çift Uyumu ve Romantik Yakınlık Değişkenlerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	225
4.2.1.2. Bağlanma Boyutlarına İlişkin Bulguların İncelenmesi	230
4.2.2. Bireysel İşlevselliğe İlişkin Bulgular	233
4.2.2.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguların İncelenmesi	233
4.2.2.2. Farkındalık Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	234
4.2.2.3. Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	237
4.2.2.4. Kişilerarası Problem Çözme Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi	240
4.2.2.5. Sıkıntıya Dayanma Becerisine İlişkin Bulguların İncelenmesi	241
4.3. SONUÇ	242
4.4. SINIRLILIKLAR VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER	247
KAYNAKÇA	252
EKLER	282
EK-A: Onam Formu	282
EK-B: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	283
EK-C: Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği	285
EK-D: Yakınlık Ölçeği	286
EK-E: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	287

EK-F: Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	288
EK-G: Yaşam Doyumu Ölçeği	290
EK-H: Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği.....	291
EK-I: Kişilerarası Problem Çözme Envanteri.....	293
EK-J: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.....	296
EK-K: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği.....	298
EK-L: Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi R Kod Örneği: Yaşam Doyumu Ölçeği	299
EK-M: APIMeM R Kod Örneği: Romantik Yakınlığın Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Aracılık Etkisi.....	301

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.1: Aile ve İlişki Becerileri ve İçerikleri	66
Tablo 1.2: Çift Grup Beceri Eğitimi Tedavi Planı (Kirby ve Baucom, 2007a)	72
Tablo 1.3: İlişkiye Bakım Modeli: Tedavi Planı.....	74
Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	86
Tablo 2.2: Klinik Bilgilere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	87
Tablo 2.3: DDT-GBE Tedavi Planı	94
Tablo 3.1: Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.....	113
Tablo 3.2: Aracılık Analizine İlişkin Yol Katsayıları	114
Tablo 3.3: Kadının Demografik Değişkenleri ile Hipotez Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	123
Tablo 3.4: Erkeğin Demografik Değişkenleri ile Hipotez Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	124
Tablo 3.5: Çiftler İçi Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	125
Tablo 3.6: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyumu	139
Tablo 3.7: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki.....	140
Tablo 3.8: APIMeM: Kaçınmacı Bağlanma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyumu.....	142
Tablo 3.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki	144
Tablo 3.10: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Yakınlık ve Çift Uyumu.....	145
Tablo 3.11: Romantik Yakınlık ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki	147
Tablo 3.12: APIMeM: Kaçınmacı Bağlanma, Romantik Yakınlık ve Çift Uyumu.	149
Tablo 3.13: Romantik Yakınlık ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki	151
Tablo 3.14: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumu	153
Tablo 3.15: Reddedilme Hassasiyeti ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki	155
Tablo 3.16: APIMeM: Kaçınmacı Bağlanma, Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumu	157
Tablo 3.17: Reddedilme Hassasiyeti ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki	158
Tablo 3.18: Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	163
Tablo 3.19: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Çift Uyumu Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	165

Tablo 3.20: Çift Uyumu Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	166
Tablo 3.21: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Yakınlık Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	170
Tablo 3.22: Yakınlık Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	171
Tablo 3.23: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Güvensiz Bağlanma Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	172
Tablo 3.24: Kaçınmacı Bağlanma Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	173
Tablo 3.25: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Yaşam Doyumu	174
Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	174
Tablo 3.26: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	175
Tablo 3.27: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Bilinçli Farkındalık Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	180
Tablo 3.28: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Analiz Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	182
Tablo 3.29: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	183
Tablo 3.30: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Kişilerarası Problem Çözme Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	186
Tablo 3.31: Israrcı-Sebatkar Yaklaşım Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları	187
Tablo 3.32: DDT Müdahale ve Kontrol Gruplarının Sıkıntıya Dayanma Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	188

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil G.1: Tezin Kapsamı.....	9
Şekil 1.1: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	49
Şekil 1.2: DDT-ABE'nin İlişkilerde Duygu Düzenleme Güçlüğü Modeli.....	62
Şekil 3.1: Diyardık Doğrulayıcı Faktör Analizi	109
Şekil 3.2: Aktör-Aktör Etkileri	110
Şekil 3.3: Partner-Partner Etkileri	110
Şekil 3.4: Aktör-Partner Etkileri	110
Şekil 3.5: Partner-Aktör Etkileri	111
Şekil 3.6: Teorik Model ve Bulgular.....	115
Şekil 3.7: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	127
Şekil 3.8: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	129
Şekil 3.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	130
Şekil 3.10: Romantik Yakınlık ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	131
Şekil 3.11: Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	133
Şekil 3.12: Yaşam Doyumu ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	134
Şekil 3.13: Çift Uyum ve Yaşam Doyumuna İlişkin Alternatif Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	135
Şekil 3.14: Kaygılı Bağlanma ve Yaşam Doyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	136
Şekil 3.15: Kaçınmacı Bağlanma ve Yaşam Doyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	136
Şekil 3.16: Romantik Yakınlık ve Yaşam Doyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	137
Şekil 3.17: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisi	140
Şekil 3.18: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisi	143
Şekil 3.19: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi	148
Şekil 3.20: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi	152
Şekil 3.21: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi	154
Şekil 3.22: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyum Arasındaki İlişkide Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi	159

KISALTMALAR

APIM	Aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli
APIMeM	Aktör-partner karşılıklı bağımlılık aracılık modeli
BBFÖ-K	Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Form
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
BDÇT	Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi
CI	Güven aralığı
ÇKB	Çekingen Kişilik Bozukluğu
DDGÖ-16	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form
DDT	Diyalektik Davranışçı Terapi
DDT-GBE	Diyalektik Davranışçı Terapi Grup Beceri Eğitimi
DDT-ABE	Diyalektik Davranışçı Terapi Aile Beceri Eğitimi
DDT-A	Standart DDT'nin ergenler için uyarlanmış olan tedavi modeli
DEHB	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DFA	Doğrulamalı faktör analizi
ed.	Editör
FIML	Tam bilgi maksimum olabilirlik
IE	Dolaylı etki
KDDÖ	Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği
KPÇE	Kişilerarası Problem Çözme Envanteri
OKKB	Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu
s.	Sayfa/sayfalar
SCID-5-CV	DSM-5 Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme-Klinisyen Versiyonu
SCID-5-PD	DSM-5 Kişilik Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme
SDÖ	Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
SEM	Yapısal eşitlik modeli
SKB	Sınırdaki Kişilik Bozukluğu
v.d.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

YÇUÖ	Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği
YIYE-II	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
YRDÖ	Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği



GİRİŞ

Yakın ilişkilere dair teorik çalışmalar ve uygulama modelleri çift uyumu kavramının üzerinde sıklıkla durmaktadır. İlişki literatürü çiftlerin arasındaki uyumu pek çok faktörün etkilediğini ve çift dinamiklerini anlamak için partnerlerin birbirlerini karşılıklı olarak nasıl etkilediklerini araştırmanın önemli olduğuna işaret etmektedir. Buradan hareketle bu tez evlilik ilişkisinde çiftlerin arasındaki uyumu etkileyen faktörleri anlamayı ve çift uyumunu artırmaya yönelik bir uygulama yapmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla birbirini takip eden iki çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmanın spesifik olarak üç amacı bulunmaktadır. İlk olarak çift uyumu ile güvensiz bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti değişkenlerinin aracı rolünün bütüncül bir modelle sınanması amaçlanmıştır. Alanyazındaki çalışmalar reddedilme hassasiyetinin (Downey ve Feldman, 1996) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006) güvensiz bağlanmayla ilişkisini ortaya koymakta ve bu değişkenlerin ilişkiden alınan doyumunu azalttığını göstermektedir (Bozkuş ve Araz, 2015; Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Bu çalışma ise, çift uyumuna yönelik literatürde üzerinde durulan değişkenleri bir arada incelemeyi ve aynı model içerisinde yer alan değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini kontrol ederek hangi faktörlerin daha açıklayıcı olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. İlk çalışmanın ikinci amacı ise evli çiftlerin aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli (APIM) çerçevesinde çift uyumuna etki eden faktörleri diydik (ikili) bir modelle açıklamaktır. APIM, çift ilişkilerini, ilişkinin sonuçlarını (çift uyumu, yakınlık gibi) bireysel düzeyde incelemenin ötesinde her iki partnerin bireysel özelliklerinin etkileşimi bağlamında da incelemeyi mümkün kılmaktadır. Buradan hareketle, bu tezde güvensiz bağlanma örüntüleri, duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti, romantik yakınlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin kişilerin hem kendi çift uyumu düzeylerini hem de partnerlerinin çift uyumunu nasıl etkilediği incelenecektir. APIM modellerinin ikinci adımında aracılık analizleri gerçekleştirilecektir. Çiftlerle yapılan aracılık modelleri APIMeM olarak

isimlendirilmekte ve karşılıklı aracılık etkilerini anlamayı mümkün kılmaktadır. APIMeM analizi ile güvensiz bağlanma boyutları ve çift uyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti ve romantik yakınlığın aracılık etkileri incelenecektir. İlk çalışmanın üçüncü amacı ise ilişkisel faktörlerin (çift uyumu, güvensiz bağlanma, romantik yakınlık) yaşamdan alınan doyum üzerindeki etkilerini aktör-partner modelleri ile incelemektir.

Duygu düzenleme, çift uyumunu etkileyen faktörler arasında önemle durulan kavramlardan biridir. Pek çok aile terapisi modeli duygu düzenleme, duyguların farkındalığı ve etkili bir şekilde iletilmesi gibi çiftlerin çatışma çözümüne yönelik duygusal becerilerini düzenlemeye ve geliştirmeye odaklanmaktadır (Rick, Falconier ve Witternborn, 2017). Duygu düzenleme başarılı bir kişilerarası etkileşimin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Duygu düzenleme becerisi genellikle kişisel bir deneyim olarak düşünülmekle beraber, bu becerilerin ilişkisel yönüne, özellikle kişilerarası ilişkilerdeki önemine yapılan vurgu giderek önem kazanmaktadır (Gnazzo ve Zavattini, 2017; Gratz ve Roemer, 2004; Laurent ve Powers, 2007; Levenson, Haase, Bloch, Holley ve Seider, 2014; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Fruzzetti (2006) ise, duygu düzensizliği kavramının çatışma yaşayan çiftler için merkezi rolüne dikkat çekmektedir. Spesifik becerileri öğrenen partnerlerin duygularını etkili bir şekilde yönetebildikleri ve bunun sonucunda çiftler arasında etkin bir iletişimin ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir. Gerekli pratiklerle çatışma yakınlık, destek, arkadaşlık ve huzur gibi süreçlere dönüşebilmektedir (Fruzzetti, 2006). Alanyazındaki bu bilgiler ışığında duygu düzenleme kavramı bu tezdeki çalışmaların ortak noktası olarak belirlenmiştir. İlk çalışma çift ilişkisinde duygu düzenlemenin rolünü teorik olarak incelemektedir. İkinci çalışma ise evlilik ilişkisinde duygu düzenlemeye yönelik bir müdahalede bulunmaktadır.

Bu tezin ikinci çalışmasının amacı ilişki odaklı Diyalektik Davranışçı Terapi Grup Beceri Eğitimi (DDT-GBE) uygulaması ile evli kadınların duygularını düzenleme, iletişim ve problem çözme becerilerinde yaşadıkları zorluklara ve bu zorlukların eşleriyle ilişkilerinde yol açtığı sorunlara müdahalede bulunmaktadır. İlişki odaklı DDT-GBE'nin etkileri ilişki işlevselliğine işaret eden çift uyumu, romantik yakınlık, güvensiz bağlanma değişkenleri ile bireysel işlevselliğe işaret eden yaşam

doyumunu, strese dayanıklılık, duygu düzenleme, farkındalık ve kişilerarası problem çözme becerileri bağlamında incelenecektir.

Yakın ilişkilere dair alanyazın çift uyumunu pek çok faktörün etkilediğini göstermektedir. Alanyazındaki çalışmalar detaylı bir şekilde incelendiğinde; duygu düzenleme becerisi (Haase, 2014; Simpson, 1990), bağlanma örüntüsü (Collins ve Read, 1990; Noller ve Feeney, 1994), çatışma (Eğeci ve Gençöz, 2006; Galliher ve Bentley, 2010), kişilerarası şemalar ve reddedilme hassasiyetinin (Downey ve Feldman, 1996) yakın ilişkilerdeki doyumla ilişkili olduğu görülmektedir. Yetişkin ilişkilerindeki en yakın ilişkiyi temsil eden evlilik, çiftlerin bireysel faktörlerinden etkilenmekte olup, eşlerin bağlanma örüntüleri (Collins ve Read, 1990; Jones ve Cunningham, 1996; Simpson, 1990) ve duygu düzenleme becerileri (Kobak ve Hazan, 1991) partnerlerinin de bireysel özelliklerini etkilemektedir (Mikulincer, Florian, Cowan ve Cowan, 2002). Bu çalışmalar çift dinamiklerini anlamak için partnerlerin birlikte incelenmesinin ve birbirlerini karşılıklı olarak nasıl etkilediklerini araştırmanın önemli olduğuna işaret etmektedir. Alanyazında artan miktarda APIM çalışmalarının yer alması da bu önemi doğrular niteliktedir.

APIM çalışmaları çiftlerin arasındaki uyumun şekillenmesinde ve sürdürülmesinde bağlanmanın önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Dandurand ve Lafontaine, 2013; Mikulincer ve Shaver, 2016; Mikulincer vd., 2002). Bağlanma, erken dönemde çocuk ve temel bakım veren kişi arasındaki ilişki ile oluşmakla beraber yaşam boyu devam eden bir olgudur (Bowlby, 1988). Bu nedenle, bağlanma yetişkin ilişkilerinde ve kişilerarası süreçlerde etkisini sürdürmekte olup, bireylerin evlilik ilişkisinde ve çift uyumunda önemli rol oynamaktadır (Bowlby, 1969; Chung, 2014; Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018; Mikulincer vd., 2002). Bağlanmanın romantik ilişkiler üzerindeki etkisini gösteren çalışmalar güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin sosyal işlevselliğinin, çift uyumunun, ilişki doyumunun ve duygularını ifade etme becerisinin daha iyi olduğunu saptamaktadır (Mikulincer vd., 2002). Aktör-partner etkilerini inceleyen çalışmalar ise bireylerin güvenli bağlanmalarının hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığını ve her iki partnerin de ilişki doyumlarının kişilerin güvenli bağlanmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Feeney, 1994, 1999). Diğer yandan,

güvensiz bağlanma örüntülerinin ise ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir (Özmen ve Atik, 2010; Jones ve Cunningham, 1996). Güvensiz bağlanma örüntüleri yetişkin yakın ilişkilerinde çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumu negatif yönde etkileyebilecek olan ön yargılı tutumlar, tercihler ve davranışları beraberinde getirmektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013).

Güvensiz bağlanma örüntüleri, yetişkin yaşamında ilişki kalitesini olumsuz etkilemenin yanı sıra yakın ilişkiler için önemli olan reddedilme hassasiyetine gelişimsel bir zemin hazırlamaktadır. Bağlanma kuramı, reddedici bir bakım verenle erken dönem etkileşimlerin güvensiz içsel modellerin gelişimiyle sonuçlandığını, çocuğun dünyayı düşmanca ve belirsiz olarak algılamasına yol açtığını öne sürmektedir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1980). Dolayısıyla reddedilme hassasiyetinin temelleri erken çocukluk yıllarındaki bağlanma ilişkisine dayanmakta ve ebeveyn reddine karşı kendini koruma işlevi görmektedir (Ayduk vd., 2003; Downey ve Feldman, 1996). Yetişkinlik yıllarında ise bu sistem yakın ilişkileri şekillendirmekte, bu kişilerin destekleyici ve tatmin edici romantik ilişkiler kurma ve sürdürme şansını negatif yönde etkilemektedir (Downey ve Feldman, 1996; Norona ve Welsh, 2016). Reddedilmeye duyarlı olan kişiler, beklenti anksiyetesi yaşamakta, diğerlerinin belirsiz davranışlarını amaçlı bir reddetme olarak yanlış yorumlamakta, algılanan reddedilmeye düşmanca tepkiler vermekte ve duygusal olarak geri çekilmektedirler. Dolayısıyla reddedilme hassasiyeti yakın ilişkileri ve özellikle evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim araştırmalar reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin ve onların romantik partnerlerinin, ilişkilerinden doyum almadıklarını göstermektedir (Bozkuş ve Araz, 2015; Downey ve Feldman, 1996).

Öte yandan, romantik yakınlık çiftler arasındaki bağın ve uyumun oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir. Araştırmalar romantik yakınlığın ilişki kalitesi, ilişkinin süresi gibi ilişkiye yönelik pozitif çıktılara dikkat çekmektedir (Debrot, Cook, Perrez ve Horn, 2012; Milek, Butler ve Bodenmann, 2015; Yoo, 2013). Romantik yakınlık ve ilişki doyumunu inceleyen araştırmalar partnerine yakın hisseden çiftlerin daha fazla ilişki doyumu yaşadıklarını, partnerler arasında yakınlığın bulunmamasının ise ilişkiye negatif etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Greeff ve Malherbe, 2001; Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005;

Sanderson ve Karetzky, 2002). Ayrıca bağlanma kuramı yakın ilişkilerde güven hissinin gelişimi ve sürdürülmesinde romantik yakınlık sürecinin önemine vurgu yapar (Mikulincer ve Shaver, 2016; Reis, 2006). Öte yandan ilgili alanyazın güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin romantik yakınlık amacına ulaşmada daha başarısız olduklarını göstermektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013).

İlişki literatüründe romantik yakınlığın yanı sıra duygu düzenleme becerilerine de dikkat çekilmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin etkin olduğu evliliklerde çiftlerin daha etkili iletişim ve daha yakın ilişki kurdukları görülmektedir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014; Levenson, Haase, Bloch, Holley ve Seider, 2014). Bununla beraber çift uyumu ile duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiyi sınırlı sayıda çalışma incelemektedir. Gottman ve Levenson'ın (1992) yaptığı çalışmada, çatışma içeren etkileşimler esnasında yüksek oranda pozitif duygusal davranış sergileyen çiftlerin daha fazla evlilik uyumu yaşadıkları görülmüştür. Duygu düzenleme becerisi, evlilik uyumunun yanı sıra güvenli bağlanma, diğerlerine yakınlık, sosyal doyum, kişilerarası duyarlılık, prososyal eğilimler gibi çok sayıda değişkenin göstergesidir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Duygu düzenlemenin merkezi konumundan ötürü pek çok terapi yaklaşımı duygulara, duyguların ifade edilmesine ve düzenlenmesine önem vermektedir. Duygu düzenlemeye yönelik kapsayıcı bir model ise Marsha Linehan (1993a) tarafından geliştirilmiştir. Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) olarak adlandırılan bu modelin teorik zemini, hem çevrenin hem de bireyin önemini vurgulayan diyalektik modele dayanmaktadır (Linehan, 1993a). Linehan'ın biyososyal modeli bireyin davranışlarının ve çevrenin bir döngü içerisinde birbirlerini etkilediğini ve şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Bireyin ve çevrenin etkileşimini tek bir sistem olarak tanımlayan DDT transaksyonel/biyososyal bir model ortaya koymaktadır (Hoffman, Fruzzetti, ve Swenson, 1999; Fruzzetti, Payne, ve Hoffman, 2019). DDT, yoğun intihar riski olan kişileri standart Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile tedavi etme çabalarının sonucunda ilk defa Sınırdaki Kişilik Bozukluğunu (SKB) tedavi etmek üzere geliştirilmiştir (Linehan ve Wilks, 1995). DDT, çoklu problem yaşayan ve yüksek risk içeren davranışlarda bulunan kişiler için dizayn edilmiş; kabul, değişim ve diyalektiği içinde barındıran kompleks bir tedavi yöntemidir (Linehan, 1993a; Rizvi

ve Sayrs, 2020). DDT davranışsal değişimi, danışanın onaylanması, kabul ve şefkat ile dengeler (Linehan, 1993a, 1993b). Terapinin temel amaçlarından biri ise ‘yaşamaya değer bir hayat’ inşa etme becerileri geliştirmektir (Linehan, 2015a). Bu becerilerin kazanımı ise bireysel terapi ve beceri eğitimi gruplarıyla sağlanmaktadır. DDT, özellikle geçerli kılmanın önemine dikkat çekmektedir. DDT’de geçerli kılma becerisi hastanın problemlerinin bağlamına odaklanmayı, duygular, düşünceler ve davranışları hastanın kendi bağlamında kabul etmeyi öğretir (Linehan, 1993a). Terapistin terapi sürecinde hastaya geçerli kılan bir ortam sağlaması ise geçerli kılma becerilerinin kazanımı ve günlük hayata uygulanmasında önemli bir rol oynamaktadır.

DDT, SKB için geliştirilmiş bir tedavi olmakla beraber biyososyal modeli, terapötik stratejileri, hiyerarşik ve modüler yapısı ile klinisyenler ve araştırmacılar tarafından SKB’nin ötesinde diğer psikolojik sıkıntılara sahip bireylerde de duygu düzenleme güçlüklerine yönelik terapötik bir müdahale olarak kullanılmaktadır (Linehan ve Wilks, 2015; Kirby ve Baucom, 2007a). DDT, yapılandırılmış bir protokole sahip bir yıl süren yoğun ve kompleks bir tedavi yöntemidir. Bireysel terapi, haftalık beceri grubu, 7/24 saat telefon koçluğu ve terapist için haftalık konsültasyon grubundan oluşmaktadır (Miller, Rathus ve Linehan, 2007). DDT’de tedavi süreci hedef hiyerarşisine göre yapılmaktadır. (Koerner, 2012; Rizvi ve Sayrs, 2020). Bununla beraber DDT farklı tanı gruplarında uygulandığında esnek olmaya izin verebilen bir yapıya sahiptir (Linehan ve Wilks, 2015). Bu nedenle zaman içerisinde klinik ihtiyaçlara göre yeni beceriler geliştirilmiş veya var olanlar yeniden düzenlenmiştir. Dolayısıyla DDT’nin gelişim sürecinin devam ettiği ve yeni araştırmalar geldikçe tedaviyi geliştirecek becerilerin doğal bir şekilde DDT’ye adapte olabileceği vurgulanmaktadır (Linehan ve Wilks, 2015).

DDT’nin pek çok ruhsal bozukluğun tedavisinde etkili bir yöntem olduğu ortaya konulmuştur (Hoffman, Fruzzetti ve Buteau, 2007; Hirvikoski ve ark. 2011; Linehan ve Wilks, 2015). DDT kronik intihar riski olan SKB kadınları için geliştirilmiş bir terapi yaklaşımı (Linehan, 1993a, 1993b) olmakla beraber duygusal olarak hassas/savunmasız olan bireylerin geçersiz kılan bir aile çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan şiddetli ve kronik duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili psikiyatrik hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır (Hoffman, Fruzzetti, ve

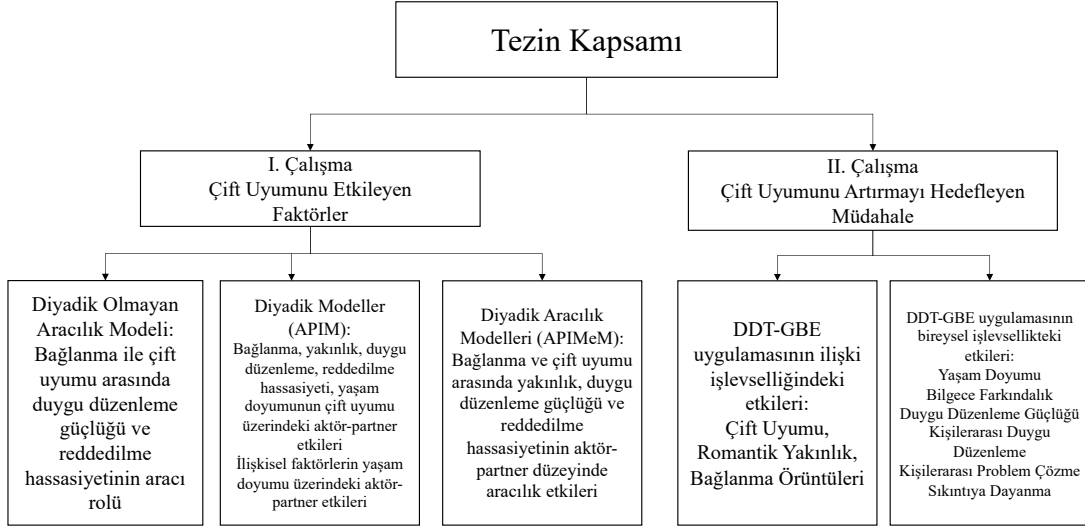
Swenson, 1999). DDT'nin intihar riski olan ergenlerin tedavisinde (Geddes, Dziurawiec ve Lee, 2013), Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu (Hirvikoski ve ark. 2011), madde kullanımı (Dimeff, Rizvi, Brown ve Linehan, 2000), yeme bozuklukları (Safer ve Jo, 2010), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Krüger vd., 2014), Yeğin Depresyon Bozukluğu (Lynch, Morse, Mendelson ve Robins, 2003) gibi psikiyatrik tanı gruplarında da etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

DDT'nin değişim mekanizmaları arasında duygu düzenlemeye yapılan vurgu ise DDT'yi tanısal kategorilerin dışına çıkarak transdiagnostik yeni uygulamaları da beraberinde getirmiştir (Zalewski, Lewis, ve Martin, 2018). Bu uygulamalara örnek olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin ebeveynlik becerilerine yönelik DDT uygulaması (Zalewski, Lewis, ve Martin, 2018), beyin hasarı geçiren kişiler ve eşleriyle yapılan DDT uygulaması (Backhaus vd., 2016) ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişiler ve eşleriyle yapılan çalışmalar (Fruzzetti, Gunderson ve Hoffman, 2014; Kirby ve Baucom, 2007a, 2007b) verilebilir. Aile odaklı DDT programı, özellikle SKB tanısı bulunan kişilerin duygu düzensizliğini aile ortamının nasıl sürdürdüğüne ve geçersiz kılan çevreye odaklanmaktadır (Fruzzetti, 2006; Hoffman, Fruzzetti, ve Swenson, 1999). Bununla beraber, SKB aile üyeleri de çeşitli zorluklar deneyimlemektedir. Bu zorluklar arasında, kendileri için yeterli destek alamamak, hastalıkla ilgili yeterince bilgi edinememek, sağlık profesyonelleri veya çevrelerinin kendilerine ve yakınlarına yönelik yargılayıcı tutumlarına maruz kalmak, tedavi süreci, SKB hastasının düzensiz çalışması veya kontrolsüz para harcaması ile ilgili finansal zorluklar, aile rutinlerinin sekteye uğraması, sosyal ilişkilerinin sınırlanması veya bunlar için zaman, enerji ve kaynak bulamaması ve duygusal yükler (kendini suçlama, acı çekme, yardım edemediği için çaresizlik hissetmek, kaygı, öfke) bulunmaktadır. Dolayısıyla aile üyelerini tedavi sürecine dahil etmek oldukça önem taşımaktadır. DDT'deki aile müdahaleleri, aile üyelerinin problemleri davranışlarının yanı sıra hastanın hedef davranışlarına yol açan problemleri aile etkileşimlerine de odaklanmaktadır. Eşler ve ebeveynler için aile müdahaleleri yakınlarının deneyimlerini, tanımlarını ve davranışlarını anlamalarına ve tanılarıyla ilgili etiketleri azaltmalarına yardımcı olmaktadır (Fruzzetti, Payne, ve Hoffman, 2019).

DDT aile uygulamalarının, SKB hastaları ve aile üyelerine yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğuna ilişkin bilgiler bulunmakla (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007) beraber SKB hasta popülasyonu dışında çift ilişkilerini nasıl şekillendirdiği noktasında çok daha az bilgi mevcuttur. Bu bağlamda hem duygu düzensizliğini hem de romantik ilişki dinamiklerini DDT uygulaması ile ele alan Kirby ve Baucom'ın (2007a, 2007b) çalışmaları dikkat çekmektedir. SKB tanısı olmayan fakat duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çiftlerin DDT uygulaması sonrasında ilişki doyumlarının arttığı görülmüştür (Kirby ve Baucom, 2007b). Bununla beraber çiftlerle (psikiyatrik bir tanı alan veya almayan) yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmalar DDT ve çift terapisi ekollerinin (örn: BDT, Gottman'ın çift terapisi) entegrasyonunu içermekte olup ilişkiye uyarlanmış bir DDT uygulamasının tek başına kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, DDT becerileri spesifik olarak incelendiğinde; farkındalık becerisinin şimdi ve burada olmaya ve bilge akıla yaptığı vurgunun kişilerarası problemlerin çözümü için önemli olduğu söylenebilir. DDT'de zincir analizi, bireylerdeki hassasiyet faktörlerini, davranışların çıktılarını ve problem davranışları tanımlamak için önemli bir beceri olarak yer almakta ve ilişkideki problemleri tanımlamak, problem çözme adımlarını oluşturmak ve olası zararları önlemek için önemli bir araç olduğu görülmektedir (Fruzzetti, 2006). DDT'nin kişilerarası etkililik modülünün ise çiftlerin isteklerini etkili bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacağı ve bunun da ilişkiden alınan doyuma katkı sağlayacağı düşünülebilir. Ayrıca alanyazındaki çalışmalar bireysel düzeyde duyguları düzenleyebilme becerisinin ilişkiden alınan genel doyumu artırmaya katkı sağladığını göstermektedir (Backhaus vd., 2016; Kirby ve Baucom, 2007b). Nitekim pek çok aile terapisi modeli duygulara odaklanmaktadır (örn: Goldman ve Greenberg, 2006; Makinen ve Johnson, 2006). Dolayısıyla DDT beceri eğitiminin çift ilişkisine katkısını anlamaya yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Bu tez ile evlilik ilişkisinde problem yaşayan kadınların DDT becerilerini bireysel olarak kazanmalarının ilişkiden aldıkları doyuma katkısını değerlendirerek DDT'nin transdiagnostik uygulamalarının gelişmesine katkı sağlaması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, duygu düzenlemenin kişilerarası ilişkilerdeki öneminden yola çıkarak tanısız kategorilerin dışında ilişki odaklı DDT-GBE uygulaması ile eşleriyle ilişkilerinde problem yaşayan kadınların çift

uyumlarının, bağlanma örüntülerinin, ilişkiden aldıkları doyumun ve partnerlerine yönelik hissettikleri yakınlığın nasıl şekillendiği incelenecektir.

Özetle bu tez; evlilik ilişkisinde her iki partnerin temeli erken çocukluk yıllarına dayanan bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının hem kendi evlilik uyumlarını hem de eşlerinin evlilik uyumlarını nasıl etkilediği ve bu ilişkiye aracılık eden değişkenleri (romantik yakınlık, duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti) aktör-partner karşılıklı bağımlılık aracılık modelleri ile incelemeyi amaçlamaktadır (Çalışma I). Tezin bir diğer amacı ise bireysel iyi oluşa işaret eden yaşam doyumuna ilişkisel faktörlerin (çift uyumu, bağlanma örüntüleri ve romantik ilişkilerdeki yakınlık derecesi) etkilerini APIM çerçevesinde incelemektir (Çalışma I). Son olarak bu tez ile ilişki odaklı DDT grup beceri eğitiminin kadınların ilişki işlevselliği (çift uyumu, romantik yakınlık ve romantik bağlanma) ve bireysel işlevselliğine (yaşam doyumuna, farkındalık, duygu düzenleme, kişilerarası problem çözme ve sıkıntıya dayanma) etkileri incelenecektir (Çalışma II). Çalışmanın kapsamı şekil 1’de verilmiştir.



Şekil G.1: Tezin Kapsamı

1. LİTERATÜR TARAMASI

1.1. ÇİFT UYUMU

Çift uyumu kavramı Spainer (1976) tarafından kullanılmaya başlamış olup evlilikteki doyuma ve ilişki kalitesine işaret etmektedir. Spainer (1976) evlilik uyumunu ölçmek üzere “Çift Uyumu Ölçeği”ni geliştirmiş ve ilişki çalışmalarında da bu kavram sıklıkla kullanılmaya başlamıştır. Busby ve arkadaşları (1995) çift uyumu puanlarındaki artışın ilişkiden alınan doyuma işaret ettiğini ifade etmektedirler. Bununla beraber çift uyumu kavramının muğlak bir alanı da bulunmaktadır. Spainer çift uyumunun (veya evlilik uyumunun) iki şekilde anlaşılabileceğini ifade eder: bir süreç veya bir durumun öznel değerlendirmesi. Çift uyumunu süreç olarak ele almak, ilişkinin süregelen doğasını boylamsal olarak ele almamızı mümkün kılmaktadır. Çift uyumuna yönelik ikinci bakış açısı ise kesitsel çalışmaları mümkün kılmakta ve ilişkinin süregelen doğasındaki seçilen bir ana odaklanmaktadır. Bu tanım ilişkideki etkileşimleri ve örüntüleri nasıl değerlendirdiğimize odaklanmaktadır. Bununla beraber Spainer (1976) ilişkinin değişmeyen bir durum olmadığı ve tek bir ana odaklansak bile bunun bir süreci yansıttığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla, Spainer (1976) çift uyumu kavramını, bir ucunda iyi uyum diğer ucunda yetersiz uyumun olduğu bir skaladaki hareketlilik süreci olarak olarak tanımlamaktadır.

Bununla beraber, literatürde ilişkileri değerlendirmek üzere birbirinden farklı kavramların kullanıldığı görülmektedir. Çift uyumu ve evlilik uyumunun yanı sıra sıklıkla ilişki doyumu kavramının da kullanıldığı gözlemlenmiştir. Alanyazında ayrıca ilişki kalitesi, evlilik kalitesi, evlilik doyumu ve ilişki işlevselliği gibi kavramların da birbirlerinin yerine kullanıldığı tespit edilmiştir (Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018). Bu tezde yapılan çalışmalardan bahsederken kavramlar çalışmalarda kullanıldığı şekliyle aktarılmaya çalışılmıştır. Dolayısıyla çift uyumu, evlilik uyumu, ilişki doyumu ve ilişki kalitesi gibi kavramlar benzer amaçlarla kullanılmaktadır. Devam eden bölümde çift çalışmalarında sıklıkla kullanılan ilişki doyumu kavramı ele

alınacak ve ilgili çalışmalara yer verilecektir. Ardından bağlanma kuramı ışığında çift uyumu kavramı incelenecektir.

1.1.1. Evlilikte İlişki Doyumu

Bu bölümde ilişki doyumu kavramının tanımına ve ilişki çalışmalarındaki önemine değinilecektir. Ayrıca ilişki doyumunu ölçmek üzere geliştirilen ölçme araçları hakkında ve ölçme araçlarının hangi yaklaşıma göre hazırlandığına ilişkin bilgi verilecektir. Son olarak çift ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar “çift odaklı” ve “birey odaklı” şeklinde ikili bir ayırım üzerinden ele alınacaktır.

İlişki doyumu çift araştırmalarında en çok çalışılan konuların başında gelmektedir (Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018). Ait olma ihtiyacı insanları diğerleriyle ilişki kurmaya motive etmektedir. İlişki türleri içerisinde ise romantik partnerle kurulan yakın ilişkinin önemi vurgulanmaktadır (Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018). İnsan mutluluğu üzerine yapılan çalışmaların çoğu doyum veren bir yakın ilişkinin yaşamdaki en iyi şeylerden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Berscheid, 1999). Romantik partnerle kurulan yakın ilişki hem ilişkinin sürekliliği hem de zihinsel ve fiziksel sağlık için önem taşımaktadır (Brock, Dindo, Simms ve Clark, 2016).

İlişki doyumu en genel tanımıyla kişinin ilişkisinin kalitesine yönelik genel değerlendirmesini içerir (Candel ve Turliuc, 2019; Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018). Bir başka tanıma göre ilişki doyumu, kişilerin ilişkinin pozitif özelliklerinin belirgin, negatif özelliklerinin de nispeten yok olduğu yönündeki öznel değerlendirmeleridir (Celenk ve Van de Vijver, 2013). İlişki doyumu genel olarak romantik ilişkinin iyi oluşunun bir göstergesi ve ilişki sürekliliğinin bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Bununla beraber, henüz araştırmacılar ilişki doyumunun kavramsallaştırılmasına yönelik bir fikir birliğinden uzaktırlar. Kimi araştırmacılar genel ilişki doyumunu tek boyutlu (“ilişki doyumu”) olarak ele alırken (Hendrick, 1988), diğer araştırmacılar çok boyutlu bir yaklaşım benimser (Andrade, Wachelke, Carnielli ve Rodrigues, 2015; Spainer, 1976). Çok boyutlu yaklaşıma göre, ilişki doyumunun birden fazla içeriği ve ilişkilerin farklı yönleriyle ilişkili çeşitli doyum alanları bulunmaktadır (Gerlach,

Driebe ve Reinhard, 2018). İlişki kalitesinin farklı içeriklerine diydik uzlaşma, diydik ilişki doyumu, bütünleşme ve duygusal dışavurum örnek verilebilir (Raffagnino ve Matera, 2015; Spainer, 1976). Romantik ilişkilerin iletişim, sevgi, yakınlık ve bağlılık gibi belirli yönleri, ilişki kalitesinin değerlendirilmesine katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, doyum veren bir ilişki, yalnızca memnuniyetsizliğin olmaması ile karakterize edilen bir ilişki değildir. Çok boyutlu yapısıyla farklı pozitif ve negatif faktörler aynı anda çift ilişkisinde bir arada olabilir ve çiftlerin ilişki doyumuna katkı sağlayabilirler (Raffagnino ve Matera, 2015).

İlişki doyumuna yönelik farklı tanımların bulunması, literatürde ilişki doyumuna yönelik ölçme araçlarında da farklılıkları beraberinde getirmiştir (Spainer, 1976; Cepukiene, 2019; Hendrick, 1988). Çift uyumu ölçeği (Spanier, 1976) bu alanda en çok kullanılan ölçeklerin başında gelmektedir. Çift uyumu ölçeği, ilişki doyumunu da içeren spesifik alt boyutlarıyla (uzlaşma, doyum ve bütünleşme) çiftlerin arasındaki genel uyumu ölçmektedir. Çift uyumu ölçeği araştırmaların yanı sıra klinik çalışmalarda da çiftlerin problemlerinin derecesini belirlemek, terapötik müdahaleye başlama kararını vermek ve tedavi sürecinin etkililiğini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Sabourin, Valois ve Lussier, 2005). Bu ölçek ayrıca ilişkilerinde sıkıntı yaşayan ve yaşamayan çiftleri sınıflandırmak için de kullanılmaktadır (South, Krueger ve Iacono, 2009). 32 maddelik çift uyumu ölçeğinin psikometrik özelliklerinin iyi oluşu nedeniyle ölçeğin kısa formları da geliştirilmiştir (4, 7, 10, 14 maddelik formlar). Bununla beraber bu ölçek çeşitli eleştiriler de almaktadır. Ölçeğin çok faktörlü yapısının belirsizlik içerdiği, çift uyumu ile evlilikte kişilerarası süreçlerin yapay bir şekilde örtüştüğü yönünde eleştiriler bulunmaktadır. Araştırmacılar bu eleştirilerin yerinde olmadığını, ölçeğin faktörlerinin genel çift uyum puanıyla yüksek oranda ilişkili olduğunu ve bu faktörler arasında ilişki doyumunun hiyerarşinin en tepesinde olduğunu belirtirler (Busby, Christensen, Crane ve Larson, 1995; Sabourin, Valois ve Lussier, 2005; South, Krueger ve Iacono, 2009). Ayrıca ilişki doyumunu inceleyen pek çok çalışma çift uyumu ölçeğini bir değerlendirme aracı olarak kullanmaktadır (Conradi, Noordhof, Dingemanse, Barelds ve Kamphuis, 2017; Eğeci ve Gençöz, 2006; Gordon ve Baucom, 2009). Çift çalışmalarında ilişki doyumunu ölçmek üzere yaygın olarak kullanılan bir diğer ölçek ise Hendrick (1988) tarafından

geliştirilen ilişki değerlendirme ölçeğidir. İlişki değerlendirme ölçeği tek boyutlu yaklaşıma göre geliştirilmiştir.

Evlilik ve çift ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar “çift odaklı” ve “birey odaklı” şeklinde ikili bir ayrım üzerinden incelenebilmektedir. Çift odaklı yaklaşımın öncülerinden olan Berscheid (1999), “ilişki bilimi” olarak adlandırdığı bir alan tanımlar. İlişki bilimi multidisipliner bir doğaya sahiptir. Psikolojinin yanı sıra sosyoloji, antropoloji, sağlık bilimleri, iletişim, çift ve aile terapisi gibi alanları kapsayan ilişki bilimi iki alana yoğunlaşır: 1) duyguların bilişler üzerindeki etkisi, 2) çevreyle kurulan ilişkilerin kişilerin içsel dinamiklerine etkisi. İlişki bilimi, çiftler arasındaki karşılıklı etkileşimin ritmine odaklanır ve amacı da bu ritimden sorumlu olan nedensel faktörleri tanımlamaktır. Bir ilişki tek taraflı olmadığı için ilişkideki tüm tarafları inceleyen ilişki bilimi, ilişkilerin değişen yapısına vurgu yapar (Berscheid, 1999). Gordon ve arkadaşlarının (2004) birey odaklı yaklaşımı ise evlilikte bireysel faktörleri incelemekte ve bireysel güçlerin doyum verici bir ilişki gibi pozitif süreçlere katkısına vurgu yapmaktadır. Ayrıca çalışmalarında kişilerin pozitif duygularının ilişki doyumlarını artırdığını ortaya koymuşlardır. Bradbury ve arkadaşları (2000) ise bu iki yaklaşımı sentezleyerek ilişki doyumunun çiftlerin hem kişilerarası hem de bireysel süreçlerindeki farklılığa bağlı olarak değiştiğini düşünmektedir. Kişilerarası süreçleri yansıtan biliş, duygulanım, fizyoloji, davranışsal örüntü, sosyal destek ve şiddet mikro (örn: yaşam stresörleri) ve makro (örn: ekonomik faktörler) bireysel bağlamlardan ayrı düşünülemez (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Dolayısıyla romantik ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar geniş bir aralıkta dağılmaktadır. Bununla beraber ilişki doyumunu üzerine yapılan çalışmaların belirli başlıklarda yoğunlaştığı görülmektedir.

Literatürde ilişki doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar 4 başlık altında toplanabilir: bağlanma, duygular, çatışma ve süreklilik. “Bağlanma” ile ilgili yapılan çalışmalar güvensiz bağlanmayı oluşturan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin ilişki doyumuyla negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Candel ve Turliuc, 2019; Feeney, 2004; Hammond ve Fletcher, 1991). Güvensiz bağlanma örüntüleri, bağlanma sisteminin sekteye uğramasıyla oluşmakta ve evlilik ilişkisinde ilişki doyumunu negatif yönde etkileyebilecek olan ön yargılı tutumlar, tercihler ve davranışları beraberinde

getirmektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013). Bağlanma ve ilişki doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Bağlanmanın ilişki çalışmalarındaki öneminden ötürü bir sonraki alt başlıkta daha detaylı bilgi verilecektir.

İlişki doyumuyla güçlü bir ilişki ortaya koyan bir diğer değişken ise duygulardır. Levenson ve Gottman'ın (1985) 3 yıl süren boylamsal çalışması pozitif ve negatif duyguların evlilik doyumundaki değişimi güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca evliliğinden doyum almayan erkeklerin kendilerini duygusal olarak daha fazla geri çektiklerini belirtirler. Erkeklerin hem negatif (sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş) hem de pozitif (ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif) duygularının az olması evlilik doyumunu azaltmaktadır (Levenson ve Gottman, 1985). Kadınlar ise eşlerinin duygusal geri çekilmelerine bir tepki olarak daha fazla pozitif duygu sergileyebilmektedir. Kadınların bu davranışları, evlilikte duygusal yaşamı yeniden canlandırma ve eşinin duygusal boşluğunu telafi etme çabası olarak okunabilir (Levenson ve Gottman, 1985).

İlişki doyumuna yönelik yapılan çalışmalarda bir diğer dikkat çeken konu “atışmadır” (Cramer, 2000). Çiftler arasında yaşanan çatışmanın hem ilişki doyumunu hem de bireylerin öznel iyi oluşları için problemli bir durum olduğu düşünülmektedir. Çatışmalar arttıkça anlaşamama durumunun ötesinde ilişkiler zlmeye başlar (Egeci ve Gençöz, 2006). Bu nedenle çiftlerin problemlerini çözmek pek çok tedavi programının temel amacını oluşturmaktadır.

İlişki doyumunu araştırmalarında çatışmadan sonra bir diğer önemli kavram “srekliktir” (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilik doyumunu gelişimsel olarak değerlendiren DeMaris ve arkadaşları (2012) evlilikte doyumun zamanla azaldığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca evde okulöncesi yaşlarda çocuğun bulunması da evlilik doyumunda zaman içerisindeki azalmayla ilişkili bulunmuştur (DeMaris, Sanchez ve Krivickas, 2012). İlişki doyumunun sürekliliğine yönelik bir başka bakış açısı ise U biçimli bir süreç tanımlar (erken yetişkinlikten orta yaşlara ve oradan da geç yetişkinliğe uzanan bir gelişim süreci). Bu yaklaşıma göre orta yetişkinlikte ilişki doyumunu düşer ve sonrasında stabil hale gelir. İlişki doyumunun özellikle yeni ebeveyn

olan çiftlerde azaldığı, daha yaşlı grubun orta yaşa oranla daha fazla doyum yaşadığı görülmektedir (Candel ve Turliuc, 2019).

Karney ve Bradbury (2020) evlilik doyumu ve sürekliliğine yönelik gözden geçirme çalışmalarında literatürdeki geleneksel bulgulardan farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma üç başlıkta değerlendirilebilir: İlk olarak son 10 yılda yapılan çalışmaları gözden geçirdiklerinde evlilikte ilişki doyumunun zaman içerisinde çok fazla değişmeyip uzun süre stabil olduğuna işaret etmişlerdir. İkinci olarak, davranışsal modellerin öne sürdüğünün aksine, çiftler arasındaki negatif iletişimi değiştirmenin zor olabileceğini ve değiştirildiğinde bu durumun mutlaka daha doyum verici bir ilişkiye yol açmayabileceğini ileri sürerler. Son olarak çiftler üzerine yapılan araştırmaların çoğunun beyaz orta sınıf evlileri kapsadığını, bu çalışmalardan elde edilen bulguların farklı gelir gruplarına veya farklı çevrelerde yaşayan kişilere genellenemeyeceğini vurgularlar. Karney ve Bradbury (2020), geçtiğimiz 10 yılda evlilik doyumunu ve sürekliliğini artırmaya yönelik anlayışın sorgulanması gerektiğini ve evlilik doyumunun daha kompleks bir süreç olduğunu ifade ederler. Evlilik ilişkisini daha derin bir şekilde kavramak için ise analiz yöntemlerinde yeni yaklaşımların kullanılması, güçlü ve geniş ölçekli çalışmaların yapılması ve bunların devam eden çalışmalarla tekrarlanması, evlilik ilişkisi için yeni ve daha etkili müdahale araçlarının geliştirilmesi ve değişim mekanizmasının ve biçimleyici değişkenlerin açık bir şekilde tanımlanması önerilmektedir (Karney ve Bradbury, 2020).

Farkındalık ise ilişki çalışmalarında öne çıkan bir diğer kavram olmaya başlamıştır. Barnes ve arkadaşlarının (2007) çalışması ilişki doyumunda farkındalık becerilerinin önemini ortaya koymaktadır. Çeşitli yazarlar da farkındalığın romantik ilişkilerin kalitesini artırmak için önemli bir değere sahip olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin Kabat-Zinn (1993), farkındalığın ilişkilerde uyum, bağlantı ve yakınlığı artırdığını ileri sürmektedir. Carson ve arkadaşları (2004) farkındalık becerilerini artırmak üzere tasarladıkları 8 haftalık müdahale programının sonucunda çiftlerin ilişki doyumlarının, yakınlıklarının, partnerini kabul becerilerinin ve stres toleranslarının arttığını gözlemlemişlerdir. Reiter (2003) ise farkındalığın ilişkide yakınlıkla pozitif, güvensiz bağlanma örüntüleriyle ise negatif korelasyon gösterdiğini

ortaya koymuştur. İlişkisel ve müdahale çalışmalarının bulguları, farkındalığın çift uyumunda ve ilişki kalitesinde rol oynadığını ve farkındalığı yüksek olan kişilerin ilişkilerini daha pozitif bir şekilde değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Barnes vd., 2007). Evlilikte ilişki doyumu bu tezde hem kesitsel hem de boylamsal olarak incelenecektir. Bu tezin ikinci kısmında uygulanacak olan DDT modeli farkındalık becerilerini de kapsamaktadır. Dolayısıyla DDT uygulaması sonrasında evli kadınların farkındalık becerilerindeki gelişimlerinin ilişki doyumlarını ve eşlerine hissettikleri yakınlığı artırması beklenmektedir.

1.1.2. Bağlanma Kuramı Işığında ift Uyum

Yetişkin bağlanma teorisi ve araştırmaları, çiftler arasındaki uyumun şekillenmesinde ve sürdürülmesinde bağlanmanın önemli etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır (Conradi vd., 2017; Hazan ve Shaver, 1990; Meyers ve Landsberger, 2002; Mikulincer vd., 2002; Mikulincer ve Shaver, 2016; Noller ve Feeney, 1994; Sümer ve Cozzarelli, 2004). Bağlanma, ‘başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürmeye yönelik davranış sistemi’ olarak tanımlanmakta ve temeli erken çocukluk yıllarında bakım verenle kurulan etkileşime dayanmaktadır (Bowlby, 1969, 1988). Bağlanma kuramı, bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan duygusal bağın zihinsel yapıyı şekillendirdiğini; bilişleri, duyguları ve davranışları düzenlediğini (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016) ve kendilik imajını oluşturduğunu ileri sürmektedir (Bowlby, 1980).

Hazan ve Shaver (1990) ise romantik aşkı bağlanma süreçleri ile kavramsallaştırarak erken dönemde oluşan bağlanma stillerinin sınırlarını yetişkinlik yıllarına genişletmiştir (Feeney ve Noller, 1990; Stackert ve Bursik, 2003; Tucker ve Anders, 1999). Dolayısıyla bir bağlanma süreci olarak değerlendirilen romantik aşk, yetişkin bir romantik partnere duygusal olarak bağlanma sürecini içermekte ve bu süreç erken çocukluk yıllarında temel bakım verene karşı geliştirilen duygusal bağa oldukça benzemektedir (Stackert ve Bursik, 2003). Güvenli, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma olmak üzere üçlü bir sınıflandırmayı içeren yetişkin bağlanma modeli, romantik ilişkiyi deneyimleme biçimlerinin bağlanma stillerine göre farklılaşacağını ortaya koymaktadır (Hazan ve Shaver, 1990; Sümer ve Cozzarelli, 2004).

Yetişkin bağlanma modeli, güvenli bağlanan kişilerin yakınlık kurmakta ve bağlanmakta rahat olduklarını, kaçınmacı bağlanan kişilerin yakınlıktan rahatsız olduklarını ve romantik bir ayrılıktan sonra daha az stres yaşadıklarını (Simpson, 1990), kaygılı/kararsız bağlanan kişilerin ise terk edilme endişesi ile diğerlerine yakın olmakla ilgili güçlü bir arzu duyduklarını, romantik ilişkileriyle ilgili takıntılı bir uğraş içerisinde olduklarını ortaya koymaktadır (Hazan ve Shaver, 1990; Feeney ve Noller, 1990). Bağlanmanın romantik ilişkiler üzerindeki etkisini gösteren çalışmalar güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin sosyal işlevselliğinin, çift uyumunun, evlilik doyumunun, çiftler arası bağlılığının daha yüksek olduğunu saptamaktadır (Feeney, 1999; Feeney, Passmore ve Peterson, 2007; Mikulincer vd., 2002). Diğer yandan, güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınmacı) örüntülerinin ise ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir (Özmen ve Atik, 2010; Jones ve Cunningham, 1996). Bununla beraber, temeli erken çocukluk yıllarına dayanan bağlanma örüntüleri yetişkinlik yıllarında romantik ilişki ile edinilen yeni deneyimler sonucunda değişebilmektedir. Dolayısıyla güven verici bir partnerle kurulan ilişkinin bağlanma güvenliğini artırabileceği ve bunun ilişkiden alınan doyuma pozitif bir şekilde yansıyabileceği söylenebilir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bağlanma sistemi temel bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmadığında sekteye uğramakta ve bağlanma ihtiyaçlarının aşırı aktivasyonu veya aktive olmayışı gibi iki tür savunma stratejisi gelişmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Aşırı harekete geçirici stratejiler (bağlanma ihtiyaçlarının aşırı aktivasyonu) yüksek oranda kaygı ile ilişkilidir. Bu stratejileri kullanan kişiler, algılanan tehdidi abartırlar ve sosyal ilişkilerde diğerlerini düşmanca algılayarak tehlike senaryoları oluştururlar (Mikulincer ve Shaver, 2016; Stanton, Campbell ve Pink, 2017). Hareketsiz hale getirici stratejiler (bağlanma ihtiyaçlarının aktive olmayışı) ise kişinin engellenme ve bağlanma figürünün yokluğu ile ilgili olası olumsuz duygusal güçlüklerden kaçınmak için başvurduğu kaynaklardır. Hareketsiz hale getirici stratejileri kullanan kişiler bağlanma ihtiyaçlarını yok sayarlar, yakın ilişkilerden kaçınarak bağımsızlıklarını ve öz yeterliliklerini kazanmaya çalışırlar (Mikulincer ve Shaver, 2016). Güvensiz bağlanma örüntüleri ise bu stratejilerle ilişkili olarak “kaygılı” ve “kaçınmacı” olmak üzere temelde iki boyutta tanımlanmaktadır

(Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvensiz bağlanma örüntüleri yetişkin yakın ilişkilerinde çift doyumunu negatif yönde etkileyebilecek olan ön yargılı tutumlar, tercihler ve davranışları beraberinde getirmektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013).

Yetişkinlik yıllarında, romantik partnerler kişinin birincil bağlanma figürü işlevini görmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Çift ilişkilerinde güvensiz bağlanma, terk edilme kaygısı (terk edilmekten korkma ve romantik ilişkiden ayrılma ile ilişkili öfke) ve yakınlıktan kaçınma (romantik ilişkilerde duyguların bastırılması) ile karakterizedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013). Aşırı harekete geçirici stratejilerin belirgin olarak kullanıldığı kaygılı bağlanma örüntüsü, kişilerin reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet göstermelerine ve karşılanmayan duygusal ihtiyaçları nedeniyle, romantik ilişkilerinde doyuma ulaşmak için partnerleriyle duygusal ve cinsel yakınlığa daha fazla gereksinim duymalarına etki etmektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013). Öte yandan kaçınmacı bağlanan kişiler, bağlanma ihtiyaçlarını ve duygularını romantik ilişkilerinde minimize ederek hareketsiz hale getirici stratejileri kullanırlar ve duygusal yakınlığa daha az ihtiyaç duyarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver'ın (1990) çalışmaları güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinde daha mutlu olduklarını, karşılıklı güven ve bağlılık yaşadıklarını (Simpson, 1990), kaygılı (Meyers ve Landberger, 2002) ve kaçınmacı bağlanan kişilerin (Conradi vd., 2017) ise romantik ilişkilerinde daha az doyum yaşadıklarını göstermektedir. Brennan ve Shaver (1995), kaçınmacı bağlanan kişilerin duygulara odaklanamamalarının ve duygusal bağlılığı kabul etmemelerinin ilişki doyumlarını negatif etkilediğini öne sürerler. Bununla beraber bağlanma örüntüleri ile ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen kimi çalışmalar, kaygılı bağlanan erkeklerin daha az romantik ilişki doyumunu yaşadıklarını ortaya koyarken (Collins ve Read, 1990; Tucker ve Anders, 1999) bazı çalışmalar bu bulguyu desteklememektedir (Crespo, Davide, Costa ve Fletcher, 2008; Heresi Milad, Rivera Ottenberger ve Huepe Artigas, 2014). Yakınlık kurmaktan rahatsız olmanın ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğini sınoyan çalışmaların kimisi erkekler için anlamlı sonuçlar elde ederken (Collins ve Read, 1990; Tucker ve Anders, 1999), bazı çalışmalar ise kadınların ilişki doyumlarının kaçınmacı bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Nitekim Meyers ve Landberger (2002) yaptıkları çalışmada evlilik doyumunu ile güvenli

bağlanma arasında pozitif, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Söz konusu çalışmalar bağlanma örüntüleri ile çiftlerin evlilik doyumları arasında bir ilişki olabileceğini desteklemektedir. Bu nedenle bu çalışma kapsamında evli çiftlerin güvensiz bağlanma stillerinin çift uyumu puanlarını yordaması beklenmiştir.

Bağlanma örüntülerinin çiftlerden yalnızca birinin ilişki doyumuna etkisini inceleyen çalışmalar aktör etkisini ölçmektedir. Bununla beraber çift ilişkileri iki yönlüdür (diyadik). Bu nedenle partnerlerin potansiyel etkisini inceleyen çalışmalar, partnerin bağlanma biçiminin aktörün ilişki doyumuna etkisine odaklanmaktadır (Molero, Shaver, Fernandez, Alonso-Arbiol ve Recio, 2016). Aktör etkisi kişinin kendi X değişkeninin kendi Y değişkeni üzerindeki etkisini ölçerken partner etkisi, partnerin X değişkeninin diğer kişinin Y değişkeni üzerindeki etkisini ölçmektedir (Candel ve Turliuc, 2019). Bununla beraber partner etkisinin aktör etkisine oranla daha az olduğu görülmektedir (Candel ve Turliuc, 2019; Conradi vd., 2017). Feeney'in yaptığı çalışma, bireylerin güvenli bağlanmalarının hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumunu yordadığını ve her iki partnerin de evlilik doyumlarının kişilerin güvenli bağlanmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Feeney, 1999). Feeney (1994) ayrıca kadınların kaygılı bağlanmalarının ilişkinin süresinden bağımsız olarak erkeklerin ilişki doyumunu azalttığını göstermiştir. Bu çalışmanın bulguları pek çok çalışma tarafından desteklenmiştir (Kobak ve Hazan, 1991; Shields, Travis ve Rousseau, 2000). Ayrıca, erkeklerin kaygılı bağlanma (Banse, 2004; Brennan ve Shaver, 1995; Feeney, 1994; Sadikaj, Moskowitz ve Zuroff, 2015) ve kaçınmacı bağlanma puanlarının (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017; Pepping ve Halford, 2012; Simpson, 1990) partnerlerinin ilişki doyumunu etkilediğini gösteren pek çok çalışmanın yanı sıra kadınların kaygılı (Banse, 2004; Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Greaves, 2017; Simpson, 1990) ve kaçınmacı bağlanmalarının (Banse, 2004; Brennan ve Shaver, 1995; Greaves, 2017; Sadikaj, Moskowitz ve Zuroff, 2015; Whisman ve Allan, 1996) partnerlerinin ilişki doyumunu etkilediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Erkekler, partnerleri kaygılı olduğunda ilişkilerini daha olumsuz değerlendirmekte, ilişkide daha az doyum yaşamakta, daha fazla çatışma yaşadıklarını belirtmekte ve partnerlerine daha az yakın

hissetmekteler. Ayrıca kaygılı partnerlere erkekler daha az güvenmekte ve partnerlerini daha az güvenilir bulmaktadır (Collins ve Read, 1990). Özetle, yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınması her iki partner için de düşük ilişki doyumuyla ilişkilidir. Fakat aktör etkisi, partner etkisine göre daha güçlüdür (Candel ve Turliuc, 2019).

1.2. ROMANTİK İLİŞKİLERDE YAKINLIK

Romantik yakınlık en genel anlamıyla partnerler arasında kendini açma, karşılıklı güven, empati ve kabul süreçlerinin bir sonucu olarak kişinin yakınlık, birlik ve ilişkisellik ile ilgili öznel (duygusal) deneyimleridir (Sternberg, 1986; Yoo, 2013). Partnerler arasındaki birlik duygusunun pozitif yakınlık deneyimleri için temel olduğu ifade edilmektedir (Sternberg, 1986). Bununla beraber romantik yakınlıkla ilgili literatürde pek çok tanım bulunmaktadır. Reis ve Shaver (1988), yakınlığı bir kişinin kendisiyle ilgili hisleri ve bilgileri diğerine ifade ettiği ve diğer kişinin tepkileri sonucunda kendisini anlaşılmış, geçerli kılınmış/onaylanmış ve önemsenmiş hissettiği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Reis ve Shaver'a (1988) göre yakınlık, kişilerarası ve etkileşimsel yakınlık sürecinin yaşantısal bir sonucudur ve iki temel bileşenden oluşur: kendini açma ve partnerin duyarlılığı. Reis ve Shaver'ın yakınlık tanımı literatürdeki diğer tanımlara bir temel oluşturmuş ve deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılmıştır (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005; Laurenceau vd., 2004). Örneğin Diyalektik Davranış Terapisi modelinde yakınlık, bir kişinin düşüncelerini, hislerini, isteklerini ve duygularını diğerine açtığı, diğer kişinin de geçerli kılma becerileriyle kabul ve anlayışını ifade ettiği ve bunun sonucunda yakınlık deneyiminin ve anlaşılmışlık hissinin olduğu bir etkileşim şekli olarak tanımlanmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Özetle kendini açma ve geçerli kılma tepkilerinin döngüsü duygusal/romantik yakınlığı tanımlamaktadır. Hem çatışmanın hem de yakınlığın ilişkilerdeki etkileşimsel/transaksiyonel modeli ilişki kalitesini ve bireysel iyi oluşu etkilemektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2004).

Sternberg'e (1986) göre yakınlık aşk üçgeninin bir bileşenidir. Aşk üçgeninin bir kenarında yakınlık, diğer kenarlarında bağlılık ve tutku yer almaktadır. Dolayısıyla yakınlık, ilişkinin üç önemli parçasından biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşıma göre yakınlık ilişkiselliği ve sıcaklığı ifade eden duygusal bir bileşendir (Sternberg, 1986).

Bir başka ifadeyle yakınlık, duygusal yakınlık ihtiyacı, öz-geçerlilik ve ilişkide desteği yansıtmaktadır. Yakınlıkla ilgili bir başka tanımlama ise onu çok boyutlu bir yapı olarak ele almaktadır (Schaefer ve Olson, 1981). Bu bağlamda yakınlık, çift ilişkilerinin bilişsel, kişilerarası, duygusal ve fiziksel yönleriyle ölçülebilmektedir. Bunların arasından yakınlığın duygusal ve cinsel boyutları çiftlerin ilişki doyumları bağlamında özellikle incelenmektedir (Yoo, Bartle-Haring, Day ve Gangamma, 2014). İlişki doyumu bağlamında yakınlığı duygusal ve cinsel olarak ayrı ayrı inceleyen çalışmaların yanı sıra her iki boyutu birlikte çalışmaya dahil eden araştırmalar da bulunmaktadır (Yoo, 2013). Cinsel yakınlığın ilişki kalitesi üzerindeki önemini vurgulayan (Schaffer ve Olson, 1981; Yoo vd., 2014) çalışmalar olmakla beraber araştırmaların çoğu duygusal yakınlığa odaklanmaktadır (Dandurand ve Lafontaine, 2013; Debrot vd., 2012; Fitzpatrick, 1987). Bu tezde Sternberg'in kavramsallaştırmasından yola çıkarak yakınlığın duygusal yönü incelenecektir.

Romantik yakınlıkla ilgili diğer çalışmalar onu ilişkisel bir olgu olarak değerlendirmekte ve partnerler arasındaki ilişki sürecinin bir sonucu olarak incelemektedir (Reis, 2007). Bu nedenle kişinin romantik yakınlık deneyimi partnerinin ilişkideki deneyiminden bağımsız değildir (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005; Otto, Laurenceau, Siegel ve Belcher, 2015). Çalışmalar kendini duygusal olarak açmanın yakınlık sürecindeki önemine dikkat çekmektedir (Clark ve Reis, 1988; Fruzzetti ve Iverson, 2004; Otto vd., 2015). Örneğin yakınlığın kişilerarası süreç modeli çiftlerin yakınlıklarının, kendileri hakkındaki bilgileri paylaştıkları ve diğerinin kendini açma deneyimine kabul ve onaylama ile yanıt verdikleri bir etkileşim süreciyle oluştuğunu ve devam ettiğini varsaymaktadır (Laurenceau, Barrett ve Pietromonaco, 1998; Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005). Yakınlık süreci kişinin kendisiyle ilgili bilgileri, duygularını, düşüncelerini diğer kişiyle paylaşmasıyla başlar. Paylaşımlar ve dışı durumlar sözel ifadeler veya davranışlarla olabileceği gibi sözel olmayan biçimlerde de (sarılma, beden duruşu gibi) gerçekleşebilmektedir. Yakınlık sürecinin devam edebilmesi için dinleyicinin (diğer partnerin) kabul, onaylama ve ilgiyle kendini açan partnerine yaklaşması gerekmektedir. Bir etkileşimin “yakın” olarak tanımlanabilmesi için kendini açan bireyin anlaşılmış, önemsenmiş ve kabul edilmiş hissetmesi önem arz etmektedir. Bununla beraber duygusal olarak kendini açmanın,

olaylar veya bilgileri paylaşmaktan daha fazla yakınlığı artırdığı gösterilmiştir (Laurenceau vd., 2004). Bu modele göre algılanan partner duyarlılığı yakınlık sürecinde önemli bir rol oynar. Algılanan partner duyarlılığı, partnerin hassasiyeti, duyarlılığı ve desteğine yönelik kişinin inancını ifade etmektedir (Reis ve Shaver, 1988). Debrot ve arkadaşları (2012) algılanan duyarlılığın ilişki doyumunun temel bir bileşeni olduğunu ve yakınlığın gelişimini kolaylaştırdığını belirtmektedirler. Fitzpatrick'ın çalışması (1987) bilginin paylaşımından ziyade hislerin paylaşılmasının evlilik uyumunu ve iletişimi daha fazla artırdığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle duygusal olarak kendini açma yakınlık sürecinin merkezinde görünmektedir. Bu bağlamda yakınlığın bileşenleri: 1) kendini açma; 2) sevgi, muhabbet, şefkat; 3) onaylama/partner duyarlılığı şeklinde özetlenebilir (Clark ve Reis, 1988).

Romantik yakınlık ihtiyacı en temel insan ihtiyaçlarından biri olarak değerlendirilmekte ve kişinin ilişkideki davranışlarını şekillendirmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Bowlby, 1988). Romantik yakınlık ihtiyacı ayrıca romantik ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli bir motivasyon kaynağıdır (Laurenceau, Rivera, Schaffer ve Pietromonaco, 2004). Romantik partnerin yetişkinlikte temel bağlanma figürüne dönüşmesinden ötürü evlilik, pek çok kişi tarafından en yakın yetişkin ilişkisi olarak değerlendirilmekte ve bu ilişkinin temel yakınlık, sevgi ve destek kaynağı olduğu yönünde fikir birliği bulunmaktadır (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005). Dolayısıyla sağlıklı bir romantik ilişki yüksek düzeyde yakınlık içermektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2004).

Çiftlerde romantik yakınlığın ilişki kalitesi, ilişkinin süresi gibi ilişkiye yönelik pozitif çıktıları bulunmaktadır (Debrot, Cook, Perrez ve Horn, 2012; Milek, Butler ve Bodenmann, 2015; Yoo, 2013). Yakınlık ve ilişki doyumunu inceleyen araştırmalar partnerine yakın hisseden çiftlerin daha fazla ilişki doyumu yaşadıklarını, partnerler arasında yakınlığın bulunmamasının ise ilişkide negatif etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Greeff ve Malherbe, 2001; Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005; Sanderson ve Karetsky, 2002). Ayrıca ilişkisinde yoğun bir şekilde yakınlığı deneyimleyen kişilerin daha uzun ve daha kaliteli bir ilişki sürdürdükleri görülmüştür (Greeff ve Malherbe, 2001; Sanderson ve Evans, 2001). Diğer çalışmalarda yakınlığın fiziksel sağlık (Stadler ve ark. 2012) ve psikolojik iyi oluşla (depresyon, yaşam

doymu gibi) ilişkili olduğu (Reis ve Franks, 1994), kadınlarda yakınlık motivasyonunun mutluluğu artırdığı, erkeklerde ise belirsizliği azalttığı ifade edilmiştir. İlişkide hissedilen yakınlıkla ilgili kadın ve erkek arasında farklılaşma bulunmuştur. Reichman'a göre yakınlık kadın ve erkek için farklı ihtiyaçları karşılamaktadır. Kadınlar için yakınlık ilişkide daha fazla doyuma ve mutluluğa yol açarken, erkekler için yakın ilişki diğer alanlardaki işlevselliği etkilemektedir (akt. Greef ve Malherbe, 2001). Ayrıca erkekler cinsel etkileşimi duygusal yakınlığı artırmak için kullanırken, kadınlar cinsel olarak yakın olabilmek için duygusal yakınlığa ihtiyaç duyarlar (Yoo, 2013). Fruzzetti (1996) de iyi işleyen evliliklerde yakınlık sürecinin güçlü olduğunu, daha zayıf evlilik ilişkilerinde ise yakınlığın olmayışının işlevsizliğin bir göstergesi olduğunu belirtmektedir. Laurenceau ve arkadaşlarının (2005) kişilerarası süreç modeline dayanan günlük yakınlık araştırmasının bulguları 42 gün boyunca günlük olarak kaydedilen yüksek miktarda yakınlık derecelendirmesinin daha fazla evlilik doyumu ve genel ilişkide hissedilen yakınlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla, ilişkilerde yakınlığın kurulması ve sürdürülmesi çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumu etkilemektedir (Sanderson ve Evans, 2001). Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında, romantik yakınlıkla ilgili sınırlı sayıda araştırma dikkat çekmekte ve sıklıkla romantik yakınlığı başlatmanın belirleyicilerinin ve yakınlık korkusunun çalışıldığı görülmektedir (Elibol ve Tok, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2010a, 2010b). Bu çalışmalar yalnızlık (Eryılmaz ve Ercan, 2010a), beden imajı (Kara ve Altınok, 2017), stresle başa çıkma (Eryılmaz ve Ercan, 2010b) ve benlik saygısının (Özabacı ve Eryılmaz, 2015) romantik yakınlığı başlatmayı etkilediğini ortaya koymaktadır.

Çift terapisine başvuran kişiler sıklıkla yakınlık hissinin azalmasından yakınmaktadırlar (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005). Bu nedenle çift terapistleri yakınlığı artırmaya yönelik müdahalelerde bulunmaktadır (Hickmon, Protinsky ve Singh, 1997). Gottman'ın çift terapisti modeli mutlu evlilikleri, çiftler arasında derin bir dostluğun ve yakınlığın olması ile açıklamaktadır. Dolayısıyla çiftlere problem çözme becerilerinin yanı sıra empati becerilerinin de kazandırılması amaçlanmaktadır. Empati becerileri arasında karşılıklı dinleme, birbirlerini onaylama ve birbirlerinin

ihtiyaçlarına duyarlı olma becerileri öğretilmektedir (Gottman ve Gottman, 2015). Bu beceriler Reis ve Shaver'ın (1988) yakınlık tanımıyla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Evli bireylerle yapılan bu tezin her iki çalışmasında da yakınlık süreci incelenmektedir. İlk çalışma çiftlerin ilişkide hissettikleri yakınlığın çift uyumlarını bağlanma sistemiyle beraber nasıl etkilediği ve kendi süreçlerinin yanı sıra partnerlerinin ilişkide hissettiği yakınlığın kendi çift uyumlarını ne şekilde şekillendirdiği incelenecektir. İkinci çalışmada ise ilişki kalitesini artırmak için uygulanan Diyalektik Davranış Terapisi beceri eğitiminin evli kadınların ilişkide hissettikleri yakınlığa etkisi incelenecektir.

1.2.1. Romantik Yakınlık, Bağlanma ve Çift Uyumu

Diğerleriyle yakın ilişki kurma kapasitesi kişilik gelişiminin ve zihinsel sağlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bowlby, 1988). Yakın ilişkilerin hem sağlık hem de iyi oluş üzerindeki önemine rağmen pek çok kişi yakın ilişki kurmakta veya sürdürmekte zorlanmaktadır. İlişkilerin önemli bir miktarında duygusal yakınlık ihtiyacı karşılanamamaktadır. Yakınlık ihtiyacının nasıl karşılandığı (veya karşılanmadığı) ise bağlanma sistemiyle ilişkili bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2016). Nitekim yakınlık ve bağlanma çalışmaları bağlanma problemlerinin ilişkileri etkilediğini ortaya koymaktadır (Clark ve Reis, 1988).

Bağlanma kuramı yakın ilişkilerde güven hissinin gelişimi ve sürdürülmesinde yakınlık sürecinin önemini vurgulamaktadır (Bowlby, 1988). Bağlanma teorisi ilişki davranışlarında, tercihler, motivasyonlar ve yakınlık sürecinin anlaşılmasında güçlü bir teorik çerçeve sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016; Reis, 2006). Gelişimsel çalışmalar erken dönem anne-çocuk bağlanma ilişkisindeki aksamanın sonraki yaşamda yakınlık problemlerini yordayacağını öne sürmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Ricks, 1985). Romantik bağlanma ve yakınlık ilişkili kişilerarası süreçlerdir (Reis, Clark ve Holmes, 2004; Reis, 2006). Yetişkinlerde bağlanma örüntüleri, insanların önemli başkalarıyla olan etkileşimlerinde duygularını nasıl deneyimledikleri ve düzenledikleri ile ilgilidir. Ayrıca bağlanma insanların yakınlık sürecine katılma yollarını etkileyebilmektedir. Bağlanma stilleri yetişkinlerde kendini açma olgusuyla ilişkili bulunmuştur. Güvenli ve kaygılı bağlanan kişilerin, kaçınmacı

bağlanan kişilerden daha fazla kendini açtıkları görülmüştür (Laurenceau vd., 2004). Levitz-Jones ve Olofsky (1985) yoğun bağlanma problemi olan kadınların romantik ilişkilerinde daha fazla savunmacı oldukları ve problem yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

Güvenli bağlanma yüksek oranda güven, bağlılık, iletişim becerileri ve kendini açma isteğiyle ilişkilidir (Madey ve Rodgers, 2009). Bağlanma güvenliği kişilerin günlük deneyimlerinde yakınlık algısını artırmaktadır. Güvenli bağlanan kişilerin günlük etkileşimlerinde daha fazla yakınlık, keyif, neşe ve pozitif duygular deneyimledikleri görülmektedir (Collins ve Feeney, 2004). Kaygılı bağlanan kişiler de diğerleriyle yakınlık kurma konusunda zorluk yaşamazlar fakat kendilerini ilgiyi, sevgiyi hak etmeyen ve değersiz kişiler olarak görürler. Bu nedenle diğerlerinin onayına ve kabulüne ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca ilişkilerinde terk edilme ve sevilmemeye kaygısı oldukça yoğundur ve diğerlerini güvenilmez, isteksiz ve tutarsız bulurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990). Bu kaygılar ise onları ilişkilerine bağımlı olmaya ve yüksek miktarda yakınlığı arzulamaya itmektedir. Bununla beraber ilişkilerinde yaşadıkları güvensizlik ve negatif duygu durum daha az güven ve daha az doyum yaşamalarına neden olmaktadır. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise yakınlık ihtiyaçlarını yok saymaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bağlanma kaygısı ve kaçınması kişinin partnerine gerekli desteği ve duyarlılığı sağlamasını engelleyebilmektedir (Reis, 2007). Bununla beraber kaygılı bağlanan kişiler zaman zaman güvenli bağlanarlardan daha fazla partnerlerine bakım ve duyarlılık sağlamaktadır. Fakat onların partnerlerine yönelik destekleri daha ziyade kendileriyle ilgili süreçlerle ilişkilidir (Collins ve Feeney, 2004). Kendi kaygılarını azaltmak, yardımsever insan imgesi oluşturmak veya daha fazla ilgi görmek gibi motivasyonlarla davranabilmektedirler (Reis, 2007). Ayrıca bu kişilerin algılanan partner duyarlılığı daha az olup kendilerini daha az anlaşılmış, onaylanmış ve ilgilenilmiş hissetmektedirler (Collins ve Feeney, 2004). Dolayısıyla yakınlığın bir diğer önemli bileşeni olan algılanan partner duyarlılığı kaygılı bağlanan kişiler tarafından daha az hissedilmektedir. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise duygusal olarak daha mesafelidirler ve partnerlerine güvenmemektedirler. Dolayısıyla bu kişiler

partnerlerine yakınlık kurmaktan kaçınmaya çalışırlar (Madey ve Rodgers, 2009; Simpson, 1990).

Romantik ilişkilerde yakınlık sürecinin, partnerlerin bağlanma örüntülerine bağlı olarak ihtiyaçları, beklentileri ve davranışları doğrultusunda şekillendiğini gösteren araştırmaların (Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987) yanı sıra romantik yakınlık ile ilişki doyumu arasında ilişki olduğunu bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır (Greff ve Malherbe, 2001; Schaffer ve Olson, 1981; Yoo vd., 2014). Bu bulgulardan hareketle güncel çalışmalar yakınlık, bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013). Türkiye’de yapılan bir tez çalışmasında romantik yakınlık, bağlanma boyutları ile ilişki ve yaşam doyumu değişkenleri arasında bir aracı değişken olarak incelenmiş ve yakınlığın ilişki ve yaşam doyumu üzerindeki önemi ortaya koyulmuştur (Sevim, 2011). Yakınlığın ve ilişki doyumunun ikili doğası ise araştırmaları aktör ve partner süreçlerini inceleyen diyardik çalışmalara yönlendirmektedir.

Yakınlık, bağlanma ve ilişki doyumu ilişkisini inceleyen çalışmalar birbirinden farklı modeller ortaya koymaktadır. Dandurand ve Lafontaine’nin (2013) 117 çiftle yaptıkları çalışmada romantik bağlanma, yakınlık ve ilişki doyumu ilişkisinde bir biçimleyici (moderator) değişken olarak incelenmiştir. Çalışmanın bulguları aktör ve partnerin duygusal yakınlık puanlarının kişinin ilişkiden aldığı doyumla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişinin kaçınmacı bağlanma örüntüsünün ise duygusal yakınlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin gücünü azalttığı görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın biçimleyici etkisi görülmemiştir. Madey ve Rodgers’in (2009) çalışmasında ise yakınlık, bağlanma örüntüleri ile ilişki doyumu arasında aracı değişken olarak incelenmiştir. Daha fazla güvenli bağlanan kişilerin yakınlıklarının arttığı ve bunun da ilişki doyumunu artırdığını ortaya koymuşlardır. Güvenli bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide yakınlığın yanı sıra bağlılığın da aracılık etkisi görülmüştür. Bununla beraber Madey ve Rodgers’in (2009) çalışması çiftlerle yürütülmemiş ve dolayısıyla karşılıklı etkiler değerlendirilmemiştir. Karantzas ve arkadaşlarının (2014) 75 çiftle yürüttüğü çalışmada ilişki işlevselliği bağlanma kuramı çerçevesinde incelenmiştir. Kullandıkları aktör partner karşılıklı bağımlılık modeli (APIM) kompleks bir çift aracılık sürecini kapsamaktadır. Kadınların yakınlık süreci;

bağlanma boyutları (kaygılı ve kararsız), güven ve destek sağlama ile beraber ilişki doyumlarını etkilemektedir. Erkeklerin de kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri güven ve destek sağlama ile beraber ilişki doyumlarını etkilemektedir. Özetle literatürde çiftlerle yürütülen sınırlı sayıda çalışma yakınlık ve ilişki doyumu arasında bağlanmanın moderatör etkisini incelemekte veya bağlanma ve ilişki doyumu arasında yakınlığın diğer değişkenler üzerinden aracılık etkisini (çifte aracılık etkisi) ölçmektedir. Literatürdeki çalışmalardan farklı olarak bu tezde romantik yakınlık, güvensiz bağlanma boyutları ile çift uyumu arasında aktör-partner düzeyinde bir aracı değişken olarak incelenmiştir.

1.3. DUYGU DÜZENLEME

Duygu insan işlevselliğinin temel bir olgusudur (Nyklicek, Vingerhoets ve Zeelenberg, 2011). Duygular içsel ve dışsal uyaranlara verilen karmaşık, kısa ve istemsiz tepkilerdir. Duygusal tepkiler içsel olaylar (ör. düşünceler, anılar vb.) veya dışsal olaylar (diğer kişiler, etkinlikler vb.) tarafından tetiklenmektedir. İki tür duygu bulunmaktadır; birincil ve ikincil duygular. Birincil duygu, bir duruma veya uyarana evrensel ve adaptif (sağlıklı) duygusal bir yanıttır (Greenberg ve Safran, 1989). Alternatif olarak, ikincil duygu ise öğrenilmiş bir duygusal tepkidir. Kimi zaman birincil duygunun kendisine veya bazen belirli düşünce türlerinin aracılık ettiği duruma veya uyarana (örneğin, kararlara) bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir (Fruzzetti ve Worrall, 2010). Duyguların hayatta kalmak, amaçlara ulaşmak ve işlevselliği artırmak gibi işlevleri vardır. Duyguların yaşamsal öneminin yanı sıra yoğunluğu ve süresinin aşırı olması ve durumla uyuşmaması durumunda duygular kişi için zararlı/işlevsiz hale gelebilmektedir (Gross ve John, 2003). Duyguların işlevsel olabilmesi için etkili bir şekilde düzenlenebilmesi gerekmektedir (Thompson, 1994; Gross, 1988). Thompson (1994) duygunun işlevselliğini davranışlar üzerindeki iyileştirici etkisi, ihtiyaçlara ve duruma göre esnek bir biçimde değişebilmesi ve uyarlanabilmesi ile açıklamaktadır.

Duygu düzenleme kavramı 1990'lı yıllardan bu yana araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve farklı perspektiflerden tanımlanmıştır (Bookhout, Hubbard ve Moore, 2018; Gross, 2015). Duygu düzenleme, en genel tanımıyla bireylerin sahip oldukları duyguları, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguların nasıl deneyimlendiğini ve

ifade edildiğini etkileme süreçlerini ifade etmektedir (Gross, 1998; Gross, Richards ve John, 2006). Eisenberg ve arkadaşları (2000), duygu düzenlemeyi içsel duygu durumunun ve duygularla ilişkili fizyolojik süreçlerin başlaması, sürdürülmesi, düzenlenmesi, yoğunluğunun ve süresinin değiştirilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşmak için duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır. Gross (1998) ise içerisinde 5 aşamalı duygu üretimi sürecinin olduğu bir duygu düzenleme modeli tanımlar: a) durumun seçimi; b) durumun düzenlenmesi; c) dikkatin yayılması; d) bilişlerin değişmesi; e) tepkilerin modülasyonu. Gross ilk dört aşamayı "öncül odaklı duygu düzenleme" (eylem öncesi düzenleme), son aşamayı ise "tepki odaklı duygu düzenleme" (kişinin tepki/eylemine dayalı düzenleme) olarak ifade eder (Gross ve John, 2003). Gross'in modelinin temel bileşeni, kişinin belirli bir duruma yönelik duygu ile deneyimleme, katılma ve buna yanıt verme konusundaki bilinçli karardır (Gross ve Thompson, 2007).

Gross ve Thompson'ın (2007) duygu düzenleme modeli içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır. Kişinin kendi duygularını düzenleme çabası içsel düzenlemeyi, kişinin duygularının başkaları tarafından düzenlenmesi ise dışsal düzenlemeyi tanımlamaktadır. Dışsal duygu düzenleme daha ziyade yaşamın erken yıllarında önem taşımaktadır. Gelişimsel perspektiften duygu düzenleme bağlanma ilişkileriyle gelişmiştir. Bağlanma araştırmaları çocuğun kendi duygularını düzenleyebilmek için bağlanma figürünü kullandığını ortaya koymuştur (Bowlby, 1982). Bebeğin duyguları temel bakım veren tarafından gözlemlenmekte, yorumlanmakta ve düzenlenmektedir (Feeney ve Collins, 2001). Bağlanma figürünün olumlu tepkiselliği ve ulaşılabilirliği sayesinde gelişen güvenlik stratejileri ise çocuğun duygularını düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Kaygıyla baş ederken destek alabilecekleri birinin hazır bulunuşu, çocuğun bağlanma ilişkisinin yanı sıra duygu düzenleme becerisine de olumlu katkı sağlamaktadır (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016). Bakım verenle etkileşim sonucunda gelişen içsel çalışan modeller, davranışlara yön vermenin yanı sıra diğerlerinin davranışlarını tahmin etmeyi ve ona göre plan yapmayı da mümkün kılar (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016).

Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemenin çok yönlü bütüncül bir kavramsallaştırmasını önermişlerdir. Duyguların kaçınmaya çalışmak yerine duygusal değişime uyarlanabilir tepki vermenin önemini vurgulamaktadırlar. Gratz ve Roemer'in (2004) kavramsallaştırmasına göre duyguların farkında olma, onları kabul etme, işlevlerini ve niteliklerini anlama, dürtüsel tepkilerden kaçınma ve tepki verirken belirli hedefleri göz önünde bulundurma, farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanma esnekliği, sağlıklı bir duygu düzenlemenin temelini oluşturur. Öte yandan, bu alanlardaki eksiklik veya yetersizlik duygu düzensizliğinin bir göstergesi olabilir.

Linehan tarafından geliştirilen duygu düzenleme modeli ise hem çevrenin hem de bireyin önemini vurgulayan diyalektik modele dayanmaktadır (Linehan, 1993a). Linehan'ın biyososyal modeli bireyin davranışlarının ve çevrenin bir döngü içerisinde birbirlerini etkilediği ve şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Bireyin ve çevrenin kombinasyonunu tek bir sistem olarak tanımlayan Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) diğer duygu düzenleme modellerinden farklı olarak transaksyonel/biyososyal bir model ortaya koymanın yanı sıra kompleks bir tedavi planı da üretmiştir (Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999; Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019). Diyalektik Davranışçı Terapi, çoklu problem yaşayan ve yüksek risk içeren davranışlarda bulunan kişiler için dizayn edilmiş; kabul, değişim ve diyalektiği içinde barındıran kompleks bir tedavi yöntemidir (Linehan, 1993a; Rizvi ve Sayrs, 2020). Duyguların ve duygu düzenlemenin DDT modeli altı etkileşen alt sistemden oluşmaktadır (Fassbinder, Schweiger, Wilde ve Arntz, 2016):

1. Duygusal hassasiyet faktörleri
2. Duygusal ipucu olarak işlev gören iç ve dış olaylar
3. Duygusal ipuçlarının değerlendirilmesi ve yorumlanması
4. Duygusal tepki eğilimleri (fizyolojik, bilişsel, yaşantısal tepkiler ve eylem dürtüsü)
5. Sözel veya sözel olmayan yanıtlar ve eylemler
6. Birincil duygular, ikincil duygular ve problemlili davranışların sonraki etkileri

DDT modeline göre duygu düzensizliği, en iyi çabalar uygulandığında bile, duygusal ipuçlarını, deneyimleri, eylemleri, sözlü yanıtları veya sözel olmayan ifadeleri istenen şekilde değiştirememektir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Duygu düzensizliğinin temel özellikleri; aşırı rahatsızlık verici duygusal deneyimler, yoğun fizyolojik uyarılmayı düzenleyememe, dikkati uyarılardan uzaklaştıran sorunlar, bilişsel çarpıtma ve bilgi işleme sürecindeki başarısızlıklar, güçlü duygularla ilgili dürtüsel davranışların yetersiz kontrolü, duygusal olarak uyarıldığında ruh haline bağlı olmayan hedeflere ulaşmak için faaliyetleri düzenleme ve koordine etme güçlükleri ve çok yüksek stres altında “donma” ya da disosiyasyon olma eğilimidir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Yaygın duygu düzensizliği, çok çeşitli duyguları kapsayan ve çeşitli bağlamlarda meydana gelen duyguları düzenleyememe anlamına gelmektedir.

Başarılı bir duygu düzenleme sağlıklı bir işlevselliğin ön koşuludur (Fruzzetti ve Worrall, 2010). Ampirik araştırmalar, duygusal tepkileri kişinin hedeflerini destekleyecek ve fizyolojik dengeyi koruyacak şekilde düzenleme yeteneğinin yaşam boyu psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş için kritik olduğunu göstermektedir (Butler ve Randall, 2013; Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000; Gross ve John, 2003). Diğerleriyle bir arada olabilmek ve hem kısa vadeli hem de uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için kişinin hangi duygulara sahip olacağı, bu duyguları nasıl deneyimleyeceği ve ifade edeceğini düzenleyebilmesi gerekmektedir (Goldman ve Greenberg, 2006).

1.3.1. Çift İlişkilerinde Duygu Düzenleme

Duygu, deneyimi koordine eder ve ona yön verir. Başka bir deyişle, duygu insanlara neyin önemli olduğunu söyler ve neyin önemli olduğunu bilmek onlara ne yapmaları gerektiğini ve kim olduklarını söyler (Butler ve Randall, 2013). Her duygunun bir ihtiyacı vardır ve her ihtiyacın bir eylem yönü vardır. Bu nedenle, işlerin nerede yanlış gittiğini anlamak ve partnerlerin ya da aile üyelerinin kendilerinin ve birbirlerinin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını belirlemelerine yardımcı olmak için çift ve aile terapisinde duygulara erişmek oldukça önemlidir (Goldman ve Greenberg, 2006).

Duygular yakın ilişkilerde merkezi bir rol oynamakta (Schoebi ve Randall, 2015) ve negatif duygular yakın ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Fruzzetti ve Worrall, 2010). Duygular hem benliği hem de başkaları ile etkileşimleri düzenlemektedir. Duygular yakın ilişkilerde kişilerarası bağların gelişmesi ve sürdürülmesi için de oldukça önemlidir. Kurulan bağlar hem bireysel hem de kişilerarası duygusal dinamikleri etkileyebilmektedir. Bu nedenle duygusal deneyimlerimiz de partnerlerimizin duygusal deneyimleriyle birbirine bağlıdır (Schoebi, 2008). Bir ailedeki üyeler, duygu sistemi aracılığıyla birbirleriyle oldukça bağlantılıdır. Birbirlerinin duygusal sinyallerini büyük bir dikkatle okurlar ve bu okuma etkileşimlerine hakim olur. Ayrıca, insanlar duygu sistemleri yoluyla yakın bağlar kurarlar ve bu yakınlık ilişkide güven sağlamaktadır. Duygular, aile üyelerini ve evli çiftleri bir arada tutan önemli bir unsurdur (Butler, 2015). İnsanlar sadece duygulara sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda onları düzenlemeye de ihtiyaç duymaktadırlar. Çok fazla veya çok az duygu, çevresel zorluklara etkili bir şekilde müdahale etmeyi engelleyebilir.

Duygu düzenleme, insanların sahip oldukları duyguları, ne zaman sahip olduklarını ve en önemlisi onları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileme süreçlerini ifade eder (Goldman ve Greenberg, 2006). Duyguları düzenlemekte zorlanma ise çeşitli psikopatolojilerin (ör: depresyon, anksiyete, SKB) ortaya çıkma ihtimalini artırmaktadır (Fruzzetti ve Worrall, 2010; Sarısoy, 2017). Duygularını düzenleyebilen kişilerin ise fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, daha fazla pozitif duygu deneyimledikleri ve ilişki kalitelerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Shenk ve Fruzzetti, 2011). Şimdiye kadar, duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar kişilerarası bir perspektiften negatif duygunun (sıklıkla öfke duygusu) düzenlenememesine vurgu yapmıştır. Bununla beraber kişilerarası bakış açısıyla olumlu duyguların (örn. empati ve yakınlık) arttırılmasına yönelik çalışmaların yapılması da özellikle çiftler ve ailelerde duygu düzenleme süreçlerini anlamak için eşit derecede önemlidir (Synder, Hughes ve Simpson, 2006). Bu bağlamda Linehan'ın DDT modeli hem negatif duyguların düzenlenmesi hem de pozitif duyguların arttırılmasına yönelik bir terapi yaklaşımıdır. Bu çalışmada DDT uygulaması ile kişilerin duygu düzensizliğini düzenlemenin yanı sıra yakınlık, ilişki doyumu, çift

uyumu ve yaşamdan alınan doyum gibi pozitif süreçleri artırmaya yönelik bir müdahalede bulunmak amaçlanmaktadır.

1.3.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme

Klinik psikolojideki başlıca temalardan biri olan duygu düzenleme hem bireysel iyi oluşla hem de etkili bir iletişim becerisiyle yakından ilişkilidir. Fakat çalışmalar duygu düzenlemenin bireysel yönü ile sınırlı kalmış olup, duygu düzenlemenin gelişimsel, sosyal ve kültürel yönüne daha az önem verilmiştir. Sosyal bir varlık olarak, duygu düzenlemenin kişilerarası bir bağlamda ortaya çıkması kaçınılmazdır (Barthel, Hay, Doan ve Hofmann, 2018; Butler, 2015). Duygu düzenlemenin yeni modelleri, duyguları düzenlerken diğerlerinden yardım aldığımızı, duygu düzenlemede diğerlerinin doğrudan veya dolaylı etkisine vurgu yapmaktadır (Zaki ve Williams, 2013). Kişilerarası duygu düzenleme alanyazında yeni bir kavram olup hem kişinin duygularının başkaları tarafından düzenlendiği sosyal ve kişilerarası süreçleri ifade etmekte (Hofmann, 2014; Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016) hem de kişinin diğerlerinin duygularını düzenleme çabalarını yansıtmaktadır (Niven, Garcia, Löwe, Holman ve Mansell, 2015). Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmaların daha ziyade içsel/bireysel süreçlere (intrapersonal emotion regulation) odaklandığı görülmektedir. Öte yandan duyguların kişilerarası yönüne yapılan vurgu ile beraber kişilerarası duygu düzenleme (interpersonal emotion regulation) daha net bir şekilde kavramsallaştırılmış ve son yıllarda araştırmaların konusu olmaya başlamıştır (Altan-Atalay ve Ray, 2021; Hofmann, 2014; Horn ve Maercker, 2016; Niven, 2017; Williams, Morelli, Ong ve Zaki, 2018).

Kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik araştırmacılar çeşitli modeller geliştirmişlerdir. Niven ve arkadaşlarının çalışmaları kişilerarası duygu düzenlemenin dışsal yönüne odaklanırken (Niven, Holman ve Totterdell, 2012; Niven, Macdonald ve Holman, 2012) Zaki ve Williams (2013) daha kapsamlı bir kişilerarası duygu düzenleme modeli tanımlamışlardır. Bu tezde Zaki ve Williams'ın (2013) modeli doğrultusunda Hoffman ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği ölçek kullanıldığı için bu model ile ilgili detaylı bilgi verilecektir.

Zaki ve Williams (2013) bireysel ve kişilerarası duygu düzenlemeyi bir süreklilik içinde değerlendirirler ve onları ayıran keskin bir sınırın olmadığını belirtirler. Bireysel duygu düzenlemede olduğu gibi, kişilerarası duygu düzenleme de bireylerin duygularını belirli stratejilerle yönetmeye yönelik amaç yönelimli girişimleriyle ilgilidir (Gross, 1998). Bununla birlikte, kişilerarası duygu düzenleme ayrıca başkalarının varlığını da gerektirir. Anlaşılmış ve onaylanmış hissetmek gibi bazı kişilerarası duygu düzenleme türleri, yaşamsal olarak diğer kişilerin tepkilerine bağlıdır (Williams vd., 2018). Kişilerarası duygu düzenleme duygusal bağlılık, destek arama, algılanan destek ve bağlanma stilleri gibi diğer sosyal ve duygusal olgularla örtüşmekte ve bu yapıları ilişkilendirmek için onların altta yatan ortak düzenleyici mekanizmaları aracılığıyla yeni bir kavramsallaştırma sunmaktadır (Zaki ve Williams, 2013). Yakın ilişkilerde her bir partner diğerinin duygusal deneyimine katkıda bulunduğu gibi romantik partnerler de sıklıkla diğerinin duygularını düzenlemeye yardımcı olmaktadır (Randall vd., 2013; Schoebi, 2008; Zaki ve Williams, 2013).

Zaki ve Williams'ın (2013) kişilerarası duygu düzenleme modeli ikili bir ayrıma gitmiştir. İlk ayrım düzenlemenin hedefine yöneliktir. İçsel kişilerarası duygu düzenleme, kişinin kendi duygularını düzenlemek için başkalarıyla bir etkileşim kurma çabasını, dışsal kişilerarası duygu düzenleme ise kişinin başkalarının duygularını düzenleme çabasını içermektedir. Bireyler stresin etkilerini azaltmaya çalışırken, pozitif duyguları artırırken ve diğer zorlu süreçlerde diğerlerinin desteğine başvurmaktadır. Ayrıca bireyler empati ve destekle diğerlerinin duygularını düzenlemeye de yardımcı olmaktadır (Zaki ve Williams, 2013). Dolayısıyla bir etkileşim esnasında hem içsel hem de dışsal duygu düzenleme süreci beraber görülebilmektedir. Örneğin A kişisi duygularını düzenlemek için motivasyona ihtiyaç duymakta ve B kişisiyle iletişim kurmakta ve ona duygularını açmaktadır. B kişisi ise A kişisine destek olmaya ve onu rahatlatmaya çalışmaktadır. A kişinin sosyal paylaşımı içsel kişilerarası duygu düzenleme stratejisine, B kişinin destek olma ve sakinleştirme çabası ise dışsal kişilerarası duygu düzenleme stratejisine örnek gösterilebilir. İkinci ayrım ise duygu düzenlemenin başkasının tepkisine bağımlı olduğu ve duygu düzenlemenin başkasının tepkisinden bağımsız olduğu bir ayrışmadır. Başkalarının tepkilerine bağımlı olmak, başka birinin geri bildirimlerine

bağlı olarak duyguları düzenleme sürecini ifade etmektedir. Örneğin A kişisi B kişisine duygularını açıyor. A kişisi, ancak B kişisi destekleyici bir şekilde tepki verdiğinde kendini daha iyi hissediyor. Başkasının tepkisinden bağımsız olma süreci ise yine sosyal bir etkileşim sürecinde gerçekleşmekle beraber diğer kişinin herhangi bir şekilde tepki vermesini gerektirmez. Örneğin A kişisi B kişisiyle etkileşim kurarken duygularını isimlendiriyor ve B kişinin tepkisinden bağımsız olarak bu eylem onun duygularını düzenlemesine yardımcı oluyor. Bütün bu teorik ayrımlara rağmen insanların dış dünyada içsel, dışsal, tepkiye bağımlı ve tepkiden bağımsız düzenlemeleri bir arada kullandıkları ortaya konulmuştur (Zaki ve Williams, 2013).

Hofmann ve arkadaşları (2016) içsel kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek üzere bir ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek genel kişilerarası duygu düzenleme puanının yanı sıra dört tür kişilerarası duygu düzenleme stratejisine ilişkin de bilgi vermektedir. Bu stratejilerin ilki olan “olumlu duyguları artırma”, pozitif duyguları artırmak için diğerlerini aramayı ifade etmektedir. “Perspektif alma” stratejisi endişeleri gidermek için diğerlerini bir hatırlatıcı olarak kullanmayı ifade etmektedir. “Yatıştırılma” stratejisi diğerlerini rahatlatma için aramayı, “sosyal modelleme” stratejisi ise diğerlerinin baş etme yollarını gözlemlemeyi yansıtmaktadır.

Kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik yapılan sınırlı sayıda araştırma büyük oranda diğerlerinin duygularını düzenleme ve değiştirme çabalarına (dışsal kişilerarası duygu düzenleme) odaklanmıştır (Niven vd., 2015; Niven, Macdonald ve Holman, 2012). Bununla beraber son zamanlarda içsel kişilerarası duygu düzenleme süreci araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır (Sarısoy, 2017). Yapılan araştırmalarda kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminin sosyal etkileşim, empati, duygusal dışa vurum gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Williams vd., 2018). Kişilerarası duygu düzenleme becerilerini kullanan kişiler daha fazla olumlu duygu yaşadıklarını, duygularını diğerleriyle daha açık bir şekilde paylaştıklarını, diğerlerine karşı daha fazla sosyal davranışta bulunduklarını, daha fazla yakınlık hissettiklerini ve diğerleriyle etkileşimlerinden daha fazla keyif aldıklarını bildirmişlerdir (Turliuc ve Jitaru, 2019; Williams vd., 2018). Ayrıca bu kişiler hayatlarının önemli geçiş süreçlerinde daha fazla destekleyici ilişki kurmuşlardır (Williams vd., 2018). Niven ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında da

diğerlerinin duygularını iyileştirme çabasının yeni ilişkiler kurmayı kolaylaştırdığı ve ilişki kalitesini artırdığı görülmüştür.

Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri romantik ilişkiler, arkadaşlık, anne-çocuk ilişkileri, iş arkadaşlığı gibi pek çok ilişkide kullanılmaktadır. Fakat kullanılma oranı ilişkinin türüne göre farklılaşmaktadır (Niven, Macdonald ve Holman, 2012). Romantik ilişkiler kişilerarası duygu düzenlemenin kullanıldığı en yoğun ilişki türüdür (Turliuc ve Jitaru, 2019). Nitekim yetişkin romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar artan miktarda kişilerarası duygu düzenleme süreci üzerine odaklanmaktadır (Barthel vd., 2018). Çalışmalar kişilerarası duygu düzenlemenin, romantik partnerlerin günlük duygusal deneyimlerinin ve fizyolojik tepkilerinin şekillenmesinde rol oynadığını ortaya koymaktadır (Butler ve Randall, 2013). Ayrıca araştırmalar, partnerlerin duygularının birbirine bağlılığının yaşam boyu hayatta kalmak, sağlık ve iyi oluş için oldukça önemli olduğunu göstermektedir (Randall, Post, Reed ve Butler, 2013).

Bununla beraber, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin de bağlama göre problemli ya da işlevsiz olabileceği öne sürülmektedir. İçsel kişilerarası duygu düzenleme açısından, olumsuz duyguları kişilerarası bağlamda düzenlemenin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Hofmann (2014), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin duygusal sıkıntıyı dengelemeye yardımcı olduklarında etkili/işlevsel olabileceğini, ancak sorunun sürdürülmesinden sorumlu olduklarında uyumsuz olabileceğini ifade etmiştir. Nitekim kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın stresi azalttığını gösteren çalışmaların (Williams vd., 2018) yanı sıra bu stratejileri yoğun kullanmanın psikolojik stresi artırdığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Dingle, Neves, Alhadad ve Hides, 2017; Marroquín, 2011; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005). Bunun nedenleri arasında kişinin içsel baş etme kaynaklarını azaltması öne sürülmektedir (Altan-Atalay ve Saritas-Atalar, 2019). Bir diğer önemli görüş, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine daha uzun süreli bağımlılığın psikopatoloji ile ilgili olabileceği yönündedir (Marroquin, 2011). Örneğin yatıştırılma stratejisinin duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, stres ve anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019). Ayrıca farklı kişilerarası

duygu düzenleme stratejilerinin etkilerinin de farklılaşabildiği tartışılmaktadır. Chan ve Rawana'nın (2021) çalışması olumlu duyguları artırma ve perspektif alma stratejilerinin ilişki kalitesinin ve öznel iyi oluşun artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.3.3. Kişilerarası İlişkilerde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişki Kalitesi

Duygu düzenleme güçlüğü negatif duygusal uyarılmanın yüksek düzeyde deneyimlenmesi ve kişinin rahatsızlık veren bu deneyimden kaçınmak için problemlı davranışlar (madde kullanımı, sözel saldırı gibi) sergilemesini içermektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Duygu düzenleme güçlüğü, kişi duygusal deneyimi başarılı bir şekilde kabul edemediğinde ve eş zamanlı olarak onu değiştiremediğinde ortaya çıkmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü üzgün olmaktan veya duygusal yoğunluğun fazla olmasından daha farklı bir durumdur. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişi durumla başa çıkmakta zorlanır, kısa vadede negatif duygusal uyarılmayla başa çıkmak için yaptığı davranışlar ise kişilerarası ilişkilerinde daha fazla soruna yol açmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Linehan'ın (1993a) duygu düzenleme güçlüğüne yönelik modeli altı bileşenden oluşmaktadır: 1) geçersiz kılan çevre: duyguların, isteklerin, düşüncelerin ve amaçların ifade edilmesine diğerlerinin (özellikle partnerler ve ebeveynler) problemlı tepkileri; 2) duygulara karşı hassasiyet (emotional vulnerability/affective instability), özellikle yüksek duyarlılık, yüksek reaktivite ve duyguların temel düzeyine dönmekte güçlük; 3) kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık (instability): sosyal etkileşimleri etkili bir şekilde yönetememe; 4) bilişsel istikrarsızlık: ilgili uyarınları ilgisiz uyarılardan ayıramama; 5) kişisel istikrarsızlık: öznel deneyimleri tanımlama ve ifade etmede güçlük; 6) davranışsal istikrarsızlık: uzun vadeli amaçlar ve deneyimlerle ilgili uyarılmayla başa çıkamama. Aşırı duyarlı insanlar duygusal olarak alakalı uyarınları hızlı bir şekilde ayırt eder ve duygusal bir tepki için düşük bir eşik gösterirler (Linehan, 1993a). Hiposensitif insanlar ise duygusal açıdan çok fazla uyarınlı ayırt edemez ve herhangi bir duygusal reaksiyon için yüksek bir eşik değere sahip olabilirler. Bu nedenle, son derece hassas insanlar duygusal olarak harekete geçmeye karşı daha savunmasızdırlar.

Duygu düzenleme kişilerarası bir bağlamda ortaya çıkabilmektedir (Butler, 2015; Gross, Richards ve John, 2006). Bu nedenle kişilerarası duygusal süreçleri incelemek çatışma, sağlık davranışları ve genel ilişki kalitesi gibi ilişkili sosyal çıktılar açısından önem taşımaktadır (Butler, 2015). Fruzzetti'nin (2006) transksiyonel/etkileşimsel modeline göre, bireysel duygu düzenleme güclüğü, doğru ifade edememe ve geçersiz kılma bireysel psikopatolojiyle ilişkili olduğu kadar çift ve aile etkileşimlerini de etkilemektedir. Bu model, geçersiz kılan eş ve aile davranışlarının duygu düzensizliğini ortaya çıkardığını ve onu devam ettirdiğini, artmış uyarılmanın ise yanlış ifade etmeye yol açtığını ve bunun da aile üyeleri için geçersiz kılmaya dönüştüğünü ileri sürmektedir. Bu karşılıklı gelişen süreç negatif etkileşimlerin artmasına, pozitif etkileşimlerin ve ilişki doyumunun azalmasına yol açmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006).

Romantik ilişkiler bağlamında yapılan araştırmalar, duygularını iletebilen ve etkili bir şekilde düzenleyebilen kişilerin daha fazla ilişki doyumu yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Levenson, Carstensen ve Gottman, 1994; Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Kişilerarası ilişkilerde duygu düzenleme gücüğünü hedef alan müdahaleler hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde duyguların yönetimine odaklanmaktadırlar. Duygu düzenleme gücüğünün transaksiyonel modeli, karşılıklı etkileşimin doğasından ötürü müdahalelerin hem bireysel iyi oluş düzeyinde hem de ilişki kalitesi düzeyinde bir ilerleme sağladığını ortaya koymaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006; Goldman ve Greenberg, 2006). Bu bulgulardan yola çıkılarak bu tezde duygu düzenleme müdahale aracı olarak DDT'nin hem bireysel faktörler (duygu düzenleme, yaşam doyumu, strese dayanıklılık, farkındalık) hem de ilişkisel faktörler (çift uyumu, ilişki doyumu, yakınlık, romantik bağlanma, kişilerarası problem çözme, kişilerarası duygu düzenleme) düzeyinde bir katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3.4. Duygu Düzenleme ve İlişki Doyumu

Duygu düzenleme, ilişki doyumunu etkileyen faktörler arasında son yıllarda dikkat çekmeye başlamıştır. Pek çok aile terapisi modeli duygu düzenleme, duyguların farkındalığı ve etkili bir şekilde iletilmesi gibi çiftlerin çatışma çözümüne yönelik duygusal becerilerini düzenlemeye ve geliştirmeye odaklanmaktadır (Gross, 2015; Rick, Falconier ve Witternborn, 2017). Etkili duygu düzenleme genellikle başarılı bir

kişilerarası etkileşimin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Butler ve Randall, 2013; Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Duyguları tanıma ve ifade etme becerisinin, kişilerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşlarında pozitif etkisinin bulunduğu ve ilişki kalitesi için de koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Levenson vd., 2014; Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Duygu düzenleme süreci, tüm sosyal bağlamlarda ve kişiler arası ilişkilerde ortaya çıktığından sosyal bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemenin sosyal yönüne yapılan bu vurgu ise duygu düzenlemenin ilişki doyumunu etkileyeceği fikrini teorik olarak desteklemektedir (Rick, Falconier ve Witternborn, 2017). Bununla beraber, çiftlerin duygularını nasıl düzenledikleri ve evliliklerinde ne kadar doyum aldıkları sınırlı sayıda çalışma ile incelenmiştir (Bloch vd., 2014; Gnazzo ve Zavattini, 2017; Rick, Falconier ve Witternborn, 2017; Shadid ve Kazmi, 2016).

Duygu düzenleme becerileri, özellikle bir anlaşmazlık, hayal kırıklığı veya çatışma anında oluşan negatif duyguları kontrol edebilme ve duygu düzenleme aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır. Bu becerileri kullanmanın evlilikte çiftlerin uyumunu artırdığı, kişilerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin duygusal uyarılımlarını azalttığı, çiftlerin iletişimlerini güçlendirdiği ve evlilik ilişkisine yönelik olası yıkımları önlediği yönünde artan miktarda çalışma bulunmaktadır (Bloch vd., 2014; Levenson vd., 2014; Rick, Falconier ve Witternborn, 2017). Duygu düzenleme becerisinin, evlilik doyumunun yanı sıra diğer sosyal alanlarla da ilişkili olduğu, özellikle uyumlu/adaptif bağlanma stili, duygularını paylaşma, sosyal destek, diğerlerine yakınlık, sosyal ilişkilerde otantiklik gibi olumlu işlevsellikleri içerdiği görülmektedir (Bloch vd., 2014; Goldman ve Greenberg, 2006). Duygu düzenleme becerilerinin ilişkilerdeki etkisine odaklanan çalışmalar ayrıca bu becerilerin gelişimine olanak sağlayan teorik çerçeveyi anlamaya çalışmışlardır. Bu çalışmalar yetişkin bağlanma örüntülerine dikkat çekmekte ve bağlanmanın gelişimsel sürecinin yetişkinlikte duygu düzenleme becerilerine bir zemin hazırladığını ortaya koymaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Devam eden bölümde bağlanma kuramının duygu düzenleme becerisinin gelişimindeki rolü ele alınacak ve yetişkinlikte bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme güçlüğü ile beraber romantik ilişkileri nasıl etkilediği incelenecektir.

1.3.4.1. Bağlanma Kuramı Işığında Duygu Düzenleme

Bowlby'nin (1973)  alışmaları bağlanma güvenliğinin, duygu düzenleme becerilerinin gelişimine olanak sağladığını ortaya koymaktadır. Bağlanma yönelimlerindeki bireysel farklılıklar ile bebeklik ve yetişkinlikte duygu düzenlemeye yönelik Bowlby'nin fikirleri teorik bir modele doğru genişletilmiş, test edilmiş ve düzenlenmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2016; Shaver ve Mikulincer, 2007). Bu model, bağlanma sisteminin duygu düzenleyici işlevini açıklığa kavuşturmakta ve bağlanma sisteminin işleyişindeki bireysel farklılıkların duygusal bağıntılarını ve sonuçlarını açıklamaktadır (Feeney ve Collins, 2001). Dolayısıyla farklı bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme becerilerinde de farklılaşmayı beraberinde getireceği  ne sürülmektedir. Spesifik olarak güvenli bağlanmanın etkili bir duygu düzenleme süreci için önemi vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanan insanlar genellikle duygularının farkındadırlar ve duygularını diğerlerine açık ve doğru bir şekilde ifade edebilirler. Bu insanlar genellikle duygusal deneyimlerini reddetmek, abartmak veya çarpıtmak yerine kabul ederler. Güvenli bağlanan insanlar, bunalma veya kontrolü kaybetme korkusu olmadan kendi sıkıntılarıyla baş edebilirler. Bağlanma figürleri ulaşılabilir ve duyarlı olan bireyler için, olumsuz duyguların ifadesi genellikle bakım veren tarafından stres azaltıcı bir müdahaledir. Tutarlı ve güvenli bir şekilde bakım alan bir kişi, bakım verenle ilişkisi risk altında olmadan yaşadığı stresi ifade edebileceğini öğrenir ve bu durum duyguları düşmanlık, intikam veya kayıp endişesi olmadan ifade etmeyi teşvik eder (Shaver ve Mikulincer, 2007).

Bağlanma  r nt leri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Brennan ve Shaver, 1995; Kobak ve Sceery, 1988; Laurent ve Powers, 2007; Mikulincer ve Shaver, 2016; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Romantik ilişki içerisinde bulunduğu partnerine güvenli bağlanan kişilerin daha fazla duygu düzenleme becerisine sahip oldukları ve stresle daha kolay baş edebildikleri görülmüştür (Laurent ve Powers, 2007; Mikulincer ve Shaver, 2016; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006). Kaygılı bağlanan kişiler ise duygularını düzenlemekte zorlanmakta ve çift ilişkisinde reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet göstermektedir. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise yakınlıktan kaçınırlar, kendini koruma stratejisi olarak partnerlerine güvenmezler, bağlanma ihtiyaçlarını yadsırlar (Bloch

vd., 2014) ve ilişkilerinde daha fazla negatif duygu deneyimleme eğilimindedirler (Feeney, 1999; Stanton, Campbell ve Pink, 2017).

Yetişkin bağlanma çalışmaları içsel çalışan modellerin, duygusal tepkiler ve duygulanım düzenleme stratejilerine olan etkisini araştırmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006). Bu araştırmalara göre bağlanma sistemindeki ve içsel modellerdeki bireysel farklılıklar duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıklara yol açmaktadır (Çalışır, 2009; Feeney ve Collins, 2001; Haase, 2014). Kobak ve Sceery'nin (1988) bağlanma sistemindeki bireysel farklılıklara yönelik araştırmaları farklı "içsel çalışan modellerin" duygu düzenleme becerilerindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanan kişiler yakınlığı sürdürmenin ödüllendirici olduğunu öğrenmişlerdir. Dolayısıyla bu kişiler, kişilerarası ilişkilerinde etkili duygu düzenleme aracı olarak bağlanma davranışlarını kullanırlar (Mikulincer vd., 2002).

Duygu düzenleme becerisi genellikle kişisel bir deneyim olarak düşünülmekle beraber, bu becerilerin ilişkisel yönüne, özellikle kişilerarası ilişkilerdeki önemine yapılan vurgu giderek önem kazanmaktadır (Butler ve Randall, 2013; Gnazzo ve Zavattini, 2017; Gratz ve Roemer, 2004; Laurent ve Powers, 2007; Levenson vd., 2014; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Yakın ilişkilerin duygu düzenleme için bir bağlam oluşturduğuna ve yetişkin romantik ilişkilerde eşdüzenlemenin (coregulation) önemine dikkat çekilmektedir (Butler ve Randall, 2013; Laurent ve Powers, 2007; Levenson vd., 2014). Yakın ilişkilerde duygu düzenleme becerilerinin, bireysel özelliklerle (bağlanma ve mizaç gibi) beraber romantik partneri herhangi bir tehlike anında stresi azaltmak için kullanmayı tanımlayan ilişkisel özellikleri de içerdiği düşünülmektedir (Laurent ve Powers, 2007). Feeney'in (1999) çalışması farklı bağlanma stillerinin, duygu düzenlemedeki ve özellikle negatif duygularla başa çıkmadaki farklılıkları yansıttığını göstermektedir. Temel bakım verenle erken dönemde gelişen deneyimler sonucunda kişiler, duygularını nasıl organize edeceğine ilişkin stratejileri ve bağlanmayla ilişkili stresle başa çıkma becerilerini öğrenirler (Feeney, 1999; Haase, 2014; Levenson vd., 2014). İlişkisel bağlamda, güvenli bağlanan partnerlerin kaygı uyandıran durumlarda destek aramaya ve sağlamaya daha fazla eğilimli oldukları (Mikulincer ve Shaver, 2016; Pietromonaco, Barrett ve

Powers, 2006), daha az negatif duygu ve daha fazla doyum yaşadıkları (Feeney, 1998, 1999) görülmektedir. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise partnerleriyle etkileşim kurmaktan ve çatışma ile başa çıkmak için negatif duygularını dışa vurmaktan kaçınmaktadır (Feeney, 1999; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006). Kaçınmacı bağlanan kişiler yoğun bir şekilde stres yaşasa bile duygularını bloke ederek onları ifade etmezler ve içsel duygulanımlarını yönetmek için diğerlerinden nadiren destek ararlar (Mikulincer ve Florian, 1995). Kaygılı bağlanan kişiler ise tutarsız bakım veren kişiyle ilişkiyi sürdürme şekli olarak öğrendiği negatif duyguları yoğun ve abartılı bir şekilde ifade etmeyi, bir duygu düzenleme aracı olarak kullanmaktadırlar (Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2016; Pascuzzo vd., 2013).

Duygu düzenleme becerilerinde partnerin özelliklerinin etkisini inceleyen çalışmalar partnerin bağlanma stiline diğer partnerin duygusal stresi düzenleme becerisine katkıda bulunabileceğini ileri sürmektedir (Collins ve Feeney, 2000; Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007; Simpson, Rholes, Orina ve Grich, 2002). Kaygılı bağlanan erkeklerin, eşleri duygusal stres yaşarken daha az destek sağladığı ve eşlerinin stresle daha uzun sürede baş ettiği görülmüştür. Bir diğer çalışma ise güvenli bağlanan kadınların, partnerleri destek istediğinde daha fazla destek sağlayabildiğini, destek istemediğinde ise daha az destek sağladığını göstermektedir (Simpson vd., 2002). Pietromonaco ve arkadaşlarının çalışması (2006) da kişilerin kendi bağlanma stillerinin yanı sıra partnerlerinin de bağlanma stillerinin duygularını düzenleme becerilerine katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Yetişkin bağlanma stillerinin duyguları kontrol etme becerisindeki rolünü inceleyen çalışmalar (Kobak ve Sceery, 1988; Laurent ve Powers, 2007), ayrıca bu değişkenlerin ilişki kalitesini nasıl etkilediğine odaklanmıştır (Feeney, 1999). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, duygu kontrolünün bağlanma ve çiftlerin ilişki doyumu arasındaki aracılık rolünü incelemiştir (Feeney, 1999). Pozitif ve negatif duyguları kontrol etmenin güvensiz bağlanmayla ilişkili olduğu, ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı ve bağlanma örüntüleri ile ilişki doyumu arasında aracılık ettiği görülmüştür (Feeney, 1999). Gnazzo ve Zavattini'nin (2017) yaptığı çalışma ise güvenli bağlanan kişilerin daha fazla duygu düzenleme becerileri kullandıklarını ve duygu düzenleme becerilerini kullanan çiftlerin ise çift uyumlarının daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Bununla beraber, evli çiftlerde duygu düzenleme becerilerinin güvensiz bağlanma ile çift uyumu arasında aktör-partner düzeyinde aracılık etkisini sınanan oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bağlanma sisteminin duygu düzenleme üzerindeki etkisini ve duygu düzenleme becerileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları göz önünde bulundurduğumuzda, duygu düzenleme güçlüğüne romantik bağlanma ile ilişki doyumu arasında aracılık etmesini bekleyebiliriz.

1.4. İLİŞKİLERDE REDDEDİLME HASSASIYETİ

Reddedilme hassasiyeti, diğerleri tarafından reddedilmeye yönelik beklenti, algılama ve aşırı tepki gösterme eğilimine işaret etmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Kabul görme isteği ve reddedilmekten kaçınma arzusu, insan motivasyonunda önemli rol oynamaktadır (Ayduk, May, Downey ve Higgins, 2003). Dolayısıyla, sosyal ilişkilerde reddedilmek, psikolojik iyi oluşu kitlemekte ve kişilerarası ilişkilerdeki fonksiyonu azaltmaktadır (Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Peake ve Rodriguez, 2000; Downey, Feldman ve Ayduk, 2000). Reddedilmeye duyarlı olan kişiler, beklenti anksiyetesi yaşamakta, diğerlerinin belirsiz davranışlarını amaçlı bir reddetme olarak yanlış yorumlamakta ve algılanan reddedilmeye karşı düşmanca, abartılı fiziksel, sözel veya sözel olmayan olumsuz tepkiler ve duygusal geri çekilme tepkileri vermektedir (Ayduk vd., 2003; Galliher ve Bentley, 2010).

Bilişsel ve duygusal süreçlerle giden reddedilme hassasiyeti yakın ilişkileri de olumsuz etkilemektedir (Ayduk vd., 2000). Araştırmalar bu kişilerin ve onların romantik partnerlerinin, ilişkilerinden tatmin olmadıklarını göstermektedir (Bozkuş ve Araz, 2015; Downey ve Feldman, 1996). Literatürdeki çalışmalar, reddedilme duyarlılığının depresyon, sosyal anksiyete gibi psikolojik sorunların yanı sıra ilişkisel problemler ve kişilerarası fonksiyonlardaki bozulmalarla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Ayduk vd., 2000; Downey, Feldman ve Ayduk, 2000; Galliher ve Bentley, 2010; Schoebi, Perez ve Bradbury, 2012). Downey ve Feldman'ın (1996) çalışması, reddedilme duyarlılığı yüksek olan erkeklerin romantik partnerlerini daha fazla kıskandığını, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kadınların ise romantik partnerlerine karşı daha agresif ve mesafeli davrandıklarını ortaya koymuştur. Norona ve Welsh'in (2016) çalışması ise reddedilme hassasiyetinin çift doyumu ile negatif

yönde ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve önceki çalışmaların bulgularını desteklemektedir.

Reddedilme hassasiyetinin nasıl geliştiği sorusu, araştırmacıları erken dönemde ebeveynler tarafından reddedilmeye maruz kalmanın ve tekrarlayan reddedilme deneyimlerinin, kişilerin reddedilmeye karşı daha duyarlı oluşunu etkilediğini ileri süren teorileri sınamaya itmiştir (Khoshkam, Bahrami, Ahmadi, Fatehizade ve Etemadi, 2012; Köse, Çıplak, Özgüle ve Sümer, 2017). Bağlanma kuramı, reddedici bir bakım verenle erken dönem etkileşimlerin güvensiz içsel modellerin gelişimiyle sonuçlandığını, çocuğun dünyayı düşmanca ve belirsiz olarak algılamasına yol açtığını öne sürmektedir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1980). Dolayısıyla reddedilme hassasiyetinin temelleri erken çocukluk yıllarındaki bağlanma ilişkisine dayanmakta ve ebeveyn reddine karşı kendini koruma işlevi görmektedir (Ayduk vd., 2003; Downey ve Feldman, 1996). Bağlanma örüntüleri ile reddedilme hassasiyetinin ilişkisini inceleyen Köse ve arkadaşlarının çalışması (2017), bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının reddedilme hassasiyeti ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Yetişkinlik yıllarında ise ilişkilere yönelik içsel çalışan modeller, reddedilme hassasiyetini etkilemekte, yakın ilişkileri şekillendirmekte, kişilerin destekleyici ve tatmin edici romantik ilişkiler kurma ve sürdürme şansını negatif yönde etkilemektedir (Downey ve Feldman, 1996; Downey, Feldman ve Ayduk, 2000; Downey, Mougios, Ayduk, London ve Shoda, 2004). Reddedilmeyle ilişkili durumlarda, beklentiler otomatik olarak aktive olmakta, reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişiler reddedilmeye ilişkin ipuçlarını analiz etmekte ve algılanan reddedilmeye karşı savaş ya da kaç tepkileri vermektedir. Bu kişiler, partnerlerine karşı soğuk ve mesafeli olmanın yanı sıra sevgi ve desteklerini de geri çekerler (Ayduk vd., 2003; Downey ve Feldman, 1996). Bu savunmacı tepkiler ise kişilerin algılanan reddedilmeye karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejileridir. Bu tepkiler kişilerin ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte, ilişki doyumunu ve bağlılığını azaltmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Ayduk vd., 2003). Downey ve arkadaşlarının çalışması (1998), reddedilme hassasiyetinin kendini gerçekleştiren bir kehanet olarak, kişilerin reddedilmeye daha fazla maruz kalmalarıyla sonuçlandığını ortaya koymaktadır. Bu

durumun, reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin, romantik partnerleri tarafından reddedilmelerine yol açacak davranışlar sergilemelerinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çatışma sürecinde bu kişilerin ilişkilerinin daha fazla yıkıma uğradığı ve partnerleri tarafından daha fazla reddedici tepkiler aldıkları ortaya konulmuştur (Downey, Freitas, Michaelis ve Khouri, 1998).

Reddedilmeye ilişkin kaygılı beklentilerin, reddedilmeye hazır bulunuşu artırdığı düşünülmektedir. Downey ve arkadaşlarının çalışmaları (1996, 1998), reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin belirsiz işaretleri daha fazla reddedilme olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır. Reddedilme algısı bir kez oluştuktan sonra, bu kişiler davranışsal olarak aşırı tepki vermektedir (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000; Göncü ve Sümer, 2011). Bu durum ise önemli diğer kişilerin tepkilerini, reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin beklentileri doğrultusunda şekillendirmekte ve ilişki genellikle sonlanmaktadır (Downey vd., 1998). Downey ve Feldman'ın 1996 yılında yaptığı çalışma, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, partnerlerinin belirsiz davranışlarını amaçlı bir red olarak algıladıklarını, ilişkilerinde güvensiz ve mutsuz hissettiklerini ve herhangi bir reddedilme tehdidine karşı düşmanlık, kıskançlık gibi tepkiler verdiklerini ortaya koymaktadır (Göncü ve Sümer, 2011). Bu davranışlar ayrıca reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin partnerlerinin de ilişki doyumlarını negatif yönde etkilemektedir (Downey ve Feldman, 1996; Galliher ve Bentley, 2010). Söz konusu çalışmalar reddedilme hassasiyetinin güvensiz bağlanmayla ilişkisini ortaya koymakla beraber çiftlerin ilişki doyumlarını da etkilediğini göstermektedir. Buradan hareketle bu çalışmada reddedilme hassasiyetinin, çift uyumunu doğrudan etkilemesinin yanı sıra bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarıyla beraber de çiftlerin uyumunu azaltacağı beklenmektedir.

1.5. EVLİLİKTE YAŞAM DOYUMU

Son yıllarda insan mutluluğu yaşam doyumu, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, evlilikte mutluluk temaları çerçevesinde araştırılmaktadır (Chopik ve O'Brien, 2017; Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Proctor, Linley ve Maltby, 2008; Schoon, Hansson ve Salmela-Aro, 2005). Ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilen yaşam doyumu (Steger, Oishi ve Kesebir, 2011), öznel iyi oluşun

bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşun yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Diener, 1984). Yaşam doyumu bilişsel boyutu, pozitif ve negatif duygu ise duygusal boyutu oluşturmaktadır (Molero, Shaver, Fernandez, Alonso-Arbiol ve Recio, 2016). Bununla beraber yaşam doyumu, öznel iyi oluşun özü (essence) olarak kabul edilmektedir (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013). Yaşam doyumu, kişinin yaşamdan memnuniyetinin genel bilişsel değerlendirmesini yansıtmaktadır. Yaşam doyumu, bir uçta pozitif diğer uçta da negatif olmak üzere iki boyutlu yaşamı değerlendirme skalası olarak kabul edilmektedir (Petty, Wegener ve Fabrigar, 1997). Yaşamdan alınan doyumun kapsamı ise oldukça geniştir: iş, aile, evlilik, sağlık, para vb. alanlardan oluşmaktadır.

Diener'in (1984) öznel iyi oluştaki bireysel farklılıkları açıklamaya yönelik modeli iki farklı süreci kapsamaktadır: aşağıdan yukarı (durumsal) ve yukarıdan aşağı (kişilik) süreçler. Aşağıdan yukarıya (bottom up) doğru olan yaklaşımda kişinin yaşam koşulları (ör: evlilik uyumu, ilişki kalitesi) yaşamdan aldığı doyumu etkilemektedir. Yukarıdan aşağıya olan (top-down) yaklaşım ise kişilerin yaşamdan aldıkları memnuniyetin, romantik ilişki ve iş gibi yaşam olaylarını yorumlama biçimlerini etkilediğini öne sürmektedir (Diener, 1984). Bu iki yaklaşım arasındaki farklılık araştırmalarda da etkisini göstermektedir. Kimi çalışmalar yaşam doyumunun ilişkiler üzerindeki etkisini (top-down) ölçerken (Heller, Watson ve Ilies, 2004), bazı çalışmalar da ilişki kalitesinin (evlilik uyumu, ilişki doyumu) yaşamdan alınan doyum ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini (bottom-up) araştırmaktadır (Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Bununla beraber yaşam doyumu ve ilişki kalitesi arasındaki iki yönlü ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013; Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman, 2012). Evlilik doyumu/çift uyumu yüksek olan kişilerin yaşamdan aldıkları doyum artarken, yaşamdan daha fazla doyum alanların evlilik uyumları da artmaktadır (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Stanley vd., 2012).

Diğerleriyle kaliteli bağlar kurmanın, kişilerarası büyüme (interpersonal flourishing) ve ilişkisel iyi oluş için önemi vurgulanmaktadır. Kişilerarası büyüme ve ilişkisel iyi oluş ise kişinin pozitif işlevselliği olarak da kabul edilen öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 2000). Yakın ilişkilerde ilişki doyumunun yüksek

oluşu partnerlerin psikolojik, fiziksel sağlıkları ve genel yaşam doyumları için önemli etkilere sahiptir (Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014; Whisman ve Baucom, 2012). Doyum veren bir evlilik psikolojik stres ve negatif yaşam olaylarına karşı koruyucu bir işlev görürken (Proctor ve Linley, 2014), evlilikte yaşanan stresin çiftlerin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna negatif etkileri bulunmaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Araştırmalar, çiftler çatışmalarını çözdüklerinde ve ilişkilerini iyileştirdiklerinde bireysel iyi oluşlarının arttığını göstermektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2004; Jacobson, Dobson, Fruzzetti ve Schmaling ve Salusky, 1991). İlişkisel büyüme çalışmaları, çocuklukta ve yetişkinlikte bağlanma, romantik ilişkiler, aşk, yakınlık, evlilik kalitesi ve aile bağları gibi kavramları incelemektedir (Ryff ve Singer, 2000). Ryff ve Singer'ın (2000) kişilerarası büyüme modeli, evlilik uyumunun yaşam doyumuyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Heller ve arkadaşlarının (2004) 13 çalışma üzerinden gerçekleştirdikleri meta analizde evlilik doyumunun yaşam doyumuyla orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

İlişki doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki iki yönlü ilişki hem kesitsel hem de boylamsal olarak incelenmektedir. Be ve arkadaşlarının (2013) 2 yıl süren boylamsal çalışması evlilik uyumu ve yaşam doyumunun birbirlerini yordadığını, fakat kadınlarda evlilik uyumunun yaşam doyumunu daha güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Boylamsal bir diğer çalışma evlilik öncesi ilişki uyumu ve yaşam doyumunun evliliğin 6. yılında ilişki uyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca evlilikten önce yaşamdan alınan doyumun gelecekteki ilişki kalitesini etkilediği öne sürülmektedir (Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman, 2012). Çalışmanın bulguları yaşam doyumundaki değişimin evlilik uyumunu zamanla etkileyeceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla yaşam doyumunu ilişki uyumunun yalnızca bir çıktısı değil aynı zamanda bir yordayıcısıdır (Stanley vd., 2012).

Evlilik uyumunun yanı sıra yaşam doyumunun partnerler arasındaki karşılıklı etkisi araştırmaların ilgisini çekmektedir (Weidmann, Ledermann ve Grob, 2016). Araştırmalar partnerlerden birinin mutluluğu ve iyi oluşunun diğer partnerin hem duygusal hem de fiziksel iyi oluşunu etkilediğini göstermektedir (Chopik ve O'Brien, 2017). Çift uyumu ve yaşam doyumunun aktör-partner etkisini inceleyen çalışmalar bağlanmanın etkisini de incelemeye başlamıştır. Molero ve arkadaşlarının (2016)

çalışması erkeklerde bağlanma kaygısı ve kaçınmasının yaşam doyumuyla negatif ilişki gösterdiğini, kadınlarda partnerlerinin kaygılı bağlanma örüntüsünün kendi yaşam doyumlarını negatif etkilediğini ortaya koymuştur. Kadınların yaşamdan aldıkları doyum daha fazla partnerlerinin bağlanma örüntüleriyle ilişkilirken, erkeklerin yaşamdan aldıkları doyum kendi bağlanma güvensizlikleriyle ilişkilidir (Molero vd., 2016).

Yaşam doyumu, çift uyumu ve evlilik ilişkileri Türkiye’de yapılan çalışmalarda da dikkat çeken kavramlar arasındadır (Kublay ve Oktan, 2015; Ünüvar ve Tagay, 2015). Bu tez, literatürde yapılan çalışmalardan bir kaç noktada farklılaşmaktadır: 1) aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya doğru modelleri sınamak üzere yaşam doyumu ve çift uyumu değişkenlerinin kesitsel olarak incelendiği çalışmada aktör ve partner etkileri; 2) yukarıdan aşağıya doğru modelin sınanması için bağlanma örüntülerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi aktör ve partner düzeyinde; 3) yaşam doyumunun boylamsal olarak incelendiği çalışmada DDT grup eğitiminin kişilerin yaşam memnuniyetlerine etkisi incelenecektir. Böylece evlilik ilişkilerinde yaşam doyumu hem aşağıdan yukarı hem de yukarıdan aşağı modellerle kesitsel ve boylamsal olarak ele alınacaktır.

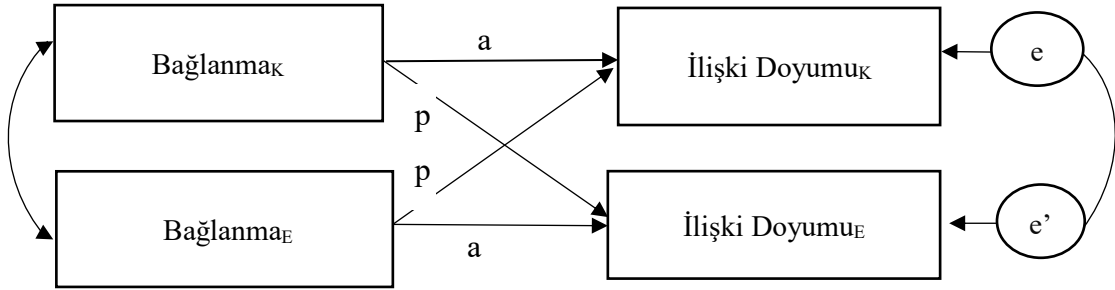
1.6. İLİŞKİ ÇALIŞMALARINDA AKTÖR-PARTNER KARŞILIKLI BAĞIMLILIK MODELİ (APIM)

Aile ve çift ilişki süreçlerine yönelik yapılan araştırmalar üyelerin karşılıklı etkilerini incelemenin önemine dikkat çekmektedir (Kenny, 1996; Kenny ve Cook, 1999; Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Aile veya çift üyelerine ilişkin diyadik (ikili) analiz tekniklerinden biri olan Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modelinin (APIM) kullanımı ise son yıllarda önemli ölçüde artmıştır (Brock vd., 2016; Goodboy, Dainton, Borzea ve Zachary, 2017; Guzmán-González, Contreras ve Casu, 2020). APIM, diyadik ilişkilerde karşılıklı bağımlılığın kavramsal bakış açısını ölçmek ve test etmek üzere uygun istatistiksel teknikleri kullanan bir diyadik ilişkiler modelidir. APIM’in iki temel bileşeni bulunmaktadır: aktör etkisi ve partner etkisi (Cook ve Kenny, 2005). APIM, eş zamanlı olarak kişinin kendi yordayıcı ($X = \text{predictor}$) değişkeninin hem kendi sonuç ($Y = \text{outcome}$) değişkeni üzerindeki etkisini (aktör etkisi) hem de partnerinin sonuç değişkeni üzerindeki etkisini (partner etkisi)

incelemeyi mümkün kılmaktadır. Özetle, APIM modelinde bir bireyin kendi X'inden kendi Y'sine giden yola aktör etkisi, kendi X'inden partnerinin Y'sine giden yola ise partner etkisi denmektedir (Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Partner etkisi, ilişkinin karşılıklı doğasının analize yansımalarıdır (Stas, Kenny, Mayer ve Loeys, 2018).

APIM'in ayırıcı özelliği, partnerlerin ölçümlerinin birbirinden bağımsız olmadığını (dependency) dikkate alması, aktör-partner etkilerini eş zamanlı olarak ölçebilmesi ve aktör-partner etkilerini kontrol ederek tahminlerde bulunmasıdır. Böylece APIM, diyardık bir verideki karşılıklı bağımlılığı doğru bir şekilde modelleyebilmektedir (Kenny, 1995; Kenny ve Ledermann, 2010). Romantik ilişkileri incelerken yalnızca aktör etkilerinin incelenmesi bireysel düzeyde bir açıklama sağlarken, APIM modeliyle aktör ve partner etkilerinin eş zamanlı olarak incelenmesi ilişkisel düzeyde bir açıklama yapma imkanı sağlamaktadır. Romantik ilişkilerde bir partnerin tepkisinin diğer partnerin bazı özelliklerine bağlı olması nedeniyle partner etkilerinin analize dahil edilmesi ilişkisel yapı ve süreçlerin daha detaylı ve doğru bir şekilde anlaşılmasını mümkün kılmaktadır (Kenny, Kashy ve Cook, 2006; Lida, Seidman ve Shrout, 2018).

Standart doymuş bir APIM modelinde ikili üyelerin birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığına göre analiz yöntemleri değişmektedir. İkili üyeler birbirinden belli bir kritere göre farklılaşabiliyor ise (ör. karı ve koca, anne ve çocuk), ayrışan model analizi (distinguishable) gerçekleştirilmektedir. Ayrışan modellerde iki aktör iki partner etkisi bulunmaktadır (ör. kadın bir puana, erkek bir diğer puana atanmaktadır). İkili üyeler belirli bir kritere göre birbirinden farklılaşamıyorsa (ör. aynı cinsiyetten kardeşler), yalnızca bir aktör ve bir partner etkisinin bulunduğu ayrışmayan model (indistinguishable) ölçümü gerçekleştirilmektedir (Kenny ve Ledermann, 2010).



Şekil 1.1: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not: Bağlanma_K = Kadının yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri kaygılı bağlanma alt ölçeğinden aldığı puan, Bağlanma_E = Erkeğin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri kaygılı bağlanma alt ölçeğinden aldığı puan, İlişki Doyumu_K = Kadının yenilenmiş çift uyumu ölçeğinin ilişki doyumu alt ölçeğinden aldığı puan, İlişki Doyumu_E = Erkeğin yenilenmiş çift uyumu ölçeğinin ilişki doyumu alt ölçeğinden aldığı puan, a = aktör etkisi, p = partner etkisi, e = hata terimi

APIM, aile ve yakın ilişki çalışmalarında giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu çalışmalar arasında; duygu düzenleme (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson ve Gross, 2003), sağlık (Butterfield, 2001), boş zaman aktiviteleri (Berg, Trost, Schneider ve Allison, 2001), iletişim (Lakey ve Canary, 2002), kişilik (Robins, Caspi ve Moffitt, 2000), bağlanma stili (Campbell, Simpson, Kashy ve Rholes, 2001), yakın ilişkiler (Campbell ve Kashy, 2002), çift uyumu ve ilişki doyumu (Albuquerque, Narciso ve Pereira, 2018; Brock vd., 2016) ve diyardik baş etme (Donato, Parise, Iafrate, Bertoni, Finkenauer ve Bodenmann, 2015; Merz, Meuwly, Randall ve Bodenmann, 2014) kavramları bulunmaktadır.

1.7. DİYALEKTİK DAVRANIŞÇI TERAPİ (DDT)

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT), intihar davranışı olan bireyleri tedavi etmek için 1970'lerde Linehan (1993a) tarafından geliştirilmiştir. DDT'nin temel yaklaşımı, ölmek isteyen bireyler için yaşamaya değer bir hayat inşa etmektir. Tedavinin amacı ise Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (SKB) olan kişilerde yaşamaya değer

bir hayat inşa etmek için gerekli becerileri geliştirmektir (Robins, Schmidt ve Linehan, 2004). DDT, çoklu problem yaşayan ve yüksek risk içeren davranışlarda bulunan kişiler için dizayn edilmiş; kabul, değişim ve diyalektiği içinde barındıran kompleks bir tedavi yöntemidir (Linehan, 1993a; Rizvi ve Sayrs, 2020). DDT'yi standart davranışçı terapilerden ayıran özellikler ise (Robins, Schmidt ve Linehan, 2004), (1) diyalektik bir felsefi çerçeve, (2) Zen prensiplerinin ve uygulamalarının Batı sosyal davranış ilkelerinin uygulanmasına odaklanmış bir tedaviye entegrasyonu ve (3) kabul ve değişim becerilerinin dengelenmesi.

DDT'nin teorik zemini hem çevrenin hem de bireyin önemini vurgulayan diyalektik modele dayanmaktadır (Linehan, 1993a). Bireyin ve çevrenin kombinasyonunu tek bir sistem olarak tanımlayan DDT biyososyal bir model ortaya koymaktadır (Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999; Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019; Fruzzetti, Shenk ve Hoffman, 2005). Linehan'ın biyososyal modeli bireyin davranışlarının (duygusal hassasiyet) ve çevrenin (geçersiz kılan bir çevre) bir döngü içerisinde birbirlerini etkilediği ve şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Biyososyal modele göre duygusal hassasiyetin artması geçersiz kılınmayı artırırken geçersiz kılmanın artması da duygusal hassasiyeti artırmaktadır (Fruzzetti ve Shenk, 2008; Koerner, 2012). Bu model SKB'nin gelişimini, çocuğun kendi davranışları ve duygusal hassasiyetinin (genetik ve erken dönem biyolojik gelişimsel faktörler) ebeveyn davranışlarıyla (çevresel faktörler) etkileşiminin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Biyososyal modelde kronik ve yaygın duygu disregülasyonu bir semptomdan ziyade SKB'deki temel özellik ve temel zorluk olarak düşünülmektedir (Linehan, 1993a). Bu nedenle tedavinin odak noktası da duygu düzenleme becerilerini artırmaktır (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Beceri kullanımının artması ve yeni becerilerin kazanılmasının duygu düzensizliğini azaltacağı varsayılmaktadır (Fassbinder vd., 2016).

Duygu düzensizliği, bilişsel ve davranışsal öz yönetimi bozmaya yetecek kadar yüksek olan negatif veya aşırı duygusal uyarılma durumudur (Linehan, 1993a). Duygu düzensizliği olan birey, önemli uzun vadeli hedefleri izleyemeyebilir, sorunları çözme veya kompleks bilişsel görevleri yapma yetenekleri azalabilir, olumsuz uyarılmayı azaltmak için uzun vadeli sonuçlarını düşünmeksizin giderek daha fazla uyumsuz

davranışta bulunabilmektedir. Bu nedenle, duygu düzensizliğinin diğer SKB davranışlarının anlaşılabilceğı bir çerçeve sağladığı varsayılmaktadır. (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). SKB'nin karakteristik davranışları ve kalıpları ya düzensiz duyguları düzenlemeye yönelik sorunlu girişimler ya da düzensiz duyguların doğal sonuçları olarak anlaşılmalıdır (Fruzzetti, Shenk ve Hoffman, 2005). Duygu düzenleme güçlükleri, uyumsuz davranışlara (intihar, kendine zarar verme, madde kullanımı gibi) neden olabilmektedir. Bu uyumsuz davranışlar ise bir duygu düzenleme işlevi veya hatalı duygu düzenleme çabasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Koerner ve Dimeff, 2007). Bu yaygın duygu düzensizliğinin hem biyolojik hem de çevresel faktörler aracılığıyla geliştiğı ve sürdürüldüğü varsayılmaktadır. Biyolojik açıdan, bireylerin merkezi sinir sistemindeki farklılıklar nedeniyle duygularını düzenleme güçlüklerine karşı daha savunmasız oldukları düşünülmektedir. Araştırmalar, SKB'li kişilerin daha sık, daha yoğun ve daha uzun süreli olumsuz durumları yaşadıklarını ve biyolojik hassasiyetin/kırılganlığın duygularını düzenlemedeki zorluklarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Koerner ve Dimeff, 2007; Miller, Rathus ve Linehan, 2007). DDT'de duygusal hassasiyetin temel özellikleri, a) temel çizgi olarak (baseline) çok yüksek negatif duygulanım; b) duygusal uyarana duyarlılık; c) duygusal uyarana yoğun tepki; d) güçlü duygu ortaya çıktığında temel çizgiye yeniden dönmede yavaşlık şeklinde özetlenebilir (Linehan, 2015a).

Duygu düzenleme otomatik olabileceğı gibi bilinçli bir şekilde de kontrol edilebilmektedir. DDT'de ilk odak noktası duygular üzerinde bilinçli kontrolü artırmaktır. İkincisi ise duygu düzenlemeye yönelik becerileri otomatik olarak yapacak şekilde yeterli pratiğı sağlamaktır (Linehan, 1993a). Standart DDT bir yıl süren yoğun ve kompleks bir tedavi yöntemidir. Bireysel terapi, haftalık beceri grubu, 7/24 saat telefon koçluğu ve terapist için haftalık konsültasyon grubundan oluşmaktadır (Miller, Rathus ve Linehan, 2007). DDT'de tedavi süreci ise hedef hiyerarşisine göre yapılmaktadır. Hedef hiyerarşisini belirlemeden önce problem davranışa yönelik zincir analizinin yapılması değerlendirme süreci için oldukça önemlidir (Koerner, 2012; Rizvi ve Sayrs, 2020). DDT, bir davranış ile öncülleri ve sonuçları arasındaki karşılıklı ilişkileri değerlendirmenin önemini vurgular. DDT'deki birincil değerlendirme aracı

ise “davranışsal zincir analizi” veya “zincir analizidir” (Linehan, 1993a). Zincir analizi tek bir örnek veya olay için aşağıdakilerin tanımlanmasını içerir (Rizvi ve Sayrs, 2020):

a) Hassasiyet faktörleri: Kişiyi belirli olaylar zincirine girmeye daha açık hale getiren faktörlerdir.

b) Tetikleyici olay: Zinciri başlatan olay.

c) Diğer halkalar: Bu halkalar, kişiyi hedef davranışa yaklaştıran özel veya açık herhangi bir olay olabilir. Bilişler, duygular, dürtüler, kişilerarası olaylar, diğer dış olaylar, ikincil hedef davranışlar ve diğerlerini de içerebilir.

d) Problem davranış: Bu davranış, süre, yoğunluk ve sıklık da dahil olmak üzere, bu özel durumda (genel olarak davranışı tanımlamanın aksine, durumlar arasında) açıkça tanımlanmalıdır.

e) Hem kısa hem de uzun vadeli sonuçlar: Genellikle kısa vadeli sonuçlarda bir ödüllendirici olmakla beraber uzun vadeli sonuçlar, utanç, ilişki kaybı gibi daha üzücü sonuçlar içerebilir.

DDT bireysel psikoterapi, bireysel terapist tarafından haftalık olarak 50 dakikalık seanslarla gerçekleştirilir. Bireysel terapist birincil tedavi sağlayıcısıdır ve tedavi planlaması, kriz yönetimi ve tedavinin bireysel modifikasyonları ile ilgili kararlardan sorumludur (Linehan, 1993a). Bireysel terapist hastayı becerilerin uygulanmasında destekler, beceri eğitimi grubunda yaşanan sorunları gidermeye, engellerin kaldırılmasına yardımcı olur ve değişimin genelleştirilmesini sağlar. Bireysel terapi, birinci basamakta dört aşamalı bir hiyerarşi ve her aşama için yapılandırılmış hedef seviyeleri takip eder (Fassbinder vd., 2016; Miller, Rathus ve Linehan, 2007). Tedavinin amacı, değişim sürecini optimize etmek ve yaşamı tehdit eden ve terapiye müdahale eden davranışları azaltarak değişim sürecine başlamak ve daha sonra becerilerin kazanılmasını, komorbid koşulların tedavisini, yaşam sorunlarına çözüm bulmayı ve yaşamaya değer bir yaşam inşa etmeyi desteklemektir (Koerner, 2012). Temel tedavi stratejileri spesifik diyalektik stratejiler, geçerli kılma, davranış analizi, didaktik stratejiler ve problem çözme, taahhüt stratejileri, sınırları gözetleme prosedürleri, beceri eğitimi, maruz bırakma, bilişsel modifikasyon,

karşılıklı iletişim ve vaka yönetimi stratejileri gibi stilistik stratejileri içerir (Linehan, 1993a).

DDT tedavi süreci üç basamaktan oluşmaktadır. Tedavi sürecinde öncelik intihar davranışlarını azaltmaya yöneliktir. İntihar davranışlarının içerisinde intihar kriz davranışları, intihara teşebbüs davranışları, intihar düşüncesi, intiharla ilgili beklentiler ve inançlar, intiharla ilgili duygulanım yer almaktadır (Miller, Rathus ve Linehan, 2007). İkinci aşamada ise hem hastanın hem de terapistin tedaviyi engelleyen davranışları hedef alınır. Hastanın işbirlikçi olmayan ve terapistini tüketen davranışları bu aşamada ele alınmaktadır. Ardından hayat kalitesini engelleyen davranışlar azaltılmaya çalışılır. Sonrasında ise davranışsal becerileri artırmaya odaklanılır. Tedavi süreci özetle (Linehan, 1993a):

Birinci basamak hedefleri:

1. İntihar davranışlarını azaltma
2. Terapiyi engelleyen davranışları azaltma
3. Hayat kalitesini engelleyen davranışları azaltma
4. Davranışsal becerileri artırma
 - A. Temel farkındalık becerileri
 - B. Kişilerarası etkililik becerileri
 - C. Duygu düzenleme becerileri
 - D. Strese tolerans becerileri

İkinci basamak hedefleri:

5. Travma sonrası stresi azaltma

Üçüncü basamak hedefleri:

6. Kendine saygıyı artırma
7. Bireysel hedeflere ulaşma

DDT kronik intihar riski olan SKB kadınları için geliştirilmiş bir terapi yaklaşımı (Linehan, 1993b) olmakla beraber pek çok ruhsal bozukluğun tedavisinde

etkili bir yöntemdir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014; Wilks vd., 2017). Duygusal olarak hassas/savunmasız olan bireylerin geçersiz kılan bir aile çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan şiddetli ve kronik duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999). DDT'nin yetişkin SKB hastalarındaki etkililiğine yönelik çalışmaların yanısıra bipolar bozukluğu olan ergenlerin DDT tedavisi ile depresyon, mani ve duygu düzensizliği semptomlarının daha az olduğu, psikolojik iyi oluşlarının arttığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Zalewski, Lewis ve Martin, 2018). Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu (Hesslinger vd., 2002), Obsesif Kompulsif Bozukluk (Ahovan, Balali, Shargh ve Doostian, 2016), yeme bozuklukları (Wallace, Masson, Safer ve Ranson, 2014; Wisniewski, Safer ve Chen, 2007), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Steil, Dittmann, Müller-Engelmann, Dyer, Maasch ve Priebe, 2018) gibi psikiyatrik hastalıklar da DDT çalışmalarının kapsamına dahil olmuştur (Zalewski, Lewis ve Martin, 2018). DDT'nin değişim mekanizması ise onu tanısall kategorilerin dışına çıkararak yeni uygulamaları da beraberinde getirmiştir. Güncel çalışmalar DDT'nin etkililiğini bir değişim mekanizması olan 'duyguları düzenleme' becerilerine dayandırmaktadır (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Dolayısıyla duygu düzenleme değişim mekanizması transdiagnostik uygulamaları da mümkün kılmaktadır (Zalewski, Lewis ve Martin, 2018).

1.7.1. DDT Grup Beceri Eğitimi

Diyalektik Davranışçı Terapi SKB'li birçok kişinin davranış eksikliğine sahip olduğu alanlarda beceri yeteneklerini geliştirmeye odaklanan bir tedavi yöntemi olarak grup beceri eğitimine tedavi planının bir parçası olarak yer vermektedir (Koerner ve Dimeff, 2007). Beceri eğitimi yöntemleri, danışanın davranış repertuarında bir problemi çözmek için yeterli beceri bulunmadığında gerekir. Beceri, bir duruma etkili veya adaptif tepki vermeyi içerir. Beceriler DDT'de bilişsel, duygusal, açık davranışsal tepkileri ve gerektiğinde etkili bir performans için bunların entegrasyonunu ifade eder. Dolayısıyla, bir problemle etkili bir şekilde baş etmek, uyumsuz veya etkisiz tepkilerden kaçınma becerilerini kullanmayı gerektirir. DDT'nin amacı ise etkisiz, uyumsuz veya beceri içermeyen davranışları beceri içeren davranışlarla değiştirmektir (Linehan, 1993a, 2015a).

Terapist her bir durum için bir dizi tepki (beceri) öğretir. Terapist, terapi içinde kazanılan kişilerarası ilişki biçimlerini danışanın terapi dışında da uygulamasını (becerilerin genelleşmesi) sağlar. Bu beceriler seans içinde öncelikle role-play veya in-vivo yöntemlerle deneyimlenir (Koerner, 2012). Seans aralarında (terapi dışında) yapılan uygulamalarda karşılaştığı zorluklarda ise danışanın terapistini aramasına izin verilir (bu durum seanslar arası rehberliği içerir). Öğretilen yeni becerilerin uygulanmasının ardından ise terapist danışanı ödüllendirir. Haftalık davranışsal ödevler, yapılandırılmış beceri eğitim modüllerinin önemli bir parçasıdır ve becerilerin geliştirilebilmesi için temel yöntemlerden biridir (Linehan, 1993a, 2015a).

Hem beceri eğitimcilerinin hem de bireysel terapistlerin ödevlerin yapılmasını desteklemesi, nasıl yapılacağını öğretmesi ve takıldıkları noktalarda yardımcı olması gerekmektedir. Grup beceri eğitimlerinde bireysel problemlere yeterince zaman ayrılamamasından dolayı, danışanların pratiklerle ilgili takıldıkları noktalar bulunabilir (Linehan, 1993a, 2015a). Bu nedenle standart DDT sürecinde bireysel terapi ile beceri eğitim grubu birbirine entegredir. Bireysel terapistler, danışanın becerileri uygulamakta zorlandıkları noktada yardımcı olurlar (Koerner, 2012).

Diyalektik davranışçı terapi beceri eğitim programı iki gruptan oluşmaktadır: kabul becerileri ve değişim becerileri. Kabul becerileri farkındalık ve strese tolerans becerilerinden oluşmaktadır. Değişim becerileri ise duygu düzenleme ve kişilerarası etkililik becerilerini kapsar (Linehan, 1993a, 2015a, 2015b). DDT beceri eğitimi grup formatıyla uygulanır ve iki beceri eğitimcisi Linehan tarafından geliştirilen standart manueli uygular (Fassbinder vd., 2016). Standart DDT programı 12 ay sürmektedir. Bununla beraber DDT beceri eğitimi programının 13 hafta, 6 ay gibi formatları da bulunmaktadır (Linehan, 2015a). Standart beceri eğitim programının genel yapısı ve takvimi aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- 6-8 kişiyle haftada 2.5 saat 6 ayda temel beceriler öğrenilir ve diğer 6 ayda modüller tekrarlanarak beceri eğitimi 1 yılda tamamlanır.
- Farkındalık becerileri: 2 hafta olmak üzere her yeni modülün başında oryantasyonla beraber tekrarlanır
- Kişilerarası etkililik becerileri: 5 hafta

- Strese tolerans becerileri: 6 hafta
- Duygu düzenleme becerileri: 7 hafta

Duygu düzenleme beceri modülünde, danışanlara duyguları nasıl belirleyip tanımlayacaklarını, olumsuz duygulardan kaçınmayı nasıl durduracaklarını öğretmek, istenmeyen duygusal tepkileri ve aynı zamanda yoğun duygular bağlamında meydana gelen dürtüsel işlevsiz davranışları azaltmak için bir dizi davranışsal ve bilişsel strateji öğretmenin yanı sıra olumlu duyguların nasıl artırılacağı öğretilir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Strese tolerans becerileri, uyuşturucu kullanmadan, intihar girişiminde bulunmadan veya diğer işlevsiz davranışlarda bulunmadan krizlerden kurtulmayı amaçlayan bir dizi dürtü kontrolü ve kendini yatıştırıcı teknikleri öğretir. Kişilerarası etkililik, ilişkilerini ve kişinin kendine saygısını korurken birisinin amacına ulaşması için çeşitli girişkenlik becerileri öğretir. Farkındalık becerileri ise, dikkatin kendisini ya da kişinin yakın bağlamını gözlemlemeye odaklanmasını, gözlemleri tanımlamayı, katılmayı, yargılayıcı olmayan bir duruş sergilemeyi, farkındalığı odaklamayı ve etkililiği geliştirmeyi hedefler (Koerner ve Dimeff, 2007).

1.7.1.1. Farkındalık

Farkındalık modülü yargılamadan, engellemeden, dikkati duygulardan kaçırmadan şuanki hisleri tanıma, gözlemleme ve onlara izin verme becerilerini kazanmayı içerir (Fassbinder vd., 2016). Farkındalık becerileri Diyalektik Davranışçı Terapinin merkezini oluşturur. Öğretilen ilk beceridir ve diğer DDT becerilerini destekler (Linehan, 2015a). Bu modüldeki en temel beceri, rasyonel akıl ile duygusal akıl arasında bir sentez ile bilge akla ulaşmaktır. Bilge akıl ayrıca yapan zihin ile olan zihin arasındaki sentezi de içerir ve sezgileri de işin içine katarak dengeleyici bir araçtır (Linehan, 1993a, 2015a). Ne becerileri (gözlemleme, tarif etme ve katılma) ve nasıl becerileri (yargısızca, tek bir şeye odaklanarak ve etkili bir şekilde) ile kişilerin olayları yargısız bir şekilde olduğu gibi gözlemleme ve tanımlama becerileri gelişir (Linehan, 2015a; Robins, Schmidt ve Linehan, 2004). Bu beceriler ise problem davranışı, problemin tetikleyicileri ve sonuçlarını gerçekçi bir şekilde gözlemlemeyi mümkün kılmaktadır. Şu ana odaklanmak ve gözlemlemek, çevrede olup bitenlerin geçip gitmesine izin vermek ve onlara takılmamak, tek bir şeye odaklanmak,

gerçekliği olduğu gibi deneyimlemek duygu durumu düzenleyici ve pozitif duyguları artırıcı bir etkiye sahiptir (Linehan, 2015a).

1.7.1.2. Duygu Düzenleme

Bu modülde duygu düzenlemeye ilişkin detaylı bir psikoeğitim verilir. Duygu düzenleme, kişinin sahip olduğu duyguları ve onları deneyimleme biçimini kontrol etme ve etkileme becerisidir. Duygu düzenleme bilinçli bir şekilde kontrol edilebildiği gibi otomatik de olabilir. Bu modülde duygulara yönelik bilinçli farkındalığı artırmak hedeflenir. Ayrıca duygu düzenleme pratikleri ile düzenlemenin otomatik hale gelmesi sağlanır (Linehan, 1993a). Duyguları düzenleyebilmek için öncelikle onları tanımak gerekir. Duyguları isimlendirmek gibi basit bir eylem duygu düzenlemeye yardımcı olabilir. Duygu düzenleme becerileri, duygusal akıl ile rasyonel akıl bilge aklı ulaşmak için dengeler (Linehan, 2015a). Ayrıca bu beceriler, duygusal dayanıklılığı artırarak zorlu durumlar ve duygularla baş etmeye yardımcı olur. DDT biyolojik dengeyi ve duygusal reaksiyonları etkilemeyi hedefleyen beceriler ile kişinin dayanıklılığını ve mutluluğunu artırarak kişilere duygusal hassasiyet faktörlerini nasıl azaltacağını öğretir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). DDT ayrıca pozitif yaşam deneyimlerini artırmaya çalışarak ve genel yetkinlik hissini inşa etmeye çalışan beceriler öğretmek dayanıklılığı/psikolojik sağlamlığı artırır. Pozitif yaşam deneyimlerinin artması kişide pozitif duyguların çoğalmasına yardımcı olurken genel yetkinlik artıran aktiviteler kişinin öz-yeterliliğini desteklemektedir. Her iki becerinin de negatif duygusal duruma hassasiyeti azaltmaya yardımcı olduğu görülmüştür (Joiner, Lewinsohn ve Seeley, 2002). Duygu düzenleme becerileri; problem çözme, gerçekliği test etme, tam tersi eylemde bulunabilme becerilerini içerir ve duygusal hassasiyeti/savunmasızlığı azaltmayı amaçlar. Gerçekliği kontrol etme becerisi, varsayımlar, yorumlar, ruminatif düşünceler ve kaygılar ile gözlemlenen gerçek durum arasında ayırım yapmaya odaklanır. Duygular bir durumun gerçekliğine uymadığında ve etkili davranışlara yol açmadığında, onların tam tersini yapmak duyguları düzenlemeye yardımcı olabilmektedir (Linehan, 2015a). DDT'nin karşıt eylem becerisi, yalnızca duygusal bozuklukları azaltmak için gerekli olan eylem eğilimlerini değiştirmekle kalmayıp, aynı zamanda istenmeyen duygulara karşıt eylemde bulunmanın duyguları da etkili bir şekilde değiştirebileceği fikrine dayanmaktadır.

Karşıt eylem, içgüdüsel tepkiler, vücut duruşları, yüz ifadeleri ve hareketler de dahil olmak üzere eyleme eşlik eden tüm fiziksel tepkileri değiştirmeyi hedefler. Karşıt eylem, duygusal olayın algısını değiştirerek duyguları etkileyebilir. Böylece, bir duygunun otomatik tepkisi veya eylem dürtüsünün tersi olan davranış, duygusal olayın anlamını otomatik olarak ve bilinçli çaba göstermeden değiştirebilmektedir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Duyguların karşıtı eylemde bulunmak iki tür yöntemi içerir (Linehan, 1993a):

1. Davranışsal aktivasyon: kaçınma davranışlarının ve kendini izole eden davranışların tam tersi eylemlerde bulunmayı içerir.
2. Maruz bırakma: korkulan durumdan kaçmanın yerine tam tersi bir eylemde bulunma ve onlarla yüzleşme.

1.7.1.3. Kişilerarası Etkililik

Kişilerarası etkililik, hedeflere/amaçlara nasıl ulaşılabilirliğini ve hedefler, ilişkiyi sürdürme ve kendine saygı konusunda nasıl etkili davranılacağını öğretir (Linehan, 2015a). Bu beceriler kişiye istediği amaçlara diğerlerini incitmeden, kişilerarası ilişkilerini bozmadan ve kişinin öz saygısını zedelemeyen nasıl ulaşılabilirliğini öğretmektedir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Kişilerarası etkililik modülündeki örtük amaç ise, kişilerarası kaçınmayı azaltmak ve pozitif olarak ödüllendirilme olasılığı yüksek kişilerarası davranışları arttırmaktır (Fassbinder vd., 2016). DDT beceri eğitiminde kişilerarası etkililik modülü üç bölüme ayrılmıştır. İlk bölüm, temel kişilerarası becerilere odaklanmaktadır. ilişkileri ve özsaygıyı korurken hedeflere nasıl etkili bir şekilde ulaşılabilirliğine değinen bu beceriler birçok atılganlık ve kişilerarası problem çözme eğitimlerine oldukça benzerdir. İkinci bölüm, ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde yardım isteyen bireyler için tasarlanmıştır. Arkadaşların nasıl bulunacağı ve arkadaşlıklarını sürdürmek için gerekli hassasiyet ve iletişim becerilerini geliştirerek kişilerarası yalnızlaşmayı azaltmaya odaklanır (Linehan, 2015a). Diğerlerine yönelik farkındalık becerileri ve diğerlerinin ihtiyaçlarına hassasiyet gösterme becerisi ilişkiyi inşa etmenin, mevcut ilişkileri sürdürmenin ve güçlendirmenin kritik bileşenidir (Fruzzetti, 2006). Bu bölüm ayrıca yıkıcı ilişkilerin nasıl sona erdirileceğini de kapsamaktadır. Birinin kendi ya da başka

birinin tepkilerini, düşüncelerini ya da duygularını tanımlamak, kendisi ya da başkaları hakkında yargılayıcı yorumlarda bulunmanın tersidir. Yargıların ilişkilerdeki zedeleyici etkisi göz önünde bulundurulunca, “diğerlerine yönelik farkındalık” becerisinin kişilerarası süreçlerdeki önemi dikkat çekmektedir. Üçüncü bölüm ise, ilişkiyi kabul etme ve ilişkiyi dengeleme ile ilgili olan orta yolda yürüme becerilerini içermektedir. Bu beceriler, diyalektikleri, geçerli kılmayı ve davranışsal değişim stratejilerini içermektedir (Linehan, 2015a).

1.7.1.4. Strese Tolerans

DDT'de bir duygunun biyolojik bileşeninin önemli bir kısmı, belirli bir yönde hareket etme eğilimi veya dürtüsüdür. DDT, duygu düzenlemeye müdahale eden uyumsuz dürtüleri engellemeyi amaçlayan bir dizi strese tolerans becerisi öğretir. Bu beceriler, sıklıkla yoğun duygulara eşlik eden aşırı fizyolojik uyarılmayı azaltmak için de tasarlanmıştır. Bu becerilerin işlevi, tamamlanması için yüksek düzeyde bir bilişsel işlem gerektirmeksizin, yüksek uyarılmayı hızlı bir şekilde etkilemektir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). TIP becerileri terimi altında gruplandırılan bu beceriler parasempatik sinir sisteminin aktivasyonunu hedefler. İlk beceri (buzlu su ile sıcaklık değişimi) dalış refleksini tetiklemek için yüzünde soğuk, buzlu su kullanmakla ilgilidir (Linehan, 2015a). Dalış refleksi, nefes tutma ve yüzün soğuk suya daldırılması kombinasyonu ile tetiklenebilir. Buna verilen fizyolojik yanıt ise hem otomatik sinir sistemini hem de duygusal uyarılmanın kısa bir süre için azalmasını içerir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Uyarılma çok fazla olduğunda yoğun egzersiz de önerilmektedir. Ayrıca nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetme, beş duyu ile sakinleşme, yarım gülüş ve avuç içinin açık olduğu bir beden pozisyonu da strese tolerans stratejileri arasında yer almaktadır (Linehan, 2015b). Özetle strese tolerans, krizde hayatta kalma becerilerini öğretmeye odaklanır. Ayrıca bu modülde birçok acı ve ızdırap olsa da bunun tolere edilebileceği, hayatın acıya rağmen kabul edilebileceği üzerinde durulur. Değiştiremediğimiz ve kaçınmadığımız durumlarda durumu kabul etme becerisinin kazanımı amaçlanır. Kendini yatıştırmaya, anı iyileştirmeye ve dikkati etkili bir şekilde dağıtmaya vurgu yapılır. Önemli kavramlar ise “radikal kabul” ve “isteklilik”dir (Fassbinder vd., 2016). Ayrıca stres yaratan zorlayıcı durumlarda,

duygusal bir kaçınma olarak başvuru riskli davranışları (kendine zarar verme, alkol ve madde kullanımı) azaltmak amaçlanır (Linehan, 1993a).

1.7.2. Aile ve Çift Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Modeli

Fruzzetti ve arkadaşları, aile ve evlilik ilişkilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yönelik öncül çalışmalarda bulunmuşlardır (Fruzzetti, 1996; Fruzzetti, 2006; Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999; Kirby ve Baucom, 2007a, 2007b). Diyalektik Davranış Terapisi duygu düzenleme, stresi tolere etme, kişilerarası etkililik ve farkındalık becerileri ile doğrudan kişinin kendi duygusal deneyimlerini etkili bir şekilde yönetmesini ve ilişkilerini nasıl güçlendireceğini hedef almaktadır. Fruzzetti ve arkadaşları tarafından geliştirilen aile müdahaleleri ise Sınırdaki Kişilik Bozukluğunun ortaya çıkmasına yol açan aile üyelerinin problemleri ve etkileşimlerini hedef almaktadır (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007). Geçersiz kılan bir çevrenin duygu düzensizliğinin gelişimindeki rolü ve duygu düzenleme güçlüğünün yakın ilişkiler için önemli bir zorluk oluşu göz önüne alındığında, duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerin yakın ilişkiler için fayda sağlayacağı mantıklı görünmektedir (Hoffman, Fruzzetti ve Buteau, 2007; Kirby ve Baucom, 2007a).

Duyguları düzenleyememe sorunu, kişileri sonuçlarını düşünmeksizin negatif duygusal uyarılmayı hızlıca giderme çabalarına, dürtüsel davranışlara, ilişkilere saldırma veya ilişkilerden uzaklaşmaya itmektedir (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019). Duygu düzenleme güçlüğü yakın ilişkilerde her iki partneri etkilemekte ve ilişkinin durumu partnerlerin psikolojik iyi oluşlarını şekillendirmektedir. Fruzzetti (2006), duygu düzensizliği kavramının çatışma yaşayan çiftler için merkezi rolüne dikkat çeker ve spesifik becerileri öğrenen partnerlerin duygularını etkili bir şekilde yönetebildiklerini ve bunun sonucunda çiftler arasında etkili bir iletişimin ortaya çıkabileceğini ifade eder. Gerekli pratiklerle çatışma yakınlık, destek, arkadaşlık ve huzur gibi süreçlere dönüşebilmektedir (Fruzzetti, 2006). DDT modelinde olduğu gibi kabul ve değişim iki temel mekanizmayı oluşturmaktadır. Kabul becerileri kişinin hem kendisini hem de partnerini yargılayıcı olmadan kabul etmesi ve kendini daha fazla geçerli kılma becerisini içermektedir. Kabul sürecinin ayrılmaz bir parçası olan “değişim” ise geçersiz kılmayı azaltma, duyguları düzenleme, kendini doğru ifade etme ve problemleri etkili bir şekilde yönetme becerilerini kapsamaktadır. DDT- Aile

Becerileri Eğitim (DDT-ABE) modeli bu iki stratejinin entegrasyonuna odaklanır ve partnerlerin birbirlerini geçerli kılma sürecine yardım eder (Fruzzetti, 2006).

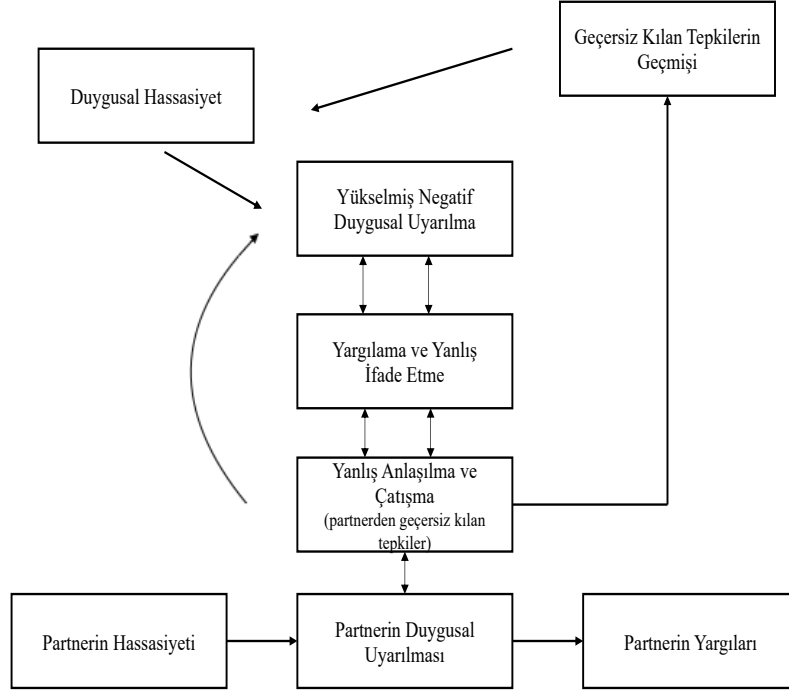
Fruzzetti ve arkadaşları tarafından geliştirilen DDT-ABE, DDT ile aynı prensiplere/îkelere dayanan bir aile programıdır (Ekdahl, Idvall ve Perseius, 2014). DDT-ABE aile üyelerine ve danışanlara DDT becerilerini öğretir ve tüm katılımcılar için duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimi hedefler. DDT-ABE'nin klasik formatı 6 ay boyunca haftalık olarak hem hastanın hem de aile üyelerinin katılımıyla gerçekleştirilmektedir. DDT-ABE programının 4 temel amacı bulunmaktadır (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007):

- 1- Aile üyelerini Sınırdaki Kişilik Bozukluğunun farklı yönleri konusunda eğitmek,
- 2- Aile üyelerine iletişim becerilerini öğretmek ve geçerli kılma bir çevre sağlamak ve bunu sürdürmek
- 3- Aile üyelerinin birbirlerine karşı daha az yargılayıcı olmalarına ve tek bir gerçeğin ya da mutlak doğrunun olmadığını kabul etmeye yardımcı olmak,
- 4- Aile üyelerinin ve hastanın yıkıcı davranışlar, reddedilme hissi, öfke, kızgınlık, intihar düşünceleri gibi konuları tartışabileceği güvenli bir alan sağlamak.

Bu program SKB'li bireyler ve aileleri için geliştirilmiş olmakla beraber SKB tanısı bulunmayan kişiler ve onların ailelerinin de dahil olduğu uygulamalar da mevcuttur (Drossel, Fisher ve Mercer, 2011). Dolayısıyla programın amaçları çalışılan gruba göre revize edilebilmektedir.

Fruzzetti tarafından geliştirilen "îlişkilerde duygu düzenleme güçlüğü" modeli, duygusal olarak yüksek hassasiyetin olaylara/durumlara karşı reaktif olmaya yol açtığını ve bunun da negatif duygulanımı ve negatif duygusal uyarılmayı artırdığını, artan uyarılmanın ise düşünme becerilerini yavaşlattığını ve duygusal dengeyi bozduğunu ortaya koymaktadır (Fruzzetti, 2006). Yüksek uyarılma negatif ve yargılayıcı düşünmeyi de beraberinde getirir ve kişinin yakınlık, anlaşılma ve dikkat taleplerini ifade etmesinin yerine daha yaralayıcı ve suçlayıcı cümleler kurmasına, partnerini incitmesine ve çatışmaya yol açar (Fruzzetti ve Payne, 2015). DDT-ABE

modeli çatışmalı ilişkilerde duyguları düzenleyememenin önemine vurgu yapar ve çatışmanın nasıl ortaya çıktığını şekil 1.2’de özetler (Fruzzetti, 2006; Fruzzetti ve Payne, 2015):



Şekil 1.2: DDT-ABE'nin İlişkilerde Duygu Düzenleme Güçlüğü Modeli

Diyalektik Davranışçı Terapi edimsel koşullanmanın davranışsal ilkelerine, pozitif ve negatif ödüllendirme, ceza ve sönmeye dayanmaktadır. Bu bağlamda DDT-ABE aile üyelerine sağlıklı aile etkileşimlerini ödüllendirmeyi (geçerli kılma) öğretmektedir. Etkili davranışların aile üyeleri/partnerler tarafından karşılıklı ödüllendirilmesi ise çevresel değişimi daha fazla mümkün kılmaktadır (Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999). DDT-ABE aile içerisinde bireylerin olduğu kadar aile sisteminin de duygusal ve davranışsal gelişimini hedeflemektedir. Bu gelişim ise: 1) aile üyelerine ve hastaya biyososyal modeli suçlayıcı olmayan bir bağlamda tanıtmak; 2) aile üyelerine destek ve eğitim sağlamak; 3) aile içerisinde empati ve geçerli kılma becerilerini öğretmek etkili davranışları artırmak şeklinde özetlenebilecek olan üç temel süreç ile mümkün olmaktadır. Dolayısıyla DDT-ABE hem SKB hastalarına hem

de onların akrabalarına/aile üyelerine birbirlerini suçlayıcı olmayan bir yolla anlamalarını, problemlerini daha etkili bir biçimde ve yeni yollarla çözmelerini hedeflemektedir (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007). Bu diyalektik hedefler hem bireyin hem de aile üyelerinin kazanç sağladığı bir değişim sürecidir (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019; Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999).

DDT-ABE beş beceri modülünü kapsamaktadır: 1) Kişilerarası kaosu azaltmaya yardımcı olan kişilerarası etkililik becerileri, spesifik durumlardaki amaçlar ile ilişkiyi sürdürme ve öz-saygıyı artırma arasında denge kurmaya yardımcı olmaktadır. 2) Farkındalık becerileri ile kişiler gözlemlene, tanımlama ve katılma becerilerini yargısızca, etkili bir biçimde ve tek bir şeye odaklanma yoluyla öğrenirler. 3) Duygu düzenleme becerileri ise yoğun duyguların üstesinden gelme ve negatif duygusal uyarılmayı azaltmaya yardımcı olmaktadır. Öğrenilen yeni stratejiler ile duygusal hassasiyetin azaltılması amaçlanmaktadır. 4) Strese tolerans becerileri dürtüsel davranışları azaltmaya yardımcı olmakta, krizi atlatma ve gerçeği kabul etme becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. 5) Geçerli kılma becerileri ise kişinin kendi disregülasyonunu azaltmakta ve ilişkilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019; Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999).

DDT'nin temel becerisi olan farkındalık becerileri DDT-ABE modelinde ilişkiye özgü spesifik farkındalık kazanımına dönüşmüştür. Temel farkındalık becerilerinin yanı sıra ilişkiye özgü farkındalık becerilerinin aile üyelerine öğretilmesi hedeflenmektedir (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019). Dolayısıyla “ilişki farkındalığı” olarak da isimlendirilen bu modül, kişinin kendisine yönelik farkındalığı ve diğer aile üyelerine yönelik farkındalığını içermektedir (Fruzzetti, 1996). Partnerler genellikle otomatik bir şekilde ve bilmeden birbirleriyle ilgili yargılara kapılırlar. Farkındalık becerileri ise, yargılayıcı ve etkisiz olmaktan ziyade partnerlerin mevcut bir durum ve bu durumdaki gerçek duygu ve arzularının daha fazla farkında olmalarına ve onları tanımlamalarına olanak sağlar (Fruzzetti ve Fantozzi, 2008). Bu beceriler böylece ilişkideki reaktiviteyi azaltır (Fruzzetti ve Payne, 2015). İlişki farkındalığı becerileri yargılamaları uzaklaştırmaya, öfkeyi birincil duygulara (üzüntü, hayal kırıklığı, korku, hoşlanmama gibi) dönüştürmeye odaklanmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Sonrasında sevdikleri biriyle yaptıkları aktivite ve etkileşime dikkat

çekilerek ilişkinin uzun süreli amaçlarına vurgu yapılmaktadır (Fruzzetti ve Payne, 2015; Fruzzetti, 2019). Bu beceriler ile “ilişki aktivasyonu” sağlanmaktadır. İlişki farkındalığı becerileri negatif tepkileri, çatışmayı ve geçersiz kılan etkileşimleri azaltmaya yardım etmek için dizayn edilmiştir (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007). Özetle aile üyelerine yönelik farkındalık becerileri; diğerinin davranışını fark etme (yüz ifadesi, sözel ifade gibi), onun davranışını tanımlama, onun davranışı ve kendi tepkisi arasındaki bağlantıyı tanımlama ve tümüyle katılma becerilerini içermektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2006).

DDT-ABE iletişim becerilerine oldukça önem vermektedir. Bu modül, birincil duyguların tanımlanmasını, yakın ilişkilerde yoğun öfkenin bırakılmasını ve doğru ifade etme ve geçerli kılma becerilerini içermektedir (Fruzzetti ve Worrall, 2010). Geçerli kılma becerilerine verilen önemden ötürü bu modül sıklıkla “geçerli kılma” modülü olarak adlandırılmaktadır (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019). Geçerli kılma becerileri, kişinin diğerini nasıl anladığına, bu anlayışın iletişimdeki etkisine odaklanır ve doğru ifadelendirmeyi ödüllendirir (Fruzzetti, 2018; Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019; Finney ve Tadros, 2018). Geçerli kılmanın aile ilişkilerinde pek çok formu bulunmaktadır (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007):

1. Yargılayıcı olmayan dikkati sürdürme ve aktif dinleme,
2. Diğerinin duygularını ve isteklerini anlama ve bunları geri yansıtma,
3. Diğerinin ifadesinde daha fazla derinlik ve doğruluk ortaya çıkaran davranışlarda bulunmak veya ifade edilmeyen şeyleri anlamayı kolaylaştırmak için sorular sormak,
4. Davranışları normalize etmek,
5. Diğerinin problem davranışlarını bir bağlam içine oturtmak,
6. SKB olan aile üyesine diğerleriyle eşit muamelede bulunmak,
7. Karşılıklı kırılganlığı ifade etmek.

Geçerli kılma becerileri aile üyelerinin çatışmaları çözmelerine, güven ve yakınlık oluşturmalarına ve olumsuz duygusal uyarılmayı azaltmalarına yardımcı olmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2004, 2006). Shenk ve Fruzzetti’nin (2011) çalışması

bu teoriyi desteklemekte, stres altında olan kişilerin geçerli kılındığı durumlarda bu kişilerin hem öz-bildirim raporlarında hem de psikofizyolojik ölçümlerinde duygusal stres ve uyarılmalarının önemli ölçüde azaldığını ortaya koymuşlardır. Diğer yandan geçerli kılınmayan bireylerin negatif duygusal uyarılmalarının devam ettiği görülmüştür (Fruzzetti ve Shenk, 2008; Fruzzetti ve Worrall, 2010).

Doğru ifade (yargılamadan), ilişki farkındalığı ve geçerli kılma, partnerlerin anlayış ve güven oluşturmalarına yardımcı olmak ve acı verici tepkileri yatıştırmak için bir araya gelir (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Radikal kabul ve duygu düzenleme becerileri ise, bireysel reaktiviteyi azaltmaya ve duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesini artırmaya yardımcı olmaktadır. Bu becerileri geliştirmek, çiftlerin hassas konuları etkili, yakınlık artırıcı yollarla tartışmasına yardımcı olmaktadır (Fruzzetti ve Payne, 2015). Birlikte farkındalıkla vakit geçirmek, duyguları, arzuları ve düşünceleri doğru ifade edebilme ve geçerli kılınma partnerler arasında yakınlığı artırmaktadır. Bununla birlikte, çiftler ilişkilerinde bir çatışma ile karşılaştığında ve bu problem çözülemez ya da en azından şu an çözülemez olduğunda istenmeyen durumların veya davranışların radikal kabulü, yalnızca çatışmaya bir çözüm olmakla kalmaz, aynı zamanda çiftleri bir araya getirebilir (Fruzzetti ve Payne, 2015).

Yakınlık ve kabul becerileri çiftlere ve ebeveyn-çocuk ilişkilerine, çatışmalı etkileşimleri anlama ve bu etkileşimleri karşılıklı anlayışa dönüştürmek için fırsatlar sunmaktadır. Bu beceri modülü, DDT manuelindeki “radikal kabul”ün yakın ilişkilere genişletilmiş versiyonunu oluşturmakta ve içerisinde: 1) diğer kişiyi değiştirmeye çalışmama; 2) çatışmaların sonuçlarına yönelik farkındalık; 3) problemleri davranışların farklı bir bağlamda yeniden yapılandırılması ve anlaşılmasını barındırmaktadır (Fruzzetti, Payne ve Hoffman, 2019). DDT-ABE modelinin beceri modülleri ve içerikleri Tablo 1.1’de özetlenmiştir.

Tablo 1.1: Aile ve İlişki Becerileri ve İçerikleri

Duygu Öz-Yönetimi	Olumsuz duygusal uyarılmayı modüle etmek için stres toleransı, farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini kullanmak ve aile etkileşimine etkili bir şekilde katılmak
İlişkiyi Yeniden Aktive Etmek	Birlikte olumsuz olmayan zaman geçirmek. Farkındalık ve bağlılık ile birlikte eğlenceli aktiviteler yapmak
Farkındalık	Bilge aklın hedeflerini ve arzularını, birincil duyguların farkındalığını belirlemeyi ve tanımlamayı öğrenmek
Doğru İfade	Birincil duyguların, bilge aklın hedeflerinin ve arzuların açıklayıcı, doğru ifadesi
İlişki Farkındalığı	Diğer kişi için devam eden sevgi ve bağlılık farkındalığı da dahil olmak üzere bilge aklın ilişki hedeflerinin farkındalığını sürdürürken diğer kişiye yargılayıcı olmayan farkındalık geliştirmek ve açılmış bir zihinle dikkatini vermek
Geçerli Kılma	Diğer kişinin deneyiminin ve davranışının anlaşılması, kabulü ve meşruiyetinin doğru ifadesi
Radikal Kabul	Diğer kişiyi değiştirmeye yönelik etkisiz girişimlerden, istenen değişikliklerin kaybına üzülme ve vazgeçmek ve ardından diğer kişinin değişmesini sağlamaya çalışmak üzerindeki yoğun veya tekil odak nedeniyle neyin gözden kaçırıldığının farkında olmak
Diyaliktik Problem Çözme	Listelenen tüm becerileri, ilişkideki bir veya her iki kişinin sorunlarını çözmek veya yıkıcı çatışma, acı ve mesafe yaratan sorunları çözmede iş birliğine dayalı katılımı kullanmak

Bütün ilişkiler bir ölçüde içerisinde çatışma barındırır ve özellikle yakın (romantik) ilişkilerdeki problemler her iki tarafı da etkilemektedir. Çatışma içeren bir ilişkide olmak hem yorucu hem de her iki partnerin de kendilerini yalnız hissetmelerine yol açar (Fruzzetti, 2006). İyi işleyen bir çift ilişkisi ise yüksek düzeyde yakınlıkla ilişkilidir. Çift ilişkilerinde sözel saldırı, düşmanlık, kaçınma ve rahatsızlık verici talepler partnerler arasındaki mesafeyi artırırken aktif dinleme, yapıcı ilişki-odaklı müzakereler, pozitif duyguların dışa vurulması ve negatif duyguların saldırgan olmayan bir dille ifade edilmesi çiftler arasında yakınlığı artırmaktadır. Yakınlığı artırıcı davranışlar partnerlerin sorunlarını çözebilmeleri, kendilerini açabilmeleri,

destek alabilmeleri ve geçerli kılınabilmeleri için güvenli bir alan sağlamaktadır (Fruzzetti, 1996).

1.7.3. Aile Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Uygulamaları

Diyalektik Davranış Terapisi uygulamaları, SKB hastalarının ailelerinin de dahil edildiği çalışmalarla genişletilmiştir. Ailelerin de dahil edildiği DDT programları ailelerin stresle daha iyi baş etmeleri ve psikiyatrik hastalığı bulunan yakınlarıyla daha iyi etkileşim kurabilmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Miller ve Skerven, 2017). Bu çalışmalar içerisinde intihar girişimleri olan ergenler ve aileleriyle yapılan araştırmalar dikkat çekmektedir. DDT-A standart DDT'nin ergenler için uyarlanmış olan tedavi manuelidir (Koerner, 2012). İntihar eğilimleri yüksek olan ergenlerle DDT ile çalışırken aileleri tedavi sürecine dahil etme ihtiyacı doğmuştur. Ergenler aileleriyle birlikte yaşamaya ve onlara bağımlı olmaya devam ettikleri için, geçersiz kılan çevreyi yeniden düzenlemek daha fazla önem kazanmaktadır (Miller, Rathus ve Linehan, 2007). Pek çok çatışma aile etkileşimine ve ailelerin ergenlere karşı yaklaşımlarına dayanmaktadır. Aile yaklaşımlarında görülen diyalektikler (aşırı hoşgörü & aşırı kontrol, patolojik davranışları normalize etme & normal davranışları patolojize etme gibi) ailelerin ergenlere yaklaşımlarını düzenleme gerekliliğini ortaya koymaktadır (Rathus ve Miller, 2000). DDT-A ergenler ve ailelerine suçlayıcı olmayan bir dille yaklaşma, müzakere etme becerilerini öğretmekte ve ergenlere duygularını düzenleme becerilerini kazandırırken ebeveynlerine daha pozitif yaklaşımlarına da yardımcı olmaktadır (Neece, Berk ve Combs-Ronto, 2013).

DDT-A uygulamalarında hem ergenler hem de ebeveynlerin katıldığı araştırmalar, yalnızca ergenlerin ve yalnızca ailelerin katıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Lenz ve arkadaşları (2017), kaygı ve depresyon semptomları gösteren 66 ergenle DDT-A uygulaması yürütmüşlerdir. DDT uygulaması ergenlerin anksiyete ve depresif belirtilerini anlamlı ölçüde azaltmış, duygu düzenleme ve kişilerarası etkililik becerilerini ise anlamlı ölçüde artırmıştır (Lenz, Del Conte, Hollenbaugh ve Callender, 2017). Rathus ve arkadaşları (2015) ise SKB tanı ölçütünü karşılayan ergenler ve ailelerinin birlikte katıldıkları bir DDT uygulaması gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın bulguları geçerli kılma becerisinin hem ergenler hem de ailelerine çatışmaları azaltmaları konusunda yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Kaufman

ve arkadaşları (2020) ise kendine zarar verme riski yüksek olan ergenler ve annelerine yönelik kişilerarası geçerli kılma odaklı DDT uygulamasının aile işlevselliğine ve duygu düzensizliğine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 13-17 yaş aralığında olan 60 ergen ve 60 anne katılmıştır (deney = 30 diyard, kontrol = 30 diyard). Çalışmanın bulguları müdahale grubundaki ergenler ve annelerinin öznel duygu durumlarının ve gözlenen davranışlarının geçerli kılma becerisini kullandıklarında iyileştiğini ortaya koymaktadır.

Geddes ve arkadaşları (2013), kendine zarar verme ve intihar riski yüksek olan ergenlerin travmayla ilgili semptomlarını azaltmak ve duygu düzenleme becerilerini artırmak için 26 hafta süreyle 6 ergen ve ailesiyle (4 anne ve 2 baba) pilot DDT-A uygulaması gerçekleştirmişlerdir. Standart bir DDT-A uygulamasında olduğu gibi bireysel terapi, aile beceri eğitimi grubu, telefon konsültasyonu ve terapist süpervizyonu/konsültasyon ekibi bu çalışmada yer almıştır. Program boyunca ergenler haftalık olarak bireysel terapi almışlardır. Bireysel terapide standart DDT protokolü takip edilmiştir: tedavi öncesi aşamada oryantasyon ve tedavi amaçları konusunda uzlaşma gerçekleştirilmiş, ardından ilk aşamada danışanın stabilitesi ve güvenliği için terapötik amaçlara yönelik hiyerarşi takip edilmiştir. Bu amaçlar yaşamı tehdit eden davranışlardan davranışsal becerileri artırmaya doğru uzanan bir skalada yer almaktadır. Tedavinin ikinci aşamasında maruz bırakma yer almıştır. Üçüncü aşamasında ise öz saygıyı artırma ve bireysel amaçlara yer verilmiştir. Aile üyeleri ihtiyaç halinde bireysel seanslara davet edilmiştir. Aile beceri eğitimi grubu ise 18 hafta süreyle haftalık iki saat olmak üzere oldukça yapılandırılmış bir formatta gerçekleştirilmiştir. DDT-A programının 5 modülü bulunmaktadır: Temel farkındalık, strese tolerans, duygu düzenleme, kişilerarası beceriler ve orta yolda yürüme. Farkındalık dışındaki tüm modüller dörder hafta süreyle uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda DDT-A programına katılan ergenler, travmayla ilgili semptomlarının, kendine zarar verme davranışlarının ve intihar düşüncelerinin azaldığını aktarmışlardır. DDT-A uygulaması sonrasında anksiyete, depresyon, öfke ve travma sonrası stresin büyük ölçüde azaldığı ve bu azalmanın üç ay sonrasındaki takip çalışmasında devam ettiği görülmüştür (Geddes, Dziurawiec ve Lee, 2013).

Yalnızca ailelerin katıldığı (4 anne, 1 baba) DDT uygulamasında ise ailelerle 1 yıl süreyle haftalık grup oturumları gerçekleştirilmiştir (Allen ve Tolley, 2017). Ergenler ise ailelerinden bağımsız olarak bireysel tedavi sürecine devam etmişlerdir. Nitel çalışmanın bulguları, ailelerin duygularıyla daha iyi baş etme becerisi geliştirdiklerini, kişilerarası ilişkilerinin ilerlediğini ve özellikle çocuklarına karşı daha destekleyici olduklarını ve onları daha fazla geçerli kıldıklarını ortaya koymuştur. Katılımcılar ayrıca ergenlerdeki değişimi de tanımlamışlardır: kendine zarar verici davranışların azalması, duyguları düzenleme becerilerinin artması ve kişilerarası durumları daha iyi yönetmeleri (Allen ve Tolley, 2017). Fruzzetti ve Payne (2020) de benzer şekilde ebeveynler için düzenledikleri DDT programının ergen hastalarda daha iyi tedavi çıktılarına yol açtığını ortaya koymuşlardır. Wilks ve arkadaşlarının davranışsal problemi olan kişilerin aile üyeleriyle (24 kişi) yaptığı 6 ay süreli DDT beceri eğitimi çalışması, duygu düzenleme, stres ve kişilerarası süreçlerde DDT'nin etkili olduğunu, dolayısıyla DDT becerilerinin transdiagnostik bir müdahale olarak düşünülebileceğini ortaya koymaktadır (Wilks vd., 2017).

Miller ve Skerven (2017) ise 70 kişilik bir örnekleme aile odaklı DDT programının (aile becerileri olarak da adlandırılmaktadır) etkililiğini incelemiştir. Bu çalışmaya yalnızca SKB tanısı alan yetişkin kişilerin aileleri katılmıştır. Program 8 saatlik başlangıç workshop'u ile başlamış ve bunu takiben haftalık 2 saat olmak üzere 8 oturum gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlarda temel farkındalık, geçerli kılma, kişilerarası etkililik, duygu düzenleme ve radikal kabul becerileri öğretilmiştir. Uygulama sonrasında katılımcıların depresyon, umutsuzluk ve kişilerarası hassasiyet düzeylerinin anlamlı ölçüde düştüğü ve klinik olarak anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulguları, aile üyelerinin geçerli kılma becerileri ile kendi deneyimlerini geçerli kılmaları ve kendi ruh sağlıklarını önemsemelerinin iyi oluşlarını artırdığını gösteren çalışmaları desteklemektedir (Penney, 2008).

SKB tanısı alan kişilerin aileleriyle yapılan bir başka çalışma Navarro-Haro ve arkadaşları tarafından (2018) gerçekleştirilmiştir. 7 aile üyesi ile 25 oturumluk DDT uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar uygulama sonrasında duygu düzenleme ve farkındalık becerilerinde ilerleme ve anksiyete semptomlarında azalma aktarmışlardır.

Rajalin ve arkadaşları (2009) ise intihar girişiminde bulunan kişilerin aileleriyle, Aile Bağları (Family Connection; Hoffman vd., 2005) programının (bir tür DDT temelli beceri eğitimi kılavuzu) etkililiğini incelemişlerdir. 13 kişi 9 haftalık programı tamamlamışlardır. Program altı modülden oluşmaktadır: psikoeğitim, farkındalık, kabul, duygu düzenleme, geçerli kılma ve problem çözme becerileri. Program, katılımcıların hastaların semptomlarını, davranışlarını daha iyi anlamalarına, hastaya karşı duygularıyla daha iyi baş etmeye, daha etkili bir iletişim kurmaya ve problem çözme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmayı ve aile üyesinin bireysel iyi oluşunu artırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın son test bulguları, katılımcıların sıkıntılarının (burden) azaldığını ve iyi oluşlarının arttığını göstermektedir.

Ekdahl ve arkadaşları (2014), SKB semptomları gösteren ve kendine zarar verme davranışları bulunan çocukların aileleriyle 10-12 hafta DDT aile beceri eğitimi grubu gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 70 ebeveyn katılmış ve çocukları bu süre boyunca DDT tedavisine devam etmişler. Nitel araştırmanın bulguları, DDT-ABE'nin geleceğe yönelik umut verdiğini ve günlük yaşamlarına yardımcı olacak stratejiler sağladığını göstermektedir. Ayrıca uygulama sonrasında katılımcıların anksiyete ve depresif semptomları anlamlı ölçüde azalmıştır.

DDT'nin SKB tanısı dışında farklı tanı grubunda yer alan hastaların aileleriyle yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Drossel, Fisher ve Mercer (2011) demans hastalarına bakım veren aile üyelerine DDT beceri eğitimini uyarlamışlar. 16 aile üyesi 9 hafta süreyle DDT beceri eğitimi grubuna katılmışlar ve katılımcıların psikososyal uyumları, problem odaklı baş etme becerileri ve duygusal iyi oluşları uygulama sonrasında anlamlı ölçüde artmıştır. Martin ve arkadaşlarının çalışması ise DDT'nin ebeveynlik becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur (Martin, Roos, Zalewski ve Cummins, 2017).

1.7.4. Çift İlişkilerinde Diyalektik Davranış Terapisi Uygulamaları

Diyalektik Davranış Terapisinin özellikle duygu düzensizliğini tedavi etmeye yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğu (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007) bilinmekle beraber çift ilişkilerini nasıl şekillendirdiği noktasında çok daha az bilgi mevcuttur. Kirby ve Baucom (2007a), duygu düzensizliği ve ilişki işlevselliğinin

karşılıklı etkileşimini ve kişilerarası bağlamda duygu düzenleme güçlüğüne ele almanın önemine dikkat çekmektedir. Bu amaçla hem duygu düzensizliğini hem de romantik ilişki dinamiklerini ele aldıkları bir müdahale geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri müdahale yöntemi DDT ve bilişsel davranışçı çift terapisinin (BDÇT) entegrasyonundan oluşmaktadır. Çalışmaya duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler (SKB tanısı olmayan) ve onların romantik partnerleri katılmıştır. Grup beceri eğitiminin, çiftlerin ilişkideki memnuniyet düzeyinden bağımsız olarak ilişkiye katkı sağlayacağını düşündükleri için çalışmaya dahil etme kriteri olarak mevcut ilişki stres düzeyi eklenmemiştir. Bununla beraber partnerlerden birinin DDT beceri eğitimini tamamlamış olması dahil etme kriteri olarak belirlenmiştir. Tedavi protokolü her biri 2 saat süren 16 oturumluk çift grubu ile DDT beceri eğitimine benzer şekilde ev ödevlerinin gözden geçirilmesi ve becerilerin sunulmasını kapsamaktadır. Kirby ve Baucom'un (2007a) tedavi planında DDT'nin farkındalık, strese tolerans, duygu düzenleme becerileri ve davranış analizi yer almakta fakat DDT kişilerarası etkililik modülü tedavi planına dahil edilmemiştir. Çiftler arasındaki iletişim örüntüleri ve ilişki dinamikleri BDÇT çerçevesinde ele alınmıştır. Tedavi planı tablo 1.2.'de verilmiştir.

Kirby ve Baucom (2007a) geliştirdikleri bu modeli bir vaka çalışması ile ele almışlardır. 5 yıldır evli olan çift, partnerlerden birinin yaşadığı periyodik krizlerden ve duygularını düzenleyememesinden etkilenmektedir. Tedavinin ilk aşamasında çift olarak kriz yaşayan partnerin duygularını nasıl daha iyi düzenleyebilecekleri ve kriz anlarında etkileşimlerinin kalitesini nasıl artırabilecekleri üzerine yoğunlaşmıştır. İkinci aşamada ilişkiyi güçlendirmeye yönelik beceriler ve birbirilerini nasıl destekleyebilecekleri öğretilmiştir. Tedavinin üçüncü aşamasında zincir analizi ile çiftlerin birbirlerinin duygularına nasıl tepki verdikleri ve eylem itkileri incelenmiş ardından karşıt eylem becerileri kullanarak daha uyumlu stratejilerin nasıl geliştirileceği öğretilmiştir. Partnerler bu stratejilerin duygularını daha iyi yönetebilmelerine, birbirlerine daha fazla destek vermelerine ve çift olarak problemleri daha etkin bir şekilde çözmelerine yardımcı olduğunu aktarmışlardır. Ayrıca Çift Uyum Ölçeği ile ölçülen ilişki doyumu puanları artmış ve Beck Depresyon Envanteri ile ölçülen depresif semptomları azalmıştır. Bu bulgular DDT +

BDÇT tedavisinin çiftlerin hem ilişki kalitesine hem de bireysel iyi oluşlarına katkı sağladığını göstermektedir.

Tablo 1.2: Çift Grup Beceri Eğitimi Tedavi Planı (Kirby ve Baucom, 2007a)

Seans Numarası	Seans İçeriği
1	Duygu Düzenleme ve Farkındalık Becerilerine Giriş
2	DDT Farkındalık Becerileri II
3	DDT Duygu Düzenleme Becerileri I
4	DDT Duygu Düzenleme Becerileri II
5	DDT Strese Tolerans Becerileri
6	Davranış Analizi
7	İletişim Örüntüleri
8	İletişim Becerileri: Düşüncelerin ve Duyguların Paylaşılması
9	Çiftler Arasında Bağ Oluşturmak
10	İletişim Becerileri: Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri
11	Partneri Destekleme
12	Duygulara ve İlişkiye Tepki Verme
13	Bireysel Davranış İtkisi
14	İlişkisel Davranış İtkisi
15	Çift Olarak Pozitif Değişimi Artırmak
16	Çift Grup Sürecini Gözden Geçirmek

Kirby ve Baucom (2007b), geliştirdikleri tedavi programının etkililiğini 10 çiftten oluşan bir pilot çalışmayla değerlendirmişlerdir. Partnerlerden en az birinin kronik duygu düzensizliği yaşadığı çift beceri eğitimi grup müdahalesi DDT ile

BDÇT'nin entegrasyonunu içerir. Çalışmaya katılma kriterleri; duygu düzenleme güçlüğü yaşayan partnerin 1 yıllık DDT beceri eğitimini tamamlamış olması, 6 aydır kendine zarar verici davranışlarının olmaması ve hali hazırda bireysel terapiye devam ediyor olması olarak belirlenmiştir. Ayrıca diğer partnerin de grup sürecine katılmayı kabul etmesi gerekmektedir. 10 çiftten dokuzu evli çifttir. Çalışmanın çıktıları, ilişki doyumu ve yaşam doyumu bağlamında incelenmiştir. Katılımcıların depresif semptomlarında ve duygu düzensizliğinde azalma görülmüş ve partnerlerin ilişki doyumunda artış saptanmıştır. Bu etkilerin 6 ay sonraki izlem çalışmasında da devam ettiği bulgulanmıştır (Kirby ve Baucom, 2007b).

DDT'nin çift ilişkilerine etkisine ilişkin bir diğer çalışma Backhaus ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Travmatik beyin yaralanması (brain injury) sonrasında oluşan duygusal ve davranışsal değişimlerin yakın ilişkileri olumsuz etkilemesinden ötürü "ilişki becerilerini geliştirmek" üzere beyin yaralanması geçiren 9 kişi ve onların eşlerinin katıldığı 16 haftalık bir grup terapisi düzenlemişlerdir. Müdahale programında bilişsel çarpıtmalar için BDT, kişilerarası etkililiği ve duygu düzenleme becerilerini artırmak için DDT ve iletişim ve ilişki kalitesi için Gottman'ın çift terapisi teknikleri kullanılmıştır. "İlişkiye Bakım" (Couples Care) olarak adlandırılan tedavi içeriği 10 modülden oluşmaktadır. Bu modüller her bir seansın 2 saat sürdüğü 16 oturuma yayılmıştır. Tedavi modeli tablo 1.3.'de verilmiştir. Katılımcılar ön-test ve son-test ölçümleri ile değerlendirilmişlerdir. Katılımcılar müdahale sonrasındaki ölçümlerde ilişki doyumlarının ve kalitelerinin arttığını ve negatif iletişim örüntülerinin azaldığını aktarmışlardır.

Finney ve Tadros (2018) ise DDT ile yapısal aile terapisini entegre ettikleri bir vaka çalışması sunmuşlardır. Çalışmaya ilişkilerinde yoğun çatışma ve stres yaşayan bir çift katılmıştır. Çiftler birbirlerini kabul etme becerisini ve uyumsuz aile yapılarını değiştirerek çatışmaları azaltmayı öğrenmişlerdir. Bununla beraber bu iki terapi yaklaşımının entegrasyonunun etkililiğine yönelik gelecek çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir (Finney ve Tadros, 2018).

Tablo 1.3: İlişkiye Bakım Modeli: Tedavi Planı

Modül	Seans	Seans içeriği ve amacı
Modül 1	Seans 1:	Beyin hasarının etkilerini anlamak ve grup sürecine oryantasyon sağlamak
Modül 2	Seans 2:	Beyin hasarının ilişkiye etkileri ve ilişkiye yönelik psikoeğitim
Modül 3	Seans 3:	İlişki ihtiyaçlarını belirlemek ve bu ihtiyaçları partnere etkili bir şekilde iletebilme becerileri
	Seans 4:	Partnerin ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğini öğrenmek
Modül 4	Seans 5:	Duyguları tanımak ve diğerinin duygusal ihtiyaçlarına nasıl tepki vereceğini öğrenmek
Modül 5	Seans 6:	Dengeleri bulmak: farkındalık becerileri
	Seans 7:	Dengeleri bulmak: kriz anlarında duyguları düzenleyebilmek
Modül 6	Seans 8:	Baş etme becerileri: evlilikte etkileşime sağlıklı bir şekilde yaklaşmayı öğrenmek
	Seans 9:	Diyadik baş etme becerileri
Modül 7	Seans 10:	Diyadik baş etme becerileri
	Seans 11:	Etkili iletişim becerileri
	Seans 12:	Çatışma çözme becerileri
	Seans 13:	İhtiyaçları ifade edebilme becerisi
Modül 8	Seans 14:	İlişkide pozitif etkileşimi artırma yollarını keşfetmek
Modül 9	Seans 15:	Birbirini tanıma becerilerini geliştirmek: çiftlerin hoşlandıkları şeyleri yeniden gözden geçirmek ve takdir etme becerileri
Modül 10	Seans 16:	Öğrenilen becerilerin gözden geçirilmesi

Son yıllarda DDT aile beceri eğitimi uygulamasının etkililiğine yönelik artan miktarda çalışma bulunmaktadır (Fruzzetti ve Payne, 2015; Fruzzetti ve Shenk, 2008; Oostendorp ve Chakhssi, 2017; Payne ve Fruzzetti, 2019). Bu çalışmalardan biri Fruzzetti, Gunderson ve Hoffman (2014) tarafından yürütülmüştür. Çalışmaya partnerlerden birinin duygu düzenleme sorunu yaşadığı çiftler dahil olmuştur. Araştırmanın sonuçları, uygulanan tedavinin kısa sürede (6-8 oturumluk grup programı) ilişki kalitesini artırmaya yardımcı olduğu ve bireysel stresi azalttığını ortaya koymaktadır. Bununla beraber bu çalışma, daha yoğun duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çiftlerin daha uzun süreli bir tedavi programına ihtiyaç duyacağını ileri sürmektedir. Çiftlerle yapılan bir diğer pilot çalışmada partnerlerden birinde SKB tanısı veya SKB özelliği bulunan çiftlerle DDT aile becerileri uygulaması yapılmıştır. Tedavi sonrasında çiftlerin ilişki doyumlarının ve iletişimlerinin arttığı, partnerlerin stres ve depresyon seviyesinin düştüğü ve bu durumun izlem çalışmalarında da devam ettiği görülmüştür (akt. Fruzzetti ve Payne, 2015; Fruzzetti, Mosco ve Payne, 2014).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çiftlerle yapılan DDT çalışmalarının iki grupta toplandığını söylemek mümkündür. İlk gruptaki çalışmalar DDT ile çift terapisi yaklaşımlarının entegrasyonunu içermektedir. İkinci grupta ise çiftlerden birinde SKB tanısının veya özelliklerinin olduğu ve DDT aile becerilerinin uygulandığı çalışmalar yer almaktadır. Alanyazında yalnızca evlilik ilişkisi için uyarlanmış bir DDT grup beceri eğitimi programının bulunmadığı gözlenmiştir. Dolayısıyla evlilikte ilişki kalitesini artırmaya yönelik DDT uygulamasının etkililiği ilk defa bu çalışmada incelenecektir. Bu tezde kullanılan ilişki odaklı DDT-GBE modeli DDT-ABE modelinden faydalanmakla beraber birkaç noktada farklılaşmaktadır; 1) çalışmaya yalnızca tek bir partner katılacaktır, dolayısıyla ilişki problemlerini ele alan birey odaklı uygulamanın evlilik uyumu üzerindeki etkileri tek bir partner üzerinden gözlemlenecektir, 2) katılımcılar, ilişkisinde problem yaşayan sağlıklı bir popülasyondan seçilecektir, bu nedenle SKB hastalarında önemli olan geçerli kılma ve aile üyelerine hastalıkla ilgili bilgi verme modülleri bu çalışmada yer almamaktadır.

1.8. ÇALIŞMANIN TEMEL KAVRAMLARININ BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİLERİ

Bu tezin temel bağımlı değişkeni çift uyumdur. Güvensiz bağlanma örüntüleri, romantik yakınlık, duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti ve yaşam doyumu yordayıcı değişkenler olarak incelenmiştir. Alanyazın güvensiz bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutunun (Erol ve Orth, 2013), duygu düzenleme güçlüğü (Riahi vd., 2020) ve reddedilme hassasiyetinin (Galliher ve Bentley, 2010) çift uyumunu azalttığını göstermektedir. Romantik yakınlık (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005) ve yaşam doyumunun (Heller, Watson ve Ilies, 2004) ise çift uyumu üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca mevcut çalışmada romantik yakınlık, duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti güvensiz bağlanma ile çift uyumu arasında aracı değişkenler olarak incelenmiştir. Aracı değişkenlerin bağımsız değişkenle ilişkisine dair alanyazındaki bilgiler, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın ilişkide hissedilen romantik yakınlığı (Mikulincer ve Shaver, 2016) olumsuz etkilediğini, duygu düzenleme güçlüğü (Feeney, 1999) ve reddedilme hassasiyetini (Köse vd., 2017) ise artırdığını göstermektedir.

Bu tezin ikincil bağımlı değişkeni ise yaşam doyumdur. Çift uyumu, romantik yakınlık ve güvensiz bağlanma boyutları yaşam doyumunun yordayıcıları olarak incelenmiştir. İlgili literatür çift uyumu (Proulx, Helms ve Buehler, 2007) ve romantik yakınlığın (Harries, 2004) yaşamdan alından doyumla pozitif bir ilişki gösterdiğini, kaygılı (Shaver, Mikulincer, Alonso-Arbiol ve Lavy, 2010) ve kaçınmacı bağlanmanın (Mikulincer ve Shaver, 2013) ise yaşamdan alınan doyumu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

1.9. AMAÇ VE HİPOTEZLER

Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (APIM), çift ilişkilerini, ilişkinin sonuçlarını (evlilik uyumu, ilişki doyumu, yakınlık gibi) bireysel düzeyde incelemenin ötesinde her iki partnerin bireysel özelliklerinin etkileşimi bağlamında da incelemeyi mümkün kılmaktadır. Evlilik ilişkilerindeki dinamikleri anlamak için her iki partnerin de kişilerarası ve duygusal süreçlerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu amaçla iki tür analiz yöntemi yürütülmüştür. Birinci analiz yönteminin amacı kadın ve erkeği

bir bütün olarak değerlendirerek çift uyumuna yönelik literatürde üzerinde durulan değişkenleri bir arada aracılık modeli ile incelemek ve hangi değişkenin daha açıklayıcı olduğunu anlamaktır. Bu tezin ana amaçlarından birini oluşturan ikinci analiz yönteminin amacı ise evlilik ilişkilerinde partnerlerin güvensiz bağlanma örüntüleri, duygu düzenleme güçlükleri, reddedilmeye karşı hassasiyetleri ve hissettikleri romantik yakınlığın hem kendilerinin hem de eşlerinin çift uyumunu nasıl etkilediğini ve çift uyumunun, bağlanma örüntülerinin ve kişilerarası ilişkilerdeki yakınlık derecesinin genel yaşam doyumunu nasıl şekillendirdiğini partnerler arasındaki karşılıklı etkiler bağlamında incelemektir. Karşılıklı etki bağlamında ilişki süreci ele alınarak, evlilik ilişkisinde kadının ve erkeğin çift uyumunu nelerin etkilediğinin daha derinlemesine anlaşılacağı düşünülmektedir.

Bu tezin ikinci amacı ise APIM modeli çerçevesinde elde edilen bulgulardan yola çıkılarak ilişki odaklı Diyalektik Davranışçı Terapi Grup Beceri Eğitimi (DDT-GBE) modeli ile eşleriyle ilişkilerinde problem yaşayan kadınların duygularını düzenleme, iletişim ve problem çözme becerilerinde yaşadıkları zorluklara ve bu zorlukların eşleriyle ilişkilerinde yol açtığı sorunlara müdahalede bulunmak ve DDT-GBE'nin hem ilişki işlevselliği (çift uyumu, romantik yakınlık, romantik bağlanma) hem de bireysel işlevsellik (yaşam doyumu, farkındalık, duygu düzenleme, kişilerarası etkililik, strese tolerans) üzerindeki etkilerini incelenmektedir.

1.9.1. Hipotezler

Çalışmanın iki temel hipotezi bulunmaktadır:

Hipotez1: Güvensiz bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti ve yakınlık puanları evlilikte aktör ve partnerin çift uyumu puanlarını etkiler.

Hipotez1a: Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri çift uyumunu hem negatif yönde doğrudan hem de duygu düzenleme güçlüğü ile reddedilme hassasiyeti aracılığıyla (mediatör) yordar.

Hipotez1b: Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti aktör ve partnerin çift uyumunu olumsuz yönde, romantik yakınlık ve yaşam doyumu ise olumlu yönde yordar.

Hipotez1c: Aktör ve partnerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri ile çift uyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti ve romantik yakınlık aracı değişkenlerdir.

Hipotez1d: Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma evli çiftlerin yaşam doyumunu negatif yönde, romantik yakınlık ve çift uyumu ise pozitif yönde yordar.

Hipotez2: Duygu düzenlemeye yönelik uygulanan ilişki odaklı DBT-GBE uygulaması sonrasında müdahale grubunun çift uyumu, romantik yakınlık, bağlanma, yaşam doyumunu, farkındalık, duygu düzenleme, kişilerarası problem çözme ve sıkıntıya dayanma puanlarında anlamlı bir değişim vardır.

Hipotez2a: İlişki odaklı DDT-GBE uygulaması müdahale grubunun ilişki işlevselliğini değerlendiren çift uyumu ve romantik yakınlık puanlarını pozitif yönde, güvensiz bağlanma puanlarını ise negatif yönde etkiler ve müdahale ve karşılaştırma grubunun tekrarlı ölçümlerinde (öntest, son test, izlem testi) müdahale grubu lehine farklılaşma vardır.

Hipotez2b: İlişki odaklı DDT-GBE uygulaması müdahale grubunun bireysel işlevselliğini değerlendiren yaşam doyumunu, farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma, yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım puanlarını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü, probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama puanlarını ise negatif yönde etkiler ve müdahale ve karşılaştırma grubunun tekrarlı ölçümlerinde (öntest, son test, izlem testi) müdahale grubu lehine farklılaşma vardır.

2. YÖNTEM

2.1. ÇALIŞMA I

2.1.1. Örneklem

Bu çalışmada İstanbul ilinde yaşayan, araştırmaya katılmaya gönüllü, en az bir yıllık evliliği olan örneklem grubundan kartopu ve kolay örnekleme metodu ile veri toplanmıştır. 250 çifte ölçme araçları dağıtılmış fakat 174 çift geri dönüş yapmıştır. Çiftlerden birinin ölçekleri doldurmaması nedeniyle 1 çift araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla örneklem grubu 173 evli çiftten oluşmaktadır. Erkeklerin yaş ortalaması 43.17 (SS = .70), kadınların yaş ortalaması 39.68 (SS = .75) olarak hesaplanmıştır. Erkeklerin %10'u ilkokul, %10'u ortaokul, %25'i lise, %41'i üniversite mezunu olup %14'ü ise lisansüstü eğitim almıştır. Erkeklerin %88'i çalıştığını, %12'si ise çalışmadığını bildirmiştir. Kadınların %15'i ilkokul, %15'i ortaokul, %27'si lise, %37'si üniversite mezunu olup %5'i ise lisansüstü eğitim almıştır. Kadınların %42'si çalıştığını, %58'i ise çalışmadığını bildirmiştir. Örneklemen aylık aile gelir durumuna göre dağılımı; %4'ü 2000 TL altı, %40'ı 2000-4.999 TL aralığında, %32'si 5000-7.999 TL aralığında, %16'sı 8000-10.999 TL aralığında, %3'ü 11.000-14.999 TL aralığında ve %4'ü 15.000 TL üstünde aylık gelire sahiptir. Çiftlerin ortalama evlilik süresi ise 17 yıldır.

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Tanımlayıcı bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanan form cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, evlilik süresi, evlilik şekli, çocuk sahibi olma durumu ve çocuk sayısı sorularını içermektedir.

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ): Çift uyumunu ölçmek üzere Spanier (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği'nin Busby, Crane, Larson ve Christensen (1995) tarafından yeniden düzenlenmiş olan formu bu çalışmada kullanılmıştır. YÇUÖ, 5'li Likert tipi puanlanan (1- Hiçbir zaman, 5- Çoğu zaman) 14 sorudan oluşmaktadır. Görüş birliği/uzlaşma, doyum ve bütünleşme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Görüş birliği/uzlaşma boyutu kişinin partneriyle karar verme, değerler ve duygusal süreçlerde ne ölçüde anlaştığını ölçmektedir. Doyum

boyutu kişinin partneriyle ilişkisinden ne ölçüde doyum aldığını, ilişkinin sürekliliğini ve çatışmaların nasıl düzenlendiğini değerlendirmektedir. Bütünleşme boyutu ise kişinin partneriyle ne ölçüde aktivitelere birlikte katıldığını ve birlikte tartışma becerilerini ölçmektedir (Busby vd., 1995). Ölçekte ters kodlu maddeler bulunmaktadır (7, 8, 9, 10). Alt ölçek puanları hem ayrı ayrı hem de toplam ölçek puanı olarak kullanılabilir. YÇUÖ puanlarındaki artış ilişki doyumundaki artışı göstermektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar ise ilişki sıkıntılarını işaret etmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan 69 dur. Ölçeğin kesme puanı 48 dir. 48 ve üstündeki puanlar ilişki sıkıntısı yaşamayan, 47 ve altındaki puanlar ise evlilik/ilişki problemi yaşayan kişileri göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda yarıya bölme güvenirliği .95, iç tutarlık katsayısı .90 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında ölçüt-bağıntılı geçerlilik, evlilikte uyum ölçeği ile korelasyon katsayısı ($r = .68$) hesaplanarak incelenmiştir (Busby ve ark. 1997). YÇUÖ ilk defa Gündoğdu'nun (2007) çalışmasında Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır. Psikometrik özellikleri ise Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından incelenmiştir. YÇUÖ'nün Türkçe formunda iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2017). YÇUÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği evlilikte problem çözme envanteri ile korelasyon katsayısı ($r = .69$) hesaplanarak incelenmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki diyadik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

Yakınlık Ölçeği: Yakınlık Sternberg'ün Üçgen Aşk Ölçeği'nde (1997) yer alan ve Sevim (2011) tarafından Türkçeye çevrilen 15 madde ile ölçülmüştür. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgular benzer ölçekler ile ($r_{\text{ilişki doyumu}} = .76$ ve $r_{\text{aşk ölçeği}} = .70$) anlamlı düzeyde korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar maddeleri yedili likert tip ölçek üzerinde 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlandırmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması ilişkide hissedilen romantik yakınlığın arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmasında iç tutarlık katsayısı .90, test-tekrar test korelasyonu .78 olarak bulunmuştur. Yakınlık ölçeğinin Türkçe geçerliği benzer ölçekler ile korelasyonu ($r_{\text{ilişki mutluluğu}} = .59$) hesaplanarak

değerlendirilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki diyadik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenilirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II): Yetişkin bağlanma örüntülerini ölçmek üzere 2000 yılında Fraley ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II kullanılmıştır. Ölçekte var olan maddeler katılımcılar tarafından 7’li skalada (1- Hiç katılmıyorum, 7- Tamamen katılıyorum) değerlendirilmiştir. YİYE-II 36 maddeden oluşmakta, bağlanmaya ilişkin kaygı (18 madde) ve kaçınma (18 madde) olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir (Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Alt ölçeklerden alınan puanların artması bağlanma kaygısının veya kaçınmasının arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda test-tekrar test güvenilirliği kaygı boyutu için .94, kaçınma boyutu için .93 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı kadın ve erkek için ayrı ayrı hesaplanmıştır (kaygılı bağlanma: $a_{kadın} = .88$, $a_{erkek} = .83$; kaçınmacı bağlanma: $a_{kadın} = .88$, $a_{erkek} = .85$). YİYE-II’nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu ile değerlendirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca YİYE II’nin test-tekrar test güvenilirliğinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Kaçınma boyutu için test tekrar test güvenilirliği .81, kaygı için .82’dir. YİYE-II’nin geçerliği benzer ölçekler ile korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir. Kaygılı bağlanma boyutunun özsaygı ve ilişki doyumu ile negatif yönde, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme ile pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma boyutu ise özsaygı ve ilişki doyumu ile negatif yönde, onaylanmama kaygısı ve yalnızlıktan hoşlanma ile pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki diyadik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenilirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek 5 maddeden oluşmakta ve her madde 7’li derecelendirme sistemine göre cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması genel yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirliği iç tutarlık katsayısı ($a = .87$) ve test-tekrar test korelasyonu ($r = .82$) ile incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991)

tarafından yapılmıştır. Türkçe formun madde-test korelasyonları .71 ve .80 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği ise .85 olarak bulunmuştur (Köker, 1991). Ölçeğin psikometrik özellikleri Durak ve arkadaşları (2010) tarafından incelenmiştir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin bilgiler YDÖ'nün benlik saygısı, pozitif duygu ve algılanan sosyal destek ile pozitif yönde, negatif duygu ve depresyon ile negatif yönde ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin bu çalışmadaki diyardik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form (DDGÖ-16): Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından hazırlanmıştır. DDGÖ-16 5'li likert tipli (1- hemen hemen hiç, 5- hemen hemen her zaman) 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyutu içermekte: açıklık (duygusal netliğin olmayışı), amaçlar (amaç yönelimli davranışları gerçekleştirmede güçlük), dürtü (dürtüleri kontrol etmede zorluk), stratejiler (duygu düzenleme stratejilerini kullanmada zorluk) ve kabul etmeme (duygusal tepkileri kabul etmeme). Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlık katsayısı .92, test tekrar test güvenirliği .85 olarak hesaplanmıştır. Orijinal çalışmada yapı geçerliği değerlendirilmiş ve DDGÖ-16'nın depresyon, anksiyete, stres ve kendine zarar verme davranışları ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yiğit ve Guzey Yiğit tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Ölçekten alınan puanlardaki artış duygu düzenleme güçlüğündeki artışa işaret etmektedir. Yiğit ve Guzey Yiğit'in (2017) çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği benzer ölçekler ile korelasyonu hesaplanarak değerlendirilmiştir. DDGÖ-16'nın çeşitli psikolojik semptomlar ve duygusal kaçınma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki diyardik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (YRDÖ): Reddedilme duyarlılığını ölçmek amacıyla Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin dokuz maddeden oluşan yetişkin formu kullanılmıştır. Ölçek kişi için önemli olan diğerleri tarafından reddedilme olasılığını içeren dokuz hipotetik durumdan oluşmaktadır. Her durum için bireylerden 6'lı Likert tipi skalada (1-Hiç kaygılanmam, 6-çok kaygılanırım) öncelikle bu durum ile karşılaştıklarında ne kadar

tedirgin hissettiklerini değerlendirmeleri, ardından belirtilen her bir duruma ilişkin önemli diğerleri tarafından kabul edilme beklentilerini değerlendirmeleri beklenmektedir. Belirtilen her bir hipotetik durum için reddedilme ve kabul edilme beklentisi şeklinde iki ayrı puan elde edilmektedir. Reddedilme duyarlılığı puanı, kabul edilme beklentisi puanlarının ters çevrilerek reddedilme puanı ile çarpılması sonucunda her bir madde için elde edilmektedir. YRDÖ'nin orijinal çalışmasında iç tutarlık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır (Berenson vd., 2009). Ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgular YRDÖ'nün benlik saygısı, kişilerarası duyarlılık ve bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. YRDÖ puanının artması reddedilme hassasiyetindeki artışı göstermektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Bozkuş ve Araz (2015) tarafından yapılmıştır. Türkçe adaptasyon çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .62 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki diydik doğrulayıcı faktör analizine ve güvenirliğine ilişkin bilgiler bulgular kısmında verilmiştir.

2.1.3. İşlem

Bu çalışmanın verileri evli çiftlerden elde edilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulundan (Toplantı karar sayısı ve tarihi: 21/09/2020-21) gerekli onay alınmıştır. Uygulamada gizlilik esası gözetilmiş ve araştırmaya katılan tüm örneklem grubundan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılara ulaşmak için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerden destek alınmıştır. Gönüllü olan öğrenciler ebeveynleri veya çevrelerindeki evli çiftlere ölçekleri kapalı zarf içerisinde ulaştırmışlardır. Tüm ğrencilere araştırmanın gizlilik esası aktarılmış ve çiftlerin birbirinden bağımsız bir şekilde sorulara yanıt vermeleri gerektiğini katılımcılara aktarmaları konusunda bilgi verilmiştir. Her bir çift için iki adet ölçek formu zarflara konulmuş ve zarflar kapalı bir şekilde teslim edilmiştir. Katılımcılara uygulama sonrasında herhangi bir ödeme yapılmamıştır. Uygulama gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçekleri doldurmak yaklaşık 25 dakika srmştir.

2.2. ÇALIşMA II

2.2.1. Örnekleme ve DeneySEL Desen

Örneklem grubu eşleriyle ilişkisinde problem yaşayan ve ilişki kalitesini artırmak isteyen evli kadınlardan oluşmaktadır. İlişki kalitesini artırmaya yönelik Diyalektik Davranışçı Terapi Grup Beceri Eğitimi programı uygulanmış ve bu programın çift uyumu, romantik yakınlık, bağlanma, yaşam doyumu, duygu düzenleme, kişilerarası problem çözme, farkındalık ve sıkıntıya dayanma düzeylerine etkisi incelenmiştir. Örneklem grubuna ulaşmak için çalışmanın amacını ve içeriğini yansıtan duyuru afişi sosyal medya, psikoloji mail grupları, bireysel ve çift terapisi hizmeti veren özel danışmanlık merkezleri ile paylaşılmıştır. Amaçlı örnekleme yoluyla örneklem grubu seçilmiştir. Çalışmaya e-mail yoluyla başvuru yapan 15 kişi olmuştur. 3 kişi bekleme sürecinde çalışmaya katılmaktan vazgeçmiştir. Çalışmaya katılmak istediklerini belirten 12 kişiye klinik görüşme randevusu verilmiştir. DDT grup beceri eğitimine yeter sayıda katılımcı bulunmadığından karşılaştırma grubu başvuran kişiler arasından seçilememiş ve seçkisiz bir atama kullanılamamıştır. Bu nedenle uygulamaya başlamadan önce DDT grup beceri eğitiminin karşılaştırma grubunu oluşturmak üzere sosyal medya aracılığıyla duyuru yapılmıştır. Karşılaştırma grubunda yer almak isteyen 11 kişi ile klinik görüşme yapılmıştır. Karşılaştırma grubu yaş, eğitim düzeyi, gelir, çocuk sayısı ve evlilik süresi açısından müdahale grubuyla eşleşmektedir. Sonuç olarak, 23 kişi ile SCID görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

Müdahale grubu ile klinik görüşmede bireylerin başvuru nedenleri, gruptan beklenenler konuşulmuş ve grup süreci ile ilgili bilgi verilmiştir. Tanısal değerlendirme ve dışlama kriterlerini incelemek için SCID-5-CV (Klinisyen Versiyonu) ve SCID-5-PD (Kişilik Bozuklukları) uygulanmıştır. Deneyisel uygulamada aşağıdaki dahil etme ve dışlama kriterleri kullanılmıştır.

Dahil etme kriterleri:

- En az 1 yıllık evli olmak
- Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitimi boyunca bireysel terapi almamak
- Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak
- Eşiyle ilişkisinde problem yaşamak

Dışlama Kriterleri:

- Psikotik bir tanı almak
- Zihinsel yeti eksikliği olmak
- Madde kullanım bozukluğunun olması
- Psikolojik bir problem için ilaç tedavisi alıyor olmak
- Bireysel terapi sürecinde olmak
- Devamsızlık: ikiden fazla devamsızlık yapan katılımcılar DDT grup beceri eğitimine devam edemeyecekler.

Müdahale grubunda SCID görüşmesi yapılan bir kişi bu süreçte çalışmaya başladığı ve grup saatinin iş saatleriyle çakışması nedeniyle DDT grup beceri eğitimine katılmaktan vazgeçmiştir. Geriye kalan 11 katılımcı ile uygulama süreci başlamıştır. Araştırmanın ölçümleri, müdahale ve karşılaştırma grubu olmak üzere iki gruba uygulamadan önce (ön test), uygulamanın sonunda (son test) ve uygulamadan altı ay sonra (izlem testi) gerçekleştirilmiştir. Bu özellikleri açısından mevcut çalışma, 3x2 faktöryel desen özelliği göstermektedir. Ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde müdahale ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği, Yakınlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Yaşam Doyumu Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Form ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği uygulanmıştır. Müdahale grubu ile 12 oturumluk DDT-GBE uygulaması gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırma grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

2.2.2. Katılımcılar

İlişki odaklı DDT-GBE uygulaması 11 katılımcı ile başlamış fakat katılımcılardan biri fiziksel semptomları nedeniyle 2. oturumdan sonra devam etmemiştir. 1 katılımcı ise grup oturumlarına ikiden fazla devamsızlık yapması nedeniyle dışlama kriteri gereği çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Uygulama 9 katılımcı ile tamamlanmıştır. Karşılaştırma grubunda ise 11 kişi araştırmanın tüm ölçümlerine katılmıştır. Müdahale grubunun yaş ortalaması 28 ila 48 arasında (Ort = 35, Ss = 6.65), karşılaştırma grubunun yaş ortalaması 29 ila 50 arasında (Ort = 35.54,

Ss = 5.68) değişmektedir. Müdahale ve karşılaştırma grubunun ortalama çocuk sayısı 2'dir. Müdahale grubunun evlilik süresi 3 ila 22 yıl aralığında (Ort = 11.89, Ss = 8.10), karşılaştırma grubunun evlilik süresi 2 ila 34 yıl aralığındadır (Ort = 12.00, Ss = 9.57). Müdahale ve karşılaştırma grubuna ilişkin diğer demografik bilgiler Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Müdahale		Karşılaştırma	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Çalışma:				
Çalışan	1	%11.1	9	%81.8
Çalışmayan	8	%88.9	2	%18.2
Eğitim:				
İlkokul	0	%0	1	%9.1
Ortaokul	2	%22.2	0	%0
Lise	4	%44.4	0	%0
Üniversite	3	%33.3	8	%72.7
Master/Doktora	0	%0	2	%18.2
Evlilik Şekli:				
Kendimiz tanışarak	2	%22.2	7	%63.6
Arkadaş aracılığıyla	6	%66.7	2	%18.2
Aileler aracılığıyla	1	%11.1	2	%18.2
Gelir:				
2000-4.999	7	%77.8	4	%36.4
5.000-7.999	1	%11.1	3	%27.3
8.000-10.999	0	%0	3	%27.3
11.000-14.999	1	%11.1	0	%0
15.000-üstü	0	%0	1	%9.1

SCID-5-CV sonuçlarına göre katılımcılardan 4 kişi süregiden depresyon bozukluğu (distimi) tanı ölçütünü karşılamıştır. 5 kişi DEHB, 3 kişi major depresyon, 4 kişi yaygın kaygı bozukluğu bildirmiştir. Katılımcılardan biri fibromiyaljiye bağlı olarak yaygın anksiyete yaşadığını belirtmiş ve başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu tanı ölçütünü karşılamıştır. 1 kişi çekingen kişilik bozukluğu (ÇKB) tanı ölçütünü karşılamakla beraber 4 kişi klinik açıdan önemli ÇKB özellikleri göstermektedir. Benzer şekilde 1 kişi takıntılı-zorlantılı kişilik bozukluğu (OKKB) bildirmiş, 2 kişi ise klinik açıdan önemli OKKB özellikleri göstermiştir. Katılımcılardan 1 kişi klinik açıdan önemli bağımlı kişilik bozukluğu özellikleri, 1 kişi de özsever kişilik bozukluğu özellikleri ortaya koymuştur. Katılımcıların tanısal değerlendirmelerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2.2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2: Klinik Bilgilere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<u>Müdahale</u>		<u>Karşılaştırma</u>	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
SCID-5-CV:				
Şizofreni Kapsamında Giden Bozukluklar	0	%0	0	%0
İkiuçlu I Bozukluk	0	%0	0	%0
İkiuçlu II Bozukluk	0	%0	0	%0
Yeğın Depresyon Bozukluğu, Tek Dönem	1	%11.1	0	%0
Yeğın Depresyon Bozukluğu, Yineleyen Dönem	1	%11.1	1	%9.1
Süregiden Depresyon Bozukluğu	4	%44.4	0	%0
Madde Kullanım Bozuklukları	0	%0	0	%0
Panik Bozukluk	0	%0	0	%0
Agorafobi	0	%0	0	%0
Toplumsal Kaygı Bozukluğu	0	%0	0	%0

Tablo 2.2: Devam

	<u>Müdahale</u>		<u>Karşılaştırma</u>	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Yaygın Kaygı Bozukluğu	2	%22.2	2	%18.2
Takıntı Zorlantı Bozukluğu	0	%0	0	%0
Örselenme Sonrası Gerginlik Bozukluğu	0	%0	0	%0
Dikkat Eksikliği/Aşırı Hareketlilik Bozukluğu	2	%22.2	3	%27.3
Uyum Bozukluğu	0	%0	0	%0
Kişilik Bozuklukları:	Boyutsal Yaklaşım Ort (Ss)	Tanı N (%)	Boyutsal Yaklaşım Ort (Ss)	Tanı N (%)
C Kümesi KB:				
Çekingen KB	3.33 (3.28)	1 (%11.1)	2.45 (3.01)	0 (%0)
Bağımlı KB	1.67 (1.41)	0 (%0)	1.90 (2.07)	0 (%0)
Takıntılı-Zorlantılı KB	5.11 (2.67)	0 (%0)	4.18 (3.43)	1 (%9.1)
A Kümesi KB:				
Kuşkucu KB	3.55 (2.55)	0 (%0)	1.64 (1.96)	0 (%0)
Şizotüri KB	.55 (1.33)	0 (%0)	.64 (1.02)	0 (%0)
Şizogibi KB	.55 (1.33)	0 (%0)	.36 (.81)	0 (%0)
B Küme KB:				
Histriyonik KB	1.00 (1.11)	0 (%0)	1.82 (3.54)	0 (%0)
Özsever KB	.67 (.87)	0 (%0)	2.00 (3.06)	0 (%0)
Sınırdaki KB	2.89 (3.06)	0 (%0)	1.00 (1.18)	0 (%0)
Toplumdışı KB	1.44 (2.01)	0 (%0)	.18 (.60)	0 (%0)

DDT'nin standart protokolünde dört kez üst üste gruba katılmayan üyeler gruptan çıkarılmaktadır (Linehan, 2015a). DDT protokolüne uygun olarak bu

çalışmada beceri eğitiminin daha kısa bir formatta yürütülmüş olması nedeniyle katılımcılara üst üste iki kez gruba katılmadıkları takdirde beceri grubundan çıkarılmak durumunda oldukları bilgisi verilmiştir.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

DSM-5 Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme-Klinisyen Versiyonu (SCID-5-CV): First ve arkadaşları (2015), DSM-5'e geçilmesiyle beraber yapılandırılmış klinik görüşme formu SCID-5'i geliştirmişlerdir. SCID-5 tanısal araştırma amacıyla geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. DSM-IV'e göre hazırlanmış olan SCID-I ile SCID-5 arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. SCID-I 6 modülden, SCID-5 ise 10 modülden oluşmaktadır. SCID-5'te 32 tanısal kategori ayrıntılı tanı ölçütleri ile incelenmektedir. 17 tanısal kategori için ise yalnızca araştırıcı sorular bulunmaktadır. SCID-5'te değerlendirilen modüller: psikotik belirtiler, psikotik bozukluklar, duygudurum bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklar ile travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği 2015). SCID-5'in Klinisyen Versiyonu Türkçe'ye Elbir ve arkadaşları (2019) tarafından uyarlanmıştır. Bu tezde 32 tanısal kategoriye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

DSM-5 Kişilik Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5-PD): APA (2013), kişilik bozuklukları için yapılandırılmış görüşme formu SCID-II'yi DSM-5 için güncellemiştir. SCID-5 Kişilik Bozukluğu Sürümü, kişilik bozukluklarına yönelik tanısal bir değerlendirmede bulunma ve kişilik özelliklerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Dolayısıyla SCID-5-PD kategorik yaklaşımın yanı sıra boyutsal yaklaşım olanağı da sunmaktadır. Boyutsal yaklaşım, kişilik bozukluklarını “var” veya “yok” dışında daha kapsamlı değerlendirme imkânı sağlamaktadır (Bayad vd., 2020). SCID-5-PD'nin Türkçe uyarlaması Bayad ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. SCID-5-PD'nin güvenilirliği, görüşmeciler arası tanı uyumu ve Kappa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Geçerlik analizi ise tanı geçerliliği için ayrıştırıcı ve örtüşürücü geçerlik ile hesaplanmıştır. Bu tezde hem kategorik hem de boyutsal değerlendirme bulguları verilmiştir.

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE): Ölçek Çam ve Tümkeya (2007) tarafından kişilerarası problem çözme becerilerini ve tutumlarını değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. KPÇE beş alt ölçekten ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 (Hiç uygun değil) ile 5 (Tamamıyla uygun) arasında değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar kişilerarası problem çözmeyle ilgili özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, probleme olumsuz yaklaşma (kişilerarası bir problemle karşılaşıldığında çaresizlik, karamsarlık ve üzüntü hissetme), yapıcı problem çözme (kişilerarası bir problemi etkili ve yapıcı bir şekilde çözmeye yönelik duygu ve düşünceler), kendine güvensizlik (problemi çözmeye yönelik güvensizlik), sorumluluk almama (problemin çözümünde sorumluluk almama) ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım (kişilerarası bir problemi çözmek için ısrarcı ve kararlı olma) olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Orijinal çalışmada iç tutarlık katsayıları her bir alt ölçek için sırasıyla .89, .87, .67, .68, .70 olarak hesaplanmıştır. KPÇE'nin ölçüt bağıntılı geçerliği benzer ölçekler ile korelasyonu incelenerek değerlendirilmiştir. Ölçeğin problem çözme envanteri ve sürekli kaygı ölçeği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ilk ölçüm için elde edilen iç tutarlık katsayıları sırasıyla .87, .91, .60, .73 ve .62 şeklindedir.

Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Form (BFBFÖ-K): Kişilerin bilgece farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Baer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiş olan BFBFÖ 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısaltılmış formu Tran ve ark. tarafından (2013) hazırlanmıştır. Tran ve arkadaşlarının çalışmasında ölçek 39 maddeden 20 maddeye indirgenmiştir. İndirgenmiş olan 20 maddenin 10 tanesi ters olarak ifade edilmesine rağmen araştırmacılar bu maddeleri düz hale getirerek ölçekte kullanmışlardır. Ölçek 5'li likert değerlendirme sistemi olan beş alt boyuttan oluşmaktadır: dikkati düzenleyebilme (dikkati odaklayabilme ve sürdürme), yargılamadan gözleme ve izleme (düşünceleri ve duyguları yargılamama ve etiketlememe), etkilenmeden gözleme ve izleme (içsel deneyimlere tepkisel olmama), duyumsal farkındalık (beş duyunun farkındalığı) ve duyguları isimlendirebilme (duyguları tanımlayabilme ve ifade etme). Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlık katsayısı her bir alt ölçek için sırasıyla .78, .89, .80, .85 ve .69 olarak bulunmuştur. Geçerlik analizi ölçeğin farkındalık ölçekleri ile anlamlı korelasyon gösterdiğini

ortaya koymaktadır. BFBKÖ-K'nın Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Ayalp ve Şahin (2018) tarafından yapılmıştır. Ayalp ve Şahin'nin uyarlama çalışmasında söz konusu 10 madde, 39 maddelik orijinal ölçekte bulunduğu şekilde ters kodlu olarak kullanılmıştır (9, 10, 11, 12, 5, 7, 14, 15, 13, 16). Geçerlik bulguları ölçeğin Toronto bilgece farkındalık ölçeği ile pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve kısa semptom envanteri ile negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Türkçe formda iç tutarlık katsayıları her bir ölçek için sırasıyla .85, .76, .71, .69 ve .69'dur. Toplam iç tutarlık katsayısı ise .71'dir. Bu çalışmada ölçeğin ilk ölçüm için toplam iç tutarlık katsayısı .83 olarak, alt ölçeklerin ise .77 ile .94 aralığında hesaplanmıştır.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ): Hofmann ve arkadaşları tarafından (2016) duygu düzenlemenin kişilerarası boyutunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan ölçek 4 alt boyut içermektedir. Her bir alt boyut için 5 madde bulunmakta ve ölçek 5'li likert üzerinden yanıtlanmaktadır. Olumlu duyguları artırma boyutu pozitif duyguları artırmak için diğerlerini aramayı, perspektif alma boyutu endişeleri gidermek için diğerlerini bir hatırlatıcı olarak kullanmayı ifade etmektedir. Yatıştırılma boyutu diğerlerini rahatlatma için aramayı, sosyal modelleme boyutu da diğerlerinin baş etme yollarını gözlemlemeyi yansıtmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda benzeşen ve ayrışan geçerliği ölçekler ile korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir. KDDÖ'nün durumluk sürekli-kaygı ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, yenilenmiş yetişkin bağlanma ölçeği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlık katsayısı alt ölçekler için .85 ile .91 arasında bulunmuştur. KDDÖ Türkçeye Sarısoy (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek orijinal versiyonuyla benzer şekilde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe formunda geçerlik analizi benzer ölçekler ile korelasyonu hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. KDDÖ'nün duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, kişilerarası problemler envanteri ve sosyal anksiyete ölçeği ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonu için iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .80 ve alt ölçekler .82 ile .89 aralığında hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin yalnızca toplam puanı kullanılmıştır. İlk ölçüm için iç tutarlık katsayısı toplam puan için .87 olarak hesaplanmıştır.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ): Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Simons ve Gaher tarafından 2005 yılında sıkıntıya dayanma kapasitesindeki bireysel farklılıkları

değerlendirmek üzere geliştirilmiş, öz-bildirime dayalı 15 maddeden oluşan bir ölçektir. 5'li likert tipi değerlendirme sistemi olan ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır: tolerans, değerlendirme, regülasyon ve dikkat çelinmesi. Ölçek puanlarının yükselmesi sıkıntıya dayanma yetisindeki yükselmeyi göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda ölçüt bağıntılı geçerliği maddeye kötüye kullanımı baş etme ölçeği ile negatif korelasyon göstermesi ile elde edilmiştir. Güvenirlik analizine ilişkin bulgular iç tutarlık katsayısının tüm ölçek için .89 olduğunu, alt ölçekler için ise .76 ile .93 arasında değiştiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sargın ve arkadaşları tarafından (2012) yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Tolerans boyutu bireyin sıkıntılarının felaketleştirilmesini yansıtmaktadır. Regülasyon boyutu olumsuz duygulardan kaçınma ya da bu duygularla baş etmeyi ifade etmektedir. Öz-yeterlilik boyutu ise bireyin baş etme kapasitesinin yetersizliğini değerlendirmektedir. Ölçeğin geçerliği ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi ile incelenmiş olup Beck Anksiyete Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile ölçeğin toplam puanı arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Güvenirlik analizi iç tutarlık katsayısı ($\alpha = .89$) ve test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir ($r = .65$). Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise .64 ile .90 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ölçeğin yalnızca toplam puanı kullanılmıştır. İlk ölçüm için iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II): Ölçek ilk çalışmada da kullanılmış olup bilgiler ilk kısımda belirtilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada ilk ölçüm için iç tutarlık katsayısı bağlanma kaygısı için .82, bağlanma kaçınması için ise .89 olarak hesaplanmıştır.

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ): Ölçek ilk çalışmada da kullanılmış olup bilgiler ilk kısımda belirtilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada ilk ölçüm için iç tutarlık katsayısı toplam puan için .87 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form (DDGÖ-16): Ölçek ilk çalışmada da kullanılmış olup bilgiler ilk kısımda belirtilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada ilk ölçüm için iç tutarlık katsayısı toplam puan için .93 olarak hesaplanmıştır.

Yakınlık Ölçeği: Ölçek ilk çalışmada da kullanılmış olup bilgiler ilk kısımda belirtilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada ilk ölçüm için iç tutarlık katsayısı toplam puan için .97 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Ölçek ilk çalışmada da kullanılmış olup bilgiler ilk kısımda belirtilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada ilk ölçüm için iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. İşlem

Bu çalışma için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik kurulundan onay alınmıştır. Grup oturumları ve tanışal klinik görüşmeler Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi psikoterapi odalarında gerçekleştirilmiştir. Klinik görüşmeler tamamlandıktan sonra katılımcılara DDT grup beceri eğitiminin başlama tarihi ve saati bildirilmiştir. 12 haftalık grup oturumları yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Grup oturumlarının başında katılımcılarla kısa bir tanışma yapılmış ardından ölçme araçları kağıt-kalem testi olarak uygulanmıştır. Benzer tarihlerde karşılaştırma grubuna ölçme araçları kağıt-kalem testi olarak uygulanmıştır. Son-test uygulaması müdahale grubu ile son oturumda gerçekleştirilmiştir. Benzer tarihlerde karşılaştırma grubuna ölçme araçları uygulanmıştır. İzlem testi için katılımcılara formlar kağıt-kalem testi olarak iletilmiş ve 6 ay sonra kendilerine kısa mesaj yoluyla hatırlatma yapılarak ölçekleri doldurmaları ve posta yoluyla araştırmacıya iletmeleri istenmiştir. Klinik görüşmeler 1 ay, çalışmanın tamamı (klinik görüşmeler + öntest, sontest, izleme testi) ise 10 ay sürmüştür. Grup oturumlarında gönüllü bir lisans mezunu kolaylaştırıcı olarak bulunmuştur. Katılımcılarla haberleşmek amacıyla bir whatsapp grubu kurulmuştur. Bu grup aracılığıyla oturumlardan bir gün önce hatırlatma mesajı gönderilmiştir. Katılımcılardan oturumlara katılmalarına engel bir durum varsa veya gecikeceklerse oturumlardan önce bildirmeleri istenmiştir.

2.2.5. DDT Grup Beceri Eğitimi Süreci

DDT grup beceri eğitimi her hafta ortalama 2.5 saat sürecek şekilde 12 oturum olarak planlanmıştır. Oturumların planı ilişki kalitesini artırmaya yönelik hazırlanmıştır. Linehan tarafından geliştirilen DDT grup beceri eğitimi el kitabından (Linehan, 2015b) öğretilecek olan beceriler ve verilecek olan ödevler danışman

eşliğinde seçilmiş ve ilgili kısımların Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. 12 hafta boyunca DDT'nin 4 temel becerisine odaklanılmış ve her bir beceri çift ilişkisi bağlamında ele alınmıştır. İlk olarak 'farkındalık becerileri' katılımcıların hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik kabul becerilerine odaklanmıştır. İkinci olarak 'kişilerarası etkililik' becerileri öğretilmiştir. Bu modülde katılımcıların eşleriyle ilişkilerinde iletişim ve problem çözme, isteklerini elde etme ve istemediklerine hayır diyebilme (DEAR MAN), ilişkiyi sürdürme, geçerli kılma ve ilişki farkındalığı becerilerini kazanmaları hedeflenmiştir. 3. modülde 'duygu düzenleme becerileri' ise duygusal hassasiyeti azaltmaya, evlilikte zorlu duygular ortaya çıktığında bunlarla başa çıkmaya, problemleri çözme ve duygusal tepkileri değiştirmeye odaklanmıştır. Son olarak 'strese tolerans becerileri' ile katılımcıların radikal kabulü ve kriz anlarında kendilerini yatıştırmayı öğrenmeleri hedeflenmiştir. Tedavi planı ve içeriği Tablo 2.3'de özetlenmiştir:

Tablo 2.3: DDT-GBE Tedavi Planı

Modül	Süre	Beceriler
Oryantasyon	1 hafta	DDT-GBE modelinin tanıtılması Bireysel Amaçların Belirlenmesi
Farkındalık	2 hafta	Zincir Analizi Bilge Akıl Ne Becerileri: Gözlemlemek, Tarif Etmek, Katılmak Nasıl Becerileri: Yargısızca, Tek bir ana odaklanarak, Etkin Olmak
Kişilerarası Etkililik	3 hafta	DEAR MAN (amaçların etkililiği) GIVE (ilişki etkililiği) FAST (özsaygı etkililiği) Diğerlerinin Farkında Olmak Orta Yolu Bulmak: Diyalektikler Başkalarını Geçerli Kılmak Özgeçerlilik

Tablo 2.3: Devam

Modül	Süre	Beceriler
Duygu Düzenleme	3 hafta	Duygularını Anlamak ve İsimlendirmek Duygusal Tepkiyi Değiştirmek: • Gerçeği Kontrol Etmek • Karşıt Eylem • Problem Çözme ABC: A – Pozitif Duyguları Biriktirmek B - Yeterlilik Geliştirmek C – Başa Çıkmak PLEASE: • Bedenine Dikkat Etmek • Dengeli Beslenmek • Maddeden Uzak Durmak • Düzenli Uyku • Egzersiz
Strese Tolerans	3 hafta	STOP Becerileri Avantaj ve Dezavantajlar TIP Becerileri: • Soğuk su • Yoğun egzersiz • Tempolu nefes alma, aşamalı kas gevşetme Dikkati Dağıtmak Kendini Yatıştırmak Anı Geliştirmek Radikal Kabul Zihni Döndürmek İsteklilik Yarım Gülüş İstekli Eller Şu Andaki Düşüncelerin Farkındalığı

2.2.5.1. Oturumların Yapısı

Becerilerin kazanımı, pekiştirilmesi ve genelleşmesi için DDT uygulamalarında ev ödevleri önemli bir yer tutmaktadır (Linehan, 2015a). İlişki kalitesini artırmaya yönelik uygulanan DDT grup beceri eğitimi programında ele alınan her bir beceri öncelikle grup ortamında çalışma kağıtları ve örneklerle katılımcılara aktarılmış ardından becerilerin oturumlar arasında uygulanması için alıştırmaya kağıtları verilmiştir. Beceri kazandırılırken, her bir çalışma kağıdı için çeşitli yönergelerin, grup egzersizlerinin ve örneklerin olduğu Linehan'ın (2015a) uygulama kılavuzu takip edilmiştir. Ayrıca tahta yardımıyla becerilere ilişkin görsel materyaller sunulmuş ve katılımcılardan gelen örnekler oturumlar içerisinde becerileri modellemek için ele alınmıştır. Çeşitli grup egzersizleriyle terapist belirli bir beceriyle ilgili rol çalışmasında yer almış ve becerilerin nasıl uygulanacağına ilişkin model olmuştur. Grup üyelerinin ikili gruplar halinde becerileri deneyimlemelerine imkân verilmiştir. Bir diğer model olma yöntemi olarak DDT'de standart olarak kullanıldığı gibi terapist kendini açma yoluyla becerileri güncel hayatta nasıl kullandığına ilişkin bilgi vermiştir. Ayrıca DDT uygulamalarında önemli bir yeri olan metaforlar ve hikâyeler kullanılmıştır.

İlk oturum haricindeki tüm oturumlar iki kısımdan oluşmaktadır: Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi ve yeni beceri materyallerinin sunulması. Öğretilen beceriler ve ev ödevleri katılımcılara her hafta yazılı bir kitapçık olarak oturumların başında verilmiştir.

2.2.5.1.1. Oturum 1

İlk oturum oryantasyon oturumu olarak düzenlenmiştir. Oturumda öncelikle ön test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcıların ölçüm araçlarını tamamlamasının ardından kısa bir ara verilmiş ve ardından grup üyelerinin birbirini tanıması amacıyla bir tanışma etkinliği yapılmıştır. Grup sürecinin tanıtımı yapılmış ve grubun kuralları aktarılmıştır. Grubun kurallarına tüm grup üyelerinin mutabık olmasının ardından tüm katılımcıların bireysel hedeflerini yazmaları istenmiştir. Katılımcılar, bireysel hedeflerini grup üyeleriyle paylaşmaları konusunda teşvik

edilmiştir. Böylece grubun genel ilişki kalitesi ve DDT hedefleri dışında katılımcıların bireysel hedefleri de ele alınmıştır. Hafta arasında bireysel hedeflerine ulaşmaları için becerileri kullanmalarının artılarını ve eksilerini değerlendirebilecekleri bir ev ödevi verilmiştir. Oturum 2 saat 20 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.2. Oturum 2

Oturum grup üyelerinin ev ödevi ile ilgili geri bildirimleri ile başladı. Zincir analizi ile problem yaşadıkları bir durumu nasıl ele alacakları öğretildi. Eşler arasında yaşanan örnek bir sorun üzerinden problem davranış analiz edildi, problem davranış zincirini başlatan tetikleyici olay, olaydan önceki hassasiyet faktörleri, problem yaratan olayla ilgili düşünceler, beden duyumları, eylemler, duygular ve problem davranışın sonuçları tanımlandı. Davranışı değiştirmeye yönelik önleyici planlar yapılmasının yanı sıra olası zararları düzeltmeye yönelik planlar da yapıldı. Ayrıca etkili davranışlar gerçekleştirmekte başarısız olduklarında kullanabilecekleri eksik halka analizi becerisi öğretilmiştir. Davranış analizinin ardından “farkındalık” becerilerine giriş yapılmıştır. Farkındalık becerilerinin amaçlarına ilişkin psikoeğitim verilmiştir. Ardından farkındalık egzersizlerinden beden taraması uygulaması yapılmıştır. Beden taramasına ilişkin ses kaydı grupla paylaşılmış ve hafta içerisinde her gün uygulamak üzere ev ödevi olarak verilmiştir. Oturum 2 saat 15 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.3. Oturum 3

Oturum grup üyelerinin ev ödevi ile ilgili geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda temel farkındalık becerileri öğretildi. Rasyonel akıl ile duygusal akıl arasında yer alan “Bilge Akıl”, ikisini dengede tutma/orta yolu bulma becerisi olarak tanımlanmıştır. Bilge akla yönelik nefes egzersizleri yapılmıştır. Ardından “ne becerileri” (gözlemlleme, tarif etme ve katılma) öğretildi. Gözlemlleme becerisine ilişkin beş duyu ile grup egzersizleri gerçekleştirildi. Nefes egzersizi ile nehirde akan yapraklar gibi düşünceleri gözlemlleme, odada duydukları 3 sese dikkat etme, üzüm egzersizi ile tatlara yönelik farkındalık, dokunma duyusu ile oturdukları sandalyeye, bedenlerine dokunan giysilere, ellerindeki duyumlara dikkat etme, bir nesne seçip onu dikkatlice inceleme ve odaklanma egzersizleri yapıldı. Bu beceriler hafta arasında uygulanmak üzere ev ödevi olarak verildi. Tarif etme becerisi, terapistin yüz

ifadesini/mimiklerini değiştirdikçe (üzgün, kızgın, korkulu gibi) katılımcıların ne hissettiği ve düşündüğünü sorması ile uygulamalı olarak ele alındı. Ayrıca tahtaya bir yüz ifadesi çizerek katılımcıların bunu tanımlaması istenildi. Bu egzersizler ile duyguları, düşünceleri, niyetleri gözlemleyemeyeceğimiz aktarıldı. Diğer insanların yüz ifadelerini, mimiklerini, beden duruşunu ve davranışlarını yargısızca nasıl tarif edecekleri öğretilti. Bu becerileri hafta arasında eşlerine yönelik uygulamaları teşvik edildi.

Nasıl becerileri ise yargısızca gerçekleri değerlendirme, tek bir ana odaklanma ve etkili bir şekilde davranma becerilerini kapsamaktadır. Yargılayıcı bir şekilde yaklaştıklarını fark ettiklerinde yarım gülüş ve isteyen eller becerilerini kullanabilecekleri öğretilti. Nasıl becerilerine yönelik yargılayıcı yüz ifadesi, beden duruşu ve ses tonlarını hafta arasında gözlemlemeleri, yoğun duyguları ortaya çıkaran bir duruma yönelik yargılayıcı olmayan bir senaryo yazmaları ev ödevi olarak verildi. Tek bir ana odaklanma becerilerini artırmak için öneriler getirildi. Kendileri için kahve yapmaları ve yavaş yavaş içmeleri, bulaşık yıkarken yalnızca ona odaklanmaları ve dünyanın en önemli işini yapıyor olduklarını düşünmeleri ve yavaş bir duş almaları gibi ev ödevleri verildi. Kullandıkları becerileri alıştırma kağıdı üzerinden doldurmaları istendi. Oturum 2 saat 40 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.4. Oturum 4

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda “Kişilerarası Etkililik” modülüne giriş yapıldı. Kişilerarası etkililik çalışma kağıdı 3 ile bu modülün amaçlarına değinildi. Katılımcıların eşleriyle yaşadıkları ilişki problemleri ve bu becerilerin nasıl yardımcı olabileceği ele alındı. Her bir katılımcı, istediğini elde etmek, ilişkiyi sürdürmek veya kendilerine olan saygılarını devam ettirmekle ilgili önceliklerini netleştirmeleri konusunda teşvik edildi. Terapist kişilerarası durumlarda amaçları belirlemeye yönelik psikoeğitim verdi. DDT perspektifiyle kişilerarası durumlarda üç amaç bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla amaçların etkililiği (DEAR MAN; diğer insanlardan istediğini elde etmek), ilişki etkililiği (GIVE; ilişkileri sürdürmek ve geliştirmek) ve öz-saygı etkililiği (FAST; öz-saygıyı korumak ve geliştirmek). Bu oturumda DEAR MAN ve GIVE becerileri öğretilti. DEAR MAN becerileri katılımcıların eşleriyle ilişkilerinde istediklerini elde

etmekte veya hayır demekte zorlandıkları örnekler üzerinden işlendi. GIVE becerileri ile iletişimde nelere dikkat etmeleri gerektiği, nazik ve ilgili olmanın önemi, karşıdaki kişiyi geçerli kılmanın iletişime nasıl yansıdığı öğretilmiştir. Ayrıca ilgili davranmaya yönelik grupça bir egzersiz yapıldı. İkişerli gruplar oluşturuldu. Katılımcı sayısı 9 olduğu için grup üyelerinden biri kolaylaştırıcı kişi ile eşleşti. Bu uygulamada katılımcılardan birinin kendiyle ilgili herhangi bir konuda konuşması, diğerinin dikkatli bir şekilde ilgiyle dinlemesi, terapist tarafından “değiştirin” cümlesini duyduklarında ise ilgisiz bir şekilde davranmaları (göz kontağı kurmama, etrafa bakınma, parmaklarla oynama vb.), sonrasında yer değiştirip aynı uygulamanın tekrarlanması yönergesi verildi. Egzersizin ardından ne hissettikleri grupça ele alındı. Bu egzersiz ile geçersiz kılan bir kişinin negatif etkilerini göstermek ve bunun etkileşimi nasıl olumsuz etkilediğini ele almak amaçlandı. Böyle bir etkileşim yaşamaları durumunda diğer kişinin davranışlarını değiştirmeye yönelik amaçların etkililiği becerisini kullanabilecekleri bilgisi aktarıldı. Oturum 2 saat 30 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.5. Oturum 5

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. DEAR MAN becerilerini uygulamakta zorlanan katılımcıların olması nedeniyle bir katılımcının eşiyle yaşadığı bir örnek üzerinden tahtada adım adım becerileri nasıl uygulayacakları ele alındı. Ardından bir rol play çalışması yapıldı. Aynı katılımcı eşini canlandırdı, terapist ise katılımcının yerine geçerek becerileri model olmak amacıyla uyguladı. Terapistin model olmasının ardından grup üyesinin yer değiştirip becerileri aynı sırayla uygulaması teşvik edildi. Bu oturumda öz-saygı etkililiğine yönelik FAST becerileri öğretildi. FAST özetle adil olma, aşırı özür dilememe, değerlere bağlı kalma ve dürüst olma becerilerini kapsamaktadır. Ayrıca becerileri kullanmaları işe yaramadığında nasıl çözüm bulacaklarına yönelik beceriler katılımcıların zorlandıkları örnekler üzerinden öğretilmiştir. Diğerlerinin farkında olma becerileri öğretilmiş ve el kitapçığında zorlandıkları alanları işaretlemeleri istenmiştir. Zorlandıkları maddeler grupça ele alınmış ve nasıl uygulayacaklarına yönelik terapist model olmuştur. Hafta arasında eşlerine yönelik farkındalık becerilerini kullanmaları teşvik edilmiştir. Ayrıca bu oturumda kabul ve değişimi dengede tutmak için orta yolu bulma becerisi, diyalektik olarak nasıl düşünülür ve davranılır becerileri, dengede tutulması gereken

karşıtlıklar öğretilmiş ve diyalektikleri tanımlamaya yönelik egzersiz yapılmıştır. Öğretilen becerilere yönelik ev ödevleri verilmiştir. Oturum 2 saat 50 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.6. Oturum 6

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Katılımcıların çoğu DEAR MAN, GIVE ve FAST becerilerini kullandıklarını ve eşlerinden olumlu geri bildirim aldıklarını ve becerileri kullanmanın ilişkilerine iyi geldiğini aktardılar. Yeni becerilere geçmeden önce kolaylaştırıcı, DEAR MAN, GIVE ve FAST becerilerine ilişkin hazırlanmış olduğumuz görselleri odanın duvarlarına astı ve becerileri özetledi. Grup üyeleri bu becerilerin ilişkileri için oldukça önemli olduğunu ve duvarda becerilerin bulunmasının hatırlatıcı olacağını aktardılar. Görseller hem grup üyeleriyle sosyal medya aracılığıyla paylaşıldı hem de grup odasının duvarlarında oturumlar bitene dek yer aldı. Bu oturumda geçerli kılmanın (validation) ne olduğu, dinlediğimizi ve anladığımızı gösterdiğimizde ilişkilerimizin nasıl geliştiği, geçerli kılmanın nasıl yapılacağı öğretilmiştir. Geçerli kılma kılavuzu sırasıyla dikkati odaklamak, yargısızca geri yansıtmak, beden diline odaklanmak, anlamak, geçerliliği kabul etmek ve eşitliği göstermekten oluşmaktadır. Yargısızca geri yansıtmaya yönelik ikili gruplar halinde egzersiz yapılmıştır. İkili üyelerden birinin geçen hafta yaşadığı bir durumu, beceri kullanmanın nasıl gittiğini diğeriyle paylaşması, dinleyen kişinin de öncelikle dikkatle dinlemesi ve yansıtmaya becerisini kullanması fakat konuşmanın ortasında söylenen şeyi yanlış anladığını içeren bir yansıtmayla konuşmasını sürdürmesi istendi. 2 dk sonra ikili üyelerden konuşmacı ve dinleyici rollerini değiştirmeleri istendi. Grupça anlaşılmanın ve anlaşılmamanın nasıl hissettirdiği ele alındı. Öğretilen becerilere yönelik ev ödevleri verilmiştir. Oturum 2 saat 40 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.7. Oturum 7

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda “Duygu Düzenleme” modülüne giriş yapıldı. Duygu düzenlemenin amacının duygulardan kurtulmak olmadığı, aksine duygulara ne zaman sahip olacağımızı, duyguları nasıl deneyimleyeceğimiz ve ifade edeceğimizi kontrol etme becerisinin olduğu vurgulanmıştır. Bu amaçla öncelikle duyguları tanımlama

(gözlemleme ve tarif etme) ve duyguların işlevini anlama becerileri öğretilmiştir. Ardından istenmeyen duyguların sıklığını ve duygusal hassasiyeti nasıl azaltabilecekleri ele alınmıştır. Bu amaçla DDT'nin duyguları tanımlama modeli katılımcılardan gelen örnekler üzerinden işlenmiştir. Hafta arasında duygularını tanımlamaları için duygu günlüğü formu ev ödevi olarak verilmiştir. Oturum 2 saat 30 dk. sürmüştür.

2.2.5.1.8. Oturum 8

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda duygusal tepkileri nasıl değiştirecekleri öğretildi. Bu beceriler, duygusal tepkinin durumun gerçeğine uygun olup olmadığını kontrol etmeyi, duygular gerçeğe uymadığında veya duygulara göre hareket etmek etkili olmadığında karşıt eylemde bulunmayı ve gerçeklerin kendisi sorun olduğunda problem çözmeyi kapsamaktadır. Karşıt eylem becerisi katılımcılardan gelen örnekler üzerinden tahtada görselleştirilerek anlatıldı ve bir grup egzersizi yapıldı. Katılımcılardan gözlerini kapatmaları, öfkeli bir anlarını hayal etmeleri, şu an oluyormuş gibi hissetmeleri, hislerine odaklanmaları ve duygu değişene kadar parmaklarını, kollarını gevşetmeleri, avuç içlerini açmaları, yüz kaslarını rahatlatmaları (yarım gülüş ve istekli eller becerileri) ve duygularını tekrar gözden geçirmeleri söylendi. Ardından grup üyelerinden duygu değişimine ilişkin geri bildirimler alındı. Yarım gülüş ve istekli eller becerilerinin öfkenin azalmasına yardımcı olduğu geri bildirimleri alındı. Problem çözme becerisi, grup üyelerinden birinin oğluyla yaşadığı bir problem üzerinden ele alındı. Grupça beyin fırtınası yapıldı ve probleme yönelik pek çok çözüm önerisi sunuldu. Problem yaşayan grup üyesi çözüm önerilerinden iki tanesini uygulamak için seçti. Çözümü eyleme dökme kısmı ise ev ödevi olarak verildi. Ayrıca tüm grup üyelerine öğretilen becerilere ilişkin ev ödevleri verildi. Oturum 3 saat sürmüştür.

2.2.5.1.9. Oturum 9

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bir önceki oturumda öğretilen becerileri uygulamakta zorlanan katılımcılar için getirdikleri örnekler üzerinden beceriler yeniden ele alındı. Alternatif düşünceler için

grup içi beyin fırtınası egzersizi yapıldı. Bu oturumda ABC PLEASE becerileri öğretildi. Bu beceriler sırasıyla; olumlu duyguları biriktirmek, yeterlilik geliştirmek, duygusal durumlarla erkenden başa çıkmak ve beden sağlığını koruyarak zihin sağlığını korumak (fiziksel hastalıklar için tedavi almak, dengeli beslenmek, madde kullanımından kaçınmak, düzenli uyumak ve egzersiz yapmak). Olumlu duyguları artırmaya yönelik keyifli aktiviteler listesi verildi ve her gün en az bir tanesini uygulama ödevi verildi. Ayrıca ABC PLEASE becerilerine yönelik ev ödevi verilmiştir. Oturum 2 saat sürmüştür.

2.2.5.1.10. Oturum 10

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda “Strese Tolerans” modülüne giriş yapıldı. Katılımcılara krizde hayatta kalma becerilerinin amaçları aktarıldı. Bu beceriler işleri daha kötü hale getirmeden krizden çıkmak için yardımcı olmaktadır. Bu becerileri kriz kaçınılmaz olduğunda kullanmanın yardımcı olduğu fakat bir yaşam stili halini getirmenin uygun olmadığı öğretilmiştir. Strese tolerans modülünden STOP becerisi ele alınmıştır. Grupça bir egzersiz yapıldı. Zihinlerinde dürtüsel bir şekilde davranmalarına yol açan zor/stres verici bir durumu canlandırmaları istendi. Sonrasında STOP becerileri canlandırma yoluyla adım adım uygulandı: 1. adımda durmaları, kaslarını kıpırdatmamaları ve kontrolde kalmaları yönergesi verildi. 2. adımda durumdan geri adım atmaları, derin nefes almaları, duygularının kendilerini yönetmesine izin vermemeleri ve kendilerine duygularının patronu olduklarını söylemeleri yönergesi verildi. 3. adımda gözlemlene becerilerini kullanarak düşüncelerine ve hislerine odaklanmaları, diğerlerinin ne söylediğine ya da ne yaptığına dikkat etmeleri söylendi. 4. adımda farkındalıkla hareket etmeleri, amaçlarını gözden geçirmeleri ve bilge akla sorarak hangi eylemin durumu daha iyi ya da daha kötü yapacağını düşünmeleri teşvik edildi. Ayrıca iki eylem arasındaki avantajlar ve dezavantajları değerlendirme becerisi ele alındı. Katılımcılardan biri hafta arasında yaşadığı krizi, bu krizin “vurma” eylem çağrısını getirdiğini aktarması üzerine krizin çağrısına uymak veya direnmek durumunun avantaj ve dezavantajları tahtada grupça ele alındı. Ardından krizin eylem çağrısı gelmeden önce ve geldiği anda hangi becerileri kullanabilecekleri öğretildi. Duygusal uyarılma arttığında vücut kimyasını değiştirmeleri için hızlı etki eden TIP becerileri

öğretildi. Bu beceriler, yüzü soğuk suya daldırma, yoğun egzersiz, tempolu nefes alma ve aşamalı kas gevşetmeyi içermektedir. Dikkati dağıtmaya yönelik beceriler listesi katılımcılara verildi ve etkili olacaklarını düşündükleri aktiviteleri işaretlemeleri istendi. İşaretlenen aktiviteler diğer grup üyeleri ile paylaşıldı ve ev ödevi olarak belirlendi. Ardından beş duyu ile kendilerini nasıl yatıştırabilecekleri ve an'ı nasıl geliştirebilecekleri öğretildi. Krizde hayatta kalma becerilerinin tümünün bir arada olduğu form ev ödevi olarak verildi. Oturum 2 saat 40 dk sürmüştür.

2.2.5.1.11. Oturum 11

Oturum grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin geri bildirimleri ile başladı. Bu oturumda gerçeği kabul etme becerileri öğretildi. Bu becerilerden ilki, acı veren olayların ve duyguların ortaya çıkması önlenemediğinde uygulanabilecek olan “radikal kabul”dür. Zihni döndürme bir diğer gerçeği kabul becerisi olarak öğretildi. İsteklilik becerisi ile her durum için gerekeni yapma, bilge aklı dikkatlice dinleme ve ona göre hareket etme ve inatçılığı bırakma hedeflenmiştir. Katılımcıların daha fazla örneğe ihtiyaç duyduğu gözlemlenince, terapist kendi hayatından örnekler vererek becerinin içselleştirilmesini sağlamaya çalıştı. Gerçekliği bedenle kabul etmeye yönelik olan yarım gülüş ve isteyen eller becerileri grup egzersizi olarak birlikte uygulandı. Ardından şundaki düşüncelere yönelik bir farkındalık becerisi öğretildi. Bu beceri, düşünceleri gözlemlemeye ve kişinin kendisi ile düşünceleri arasına mesafe koymasına yardımcı olmaktadır. Öğretilen becerilere ilişkin ev ödevleri verildi. Oturum 2 saat 30 dakika sürmüştür.

2.2.5.1.12. Oturum 12

Grubun son oturumunda katılımcılar tüm becerileri nasıl kullandıklarına ilişkin geri bildirim verdi. Grup üyeleri becerileri kullanmanın hayatlarında yarattığı değişimleri aktardılar. Bir grup üyesi boşanma aşamasındayken becerileri kullanarak ilişkiye tekrar döndüğünü, eşiyle problemlerini nasıl çözdüğünü anlattı. Geri bildirimler 2 saat sürmüştür. Ardından son bir beceri olarak uyku hijyeni öğretilmiştir. Ardından kapanış oyunu gerçekleştirilmiştir. Bu oyunda herkese bir postit verildi. Postitlere 12 hafta boyunca onlara en çok etki eden üç beceriyi yazmaları istendi. Postitleri yakalarına yapıştırarak odada dolaştılar ve birbirlerinin postitlerini okudular.

Sonrasında her bir üyenin neleri gözlemlediklerine ilişkin geri bildirim alındı. Herkes için birbirinden farklı becerilerin öne çıktığı gözlemlendi. Ardından terapist tahtaya en başından beri öğretilen becerileri özetledi. Terapist her bir grup üyesi için hangi becerileri daha çok kullandıklarına ve bu becerileri kullanmanın onlarda oluşturduğu değişime/gelişime ilişkin kişisel gözlemlerini aktardı. Her bir grup üyesini tebrik ederek oturumu sonlandırdı.



3. BULGULAR

3.1. I. ÇALIŞMANIN BULGULARI

3.1.1. Veri Analizi

Veri analizinin ilk adımını değişkenlere ilişkin kayıp verilerin değerlendirilmesi oluşturmuştur. Verinin %0-%3.5 arasında dağılan bir kısmı eksik veri olarak saptanmıştır. MCAR testi sonuçları kayıp verinin rastsal dağıldığını ortaya koymuştur, $\chi^2 = 7993.875$, $sd = 81128$, $p = .854$. Kayıp veriler için çoklu atama yöntemi kullanılmıştır. Çoklu atama yöntemi, tüm veri tabanıyla çalışan modern bir kayıp veri atama yöntemidir. Çoklu atama yöntemi, tam ve eksik veriler için bir model tanımlamakta ve bu modele dayalı ortalamalar ve varyanslar ölçütü oluşturmaktadır. Bu tezde çoklu atama yöntemlerinden iki basamaklı beklenti maksimizasyonu (EM) kullanılmıştır. Beklenti (E) aşamasında eksik veriler, her vaka için eksik veri değişkeninin diğer değişkenlerle ilişkilendirildiği bir dizi regresyon tahminine dayanan puanlar tarafından atanmaktadır. Maksimizasyon aşaması veri kümesi için en çok olabilirlik tahminini ifade etmektedir (Kline, 2015). Çoklu atamanın ardından uç değerlere yönelik analizler yapılmıştır. Normallik analizi shapiro-wilk testi, basıklık, çarpıklık katsayısı ve kartillerarası değişim oranları ile incelenmiştir. Shapiro-wilk p değeri .05'ten büyük, basıklık/çarpıklık katsayısı ± 1.96 aralığında, kartillerarası değişim ± 1.3 aralığında normal dağılım gösteriyor kabul edilmiştir (Can, 2017; Güriş ve Astar, 2015). Bulgular normalliğin kabul edilebilir aralıklarda olduğunu göstermektedir. Analizler normallik varsayımı ile yürütülmüştür.

Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar tüm örneklem için, hem kadın hem erkek için ayrı ayrı ve çiftlerin kendi içinde olmak üzere dört aşamada hesaplanmıştır. Diyadik modellere kovaryans veya kontrol değişkenlerinin eklenme durumunu belirlemek için kadının ve erkeğin duygu düzenleme, romantik yakınlık ve çift uyumu değişkenleriyle yaş, çocuk sahibi olma, eğitim, evlilik süresi, gelir gibi demografik değişkenler arasındaki korelasyon bulguları değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerin kovaryans veya kontrol değişkeni olarak modele dahil edilme kriteri, kadın veya erkeğin aracı veya bağımlı değişkeniyle en az $r = .30$

düzeyinde bir korelasyon göstermesi olarak belirlenmiştir (Frigon ve Laurencelle, 1993).

Diyadik modellerin test edilmesinden önce ölçüm araçlarının güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Güvenirliği ölçmek için her bir değişkenin kadın ve erkek puanlarının iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Geçerliği ölçmek için diyadik doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Diyadik DFA çiftlerin her ikisinin de ölçekten aldıkları puanları ilişkilendirerek iç içe geçen (nested) ve birbirine bağımlı olan (nonindependence) iki partnerin ölçümlerini incelemektedir. Dolayısıyla incelenen birim kişiler değil çiftlerdir. Çiftin her iki üyesinin benzer göstergelerinin (ölçek maddelerinin) hataları ilişkilendirilmektedir. Diyadik DFA'nın iki adımı bulunmaktadır. Öncelikle diyadik birimi oluşturan kadın ve erkeğin madde yükleri, madde yükleri arasındaki korelasyonlar ve hata terimleri arasındaki korelasyonlar ölçülmektedir. “Yapılandırma modeli” (configural model) olarak adlandırılan ilk aşama ölçme aracının uyum iyiliğine ilişkin bulgular ortaya koymaktadır. Diyadik DFA'nın ikinci adımında “spesifikleştirilmiş model” (specified model) tahmin edilmektedir. Bu model çiftin iki üyesinin ayrışıp ayrışmadığına dair bilgi vermektedir. Hem kadın hem erkek için faktör yükleri birbirine eşitlenmektedir. Elde edilen sonuç iyi uyum gösteriyor ve yapılandırma modelinden anlamlı bir farklılık göstermiyorsa kadın ve erkeğin aynı değişkende puanlarının birbirinden farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Kadın ve erkeğin puanlarının birbirinden farklılaşmaması, her ikisinin de aynı ölçekte benzer puanlar aldığını göstermektedir.

Yapılandırma modeli ile spesifikleştirilmiş model arasındaki fark ki kare testi ile test edilmiştir. Diyadik DFA'da uyum iyiliği, modele ilişkin ki-kare testinin anlamlılık değeri, RMSEA, CFI ve SABIC ile değerlendirilmektedir. Ki kare testinin p değerinin .05'ten büyük olması kadın ve erkeğin puanlarının birbirinden farklılaşmadığına işaret etmektedir (Gonzales ve Griffin, 1999). RMSEA'nın $\leq .08$, ve CFI'nın $\geq .95$ düzeyinde olması iyi uyuma işaret etmektedir. SABIC değeri ise model karşılaştırmalarında kullanılmakta olup daha küçük değere sahip olan modelin daha iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır (Hu ve Bentler, 1999). Diyadik DFA R programı ile analiz edilmiş olup analiz kodları Garcia ve Kenny'nin örnekleri doğrultusunda

hazırlanmıştır (<https://randilgarcia.github.io>). Yapılandırma modeli şekil 3.1’de gösterilmiştir. Ayrıca analiz koduna ilişkin bir örnek EK-L’da verilmiştir.

Yol analizi kullanılarak öncelikle aktör ve partnerin bağlanma kaygısı ve kaçınması ile çift uyumu arasındaki doğrudan ilişkiler aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli (APIM; Kenny, Kashy ve Cook, 2006) ile incelenmiştir. APIM ile çiftler arasındaki karşılıklı bağımlılığı kontrol ederek her iki partneri aynı anda incelemek mümkün olmaktadır. Spesifik olarak partnerlerden birinin bağlanma boyutunun diğerinin ilişki deneyimi üzerindeki etkilerini incelerken (partner etkisi), kişinin kendi bağlanma boyutu (aktör etkisi) kontrol edilmektedir.

Bağlanma boyutları ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık (mediation) eden duygu düzenleme güclüğü, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyeti değişkenlerinin etkileri altı farklı APIMeM (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011) ile incelenmiştir. APIM modellerinde elde edilen anlamlı doğrudan etkiler APIMeM analizlerinde de kullanılmaya devam edilmiştir.

Kesitsel çalışmada dolaylı etkilerin yönünü doğrulayabilmek için alternatif modeller de test edilmektedir (Guzmán-González, Contreras ve Casu, 2020). Bu nedenle bağlanma boyutları ile duygu düzenleme, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyeti arasındaki ilişkide çift uyumunun etkisini ölçmek için altı farklı tersine çevrilmiş aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Alternatif modellerin test edilmesinde teorik modellerdeki aynı adımlar kullanılmıştır. Alternatif model ile teorik modeli karşılaştırırken AIC, BIC ve ki kare değerleri kullanılmıştır. Model karşılaştırmalarında AIC ve BIC değerlerinin daha küçük olması modelin daha iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir.

Uyum iyiliği aşağıdaki kriterlerle değerlendirilmiştir: kök ortalama kare hatası (RMSEA) $\leq .08$, standartlaştırılmış kök ortalama-kare artık (SRMR) $\leq .08$ ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) $\geq .95$ (Hu ve Bentler, 1999). Modeldeki parametreleri tahmin etmek için tam bilgi maksimum olabilirlik (FIML) yöntemi kullanılmıştır. FIML yöntemi, parametre tahminlerini hesaplamak için eksik verilerin örtük değerlerini kullanmaktadır (Enders ve Bandalos, 2001). APIMeM modellerinde dolaylı etkileri değerlendirmek için 5000 önyükleme (bootstrap) yöntemi

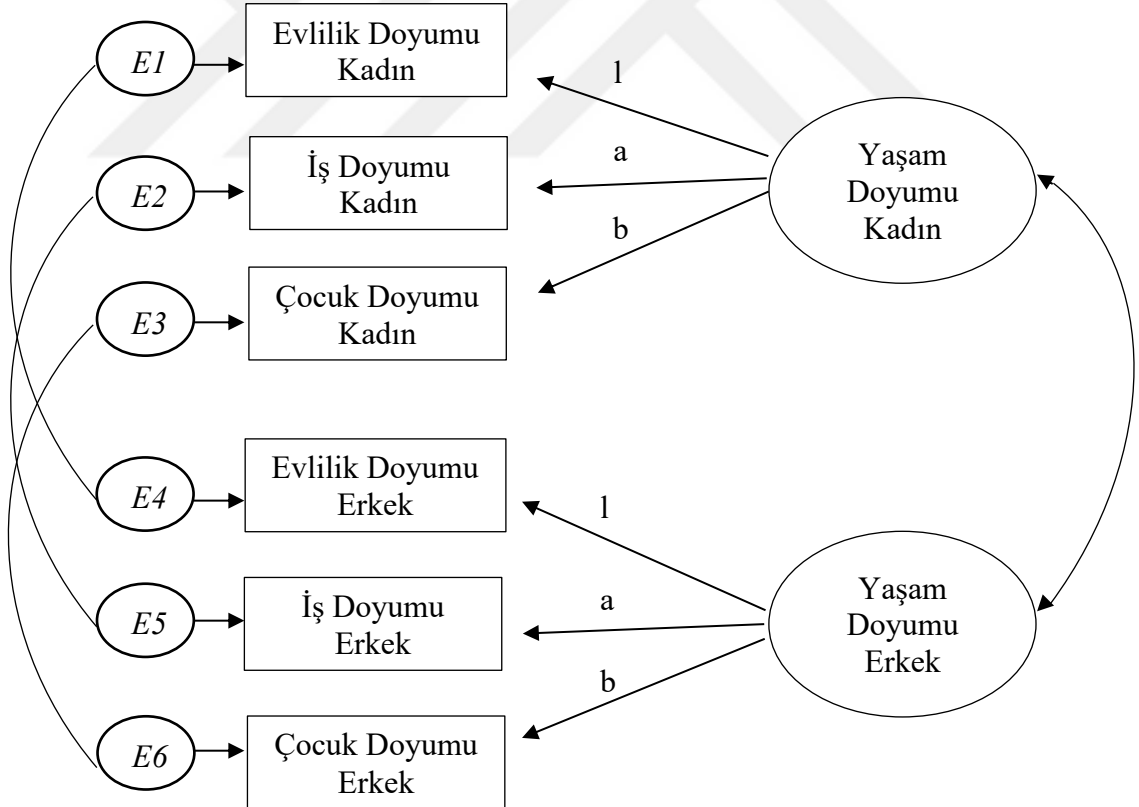
kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Dolaylı ilişki ve karşılık gelen doğrudan ilişki aynı işaretli ise tutarlı aracılık ve zıt işaretlere sahipse tutarsız aracılık olarak değerlendirilmiştir (Kenny, Kashy ve Cook, 2006).

APIMeM analizlerinin ilk adımında doymuş modeller test edilmiştir. 27 serbest parametreye sahip doymuş modeller altı aktör ve altı partner etkiyi içermektedir. APIMeM'de, X ve Y arasında aracılık edilebilecek dört etki bulunmaktadır; 1) XY kadın aktör etkisi ($X1 \rightarrow Y1$), 2) XY erkek aktör etkisi ($X2 \rightarrow Y2$), 3) XY partner-aktör etkisi ($X2 \rightarrow Y1$) ve 4) XY aktör partner etkisi ($X1 \rightarrow Y2$). Bu XY etkileri sekiz basit dolaylı etki (IE) ile sonuçlanmaktadır. Her basit IE, a ve b etkilerinin aktör veya partner etkisi olup olmadığına göre oluşmaktadır. Örneğin, kadın aktör-aktör etkisi $X1 \rightarrow M1 \rightarrow Y1$ etkisine işaret eder. Y1 değişkeni kadını ifade ettiğinden, kadın aktör etkisi olarak tanımlanmaktadır. Her XY aktör etkisinin bir aktör-aktör ve bir partner-partner basit dolaylı etkisi bulunmaktadır. Tüm bu aktör ve partner etkileri Şekil 3.2-3.5'de gösterilmiştir. Doymuş bir APIMeM'de, belirli bir XY etkisi için iki IE'nin toplamı, toplam IE'dir. Toplam IE ve karşılık gelen doğrudan etkinin (c') toplamı, toplam etkiyi vermektedir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011).

APIMeM analizlerinin ikinci adımında Kenny ve arkadaşlarının önerileri doğrultusunda (2006) spesifikleştirme analizi gerçekleştirilmiştir. Spesifikleştirme analizi öncelikle partner etkilerinin tümünün aynı anda sıfıra eşitlenmesi, sonrasında modeldeki tüm partner etkilerinin teker teker sıfıra eşitlenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Ardından model uyumu değerlendirilmiştir. Elde edilen model uyumuna göre hangi partner etkilerinin modelde yer almayacağı belirlenmiştir. Model uyumunu düşüren sıfırlanmış partner etkileri modele dahil edilerek tekrar test edilmiştir. Belirlenen kriterlere uygun uyum iyiliği sonuçları veren model ile üçüncü aşamaya geçilmiştir. APIMeM analizlerinin üçüncü adımında ayırt edilebilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Cinsiyete göre ampirik ayırt edilebilirlik, her bir yolu ikili üyeler arasında eşit olarak sınırlandırarak ve her sınırlandırma ayrı ayrı test edilerek incelenmiştir (Garcia, Kenny ve Ledermann, 2015). Her bir sınırlandırılan eşitlik için, ikili üyeler arasında bu ilişkiyi eşit tutmanın model uyumunda önemli bir azalmaya neden olup olmayacağını belirlemek için χ^2 fark testi ($\Delta\chi^2$) yapılmıştır. Ayırt edilebilirlik analizlerinin sonuçlarına göre diyadik

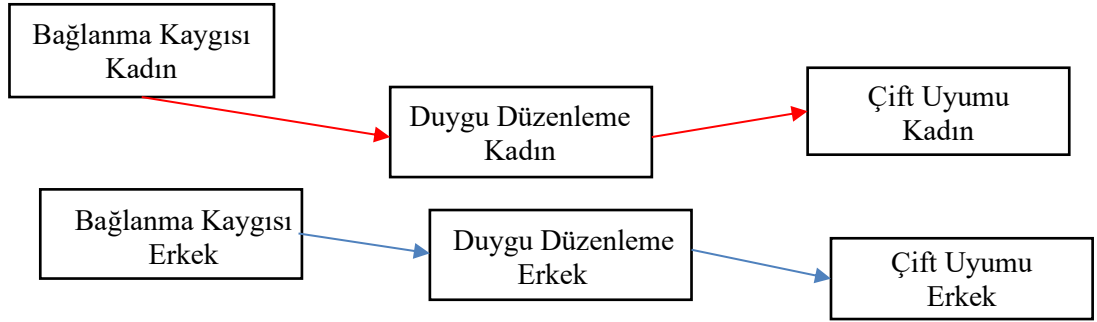
modellerde sınırlandırılmış, sınırlandırılmamış veya yarı sınırlandırılmış tahminler raporlanmıştır. Aracılık analizinde tam aracılık etki bağımsız değişkenin (a) bağımlı değişken (c) üzerinde doğrudan etkisi bulunmadığında ve aracı değişkenin (b) aracılık etkisi (a x b) anlamlı bulunduğunda görülmektedir. Kısmi aracılık etki ise bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde doğrudan etkisi devam ederken aracı değişkenin aracılık etkisi anlamlı bulunduğunda görülmektedir. Anlamlılık düzeyi p değeri ve güven aralığı (CI) ile ölçülmüştür.

Verilerin hazırlığı SPSS 25, geçerlik ve güvenirlik analizi, çoklu atama, korelasyon analizleri ve diydik analizler R programı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz kodları Lederman ve arkadaşlarının (2011) önerileri doğrultusunda ve Garcia ile Kenny'nin websitesinden yararlanılarak hazırlanmıştır (<https://randilgarcia.github.io>). APIMeM analizine ilişkin örnek R kodu EK-M'de verilmiştir.



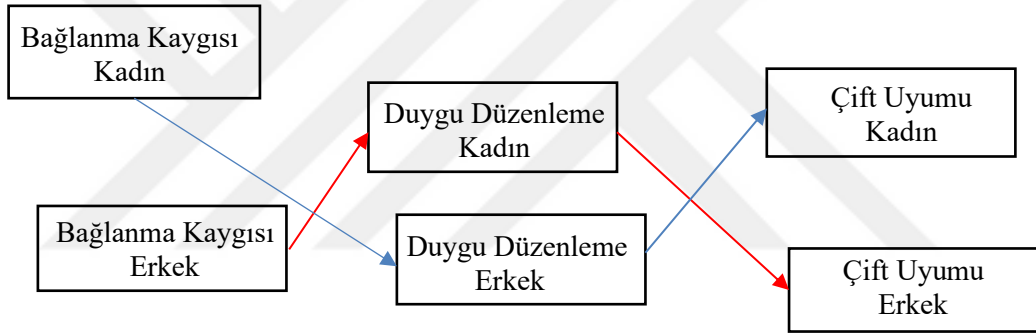
Şekil 3.1: Diydik Doğrulamalı Faktör Analizi

Not. Bu model Kenny, Kashy ve Cook'un (2006) kitabından alınmıştır.



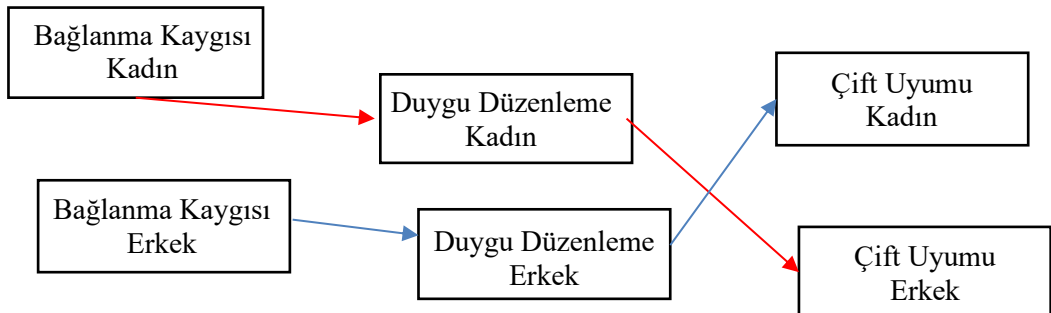
Şekil 3.2: Aktör-Aktör Etkileri

Not: Kırmızı renkli oklar kadın, mavi renkli oklar erkek değerleridir.



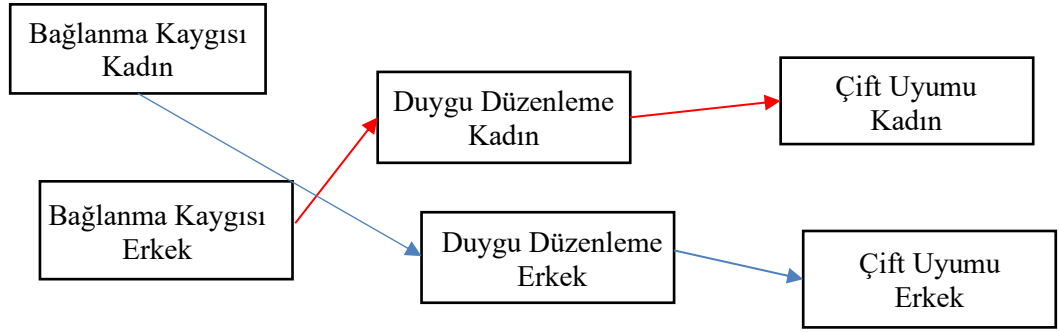
Şekil 3.3: Partner-Partner Etkileri

Not: Kırmızı renkli oklar kadın, mavi renkli oklar erkek değerleridir.



Şekil 3.4: Aktör-Partner Etkileri

Not: Kırmızı renkli oklar kadın, mavi renkli oklar erkek değerleridir.



Şekil 3.5: Partner-Aktör Etkileri

Not: Kırmızı renkli oklar kadın, mavi renkli oklar erkek değerleridir.

3.1.2. Bütüncül Modele İlişkin Ön Analizler

Çift uyumunu açıklayan değişkenleri cinsiyet ayrımı yapmaksızın bir arada incelemeyi amaçlayan bütüncül model doğrultusunda öncelikle tüm örneklem için değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yoluyla incelenmiştir. Tablo 3.1’de görüldüğü üzere çift uyumu puanı ile kaygılı bağlanma ($r = -.29, p < .01$), kaçınmacı bağlanma ($r = -.52, p < .01$), duygu düzenleme güçlüğü ($r = -.24, p < .01$) ve reddedilme hassasiyeti ($r = -.25, p < .01$) puanları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma kaygısı ($r = .43, p < .01$), bağlanma kaçınması ($r = .16, p < .01$) ve reddedilme hassasiyeti ($r = .30, p < .01$) arasında ise pozitif bir ilişki görülmektedir. Bağlanma boyutları hem kendi içinde hem de reddedilme hassasiyeti ($r = .27, p < .01$) ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Demografik değişkenlerle modeldeki değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında yaş ilerledikçe ($r = -.19, p < .01$) ve evlilik süresi arttıkça ($r = -.19, p < .01$) çift uyumu puanının azaldığı, eğitim düzeyi arttıkça çift uyumu puanının arttığı ($r = .15, p < .01$), çocuk sahibi olmayanların çift uyumu puanlarının arttığı ($r = .18, p < .01$) saptanmıştır. Kaygılı bağlanma puanı ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma puanının yaş ilerledikçe ($r = .22, p < .01$) ve evlilik süresi arttıkça ($r = .19, p < .01$) yükseldiği, eğitim düzeyi yükseldikçe azaldığı ($r = -.15, p < .01$) saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü puanları yaş ilerledikçe ($r = -.13, p < .05$) ve çocuk sayısı ($r = -.12, p < .01$) arttıkça düşmekte, çalışmama durumuyla ise yükselmektedir ($r = .12, p < .05$). Reddedilme

hassasiyeti ise gelir ile negatif ($r = -.22, p < .01$) bir ilişki göstermektedir.

3.1.3. Bütüncül Modele İlişkin Bulgular

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti puanlarıyla beraber çift uyumunu yordamasına yönelik kurulan modelde yol analizi ile aracılık etkileri test edilmiştir. Teorik olarak sınanan modelde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri ile duygu düzenleme ve reddedilme hassasiyeti çift uyumunun yordayıcılarıdır. Duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti ayrıca bağlanma boyutları ile çift uyumu arasında aracı değişkenler olarak yer almaktadır. Tüm değişkenler kadın ve erkek ayrımı yapmadan tek bir modelde incelenmiştir. Dolaylı etkileri hesaplamak için bootstrap (5000) yöntemi kullanılmış ve güven aralığı (CI) değerleri incelenmiştir. Test edilen modelde doğrudan etkilerin yanı sıra dört dolaylı etki sınanmıştır. Dolaylı etkiler duygu düzenlemenin ve reddedilme hassasiyetinin hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu ile ilişkisine aracılık etkilerini değerlendirmektedir. Çift uyumuna ilişkin doğrudan etkiler yalnızca kaçınmacı bağlanma örüntüsünün evlilikte çift uyumunu azalttığını göstermektedir ($\beta = -.46, SH = .02, p < .001$). Kaygılı bağlanmanın ise duygu düzenleme güçlüğüne artırdığı görülmektedir ($\beta = .42, SH = .03, p < .001$). Dolaylı etkilere ilişkin bulgular yalnızca duygu düzenleme güçlüğüne kaygılı bağlanma ile çift uyumu ilişkisine aracılık ettiğini göstermektedir ($\beta = -.05, SH = .01, p < .05, \%95 CI [-.051, -.006]$). Kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerinde doğrudan etkisi görülmediğinden duygu düzenleme güçlüğü tam aracılık etki göstermektedir. Güven aralığı değerlerinin içinde sıfırın bulunmayışı da anlamlı aracılık etkisine işaret etmektedir. Öte yandan hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın reddedilme hassasiyeti puanını anlamlı ölçüde artırdığı fakat reddedilme hassasiyetinin çift uyumunu anlamlı ölçüde yordamadığı ve dolayısıyla aracılık etkisinin bulunmadığı gözlenmiştir. Modelin sonuçları Şekil 3.6'de, yol katsayıları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.1: Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yaş												
2. Çalışma durumu	.09											
3. Gelir	-.06	-.14**										
4. Eğitim	-.35**	-.35**	.29**									
5. Çocuk sahibi olma	-.56**	-.18**	.05	.30**								
6. Çocuk sayısı	.65**	.20**	-.12*	-.40**	-.56**							
7. Evlilik süresi	.92**	.25**	-.14*	-.47**	-.57**	.75**						
8. Evlilik şekli	.35**	.10	-.18**	-.35**	-.30**	.31**	.39**					
9. Çift uyumu	-.19**	-.06	.09	.15**	.18**	-.11	-.19**	-.09				
10. Duygu düzenleme	-.13*	.12*	-.05	-.00	.07	-.12*	-.08	-.05	-.24**			
11. Kaygılı bağlanma	-.02	.11*	-.07	-.06	-.01	-.00	.03	.08	-.29**	.43**		
12. Kaçınmacı bağlanma	.22**	.04	-.07	-.15**	-.16**	.10	.19**	.17**	-.52**	.16**	.37**	
13. Reddedilme hassasiyeti	-.05	.09	-.22**	-.08	-.02	-.02	.01	.06	-.25**	.30**	.34**	.27**

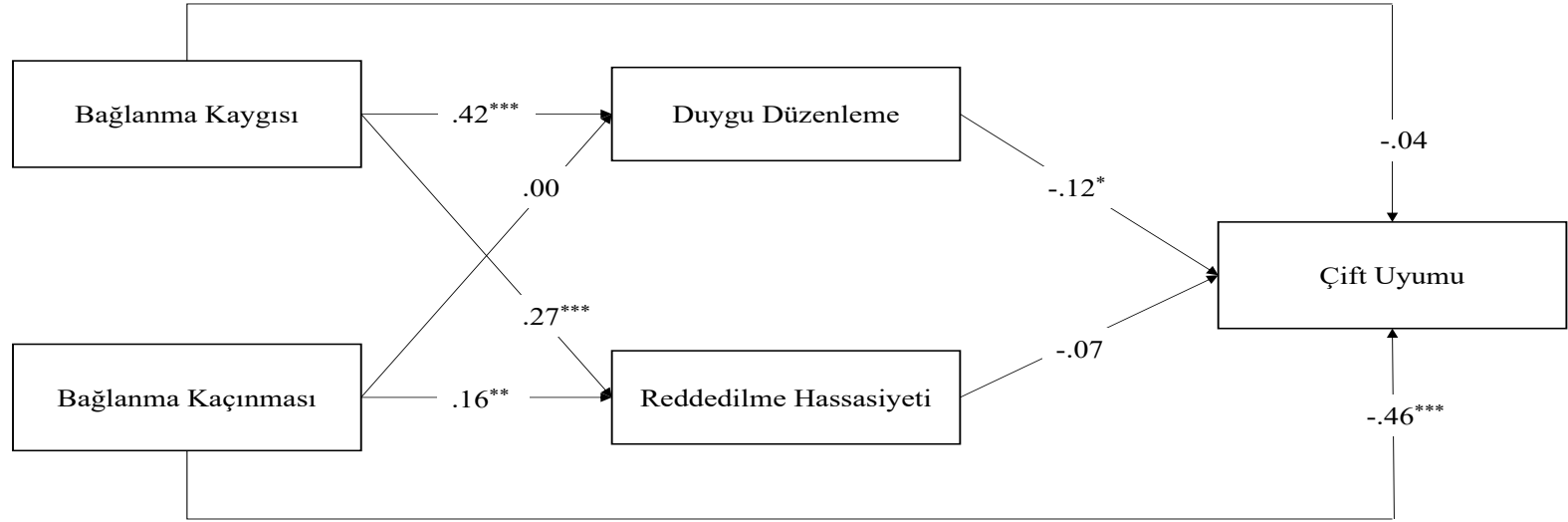
Not. * $p < .05$. ** $p < .01$

Tablo 3.2: Aracılık Analizine İlişkin Yol Katsayıları

Yol	B	β	SH	95% CI [LL, UP]
Kaygılı → Uyum	-.02	-.04	.03	
Kaygılı → Duygu	.29***	.42***	.03	
Kaygılı → Reddedilme	.70***	.27***	.16	
Kaçınmacı → Uyum	-.21***	-.46***	.02	
Kaçınmacı → Duygu	.00	.00	.03	
Kaçınmacı → Reddedilme	.36**	.16**	.11	
Duygu → Uyum	-.09*	-.12*	.03	
Reddedilme → Uyum	-.01	-.07	.01	
Dolaylı Etkiler:				
Kaygılı → Duygu → Uyum	-.02*	-.05*	.01	[-.051, -.006]
Kaçınmacı → Duygu → Uyum	-.00	-.00	.00	[-.007, .007]
Kaygılı → Reddedilme → Uyum	-.01	-.02	.01	[-.033, .007]
Kaçınmacı → Reddedilme → Uyum	-.00	-.01	.00	[-.018, .003]

Not. B=standardize olmayan tahmin, β = standart tahmin, SH= standart hata, CI= güven aralığı; LL = alt sınır; UL = üst sınır, Kaygılı= kaygılı bağlanma, Kaçınmacı= kaçınmacı bağlanma, Uyum = çift uyumu, Duygu= duygu düzenleme güçlüğü, Reddedilme= reddedilme hassasiyeti.

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



Şekil 3.6: Teorik Model ve Bulgular

Not: Şekilde standardize yol katsayıları verilmiştir.

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

3.1.4. Diyadik Modellere İlişkin Bulgular

3.1.4.1. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

3.1.4.1.1. *Bağlanma Ölçeğinin Diyadik Doğrulatoryı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular*

Bağlanma ölçeğinin iki alt boyutu (kaygı ve kaçınma) için geçerlik ve güvenirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerliğini ölçmek için diyadik doğrulatoryı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiştir. Diyadik DFA iki farklı model ile tahmin edilmektedir. Model 1, erkekler ve kadınlar için diyadik kısıtlamaların olmadığı “yapılandırma modelidir”. Diyadik kısıtlamaların olmaması, kadın ve erkeğin faktör yüklerinin ve her bir göstergenin kesişimlerinin birbirlerine eşitlenmemesini ifade etmektedir. Yapılandırma modeli, aynı göstergelerin arasındaki ilişkili hatalarla tahmin edilir. Model 2, yapılandırma modeline sınırlandırmalar (değişmezlik) getirilen cinsiyetlerin eşitlendiği “spesifikleştirilmiş bir modeldir”. Model 2'nin yaptığı sınırlandırmalar şunlardır: 1) üyeler arasında eşit yüklemeler, 2) üyeler arasında eşit kesişmeler, 3) üyeler arasında ilişkili hataların olmaması. Modeller ki kare p değerleri kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Bağlanmanın kaygı boyutu için yapılandırılmalı DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2(56) = 651.73, p = .005, RMSEA = .03, CFI = .94, SABIC = 24448.84$). Yapılandırma modeli kabul edilebilir bir uyum göstermektedir. Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş fakat CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC değeri artmıştır ($\chi^2(58) = 811.71, p = .000, RMSEA = .05, CFI = .85, SABIC = 24575.050$). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(58) = 811.71, p < .001$). Çiftler arasında kaygılı bağlanmanın korelasyonu .24'tür ($p < .05$). Kaygılı bağlanma açısından çiftlerin puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kadının kaygılı bağlanma puanı (Ort = 58.72, SS = 16.98) ile erkeğin kaygılı bağlanma

puanının (Ort = 56.29, SS = 16.61) birbirinden ayrılmadığı görülmektedir (Ortalama Farkı = -.11, $p = .092$).

Bağlanmanın kaçınma boyutu için yapılandırılmalı DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2(55) = 712.91$, $p = .000$, RMSEA = .04, CFI = .93, SABIC = 23523.65). Yapılandırma modeli kabul edilebilir bir uyum göstermektedir. Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş fakat CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC değeri artmıştır ($\chi^2(57) = 816.48$, $p = .000$, RMSEA = .05, CFI = .88, SABIC = 23593.44). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(57) = 816.48$, $p < .001$). Çiftler arasında kaygılı bağlanmanın korelasyonu .31'dir ($p < .05$). Çiftlerin kaçınmacı bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kadının kaçınmacı bağlanma puanı (Ort = 47.09, SS = 20.41) ile erkeğin kaçınmacı bağlanma puanının (Ort = 49.99, SS = 17.81) birbirinden ayrılmadığı görülmektedir (Ortalama Farkı = .14, $p = .263$).

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bağlanmanın kaygı boyutu için iç tutarlık değeri kadın için .81, erkek için .89 olarak elde edilmiştir. Bağlanmanın kaçınma boyutunun iç tutarlık katsayısı kadın için .85, erkek için .81 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, hem kadın hem erkek için bağlanma ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.1.2. Çift Uyumunun Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Yenilenmiş çift uyumu ölçeğinin geçerliğini ölçmek için diyadik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılandırılmalı DFA modelinin RMSEA ve CFI değerleri modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2(32) = 474.00$, $p = .000$, RMSEA = .05, CFI = .93, SABIC = 11897.70). Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC ve RMSEA değeri artmıştır ($\chi^2(33) = 569.83$, $p = .000$, RMSEA = .06, CFI =

.89, SABIC = 11967.70). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(33) = 569.83, p < .001$). Çiftler arasında çift uyumunun korelasyonu .30'dur ($p < .05$). Çiftlerin çift uyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat kadının çift uyumu puanı (Ort = 51.95, SS = 9.36) ile erkeğin çift uyumu puanının (Ort = 53.61, SS = 7.77) birbirinden ayrıştığı görülmektedir (Ortalama Farkı = .15, $p = .001$).

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Çift uyumunun iç tutarlık katsayısı kadın için .89, erkek için .84 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular hem kadın hem erkek için Yenilenmiş Çift Uyumu ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.1.3. Yakınlığın Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Yakınlık ölçeğinin geçerliğini ölçmek için diyadik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılandırılmalı DFA modelinin RMSEA ve CFI değerleri modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2(37) = 713.74, p = .000$, RMSEA = .07, CFI = .92, SABIC = 15328.19). Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC ve RMSEA değeri artmıştır ($\chi^2(39) = 888.55, p = .000$, RMSEA = .08, CFI = .88, SABIC = 15475.19). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(39) = 888.55, p < .001$). Çiftler arasında yakınlığın korelasyonu .59'dur ($p < .05$). Çiftlerin yakınlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat kadının yakınlık puanı (Ort = 90.53, SS = 19.12) ile erkeğin yakınlık puanının (Ort = 90.91, SS = 15.68) birbirinden ayrıştığı görülmektedir (Ortalama Farkı = .16, $p = .046$).

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Yakınlığın iç tutarlık katsayısı kadın için .95, erkek için .92 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular hem kadın hem erkek için Yakınlık ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin geçerliğini ölçmek için diyadik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılandırılmalı DFA modelinin RMSEA ve CFI değerleri modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2(45) = 720.47$ $p = .000$, RMSEA = .05, CFI = .90, SABIC = 14154.13). Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC ve RMSEA değeri artmıştır ($\chi^2(39) = 888.55$, $p = .000$, RMSEA = .08, CFI = .88, SABIC = 15475.19). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(45) = 720.47$, $p < .001$). Çiftler arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün korelasyonu .27'dir ($p < .05$). Çiftlerin duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat kadının duygu düzenleme puanı (Ort = 36.49, SS = 12.08) ile erkeğin duygu düzenleme güçlüğü puanının (Ort = 33.96, SS = 10.89) birbirinden ayrıştığı görülmektedir (Ortalama Farkı = -.12, $p = .017$).

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün iç tutarlık katsayısı kadın için .90, erkek için .87 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular hem kadın hem erkek için Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.1.5. Yaşam Doyumunun Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Yaşam Doyumu Ölçeğinin geçerliğini ölçmek için diyadik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılandırılmalı DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı

değildir ($\chi^2(33) = 39.72, p = .196, RMSEA = .03, CFI = .99, SABIC = 5574.96$). Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu da istatistiksel olarak anlamsızdır ($\chi^2(45) = 859.02, p = .000, RMSEA = .03, CFI = .99, SABIC = 5570.98$). RMSEA, ki kare ve CFI değerlerine göre her iki model de oldukça iyi uyum göstermektedir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(37) = 43.69, p > .05$). Çiftler arasında yaşam doyumunun korelasyonu .51'dir ($p < .05$). Çiftlerin yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kadının yaşam doyumu puanı (Ort = 24.70, SS = 6.46) ile erkeğin yaşam doyumu puanının (Ort = 24.83, SS = 5.81) birbirinden ayrılmadığı görülmektedir (Ortalama Farkı = .00, $p = .964$)

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Çift uyumunun iç tutarlık katsayısı kadın için .84, erkek için .90 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular hem kadın hem erkek için Yaşam Doyumu ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.1.6. Reddedilme Hassasiyetinin Diyardik Doğrulayıcı Faktör Analizi ve İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin geçerliğini ölçmek için diyardik doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılandırılmalı DFA modelinin RMSEA ve CFI değerleri modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2(12) = 185.04, p = .000, RMSEA = .05, CFI = .92, SABIC = 21079.85$). Spesifikleştirilen DFA modelinin uyumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, CFI uyum iyiliği değeri düşmüş ve SABIC ve RMSEA değeri artmıştır ($\chi^2(13) = 219.19, p = .000, RMSEA = .06, CFI = .89, SABIC = 21098.11$). Cinsiyetlerin eşitlendiği modelin daha kötü bir uyum gösterdiği söylenebilir. Ki-kare fark testi kullanılarak yapılandırılmış modele göre spesifikleştirilen modelin kısıtlamalarının testi incelendiğinde iki model arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2(8) = 34.15, p < .05$). Çiftler arasında reddedilme hassasiyetinin korelasyonu .63'tür ($p < .05$). Çiftlerin reddedilme hassasiyeti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat kadının reddedilme hassasiyeti puanı (Ort = 73.38, SS = 48.63) ile erkeğin reddedilme

hassasiyeti puanının (Ort = 63.55, SS = 40.28) birbirinden ayrıştığı görülmektedir (Ortalama Farkı = -.93, $p = .021$).

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için kadın ve erkeğin puanlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Reddedilme duyarlılığının iç tutarlık katsayısı kadın için .81, erkek için .77 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular hem kadın hem erkek için Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.1.4.2. Diyadik Modellerde Ön Analizler

Bu tezin amaçları doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler bir dizi korelasyon analizi yoluyla incelenmiştir. Öncelikle kontrol değişkenlerini değerlendirmek için kadının ($N = 173$) ve erkeğin ($N = 173$) demografik değişkenlerinin hipotez değişkenleriyle ilişkileri incelenmiştir. Ardından çiftlerin kendi içinde hipotez değişkenlerinin ilişkisi araştırılmıştır. Kadının korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş ilerledikçe evlilikte uzlaşmanın ($r = -.16, p < .05$) ve yakınlığın azaldığı ($r = -.18, p < .05$), kaçınmacı bağlanmanın ise arttığı ($r = .17, p < .05$) görülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça kadının çift uyumunun ($r = .19, p < .05$), ilişkiden aldığı doyumun ($r = .17, p < .05$), bütünleşme hissinin ($r = .21, p < .01$) ve romantik yakınlığın ($r = .22, p < .01$) arttığı gözlenmektedir. Gelir arttıkça kadının yaşamdan aldığı doyumun arttığı ($r = .15, p < .05$) görülmektedir. Çocuk sahibi olmamakla çift uyumu ($r = .20, p < .01$), ilişkide bütünleşme ($r = .24, p < .01$) ve romantik yakınlık ($r = .19, p < .05$) arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca çocuk sayısı arttıkça kadınların eşleriyle bütünleşmesi ($r = -.16, p < .05$) ve yakınlık hissi ($r = -.16, p < .05$) azalmaktadır. Evlilik süresine bakıldığında, evlilik süresi arttıkça çiftlerin arasındaki uyumun ($r = -.18, p < .05$), uzlaşmanın ($r = -.16, p < .05$), doyumun ($r = -.17, p < .05$) ve yakınlığın ($r = -.26, p < .01$) azaldığı görülmektedir.

Erkeğin korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş ilerledikçe evlilikte uyumun ($r = -.20, p < .01$), bütünleşmenin ($r = -.25, p < .01$) ve yakınlığın azaldığı ($r = -.26, p < .01$), kaçınmacı bağlanmanın ise arttığı ($r = .21, p < .01$) görülmektedir. Gelir arttıkça erkeğin yaşamdan aldığı doyumun arttığı ($r = .15, p < .05$) görülmektedir. Çocuk sahibi olmamakla çift uyumu ($r = .23, p < .01$) ve ilişkide bütünleşme ($r = .28, p < .01$) arasında

pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca çocuk sayısı arttıkça erkeklerin eşleriyle bütünleşmesi ($r = -.24, p < .01$) azalmaktadır. Evlilik süresine bakıldığında, evlilik süresi arttıkça erkeğin evlilikte hissettiği uyumun ($r = -.18, p < .05$) ve yakınlığın ($r = -.26, p < .01$) azaldığı görülmektedir. Ayrıca evlilik süresi ile ilişki doyumu ve uzlaşma arasında negatif bir korelasyon görülmüştür. Kadın ve erkeğin korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 3.3 ve 3.4’de verilmiştir.

Kadın ve erkeğin karşılıklı bağımlılığını değerlendirmek için çiftin üyelerinin verileri korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Çiftlerin kendi içlerindeki değişkenler arası korelasyon bulguları Tablo 3.5’de verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere kadının çift uyumu ile erkeğin çift uyumu arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon görülmektedir ($r = .66, p < .01$). Kadının duygu düzenleme güçlüğü ile erkeğin duygu düzenleme güçlüğü arasında $r = .22$ düzeyinde bir ilişki vardır. Benzer şekilde kaygılı bağlanma için çiftler arasında $r = .19$, kaçınmacı bağlanma için $r = .26$ düzeyinde korelasyon bulunmuştur. Romantik yakınlık için çiftlerin kendi içinde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = .59, p < .01$). Kadının reddedilme hassasiyeti ile erkeğin reddedilme hassasiyeti arasında $r = .52$ düzeyinde pozitif bir ilişki görülmektedir. Yaşam doyumu puanı için çiftler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .44, p < .01$). Özetle diydik analizleri yapabilmek için karşılıklı bağımlılık test edildiğinde partnerler arasında tüm değişkenler için anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Cook ve Kenny, 2005).

Tablo 3.3: Kadının Demografik Değişkenleri ile Hipotez Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Yaş																
2. Çalışma	.19*															
3. Gelir	-.01	-.16*														
4. Eğitim	-.44**	-.41**	.28**													
5. Çocuk	-.54**	-.28**	.03	.31**												
6.Çocuk sayısı	.45**	.35**	-.13	-.48**	-.40**											
7.Evlilik süresi	.82**	.29**	-.14	-.56**	-.46**	.66**										
8. Çift uyum	-.14	-.02	.13	.19*	.20**	-.14	-.18*									
9. Uzlaşma	-.16*	-.01	.05	.11	.15	-.10	-.16*	.89**								
10. Doyum	-.07	.02	.11	.17*	.13	-.09	-.17*	.80**	.58**							
11. Bütünleşme	-.11	-.06	.18*	.21**	.24**	-.16*	-.13	.82**	.58**	.51**						
12. Duygu	-.10	.02	.03	.01	.06	-.01	-.10	-.23**	-.18*	-.29**	-.13					
13. Kaygılı	-.06	.14	-.07	-.06	-.03	.03	.02	-.38**	-.32**	-.39**	-.26**	.46**				
14. Kaçınmacı	.17*	.07	-.07	-.24**	-.20**	.12	.23**	-.63**	-.51**	-.62**	-.48**	.22**	.45**			
15. Yakınlık	-.18*	-.04	.14	.22**	.19*	-.16*	-.26**	.73**	.62**	.65**	.58**	-.17*	-.31**	-.67**		
16.Yaşam	-.02	-.00	.15*	.14	.03	-.13	-.10	.63**	.52**	.62**	.46**	-.26**	-.36**	-.53**	.58**	
17. Reddedilme	-.06	.08	-.10	-.02	.02	.05	.02	-.27**	-.20**	-.28**	-.20**	.23**	.41**	.32**	-.28**	-.30**

Not. Çalışma durumu: 1=çalışan, 2=çalışmayan, Çocuk sahibi olma: 1=evet, 2=hayır, Kaygılı= kaygılı bağlanma, Kaçınmacı= kaçınmacı bağlanma, Uyum = çift uyumu, Duygu= duygu düzenleme güclüğü, Doyum= İlişki doyumu, Yaşam = yaşam doyumu, Reddedilme = reddedilme hassasiyeti * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 3.4: Erkeğin Demografik Değişkenleri ile Hipotez Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Yaş																
2. Çalışma	.19*															
3. Gelir	-.01	-.16*														
4. Eğitim	-.44**	-.41**	.28**													
5. Çocuk	-.54**	-.28**	.03	.31**												
6. Çocuk sayısı	.45**	.35**	-.13	-.48**	-.40**											
7.Evlilik süresi	.82**	.29**	-.14	-.56**	-.46**	.66**										
8. Çift uyum	-.14	-.02	.13	.19*	.20**	-.14	-.18*									
9. Uzlaşma	-.16*	-.01	.05	.11	.15	-.10	-.16*	.89**								
10. Doyum	-.07	.02	.11	.17*	.13	-.09	-.17*	.80**	.58**							
11. Bütünleşme	-.11	-.06	.18*	.21**	.24**	-.16*	-.13	.82**	.58**	.51**						
12. Duygu	-.10	.02	.03	.01	.06	-.01	-.10	-.23**	-.18*	-.29**	-.13					
13. Kaygılı	-.06	.14	-.07	-.06	-.03	.03	.02	-.38**	-.32**	-.39**	-.26**	.46**				
14. Kaçınmacı	.17*	.07	-.07	-.24**	-.20**	.12	.23**	-.63**	-.51**	-.62**	-.48**	.22**	.45**			
15. Yakınlık	-.18*	-.04	.14	.22**	.19*	-.16*	-.26**	.73**	.62**	.65**	.58**	-.17*	-.31**	-.67**		
16. Yaşam	-.02	-.01	.23**	.07	.03	-.04	-.03	.49**	.50**	.36**	.28**	-.24**	-.24**	-.30**	.43**	
17. Reddedilme	.02	.09	-.25**	-.13	-.04	-.06	.10	-.25**	-.24**	-.18*	-.16*	.31**	.23**	.26**	-.32**	-.35**

Not. Çalışma durumu: 1=çalışan, 2=çalışmayan, Çocuk sahibi olma: 1=evet, 2=hayır, Kaygılı= kaygılı bağlanma, Kaçınmacı= kaçınmacı bağlanma, Uyum = çift uyumu, Duygu= duygu düzenleme gücü, Doyum= İlişki doyumu, Yaşam = yaşam doyumu * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 3.5: Çiftler İçi Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

D	Ort	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	51.95	9.36																			
2.	53.61	7.77	.66**																		
3.	23.60	4.47	.89**	.60**																	
4.	24.42	4.05	.56**	.87**	.59**																
5.	15.07	3.14	.80**	.61**	.58**	.47**															
6.	15.83	2.67	.53**	.71**	.41**	.49**	.69**														
7.	13.28	3.48	.82**	.44**	.58**	.32**	.51**	.28**													
8.	13.35	3.14	.45**	.74**	.38**	.46**	.32**	.28**	.45**												
9.	36.49	12.08	-.23**	-.21**	-.18*	-.16*	-.29**	-.23**	-.13	-.11											
10.	33.96	10.89	-.08	-.27**	-.06	-.25**	-.23**	-.36**	.07	-.02	.22**										
11.	58.72	16.98	-.38**	-.31**	-.32**	-.26**	-.39**	-.31**	-.26**	-.16*	.46**	.23**									
12.	56.29	16.61	-.12	-.22**	-.09	-.18*	-.21**	-.22**	-.03	-.13	.17*	.38**	.19*								
13.	47.09	20.41	-.63**	-.41**	-.51**	-.33**	-.62**	-.45**	-.48**	-.21**	.22**	.14	.45**	.26**							
14.	49.99	17.81	-.30**	-.40**	-.25**	-.31**	-.28**	-.24**	-.23**	-.38**	.14	.12	.22**	.30**	.26**						
15.	90.53	19.12	.73**	.45**	.62**	.34**	.65**	.41**	.58**	.33**	-.17*	-.11	-.31**	-.18*	-.67**	-.27**					
16.	90.91	15.68	.63**	.77**	.54**	.66**	.60**	.67**	.45**	.48**	-.16*	-.26**	-.27**	-.20**	-.44**	-.49**	.59**				
17.	24.70	6.46	.63**	.44**	.52**	.36**	.62**	.44**	.46**	.24**	-.26**	-.08	-.36**	-.20**	-.53**	-.23**	.58**	.52**			
18.	24.83	5.81	.34**	.49**	.28**	.50**	.36**	.36**	.22**	.28**	-.11	-.24**	-.16*	-.24**	-.26**	-.30**	.26**	.43**	.44**		

Tablo 3.5: Devam

D	Ort	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
19.	73.38	48.63	-.27**	-.13	-.20**	-.09	-.28**	-.21**	-.20**	-.04	.23**	.18*	.41**	.01	.32**	.19*	-.28**	-.27**	-.30**	-.17*	
20.	63.55	40.28	-.16*	-.25**	-.13	-.24**	-.18*	-.18*	-.10	-.16*	.08	.31**	.29**	.23**	.23**	.26**	-.20**	-.32**	-.23**	-.35**	.52**

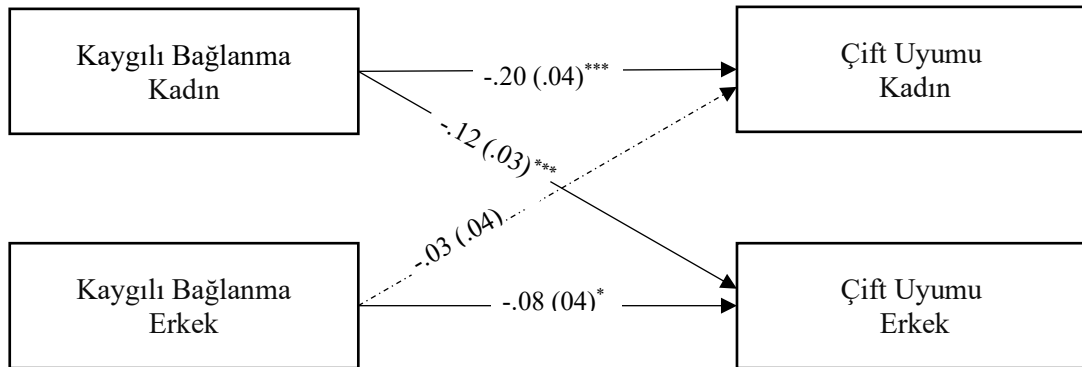
Not. D=değişken, 1=kadın(k) çift uyum, 2=erkek(e) çift uyum, 3=kuzlaşma, 4=euzlaşma, 5=kdoyum, 6=edoyum, 7=kbütünleşme, 8=ebütünleşme, 9=kduygu düzenleme, güçlüğü, 10=eduygu düzenleme güçlüğü, 11=kaygılı bağlanma, 12=ekaygılı bağlanma, 13=kkaçınmacı bağlanma, 14=ekaçınmacı bağlanma, 15=kyakınlık, 16=eyakınlık, 17=kyaşam doyumu, 18=eyaşam doyumu, 19=kreddedilme hassasiyeti, 20=ereddedilme hassasiyeti, * $p < .05$. ** $p < .01$.

3.1.4.3. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modellerine (APIM) İlişkin Bulgular

Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (APIM) kullanılarak, evlilikte çift uyumunu (ve alt boyutlarını) etkileyen (bağlanma boyutları, duygu düzenleme güçlüğü, yakınlık, yaşam doyumu) faktörler kadın ve erkeğin karşılıklı etkileri bağlamında incelenmiştir. Tam doymuş modellerin özeti bu bölümde sunulmuş ve APIM grafikleri çizilmiştir.

3.1.4.3.1. Bağlanma Boyutlarının Çift Uyumu ile İlişkisi

Kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının bağlanma kaygısının doğrudan kendi çift uyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkekler eşlerine daha fazla kaygılı bağlandığında evlilikte hissettikleri uyum da azalmaktadır ($\beta = -.17, p < .05$). Kadınların da eşlerine daha fazla kaygılı bağlanmaları evlilikte hissettikleri uyumu olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.37, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri yalnızca kadının bağlanma kaygısının partnerinin evlilikte hissettiği uyumu etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = -.27, p < .001$). Bulgular şekil 3.7’de verilmiştir.

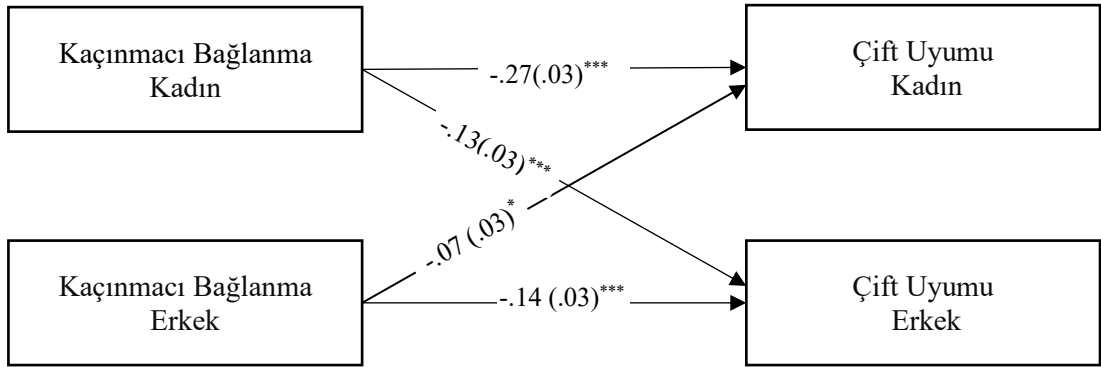


Şekil 3.7: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyuma İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. * $p < .05$ *** $p < .001$

Kaygılı bağlanmanın çift uyumunun alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Kadının kaygılı bağlanması hem kendi uzlaşma hissini ($\beta = -.31, p < .001$) hem de eşinin uzlaşma hissini ($\beta = -.24, p < .01$) olumsuz etkilemektedir. Erkeğin kaygılı bağlanması ise yalnızca kendi evlilikte uzlaşma puanını negatif yordamaktadır ($\beta = -.13, p < .10$). Bütünleşme alt boyutu için bulgular çift uyumu toplam puanından farklılaşmaktadır. Sonuçlar yalnızca kadının kaygılı bağlanmasının hem kendisinin bütünleşme hissini ($\beta = -.27, p < .001$) hem de eşinin bütünleşmesini ($\beta = -.14, p < .10$) olumsuz etkilediğini göstermektedir. Kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki aktör-partner ilişkileri ise hem kadının (kadın aktör: $\beta = -.36, p < .001$; kadın partner: $\beta = -.14, p < .05$) hem de erkeğin (erkek aktör: $\beta = -.17, p < .05$; erkek partner: $\beta = -.27, p < .001$) bağlanma kaygısının, hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumunu anlamlı ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır.

Kaçınmacı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının bağlanma kaçınmasının doğrudan kendi çift uyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkekler eşlerine daha fazla kaçınmacı bağlandığında evlilikte hissettikleri uyum azalmaktadır ($\beta = -.31, p < .05$). Kadınların da eşlerine daha fazla kaçınmacı bağlanmaları evlilikte hissettikleri uyumu olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.59, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri kadının bağlanma kaçınmasının partnerinin evlilikte hissettiği uyumu etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = -.33, p < .001$). Erkeğin bağlanma kaçınması da kadının çift uyumunu azaltmaktadır ($\beta = -.14, p < .001$). Bulgular şekil 3.8’de verilmiştir.



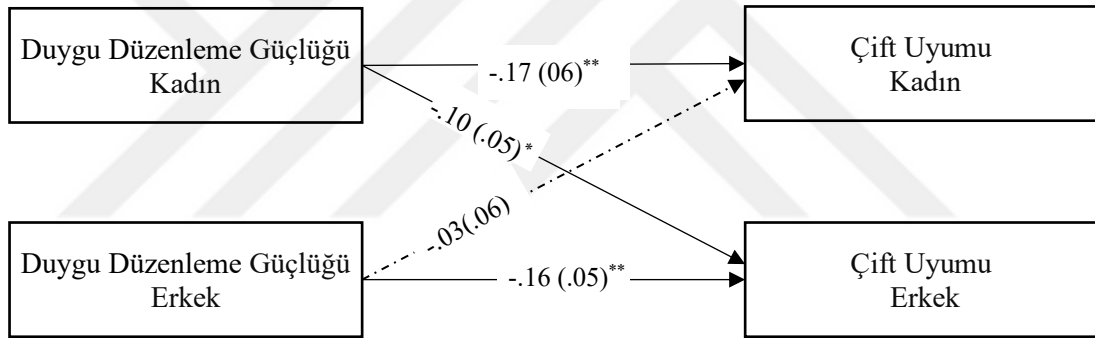
Şekil 3.8: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. * $p < .05$ *** $p < .001$

Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunun alt boyutları (görüş birliği/uzlaşma, doyum ve bütünleşme) üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Kadının kaçınmacı bağlanması hem kendi uzlaşma hissini ($\beta = -.48, p < .001$) hem de eşinin uzlaşma hissini ($\beta = -.27, p < .001$) olumsuz etkilemektedir. Erkeğin kaçınmacı bağlanması da hem kendi evlilikte uzlaşma hissini ($\beta = -.24, p < .01$) hem de eşinin uzlaşma hissini negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.12, p < .10$). Bütünleşme alt boyutu için bulgular çift uyumu toplam puanından farklılaşmaktadır. Sonuçlar kadının kaçınmacı bağlanmasının hem kendisinin bütünleşme hissini ($\beta = -.45, p < .001$) hem de eşinin bütünleşmesini ($\beta = -.12, p < .10$) olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca erkeğin kendi bağlanma kaçınması kendi bütünleşmesini negatif yordamaktadır ($\beta = -.35, p < .001$). Kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki aktör-partner ilişkileri hem kadının (kadın aktör: $\beta = -.58, p < .001$; kadın partner: $\beta = -.13, p < .05$) hem de erkeğin (erkek aktör: $\beta = -.14, p < .05$; erkek partner: $\beta = -.41, p < .001$) bağlanma kaçınmasının hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumunu anlamlı ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır. Beta değerleri incelendiğinde erkeğin ilişki doyumunun kendi bağlanma örüntüsüne (erkek aktör: $\beta = -.14, p < .05$) kıyasla eşinin kaçınmacı bağlanmasından (erkek partner: $\beta = -.41, p < .001$) daha fazla etkilendiği görülmektedir.

3.1.4.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Çift Uyumu ile İlişkisi

Duygu düzenleme güçlüğü ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının duygu düzenleme güçlüğü'nün doğrudan kendi çift uyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkekler duygularını düzenlemekte zorlandığında evlilikte hissettikleri uyum da azalmaktadır ($\beta = -.23, p < .01$). Kadınların da duyguları düzenlemede yaşadıkları güçlükler evlilikte hissettikleri uyumu olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.23, p < .01$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri yalnızca kadının duygu düzenleme güçlüğü'nün partnerinin evlilikte hissettiği uyumu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = -.16, p < .05$). Bulgular şekil 3.9'da verilmiştir.



Şekil 3.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyuma İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

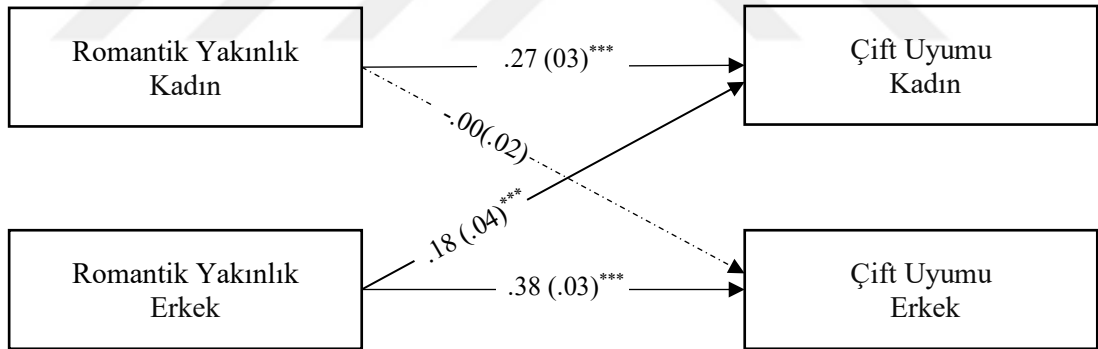
Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. * $p < .05$ ** $p < .01$

Duygu düzenleme güçlüğü'nün çift uyumunun alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için yalnızca aktör etkileri anlamlı bulunmuştur (kadın aktör: $\beta = -.18, p < .05$; erkek aktör: $\beta = -.22, p < .01$). Bütünleşme alt boyutu için bulgular çift uyumu toplam puanından farklılaşmaktadır. Sonuçlar yalnızca kadının duygu düzenlemede yaşadığı zorluğun kendi bütünleşme hissini ($\beta = -.15, p < .05$) olumsuz etkilediğini göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki doyumu arasındaki aktör-partner ilişkileri hem kadının (kadın aktör: $\beta = -.25, p < .01$; kadın partner: $\beta = -.17, p < .05$) hem de erkeğin (erkek

aktör: $\beta = -.33, p < .001$; erkek partner: $\beta = -.15, p < .05$) duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumunu anlamlı ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır.

3.1.4.3.3. Romantik Yakınlığın Çift Uyumu ile İlişkisi

Romantik yakınlık ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının ilişkide hissettikleri yakınlığın doğrudan kendi çift uyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkekler partnerlerine daha yakın hissettiklerinde evlilikte hissettikleri uyum da artmaktadır ($\beta = .77, p < .001$). Kadınların da ilişkide hissettikleri yakınlık çift uyumlarını olumlu etkilemektedir ($\beta = .55, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri yalnızca erkeğin romantik yakınlığının partnerinin evlilikte hissettiği uyumu olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = .30, p < .001$). Bulgular şekil 3.10'da verilmiştir.



Şekil 3.10: Romantik Yakınlık ve Çift Uyuma İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. *** $p < .001$

Romantik yakınlığın çift uyumunun alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Erkeğin ilişkide hissettiği yakınlık hem kendi uzlaşma hissini ($\beta = .71, p < .001$) hem de eşinin uzlaşma hissini ($\beta = .27, p < .001$) olumlu etkilemektedir. Kadının romantik yakınlık hissi ise yalnızca

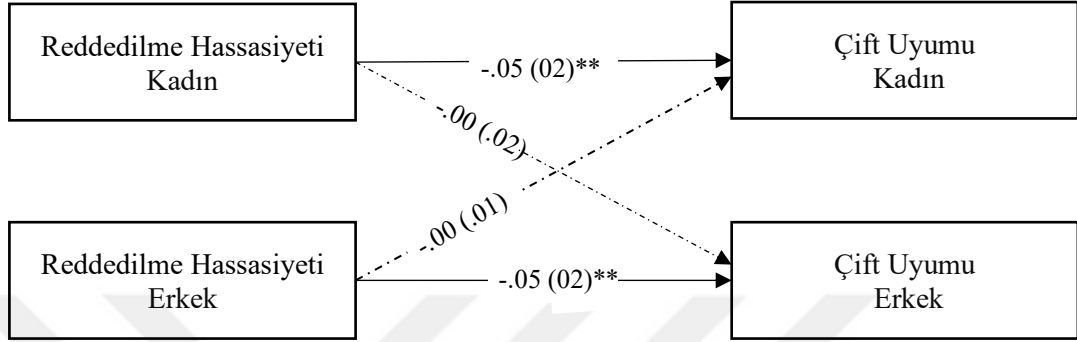
kendi uzlaşmasını yordamaktadır ($\beta = .46, p < .001$). Bütünleşme alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Sonuçlar erkeğin ilişkide hissettiği yakınlığın hem kendisinin bütünleşme hissini ($\beta = .43, p < .001$) hem de eşinin bütünleşmesini ($\beta = .17, p < .05$) olumlu etkilediğini göstermektedir. Ayrıca kadının romantik yakınlık hissi kendi bütünleşmesini yordamaktadır ($\beta = .47, p < .001$). İlişki doyumu alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Erkeğin ilişkide hissettiği yakınlık hem kendi ilişki doyumunu ($\beta = .65, p < .001$) hem de eşinin ilişki doyumunu ($\beta = .32, p < .001$) olumlu etkilemektedir. Kadının romantik yakınlık hissi ise yalnızca kendi ilişki doyumunu yordamaktadır ($\beta = .46, p < .001$).

3.1.4.3.4. Reddedilme Hassasiyetinin Çift Uyumu ile İlişkisi

Reddedilme hassasiyeti ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının reddedilme hassasiyetinin doğrudan kendi çift uyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkekler reddedilmeye daha hassas olduklarında evlilikte hissettikleri uyum da azalmaktadır ($\beta = -.25, p < .01$). Kadınların da reddedilmeye hassas oluşları çift uyumlarını olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.25, p < .01$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri hem kadının hem de erkeğin reddedilmeye karşı hassas oluşlarının birbirlerinin evlilikte hissettikleri uyumu anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir. Bulgular şekil 3.11’de verilmiştir.

Reddedilme hassasiyetinin çift uyumunun alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Erkeğin reddedilme hassasiyeti kendi uzlaşma hissini ($\beta = -.26, p < .01$) olumsuz etkilemektedir. Kadının reddedilme hassasiyeti de kendi uzlaşmasını negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.19, p < .01$). Bütünleşme alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Sonuçlar erkeğin reddedilme hassasiyetinin kendisinin bütünleşme hissini ($\beta = -.20, p < .05$) negatif etkilediğini göstermektedir. Ayrıca kadının reddedilme hassasiyeti kendi bütünleşmesini yordamaktadır ($\beta = -.20, p < .05$). İlişki doyumu alt boyutu için ise yalnızca kadın için aktör etkisi anlamlı bulunmuştur. Kadının reddedilmeye karşı hassas oluşu yalnızca kendi ilişki doyumunu olumsuz

etkilemektedir ($\beta = -.26, p < .01$). Erkeğin reddedilmeye hassas oluşu ise kendi ilişki doyumunu yordamamaktadır ($\beta = -.05, p > .05$).



Şekil 3.11: Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

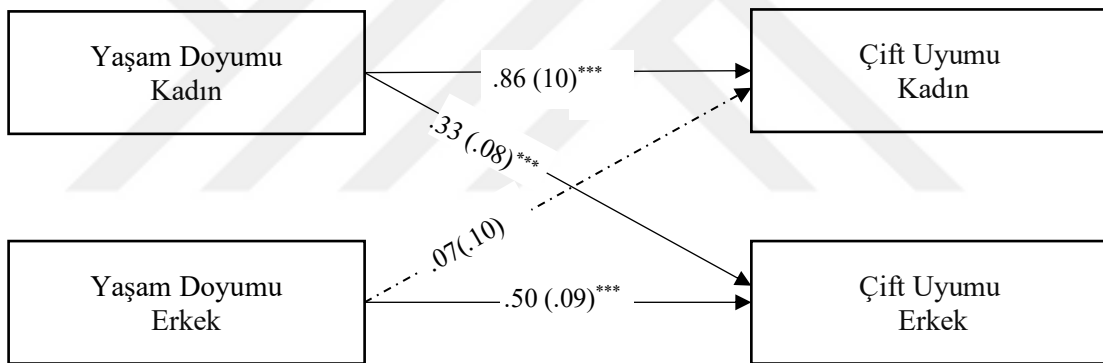
Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. ** $p < .01$

3.1.4.3.5. Yaşam Doyumunun Çift Uyumuna İlişkisi

Yaşam doyumu ile çift uyumu arasındaki ilişki iki farklı APIM ile incelenmiştir. İlk modelde yaşam doyumunun çift uyumu ve alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri araştırılmıştır. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının yaşamdan aldıkları doyumun doğrudan kendi çift uyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin yaşam doyumu arttıkça evlilikte hissettikleri uyum da artmaktadır ($\beta = .37, p < .001$). Kadınların da yaşamdan aldıkları doyum çift uyumlarını olumlu etkilemektedir ($\beta = .59, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri yalnızca kadının yaşam memnuniyetinin partnerinin evlilikte hissettiği uyumu olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = .27, p < .001$). Bulgular şekil 3.12’de verilmiştir.

Yaşam doyumunun çift uyumunun alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Görüş Birliği/Uzlaşma alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Bütünleşme alt boyutu için de çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri bulunmaktadır. Sonuçlar kadının

yaşamdan aldığı memnuniyetin hem kendisinin uzlaşma hissini ($\beta = .49, p < .001$) hem de eşinin uzlaşmasını ($\beta = .18, p < .05$) olumlu etkilediğini göstermektedir. Erkeğin yaşam doyumu ise yalnızca kendi uzlaşmasını yordamaktadır ($\beta = .42, p < .001$). Kadının yaşamdan aldığı doyum hem kendi bütünleşme hissini ($\beta = .44, p < .001$) hem de eşinin bütünleşme hissini ($\beta = .15, p < .10$) olumlu etkilemektedir. Erkeğin yaşam doyumu ise yalnızca kendi bütünleşmesini yordamaktadır ($\beta = .21, p < .01$). İlişki doyumu alt boyutu için çift uyumu toplam puanına benzer aktör-partner etkileri görülmektedir. Kadının yaşamdan aldığı doyum hem kendi ilişki doyumunu ($\beta = .57, p < .001$) hem de eşinin ilişkiden aldığı doyumu ($\beta = .35, p < .10$) olumlu etkilemektedir. Erkeğin yaşam doyumu ise yalnızca kendi ilişki doyumunu yordamaktadır ($\beta = .21, p < .01$).

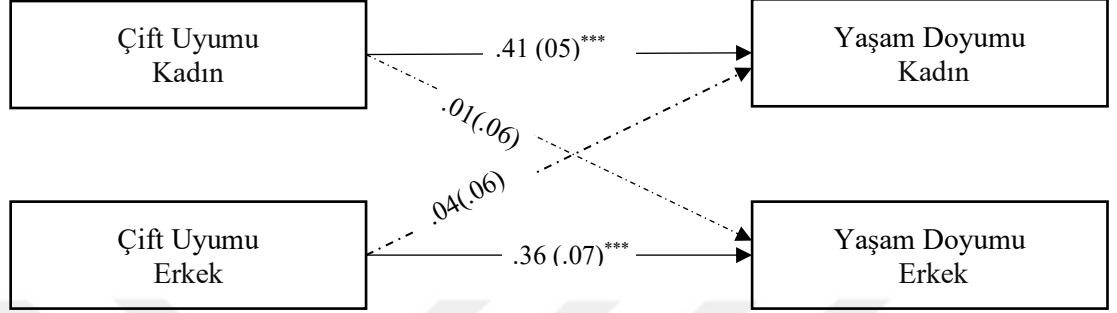


Şekil 3.12: Yaşam Doyumu ve Çift Uyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. *** $p < .001$

İkinci modelde çift uyumunun yaşam doyumu üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının ilişkide hissettikleri uyumun doğrudan kendi yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin evlilikte hissettikleri uyum arttıkça yaşamdan aldıkları memnuniyet de artmaktadır ($\beta = .48, p < .001$). Kadınların da çift uyumları yaşam memnuniyetini olumlu etkilemektedir ($\beta = .59, p < .001$). APIM kullanılarak

incelenen partner etkileri hem kadının hem de erkeğin evlilikte hissettikleri uyumun birbirlerinin yaşam doyumu üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.



Şekil 3.13: Çift Uyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Alternatif Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

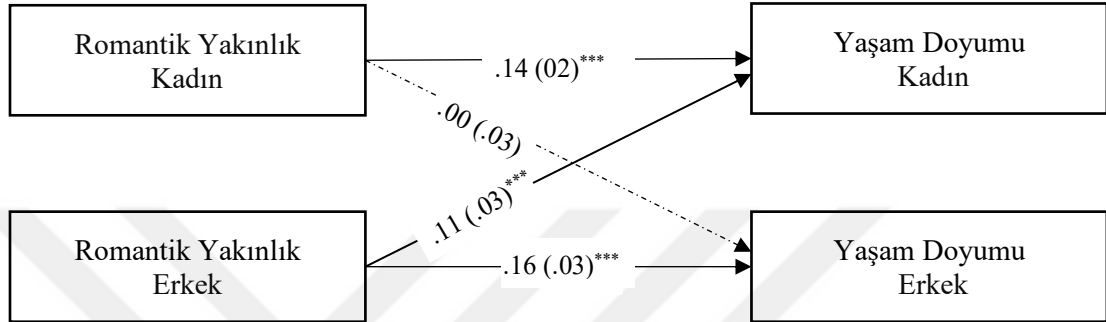
Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. *** $p < .001$

3.1.4.3.6. Romantik Bağlanma ile Yaşam Doyumunun İlişkisi

Yaşam doyumu ile romantik bağlanma arasındaki ilişki iki farklı APIM ile incelenmiştir. İlk modelde kaygılı bağlanmanın yaşam doyumu üzerindeki aktör-partner etkileri araştırılmıştır. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının kaygılı bağlanma puanının doğrudan kendi yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin bağlanma kaygısı arttıkça yaşamdan aldığı doyum azalmaktadır ($\beta = -.22, p < .001$). Kadınların da bağlanma kaygısı yaşamdan aldıkları doyumu olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.34, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri erkeğin bağlanma kaygısının marjinal düzeyde partnerinin yaşamdan aldığı doyumu yordadığını göstermektedir ($\beta = -.13, p < .10$).

İkinci modelde kaçınmacı bağlanmanın yaşam doyumu üzerindeki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Aktör etkileri incelendiğinde, hem erkeğin hem de kadının bağlanma kaçınmasının doğrudan kendi yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin kaçınmacı bağlanma puanı arttıkça yaşamdan aldıkları memnuniyet azalmaktadır ($\beta = -.24, p < .01$). Kadınların da bağlanma kaçınması yaşam memnuniyetini olumsuz etkilemektedir ($\beta = -.50, p < .001$).

aldıkları doyum da artmaktadır ($\beta = .43, p < .001$). Kadınların da romantik yakınlık hisleri yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir ($\beta = .42, p < .001$). APIM kullanılarak incelenen partner etkileri yalnızca erkeğin romantik yakınlık hissinin partnerinin yaşamdan aldığı doyumunu olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır ($\beta = .27, p < .001$).



Şekil 3.16: Romantik Yakınlık ve Yaşam Doyumuna İlişkin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. *** $p < .001$

3.1.4.4. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Aracılık Modellerine (APIMeM) İlişkin Bulgular

APIM modellerinden elde edilen bulgulara göre bağımsız ve aracı değişkenlerin çift uyumu ve alt boyutları üzerindeki aktör-partner etkileri önemli ölçüde birbirine benzemektedir. Bu nedenle aracılık modellerine yalnızca çift uyumu toplam puanı dahil edilmiştir. Duygu düzenleme, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyetinin aracılık etkilerini incelemek için bir dizi APIMeM analizi gerçekleştirilmiştir.

3.1.4.4.1. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisi

Kaygılı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model

spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Ayırt edilebilir çiftler için yürütülen aracılık modelleri ile sekiz farklı dolaylı etki test edilmekte ve bu kompleks analiz sürecinin mümkün olduğunca yalınlaştırılması önerilmektedir. Model spesifikleştirme sürecinin ilk adımı partner etkilerini değerlendirmek ve anlamsız çıkan yolları modelden çıkarmak yerine etkilerini sıfıra eşitlemektir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Model spesifikleştirmenin ikinci adımı ise ayırt edilebilir çiftlerin (kadın ve erkek gibi) istatistiksel olarak ayrışıp ayrışmadığını test etmektir. Ayrışmayan yollar için kadın ve erkek için ayrı bulgular yerine cinsiyetten bağımsız ortak bulgular raporlanmaktadır. İkili üyeler için yapılan ayırt edilebilirlik testi sonucunda $\Delta\chi^2$ testinin bulguları anlamlı olmadığı için ($p > .05$) kadın ve erkek, hem kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki aktör-partner ilişkilerinde hem de çift uyumu ve duygu düzenleme güçlüğü aktör-partner ilişkilerinde farklılaşmamıştır. Dolayısıyla bu modelde, ayırt edilemez çiftler için APIMeM kullanılarak eşitlik sınırlandırması uygulanmıştır. Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2 (7) = 9.65, p = .21, \chi^2/df = 1.38, CFI = .98, RMSEA = .04$ %95 CI: [.00, .11], SRMR = .05 iyi uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.6'da verilmiştir.

Bulgular, bağlanma kaygısının artmasının kişinin hem kendi duygu düzenleme güçlüğü'nü artırdığını ($\beta = .40, p < .001, \%95 \text{ CI: } [.21, .33]$) hem de partnerinin duygu düzenleme becerisini olumsuz etkilediğini ($\beta = .12, p < .01, \%95 \text{ CI: } [.02, .15]$) göstermektedir. Kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki aktör ve partner etkileri negatif bulunmuştur. Kişilerin bağlanma kaygısı arttığında hem kendilerinin evlilikte hissettikleri uyum azalmakta ($\beta = -.23, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.15, -.06]$), hem de eşlerinin uyum algısı olumsuz etkilenmektedir ($\beta = -.13, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.12, -.02]$). Duygu düzenleme güçlüğü'ndeki artış çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu anlamlı ölçüde azaltmaktadır ($\beta = -.13, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.16, -.02]$). Yol katsayıları şekil 3.17'de verilmiştir.

Tablo 3.6: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyumu

Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaygılı Bağlanma → Duygu Düzenleme Güçlüğü)				
Aktör Etkisi	.27	.03	.00***	.40
Partner Etkisi	.09	.03	.00**	.12
b etki (Duygu Düzenleme Güçlüğü → Çift Uyumu)				
Aktör Etkisi	-.09	.03	.00**	-.13
c' etki (Kaygılı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Aktör Etkisi	-.11	.02	.00***	-.23
Partner Etkisi	-.07	.02	.00**	-.13

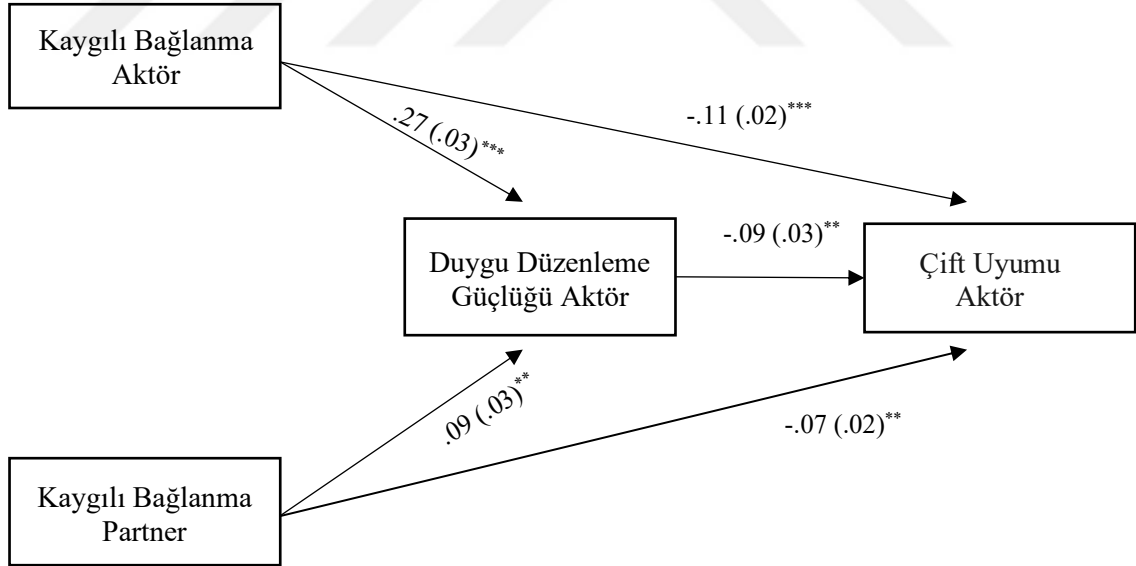
Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β =standardize yol katsayısı

Dolaylı etkilere bakıldığında aktör-aktör ve partner-aktör etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma kaygısı ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Aktörün bağlanma kaygısının artması, duygu düzenleme güçlüğüne artmasıyla ilişkilidir ve bu da aktörün çift uyumunu azaltmaktadır (aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.04$, $p < .05$, %95 CI: [-.04, -.01]). Partner-aktör etkisi, partnerin bağlanma kaygısının aktörün duygu düzenleme güçlüğüyle beraber aktörün çift uyumunu marjinal düzeyde olumsuz etkilediğini göstermektedir (partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.01$, $p < .10$, %95 CI: [-.02, -.00]). Ayrıca toplam etkiler anlamlı bulunmuştur. Aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI
Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.13	-.24	.02	.00***	-.18 -.08
Aktör-Aktör IE	-.02	-.04	.01	.01*	-.04 -.01
Doğrudan Etki c'	-.10	-.20	.02	.00***	-.15 -.06
Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.08	-.15	.02	.00***	-.18 -.08
Partner-Aktör IE	-.01	-.01	.00	.07†	-.02 -.00
Doğrudan Etki c'	-.07	-.13	.02	.00**	-.12 -.02

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, † $p < .10$ =sınırdan anlamlı, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı



Şekil 3.17: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.1.4.4.2. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisi

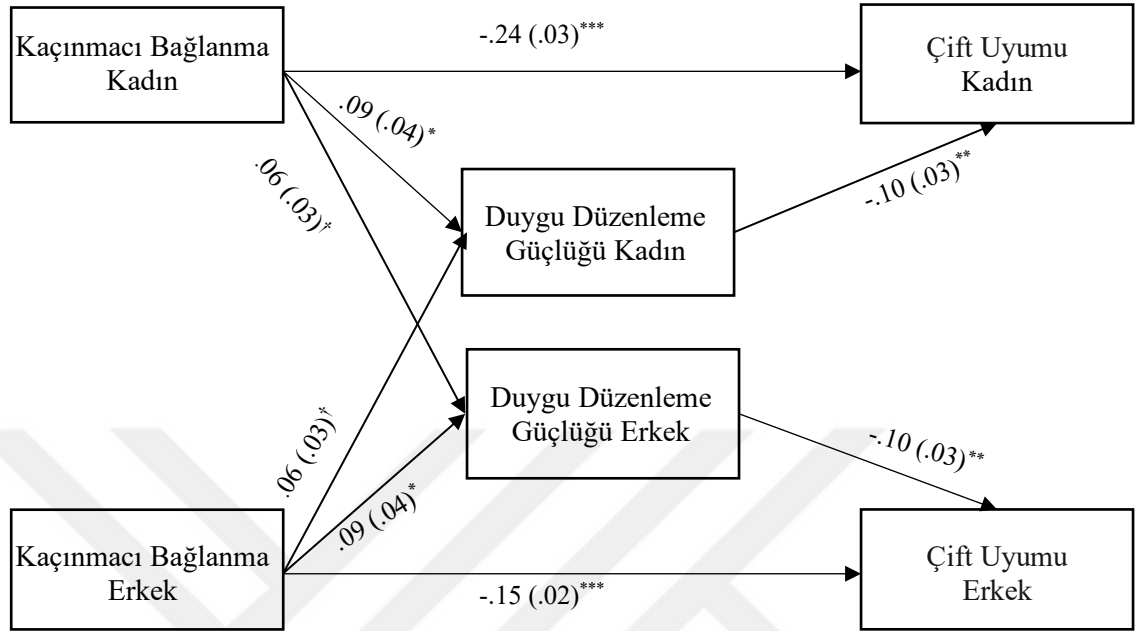
Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü'nün partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Ardından ikili üyeler için ayırt edilebilirlik testi yapılmıştır. $\Delta\chi^2$ testinin bulguları anlamlı olmadığı için ($p > .05$) kadın ve erkek, hem kaçınmacı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki aktör-partner ilişkilerinde hem de çift uyumu ve duygu düzenleme güçlüğü aktör-partner ilişkilerinde farklılaşmamıştır. Bununla beraber kaçınmacı bağlanmanın doğrudan aktör etkilerinde kadın ve erkeğin anlamlı ölçüde farklılaştığı bulunmuştur. Model hem ayırt edilemez hem de ayırt edilebilir çift tahminlerinin bir arada dahil edildiği kısmi ayırt edilemez bir modeldir. Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2 (6) = 7.45$, $p = .28$, $\chi^2/df = 1.24$, CFI = .99, RMSEA = .04 %95 CI: [.00, .11], SRMR = .03 iyi uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.8: APIMEM: Kaçınmacı Bağlanma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çift Uyumu

Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaçınmacı Bağlanma → Duygu Düzenleme Güçlüğü)				
Aktör Etkisi	.09	.04	.00*	.15
Partner Etkisi	.06	.03	.09†	.09
b etki (Duygu Düzenleme Güçlüğü → Çift Uyumu)				
Aktör Etkisi	-.10	.03	.00**	-.12
c' etki (Kaçınmacı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Kadın Aktör Etki	-.24	.03	.00***	-.53
Erkek Aktör Etki	-.15	.02	.00***	-.35
Partner Etkisi	-.10	.02	.00***	-.19

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$, † $p < .10$ =sınırdan anlamlı, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β =standardize yol katsayısı

Bulgular, bağlanma kaçınmasının artmasının kişinin kendi duygu düzenleme güçlüğüne artırdığını ($\beta = .15, p < .05$, % 95 CI: [.02, .16]) göstermektedir. Bağlanma kaçınması partnerin duygu düzenleme becerisini ise marjinal düzeyde yordamaktadır ($\beta = .09, p < .10$, %95 CI: [-.01, .12]). Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki aktör ve partner etkileri negatif bulunmuştur. Kadınların bağlanma kaçınması arttığında evlilikte hissettikleri uyumun ($\beta = -.53, p < .001$, %95 CI: [-.30, -.19]), erkeklere oranla ($\beta = -.35, p < .001$, %95 CI: [-.20, -.10]) daha fazla olumsuz etkilendiği görülmektedir. Ayrıca kişinin daha fazla kaçınmacı bağlanma puanına sahip olmasının partnerinin çift uyumu algısını azalttığı da görülmüştür ($\beta = -.19, p < .001$, %95 CI: [-.14, -.06]). Duygu düzenleme güçlüğündeki artış çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu anlamlı ölçüde azaltmaktadır ($\beta = -.12, p < .01$, %95 CI: [-.16, -.03]). Yol katsayıları şekil 3.18'de verilmiştir.



Şekil 3.18: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişide Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. $**p < .01$, $***p < .001$, $^{\dagger}p < .10$ =sınırdan anlamlı

Dolaylı etkilere bakıldığında yalnızca aktör-aktör etkilerinin sınırda anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma kaçınması ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Aktörün bağlanma kaçınmasının artması, duygu düzenleme güçlüğüne artmasıyla ilişkilidir ve bu da aktörün çift uyumunu marjinal düzeyde azaltmaktadır (aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.02$, $p < .10$, %95 CI: $[-.02, -.00]$). Ayrıca toplam aktör etkileri anlamlı bulunmuştur. Aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI
Aktör Etkisi					
Kadın Toplam Etki	-.25	-.55	.03	.00***	-.18 -.08
Erkek Toplam Etki	-.16	-.37	.02	.00***	-.18 -.08
Aktör-Aktör IE	-.00	-.02	.00	.06[†]	-.04 -.01
Kadın Doğrudan Etki c'	-.24	-.53	.03	.00***	-.30 -.19
Erkek Doğrudan Etki c'	-.15	-.35	.02	.00***	-.20 -.10
Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.10	-.01	.02	.14	-.01 .00
Partner-Aktör IE	-.00	-.01	.00	.14	-.01 .00
Doğrudan Etki c'	-.10	-.19	.02	.00**	-.14 -.06

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$ =sınırdan anlamlı, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı

3.1.4.4.3. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumlu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi

Kaygılı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de romantik yakınlık aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Ardından ikili üyeler için ayırt edilebilirlik testi yapılmıştır. $\Delta\chi^2$ testinin bulguları kadın ve erkeğin, kaygılı bağlanmanın doğrudan etkilerinde ve yakınlık üzerindeki aktör-partner etkilerinde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Model hem ayırt edilemez hem de ayırt edilebilir çift tahminlerinin bir arada dahil edildiği kısmi ayırt edilemez bir modeldir. Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2(5) = 7.50$, $p = .19$, $\chi^2/df = 1.5$, CFI = .99,

RMSEA = .05 %95 CI: [.00, .13], SRMR = .05 iyi uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.10: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Yakınlık ve Çift Uyumu

Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaygılı Bağlanma → Yakınlık)				
Aktör Etkisi	-.21	.05	.00***	-.19
Partner Etkisi	-.18	.05	.00***	-.16
b etki (Yakınlık → Çift Uyumu)				
Kadın Aktör Etki	.26	.06	.00***	.53
Erkek Aktör Etki	.37	.04	.00***	.75
Kadın Partner Etki	.17	.05	.00***	.30
Erkek Partner Etki	-.00	.03	.86	-.01
c’ etki (Kaygılı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Aktör Etkisi	-.05	.02	.00**	-.09

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β =standardize yol katsayısı

Bulgular, bağlanma kaygısındaki artışın kişinin hem kendi romantik yakınlık hissini azalttığını ($\beta = -.19, p < .001$, %95 CI: [-.31, -.12]) hem de partnerinin evlilikte hissettiği yakınlığı olumsuz etkilediğini ($\beta = -.16, p < .001$, % 95 CI: [-.29, -.08]) göstermektedir. Kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki aktör etkileri negatif bulunmuştur. Kişilerin bağlanma kaygısı arttığında evlilikte hissettikleri uyum azalmaktadır ($\beta = -.09, p < .01$, %95 CI: [-.09, -.01]). Yakınlığın çift uyumu üzerindeki aktör etkileri anlamlı bulunmuştur. Kadınların ilişkide hissettikleri yakınlık arttıkça kendi çift uyumları artmakta ($\beta = .53, p < .001$, %95 CI: [.17, .39]) fakat eşlerinin çift uyumları bundan etkilenmemektedir. Erkeklerin ilişkide hissettikleri yakınlık ise kadınlara oranla kendi çift uyumlarını daha fazla artırıyor görünmektedir ($\beta = .75, p < .001$, %95 CI: [.31, .45]). Ayrıca erkeklerin romantik yakınlık hisleri partnerlerinin

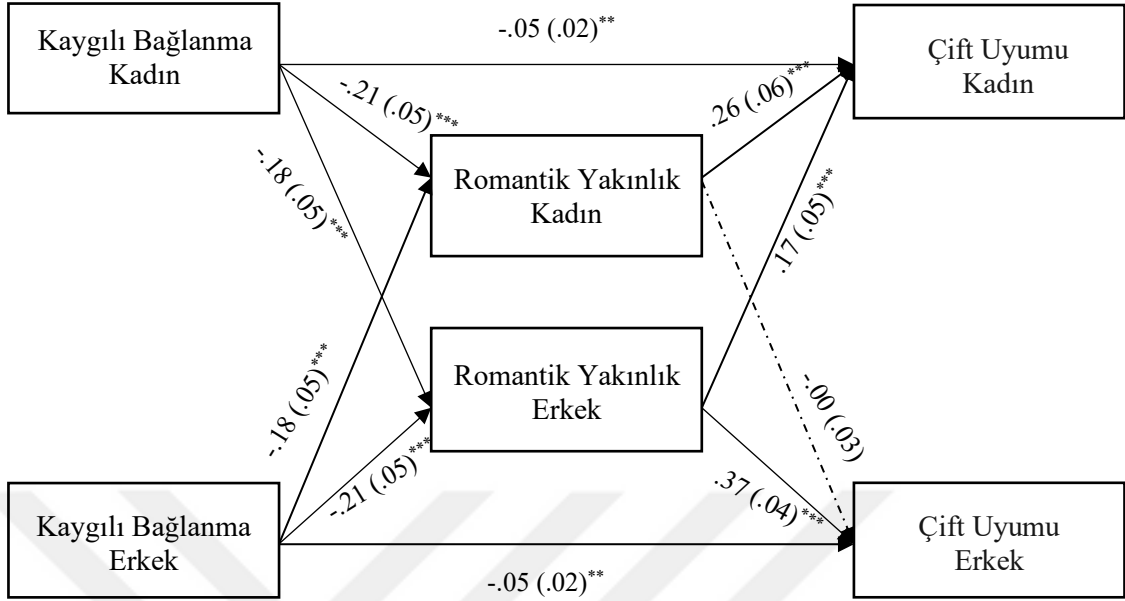
de evlilikte hissettikleri uyumu anlamlı ölçüde artırmaktadır ($\beta = .30, p < .001, \%95$ CI: [.08, .25]). Yol katsayıları şekil 3.19’da verilmiştir.

Dolaylı etkilere bakıldığında aktör-aktör, aktör-partner ve partner-aktör etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Romantik yakınlık, bağlanma kaygısı ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Kadının bağlanma kaygısının artması, romantik yakınlığın azalmasıyla ilişkilidir ve bu da kendi çift uyumunu azaltmaktadır (kadın aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.10, p < .01, \%95$ CI: [-.10, -.02]). Erkeğin bağlanma kaygısının artması da romantik yakınlığın azalmasıyla ilişkilidir ve bu da kendi çift uyumunu azaltmaktadır (erkek aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.15, p < .001, \%95$ CI: [-.12, -.05]). Aktör-partner etkileri erkeğin bağlanma kaygısı arttığında kendi romantik yakınlık hissini azaldığını, bunun da partnerinin çift uyumunu azalttığını göstermektedir (erkek aktör-partner dolaylı etki, $\beta = -.06, p < .01, \%95$ CI: [-.06, -.01]). Kadının partner-aktör etkisi, erkeğin bağlanma kaygısının kadının romantik yakınlık hissini azaltarak kadının çift uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (kadın partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.09, p < .01, \%95$ CI: [-.09, -.02]). Ayrıca kadının kaygılı bağlanması, erkeğin yakınlık puanıyla beraber erkeğin çift uyumunu zayıflatmaktadır (erkek partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.12, p < .01, \%95$ CI: [-.11, -.03]). Toplam etkiler, aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11: Romantik Yakınlık ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI
Kadın Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.10	-.19	.02	.00***	-.16 -.06
Toplam Aktör IE	-.05	-.10	.02	.00**	-.10 -.02
Aktör-Aktör IE	-.06	-.10	.02	.00**	-.10 -.02
Aktör-Partner IE	.00	.00	.00	.86	-.01 .01
Doğrudan Etki c'	-.05	-.09	.02	.00**	-.09 -.01
Erkek Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.13	-.23	.02	.00***	-.18 -.08
Toplam Aktör IE	-.08	-.14	.02	.00***	-.12 -.04
Aktör-Aktör IE	-.08	-.15	.02	.00***	-.12 -.05
Aktör-Partner IE	-.04	-.06	.01	.00**	-.06 -.01
Doğrudan Etki c'	-.05	-.10	.02	.00**	-.08 -.01
Kadın Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.05	-.08	.02	.00*	-.09 -.01
Toplam Partner IE	-.05	-.08	.02	.00*	-.09 -.01
Partner-Partner IE	.00	.00	.00	.85	-.01 .01
Partner-Aktör IE	-.05	-.09	.02	.00**	-.09 -.02
Erkek Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.11	-.18	.03	.00***	-.16 -.05
Toplam Partner IE	-.11	-.18	.03	.00***	-.16 -.05
Partner-Partner IE	.00	.00	.00	.86	-.01 .01
Partner-Aktör IE	-.07	-.12	.02	.00**	-.11 -.03

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı



Şekil 3.19: Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.1.4.4.4. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi

Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de romantik yakınlık aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Ardından ikili üyeler için ayırt edilebilirlik testi yapılmıştır. $\Delta\chi^2$ testinin bulguları yalnızca kaçınmacı bağlanmanın yakınlık üzerindeki partner etkilerinde çiftlerin ayırt edilemediğini ortaya koymuştur. Bu nedenle yalnızca ayrışmayan yollar sınırlandırılmıştır. Modele hem ayırt edilemez hem de ayırt edilebilir çift tahminleri bir arada dahil edilmiştir.

Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2 (3) = 7.61, p = .05, \chi^2/df = 2.54, CFI = .99, RMSEA = .09$ %95 CI: [.00, .18], SRMR = .04 kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.12’de verilmiştir.

Tablo 3.12: APIMeM: Kaçınmacı Bağlanma, Romantik Yakınlık ve Çift Uyumu

Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaçınmacı Bağlanma → Yakınlık)				
Kadın Aktör Etki	-.56	.06	.00***	-.60
Erkek Aktör Etki	-.40	.06	.00***	-.46
Partner Etkisi	-.20	.04	.00***	-.18
b etki (Yakınlık → Çift Uyumu)				
Kadın Aktör Etki	.22	.07	.00**	.45
Erkek Aktör Etki	.37	.04	.00***	.75
Kadın Partner Etki	.17	.04	.00***	.29
Erkek Partner Etki	-.00	.03	.98	-.00
c’ etki (Kaçınmacı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Kadın Aktör Etki	-.08	.03	.00*	-.17
Erkek Aktör Etki	-.02	.03	.58	-.03

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β =standardize yol katsayısı

Bulgular, hem kadınların ($\beta = -.60, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.67, -.45]$) hem de erkeklerin ($\beta = -.46, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.51, -.28]$) bağlanma kaçınmasının artmasının kendi romantik yakınlık hissini azalttığını göstermektedir. Ayrıca partnerin bağlanma kaçınmasının artması aktörün ilişkide hissettiği yakınlığı azaltmaktadır. Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki aktör etkileri yalnızca kadınlar için anlamlı bulunmuştur. Kadınların bağlanma kaçınması arttığında evlilikte hissettikleri uyumun ($\beta = -.17, p < .05, \%95 \text{ CI: } [-.14, -.01]$) olumsuz etkilendiği görülmektedir. Romantik

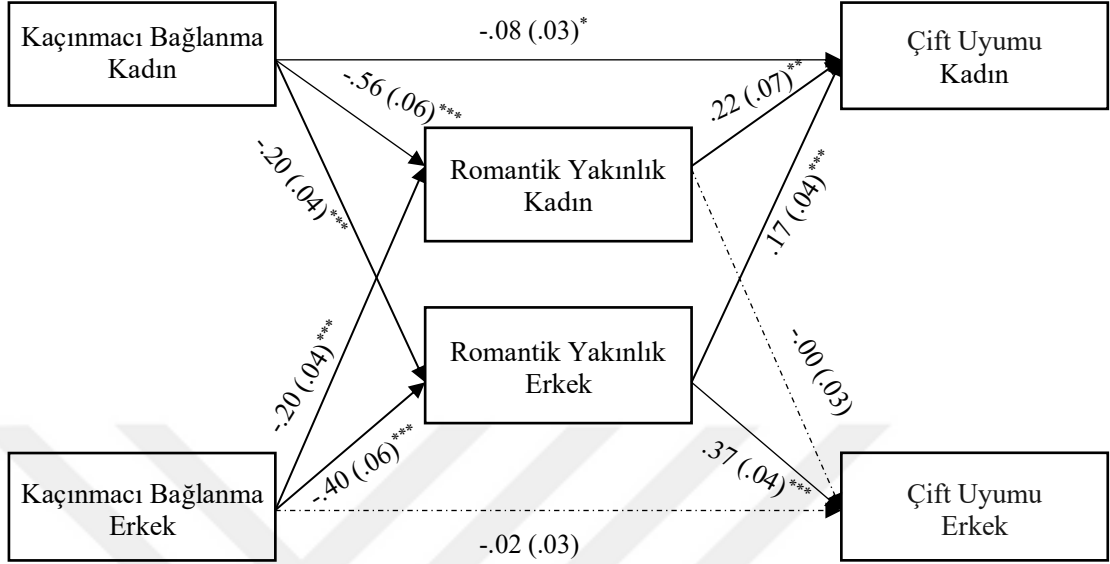
yakınlık puanlarındaki artış ise çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu anlamlı ölçüde artırmaktadır. Bununla beraber yalnızca erkeğin ilişkide hissettiği yakınlığın partnerinin çift uyumunu artırdığı görülmektedir ($\beta = .29, p < .001, \%95 \text{ CI: } [.08, .25]$). Yol katsayıları şekil 3.20’de verilmiştir.

Dolaylı etkilere bakıldığında aktör-aktör, partner-partner, aktör-partner ve partner-aktör etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Romantik yakınlık, bağlanma kaçınması ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Kadının bağlanma kaçınmasının artması, romantik yakınlığın azalmasıyla ilişkilidir ve bu da kendi çift uyumunu azaltmaktadır (kadın aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.27, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.20, -.07]$). Erkeğin bağlanma kaçınmasının artması da romantik yakınlığın azalmasıyla ilişkilidir ve bu da kendi çift uyumunu azaltmaktadır (erkek aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.34, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.19, -.11]$). Erkeğin partner-partner etkisi, erkeğin romantik yakınlığının kadının kaçınmacı bağlanması ile kadının çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine işaret etmektedir (erkek partner-partner dolaylı etki, $\beta = -.05, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.06, -.01]$). Aktör-partner etkileri erkeğin bağlanma kaçınması arttığında kendi romantik yakınlık hissini azaldığını, bunun da partnerinin çift uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (erkek aktör-partner dolaylı etki, $\beta = -.13, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.10, -.03]$). Kadının partner-aktör etkisi, erkeğin bağlanma kaçınmasının kadının romantik yakınlık hissini azaltarak kadının çift uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (kadın partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.08, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.08, -.02]$). Ayrıca kadının kaçınmacı bağlanması, erkeğin yakınlık hissini azaltarak erkeğin çift uyumunu zayıflatmaktadır (erkek partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.14, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.10, -.04]$). Toplam etkiler, aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.13’de verilmiştir.

Tablo 3.13: Romantik Yakınlık ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI
Kadın Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.20	-.44	.03	.00***	-.26 -.14
Toplam Aktör IE	-.12	-.27	.03	.00***	-.20 -.06
Aktör-Aktör IE	-.12	-.27	.03	.00***	-.20 -.07
Aktör-Partner IE	.00	.00	.01	.98	-.03 .03
Doğrudan Etki c'	-.08	-.17	.03	.02*	-.14 -.01
Erkek Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.20	.43	.03	.00***	-.27 -.13
Toplam Aktör IE	-.18	-.34	.03	.00***	-.23 -.13
Aktör-Aktör IE	-.15	-.34	.02	.00***	-.19 -.11
Aktör-Partner IE	-.07	-.13	.02	.00***	-.10 -.03
Doğrudan Etki c'	-.02	-.04	.03	.58	-.07 .03
Kadın Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.04	-.08	.02	.07†	-.10 -.00
Toplam Partner IE	-.04	-.08	.02	.07†	-.10 -.00
Partner-Partner IE	.00	.00	.00	.98	-.01 .01
Partner-Aktör IE	-.04	-.08	.01	.00**	-.08 -.02
Erkek Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.14	-.27	.03	.00***	-.19 -.08
Toplam Partner IE	-.14	-.27	.03	.00***	-.19 -.08
Partner-Partner IE	-.03	-.05	.01	.00**	-.06 -.01
Partner-Aktör IE	-.07	-.14	.02	.00***	-.10 -.04

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, † $p < .10$ =sınırdan anlamlı, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı



Şekil 3.20: Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$

3.1.4.4.5. Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi

Kaygılı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de reddedilme hassasiyeti aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Reddedilme hassasiyetinin çift uyumu üzerindeki partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Ardından ikili üyeler için ayırt edilebilirlik testi yapılmıştır. $\Delta\chi^2$ testinin bulguları anlamlı olmadığı için ($p > .05$) kadın ve erkek, hem kaygılı bağlanma ve çift uyumu arasındaki aktör-partner ilişkilerinde hem de çift uyumu ve reddedilme hassasiyeti aktör-partner ilişkilerinde farklılaşmamıştır. Kaygılı bağlanmanın reddedilme hassasiyeti üzerindeki

aktör-partner etkileri ise ikili üyeler arasında farklılaşmaktadır. Modele hem ayırt edilemez hem de ayırt edilebilir çift tahminleri bir arada dahil edilmiştir. Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2 (5) = 4.04$, $p = .54$, $\chi^2/df = .81$, CFI = 1.00, RMSEA = .00 %95 CI: [.00, .09], SRMR = .03 iyi uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.14’te verilmiştir.

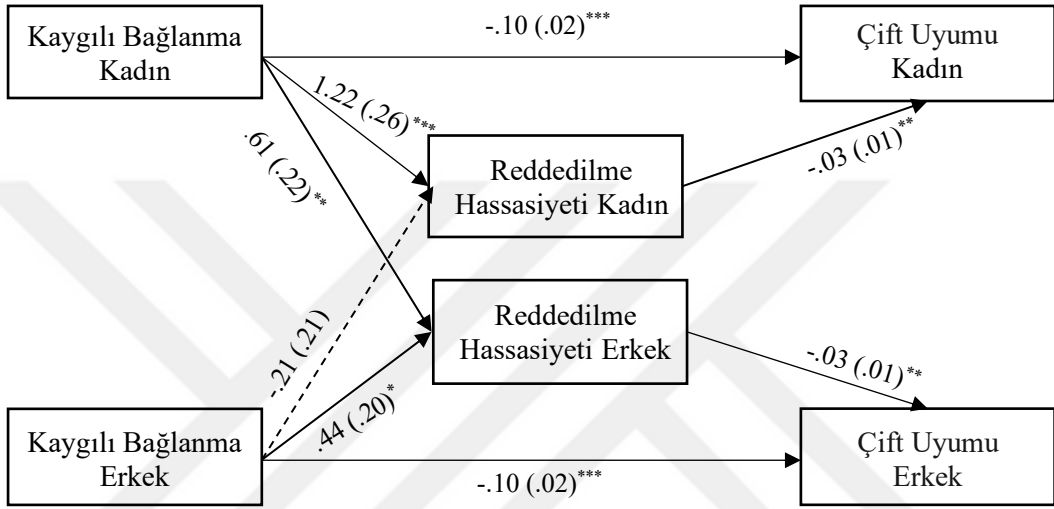
Tablo 3.14: APIMeM: Kaygılı Bağlanma, Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumu

Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaygılı Bağlanma → Reddedilme Hassasiyeti)				
Kadın Aktör Etki	1.23	.26	.00***	.43
Erkek Aktör Etki	.44	.20	.03*	.18
Kadın Partner Etki	-.21	.21	.30	-.07
Erkek Partner Etki	.61	.22	.00**	.25
b etki (Reddedilme Hassasiyeti → Çift Uyumu)				
Aktör Etki	-.04	.01	.00**	-.18
c’ etki (Kaygılı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Aktör Etki	-.10	.02	.00***	-.19
Partner Etki	-.07	.03	.00**	-.13

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β =standardize yol katsayısı

Bulgular, hem kadınların ($\beta = .43$, $p < .001$, %95 CI: [.73, 1.76]) hem de erkeklerin ($\beta = .18$, $p < .05$, %95 CI: [.02, .84]) bağlanma kaygısının artmasının kendi reddedilme hassasiyetini artırdığını göstermektedir. Ayrıca partnerin bağlanma kaygısının artması aktörün reddedilme hassasiyetini yordamaktadır. Kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerinde hem aktör etkileri hem de partner etkileri anlamlı bulunmuştur. Çiftlerin bağlanma kaygısı arttığında evlilikte hissettikleri uyumun ($\beta = -.19$, $p < .001$, %95 CI: [-.15, -.05]) olumsuz etkilendiği ve partnerlerinin evlilik

uyumunun azaldığı ($\beta = -.13, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.12, -.02]$) görülmektedir. Reddedilme hassasiyeti puanlarındaki artış ise çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu anlamlı ölçüde azaltmaktadır ($\beta = -.19, p < .01, \%95 \text{ CI: } [-.06, -.01]$). Yol katsayıları şekil 3.21’de verilmiştir.



Şekil 3.21. Kaygılı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkide Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Dolaylı etkilere bakıldığında aktör-aktör ve partner-aktör etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Reddedilme hassasiyeti, bağlanma kaygısı ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Kadının bağlanma kaygısının artması, reddedilme hassasiyetinin artmasıyla ilişkilidir ve bu da kendi çift uyumunu azaltmaktadır (kadın aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.08, p < .05, \%95 \text{ CI: } [-.04, -.01]$). Erkeğin aktör-aktör dolaylı etkileri ise anlamlı bulunmamıştır. Erkeğin partner-aktör etkisi, kadının kaygılı bağlanmasının, erkeğin reddedilme hassasiyeti puanıyla beraber erkeğin çift uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (erkek partner-aktör dolaylı etki, $\beta = -.05, p < .05, \%95 \text{ CI: } [-.04, -.00]$). Kadının partner-aktör etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Toplam etkiler, aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.15’de verilmiştir.

Tablo 3.15: Reddedilme Hassasiyeti ve Kaygılı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI
Kadın Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.15	-.27	.03	.00***	-.20 -.09
Toplam Aktör IE	-.04	-.08	.02	.01*	-.09 -.06
Aktör-Aktör IE	-.04	-.08	.02	.01*	-.09 -.06
Doğrudan Etki c'	-.10	-.19	.02	.00***	-.15 -.05
Erkek Aktör Etkisi					
Toplam Etki	-.15	-.27	.03	.00***	-.20 -.09
Toplam Aktör IE	-.04	-.08	.02	.01*	-.09 -.06
Aktör-Aktör IE	-.02	-.03	.01	.13	-.19 -.11
Doğrudan Etki c'	-.10	-.22	.02	.00***	-.15 -.05
Kadın Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.06	-.12	.03	.01*	-.11 -.01
Toplam Partner IE	.01	.01	.01	.33	-.01 .02
Partner-Aktör IE	.01	.01	.01	.33	-.01 .02
Erkek Partner Etkisi					
Toplam Etki	-.09	-.18	.03	.00**	-.15 -.04
Toplam Partner IE	-.02	-.05	.01	.00**	-.04 -.01
Partner-Aktör IE	-.02	-.05	.01	.00**	-.04 -.01

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, $^{\dagger}p < .10$ =sınırdan anlamlı, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı

3.1.4.4.6. Kaçınmacı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi

Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunu hem doğrudan hem de reddedilme hassasiyeti aracılığıyla dolaylı olarak yordayabileceği APIMeM ile sınanmıştır. Öncelikle doğrudan ve dolaylı tüm aktör ve partner etkilerinin incelendiği doymuş bir model test edilmiştir. Doymuş modelden elde edilen bulgular doğrultusunda model spesifikleştirilmiştir (Ledermann, Macho ve Kenny, 2011). Reddedilme hassasiyetinin çift uyumu üzerindeki partner etkileri doymuş modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için model spesifikleştirilirken etkileri sıfıra eşitlenmiştir. Ardından ikili üyeler için ayırt edilebilirlik testi yapılmıştır. $\Delta\chi^2$ testinin bulguları anlamlı olmadığı için ($p > .05$) kadın ve erkek, kaçınmacı bağlanma ve çift uyumu arasındaki partner ilişkilerinde, kaçınmacı bağlanma ve reddedilme hassasiyeti arasındaki aktör-partner ilişkilerinde ve çift uyumu ve reddedilme hassasiyeti aktör-partner ilişkilerinde farklılaşmamıştır. Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki aktör etkileri ise ikili üyeler arasında farklılaşmaktadır. Modele hem ayırt edilemez hem de ayırt edilebilir çift tahminleri bir arada dahil edilmiştir. Modelin nihai uyum iyiliği $\chi^2 (6) = 5.77, p = .45, \chi^2/df = .96, CFI = 1.00, RMSEA = .00$ %95 CI: [.00, .10], SRMR = .03 iyi uyuma işaret etmektedir. APIMeM yol katsayılarına ilişkin bulgular tablo 3.16’da verilmiştir.

Bulgular, hem kadınların hem de erkeklerin bağlanma kaçınmasının artmasının kendi reddedilme hassasiyetini artırdığını göstermektedir ($\beta = .24, p < .001, \%95 \text{ CI: } [.35, .80]$). Ayrıca partnerin bağlanma kaçınmasının artması aktörün reddedilme hassasiyetini artırmaktadır ($\beta = .12, p < .01, \%95 \text{ CI: } [.10, .52]$). Kaçınmacı bağlanmanın çift uyumu üzerinde hem aktör etkileri hem de partner etkileri anlamlı bulunmuştur. Kadınların bağlanma kaçınması arttığında evlilikte hissettikleri uyumun ($\beta = -.52, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.30, -.18]$) olumsuz etkilendiği görülmektedir. Ayrıca erkeklerin bağlanma kaçınması da kendi çift uyumlarını azaltmaktadır ($\beta = -.52, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.20, -.09]$). Çiftlerin bağlanma kaçınmasının partnerlerinin evlilik uyumunu da olumsuz etkilediği görülmüştür ($\beta = -.18, p < .001, \%95 \text{ CI: } [-.14, -.06]$). Reddedilme hassasiyeti puanlarındaki artış ise çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu marjinal düzeyde azaltmaktadır ($\beta = -.12, p < .10, \%95 \text{ CI: } [-.05, -.00]$). Yol katsayıları şekil 3.22’de verilmiştir.

Tablo 3.16: APIMeM: Kaçınmacı Bağlanma, Reddedilme Hassasiyeti ve Çift Uyumu

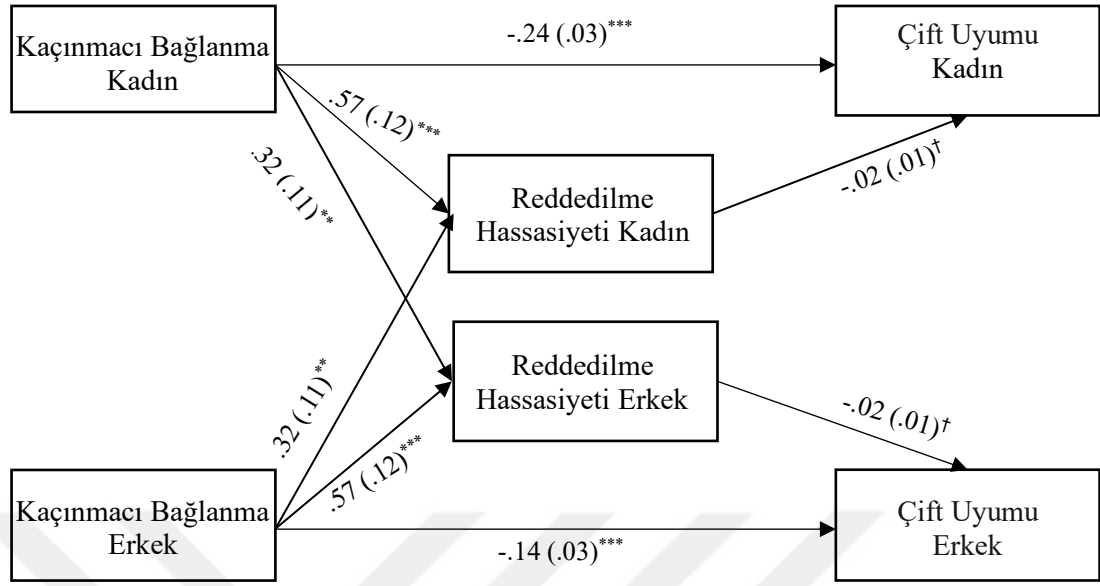
Etki	B	Sh	p	β
a etki (Kaçınmacı Bağlanma → Reddedilme Hassasiyeti)				
Aktör Etki	.57	.12	.00***	.24
Partner Etki	.32	.11	.00**	.12
b etki (Reddedilme Hassasiyeti → Çift Uyumu)				
Aktör Etki	-.02	.01	.05†	-.12
c' etki (Kaçınmacı Bağlanma → Çift Uyumu)				
Kadın Aktör Etki	-.24	.03	.00***	-.52
Erkek Aktör Etki	-.14	.03	.00***	-.33
Partner Etki	-.10	.03	.00**	-.18
<i>Not. *p < .05, **p < .01, ***p < .001, †p < .10=sınırdan anlamlı, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, β=standardize yol katsayısı</i>				

Dolaylı etkilere bakıldığında aktör-aktör etkisinin marjinal düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir. Reddedilme hassasiyeti, bağlanma kaçınması ile çift uyumu arasındaki ilişkiye tutarlı bir şekilde aracılık etmektedir. Bağlanma kaçınmasının artması, reddedilme hassasiyetinin artmasıyla ilişkilidir ve bu da çift uyumunu marjinal düzeyde azaltmaktadır (aktör-aktör dolaylı etki, $\beta = -.03$, $p < .10$, %95 CI: [- .03, .00]). Partner-aktör etkileri ise anlamlı bulunmamıştır. Toplam etkiler, aktör etkileri ve partner etkilerinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlılığına ilişkin bulgular tablo 3.17’de verilmiştir.

Tablo 3.17: Reddedilme Hassasiyeti ve Kaçınmacı Bağlanma APIMeM Modelinde Toplam Etki, Toplam Dolaylı Etki, Dolaylı Etki ve Doğrudan Etki

Etki	B	β	Sh	p	95% CI	
Kadın Aktör Etkisi						
Toplam Etki	-.25	-.55	.03	.00***	-.30	-.20
Toplam Aktör IE	-.01	-.03	.01	.08[†]	-.03	.00
Aktör-Aktör IE	-.01	-.03	.01	.08[†]	-.03	.00
Doğrudan Etki c'	-.24	-.52	.03	.00***	-.30	-.18
Erkek Aktör Etkisi						
Toplam Etki	-.16	-.36	.03	.00***	-.21	-.11
Toplam Aktör IE	-.01	-.03	.01	.08[†]	-.03	.00
Aktör-Aktör IE	-.01	-.03	.01	.08[†]	-.03	.00
Doğrudan Etki c'	-.14	-.33	.03	.00***	-.20	-.09
Kadın Partner Etkisi						
Toplam Etki	-.10	-.20	.02	.00***	-.14	-.06
Toplam Partner IE	.00	.01	.00	.10	-.02	.00
Partner-Aktör IE	-.01	-.01	.00	.10	-.02	.00
Erkek Partner Etkisi						
Toplam Etki	-.10	-.20	.02	.00***	-.14	-.06
Toplam Partner IE	.00	.01	.00	.10	-.02	.00
Partner-Aktör IE	-.01	-.01	.00	.10	-.02	.00

Not. *** $p < .001$, [†] $p < .10$ =sınırdan anlamlı, IE=dolaylı etki, B=standardize olmayan yol katsayısı, Sh=standart hata, 95% CI=güven aralığı



Şekil 3.22. Kaçınmacı Bağlanma ve Çift Uyumu Arasındaki İlişkide Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisi

Not. Standardize olmayan yol katsayıları ve parantez içerisinde standart hata değerleri verilmiştir. Kesik çizgiler anlamsız yolları göstermektedir. $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$

3.1.4.5. Alternatif Modeller

Alternatif APIMeM modellerinde aracı değişken ile bağımlı değişkenin yerleri değiştirilmiştir. Alternatif modellerin test edilmesinde teorik modellerdeki aynı adımlar kullanılmıştır. Alternatif model ile teorik model karşılaştırılırken AIC, BIC, and ki kare değerleri kullanılmıştır. Model karşılaştırmalarında AIC ve BIC değerlerinin daha küçük olması modelin daha iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Test edilen ilk modelde bağlanma kaygısı bağımsız değişken olarak korunmuş, çift uyumu ise bağlanma kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Alternatif model ($\chi^2(4) = 9.74$, $p < .05$, AIC = 7881.55, BIC = 7935.16) kabul edilebilir düzeyde olmakla beraber teorik modele kıyasla ($\chi^2(7) = 9.65$, $p > .05$, AIC = 7875.47, BIC = 7919.62) daha kötü bir uyum göstermektedir. İkinci modelde bağlanma kaçınması bağımsız değişken, çift uyumu ise bağlanma kaçınması ile duygu düzenleme güçlüğü arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Alternatif model ($\chi^2(8) = 18.45$, $p < .05$, AIC = 7941.42, BIC = 7982.41) kabul edilebilir düzeyde olmakla beraber teorik modele kıyasla ($\chi^2(6) = 7.45$, $p > .05$, AIC = 7934.42, BIC =

7981.72) daha kötü bir uyum göstermektedir. Test edilen üçüncü modelde bağlanma kaygısı bağımsız değişken, çift uyumu ise bağlanma kaygısı ile romantik yakınlık arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Alternatif model ($\chi^2(5) = 8.58, p > .05$, AIC = 7924.38, BIC = 7974.83) kabul edilebilir düzeyde olmakla beraber teorik modele kıyasla ($\chi^2(5) = 7.50, p > .05$, AIC = 7923.30, BIC = 7973.76) daha kötü bir uyum göstermektedir. Test edilen dördüncü modelde bağlanma kaçınması bağımsız değişken, çift uyumu ise bağlanma kaçınması ile romantik yakınlık arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Modeller karşılaştırıldığında alternatif modelin ($\chi^2(5) = 7.86, p > .05$, AIC = 7888.57, BIC = 7939.02) teorik modele ($\chi^2(3) = 7.61, p > .05$, AIC = 7892.32, BIC = 7949.08) göre daha iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Beşinci modelde bağlanma kaygısı bağımsız değişken, çift uyumu ise bağlanma kaçınması ile reddedilme hassasiyeti arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Alternatif modelin ($\chi^2(5) = 7.57, p > .05$, AIC = 8785.71, BIC = 8836.16) kabul edilebilir düzeyde olduğu ve teorik modele kıyasla ($\chi^2(6) = 5.76, p > .05$, AIC = 8811.22, BIC = 8858.51) daha iyi uyum gösterdiği görülmüştür. Test edilen son modelde bağlanma kaçınması bağımsız değişken, çift uyumu ise bağlanma kaçınması ile reddedilme hassasiyeti arasında aracı değişken olarak yer almıştır. Modeller karşılaştırıldığında alternatif modelin ($\chi^2(7) = 9.69, p > .05$, AIC = 8813.14, BIC = 8857.28) teorik modele ($\chi^2(6) = 5.77, p > .05$, AIC = 8811.22, BIC = 8858.51) benzer bir uyum gösterdiği görülmektedir.

3.2. II. ÇALIŞMANIN BULGULARI

3.2.1. Verilerin Analizi

Veri analizinin ilk adımını değişkenlere ilişkin kayıp verilerin değerlendirilmesi oluşturmuştur. Verinin %0 - %5 (ort = % 3.14) arasında dağılan bir kısmı eksik veri olarak saptanmıştır. MCAR testi sonuçları kayıp verinin rassal dağıldığını ortaya koymuştur, $\chi^2 = .000, sd = 5139, p = 1.00$. Kayıp veriler için çoklu atama yöntemi kullanılmıştır. Çoklu atama yöntemi, tüm veri tabanı ile çalışan modern bir kayıp veri atama yöntemidir. Çoklu atama yöntemi, tam ve eksik veriler için bir model tanımlamakta ve bu modele dayalı ortalamalar ve varyanslar ölçütü oluşturmaktadır. Bu tezde çoklu atama yöntemlerinden iki basamaklı beklenti maksimizasyonu (EM) kullanılmıştır. Beklenti (E) aşamasında eksik veriler, her vaka

için eksik veri değişkeninin diğer değişkenlerle ilişkilendirildiği bir dizi regresyon tahminine dayanan puanlar tarafından atanmaktadır. Maksimizasyon aşaması veri kümesi için en çok olabilirlik tahminini ifade etmektedir (Kline, 2015).

Çoklu atamanın ardından normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. Müdahale ve karşılaştırma grubunun, her bir değişkenin ön test, son test ve izlem testi puanlarında normal dağılıp dağılmadığı shapiro-wilk testi, basıklık, çarpıklık katsayısı ve kartillerarası değişim oranları ile incelenmiştir. Shapiro-wilk p değeri .05'ten büyük, basıklık/çarpıklık katsayısı ± 1.96 aralığında, kartillerarası değişim ± 1.3 aralığında normal dağılım gösteriyor kabul edilmiştir (Can, 2017; Güriş ve Astar, 2015). Elde edilen normallik sonuçları doğrultusunda parametrik testler uygulanmıştır.

Veri analizi süreci dört adımdan oluşmaktadır: tanımlayıcı istatistikler, grup karşılaştırmaları, tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans (ANOVA) analizi veya tekrarlı ölçümlerde kovaryans (ANCOVA) analizi. Ardından post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Post hoc analizleri için müdahale ve karşılaştırma grubuna ayrı ayrı tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinde küresellik varsayımı (varyansların homojenliği) incelenmiştir. Ölçeklerin dağılımı normal olduğu fakat varyansların homojen olmadığı durumlarda çok değişkenli istatistikler ile ya da ANOVA tablosundaki epsilon değerine göre düzeltme yapılarak karar verilmesi önerilmektedir (Can, 2017, s.230-231). Bu tezde normallik şartı sağlandığından küresellik varsayımı sağlanmadığı durumlarda (Mauchly's test of sphericity p değerinin .05'den küçük olması) küresellik testinde çıkan epsilon değerine göre düzeltme yapılarak F ve p değerleri raporlanmıştır. Epsilonlar .75'ten büyük olduğu durumlarda Greenhouse-Geisser, epsilon değeri, .75'ten küçük olduğu durumlarda Huynh-Feldt epsilon değerinin kullanılması önerilmektedir (Güriş ve Astar, 2015).

Tekrarlı ölçümlerde karıştırıcı etkisi olabilecek değişkenler birkaç adımda belirlenmiştir. Öncelikle demografik değişkenlerin temel ölçümler ile korelasyonuna bakılmıştır. Ardından Fleming ve arkadaşlarının (2015) çalışmasıyla benzer şekilde olası kovaryans değişkenleri, ön test ölçümleri ve grup etkisi kontrol edilerek demografik değişkenlerin yordayıcı, son test ve izlem ölçümlerinin ise yordanan değişken olarak lineer regresyona dahil edilmesi yoluyla belirlenmiştir. Regresyon bulgularından elde edilen kovaryans değişkenleri ile tekrarlı ölçümlerde ANCOVA

analizi gerçekleştirilmiştir. Bununla beraber Kahan ve arkadaşları (2014) analizlere az sayıda kovaryans değişkeni almayı tavsiye etmektedirler. Gerçekleştirdikleri sistematize meta analiz çalışması, kovaryans sayı arttıkça çalışmanın gücünün azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmada kovaryantın ana etkisi veya zaman*kovaryans değişkeni veya zaman*kovaryans değişkeni*grup etkisi anlamlı bulunan demografik değişkenler modellere kovaryant olarak dahil edilmiştir.

Etki büyüklüğü SPSS paket programı kullanılarak kısmi eta kare ile hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü sonuçları Cohen'in (1988) formülüne göre değerlendirilmiştir. Etki büyüklüğü hesaplamalarında .20 - .49 arası küçük, .50 - .79 arası orta ve .80 ve üstü büyük etki olarak kabul edilmiştir.

3.2.2. Ön Analizler

DDT müdahale grubu ile karşılaştırma grubu demografik değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında yaş, eğitim, gelir, çocuk sayısı ve evlilik süresi açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gruplar arasında yalnızca çalışma durumu açısından anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. DDT müdahale grubu ile karşılaştırma grubu arasında ölçülen değişken açısından ön test puanlarında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. DDT grup beceri eğitiminin temel modüllerine yönelik değişkenler (bilgece farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası duygu düzenleme, kişilerarası problem çözme ve sıkıntıya dayanma) açısından müdahale grubu ve karşılaştırma grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla beraber, müdahale grubunun çift uyumu, yakınlık ve yaşam doyumu puanları karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca müdahale grubunun kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde yüksektir. Müdahale ve karşılaştırma grubunun ön-test, son-test ve izlem testi ortalamalarına ilişkin sonuçlar tablo 3.18'de verilmiştir.

Tablo 3.18: Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	DDT müdahale grubu			Karşılaştırma grubu		
	Ön-test (Ss)	Son-test (Ss)	İzlem testi (Ss)	Ön-test (Ss)	Son-test (Ss)	İzlem testi (Ss)
Çift uyumu	43.22 (7.59)	51.67 (4.72)	47.44 (6.84)	54.54 (4.84)	55.73 (5.10)	54.70 (6.76)
Yakınlık	63.22 (15.70)	77.55 (10.78)	74.33 (16.92)	92.54 (21.51)	95.09 (11.74)	93.54 (12.48)
Kaygılı bağlanma	64.44 (18.77)	61.09 (19.33)	58.11 (13.90)	46.18 (8.67)	41.72 (14.20)	46.09 (11.78)
Kaçınmacı bağlanma	62.50 (12.51)	54.00 (11.29)	54.75 (20.89)	32.36 (11.74)	34.63 (11.57)	36.18 (11.20)
Yaşam doyumu	17.55 (6.08)	22.22 (3.53)	21.00 (5.40)	24.45 (7.02)	25.60 (5.63)	23.82 (7.26)
Farkındalık	67.89 (7.56)	71.55 (9.45)	71.78 (7.28)	73.75 (10.23)	68.45 (11.57)	67.36 (12.21)
Duygu düzenleme güçlüğü	30.67 (9.19)	32.34 (7.17)	29.33 (6.84)	28.18 (9.63)	25.90 (8.03)	30.54 (7.45)
Kişilerarası duygu düzenleme	68.89 (8.68)	73.67 (10.57)	68.11 (8.79)	73.18 (12.70)	72.36 (16.21)	73.89 (16.01)
Sıkıntıya dayanma	53.67 (10.21)	53.04 (11.95)	55.44 (7.30)	56.54 (9.46)	54.68 (14.77)	55.64 (7.07)
Kişilerarası Problem Çözme:						
Probleme olumsuz yaklaşma	38.55 (10.85)	36.22 (10.64)	35.67 (10.31)	30.73 (7.76)	28.82 (7.98)	36.09 (10.69)
Yapıcı problem çözme	53.67 (10.83)	57.00 (13.03)	56.78 (12.15)	51.45 (11.31)	50.47 (11.66)	49.36 (9.88)
Kendine güvensizlik	12.55 (3.54)	12.11 (2.89)	12.67 (3.24)	12.91 (3.80)	11.56 (2.68)	12.91 (3.99)
Sorumluluk almama	11.22 (4.05)	10.22 (3.42)	10.11 (2.98)	8.73 (2.87)	9.09 (2.91)	10.18 (3.31)
Israrcı- sebatkar yaklaşım	15.55 (2.70)	19.33 (3.46)	19.55 (2.96)	15.45 (4.18)	17.73 (2.83)	17.91 (3.56)

3.2.3. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin İlişki Kalitesindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

İlişki odaklı DDT grup beceri eğitiminin ilişki kalitesini ölçen değişkenlerdeki etkisinin incelendiği bu çalışmada, DDT grup beceri eğitimi verilen müdahale grubu ile herhangi bir uygulama yapılmayan karşılaştırma grubuna, grup beceri eğitimi öncesinde, eğitimin sonunda ve eğitimden 6 ay sonra Yenilenmiş Çift Uyum ve Yakınlık ölçekleri verilmiştir. Zaman etkisi önemli olmaksızın iki grubun müdahale öncesi (T1), müdahale sonrası (T2) veya izlem (T3) aldıkları puanların toplamının gruplar arasında farklılaşması grup ana etkisini ifade etmektedir. Müdahale ve karşılaştırma grubu ayrımı yapılmaksızın, tüm katılımcıların her üç ölçümde aldıkları puanların farklılaşması zaman etkisini ifade etmektedir. Art arda yapılan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin müdahale veya karşılaştırma grubuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği zaman x grubun ortak etkisini ifade etmektedir. Ayrıca kovaryans değişkenleri değerlendirildiğinde gelirin romantik yakınlık puanlarındaki değişim için bir kovaryant olduğu tespit edilmiştir. Gelirin romantik yakınlık puanını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Çift uyumuna yönelik analiz sonuçları tablo 3.19’da verilmiştir.

DDT grup beceri eğitiminin müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan çift uyumu puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı, tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Tablo 3.19’da görüldüğü üzere grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak çift uyumu puanları değişmektedir ($F(2-36) = 13.05, p = .00, \eta_p^2 = .42$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların çift uyumu puanları açısından farklılaştığı görülmüştür ($F(1-18) = 9.24, p = .01, \eta_p^2 = .34$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların çift uyumu puanlarındaki değişimin, karşılaştırma grubuna göre anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 7.44, p = .00, \eta_p^2 = .29$). Gruplar arasında art arda yapılan çift uyumu ölçümlerinde, değişimin %29’unun uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkın müdahale ve karşılaştırma grubunda hangi düzeyler arasında olduğu tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi

arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 3.19: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Çift Uyumu Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Çift Uyumu						
Gruplar arası						
Grup	281.93	1	281.93	9.24	.01	.34
Gruplar içi						
Zaman	229.97	2	114.98	13.05	.00	.42
Zaman*Grup Etkileşimi	131.170	2	65.58	7.44	.00	.29
Hata (gruplar arası)	549.47	18	30.53			
Hata (gruplar içi)	317.236	36	8.812			
Görüş Birliği						
Gruplar arası						
Grup	80.87	1	80.87	8.26	.01	.32
Gruplar içi						
Zaman	5.68	2	2.84	1.18	.32	.06
Zaman*Grup Etkileşimi	14.97	2	7.48	3.12	.06	.15
Hata (gruplar arası)	176.21	18	9.79			
Hata (gruplar içi)	86.43	36	2.40			
İlişki Doyumu						
Gruplar arası						
Grup	31.99	1	31.99	10.62	.00	.37
Gruplar içi						
Zaman	36.34	2	18.17	11.40	.00	.39
Zaman*Grup Etkileşimi	23.61	2	11.80	7.41	.00	.29
Hata (gruplar arası)	54.21	18	3.01			
Hata (gruplar içi)	57.36	36	1.59			
Bütünleşme						
Gruplar arası						
Grup	4.59	1	4.59	1.19	.29	.06
Gruplar içi						
Zaman	46.83	1.49	31.51	11.45	.00	.39
Zaman*Grup Etkileşimi	15.50	1.49	10.43	3.79	.04	.17
Hata (gruplar arası)	69.21	18	3.84			
Hata (gruplar içi)	73.60	26.76	2.75			

Grupların kendi içindeki zamana bağlı değişimlerini incelemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun çift uyumu puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 13.53$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .63$). Tablo 3.20’de görüldüğü üzere müdahale grubunun çift uyumu ön test puanı (T1:Ort = 43.22, Ss = 7.59) ile son test puanı (T2:Ort = 51.67, Ss = 4.72) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .00$). Müdahale grubunun çift uyumu son test puanı ile izlem testi puanı (T3:Ort = 47.44, Ss = 6.51) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = .11$). Müdahale grubunun çift uyumu izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p = .04$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında evlilikte hissettikleri uyumun anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-20) = .71$, $p = .50$, $\eta_p^2 = .07$).

Tablo 3.20: Çift Uyumu Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

	Ortalama		Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (<i>p</i>)						
Grup	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3	<i>F (df)</i>	<i>p</i>	η_p^2
Çift Uyumu									
Müdahale	43.22	51.67	47.44	.00	.11	.04	13.53(2)	.00	.63
Karşılaştırma	54.54	55.73	54.70	.79	1.00	1.00	.71(2)	.50	.07
Görüş Birliği									
Müdahale	20.11	21.78	21.78	.17	1.00	.14	3.39(2)	.06	.30
Karşılaştırma	25.55	25.36	24.88	1.00	1.00	.98	.55(2)	.59	.05
İlişki Doyumu									
Müdahale	11.89	15.33	13.33	.02	.07	.09	1.73(2)	.00	.57
Karşılaştırma	15.91	16.27	16.00	.92	1.00	1.00	.46(2)	.64	.04
Bütünleşme									
Müdahale	11.22	14.55	12.33	.00	.04	.02	18.73(2)	.00	.70
Karşılaştırma	13.09	14.09	13.81	.66	1.00	.46	1.14(2)	.34	.10

Ayrıca DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeğinin alt boyutlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler ile incelenmiştir. Görüş birliği/uzlaşma, ilişki doyumu

ve bütünleşme boyutları incelenmiştir. Tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları “görüş birliği/uzlaşma” boyutu için anlamlı sonuçlar vermemiştir. Analiz sonuçları tablo 3.19’da verilmiştir. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak görüş birliği/uzlaşma puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmüştür ($F(2-36) = 1.18, p = .32, \eta_p^2 = .06$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların görüş birliği/uzlaşma puanları açısından farklılaştığı bulunmuştur ($F(1-18) = 8.26, p = .01, \eta_p^2 = .32$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların görüş birliği/uzlaşma puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 3.12, p = .06, \eta_p^2 = .15$).

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin “ilişki doyumu” alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak ilişki doyumu puanlarının da değiştiği görülmüştür ($F(2-36) = 11.40, p = .00, \eta_p^2 = .39$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların ilişki doyumu puanları açısından farklılaştığı görülmüştür ($F(1-18) = 10.62, p = .00, \eta_p^2 = .37$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların ilişki doyumu puanlarındaki değişimin, karşılaştırma grubuna göre anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 7.41, p = .00, \eta_p^2 = .29$). Gruplar arasında art arda yapılan ilişki doyumu ölçümlerinde, değişimin %29’unun uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Bulgular tablo 3.19’da verilmiştir. Ortalamalar arasındaki farkın müdahale ve karşılaştırma grubunda hangi düzeyler arasında olduğu tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Grupların kendi içindeki zamana bağlı değişimlerini incelemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun ilişki doyumu puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 1.73, p$

= .00, $\eta_p^2 = .57$). Tablo 3.20’de görüldüğü üzere müdahale grubunun ilişki doyumu ön test puanı (T1:Ort = 11.89, Ss = 2.52) ile son test puanı (T2:Ort = 15.33, Ss = 2.40) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .02$). Müdahale grubunun ilişki doyumu son test puanı ile izlem testi puanı (T3:Ort = 13.33, Ss = 2.24) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = .07$). Müdahale grubunun ilişki doyumu izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p = .09$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında evlilikte hissettikleri doyumun anlamlı ölçüde arttığını fakat bu artışın 6 ay sonrasında manidarlık sınırında kaldığını göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-20) = .46$, $p = .64$, $\eta_p^2 = .04$).

Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeğinin “bütünleşme” alt boyutuna yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde puanlar arası farkların homojenliği koşulu (küresellik varsayımı) sağlanmadığı için Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak bütünleşme puanlarının da değiştiği görülmüştür ($F(1.49-26.76) = 11.45$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .39$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların bütünleşme puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = 1.19$, $p = .29$, $\eta_p^2 = .06$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların bütünleşme puanlarındaki değişimin, karşılaştırma grubuna göre anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F(1.49-26.76) = 3.79$, $p = .04$, $\eta_p^2 = .17$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğüne göre ölçümler arası farkın %17’sinin açıklanabildiği görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Müdahale ve karşılaştırma grubunun ayrı ayrı bütünleşme puanlarındaki farklılaşması tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Grupların kendi içindeki zamana bağlı değişimlerini incelemek için yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun bütünleşme puanlarında zaman

içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 18.73, p = .00, \eta_p^2 = .70$). Tablo 3.20’de görüldüğü üzere müdahale grubunun bütünleşme ön test puanı (T1:Ort = 11.22, Ss = 2.17) ile son test puanı (T2:Ort = 14.56, Ss = 1.74) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .00$). Müdahale grubunun bütünleşme son test puanı ile izlem testi puanı (T3:Ort = 12.33, Ss = 2.18) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p = .02$). Müdahale grubunun bütünleşme izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p = .02$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında evlilikte hissettikleri bütünleşmenin anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-20) = 1.43, p = .34, \eta_p^2 = .10$).

DDT grup beceri eğitiminin, gelir durumu kontrol edilerek müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan romantik yakınlık puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümlerde ANCOVA ile sınanmıştır. Analiz sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak romantik yakınlık puanlarının da değiştiği görülmüştür ($F(2-34) = 3.73, p = .03, \eta_p^2 = .18$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların romantik puanları açısından farklılaştığı görülmüştür ($F(1-17) = 12.56, p = .00, \eta_p^2 = .42$). Gelir durumuna bağlı olarak romantik yakınlık puanlarındaki değişimin farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca zaman x gelir x grup etkisi de anlamlı bulunmuştur. Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşiminin, gelirin etkisi kontrol edildiğinde anlamlı olduğu, DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların romantik yakınlık puanlarındaki değişimin, karşılaştırma grubuna göre anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2-34) = 7.72, p = .00, \eta_p^2 = .31$). Gruplar arasında art arda yapılan romantik yakınlık ölçümlerinde, değişimin %31’inin uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Müdahale ve karşılaştırma grubunun ayrı ayrı yakınlık puanlarındaki farklılaşması tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 3.22’de verilmiştir.

Tablo 3.21: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Yakınlık Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Gruplar arası						
Grup	2410.42	1	2410.42	12.56	.00	.42
Gruplar içi						
Zaman	497.05	2	198.52	3.73	.03	.18
Zaman*Grup Etkileşimi	821.36	2	410.68	7.72	.00	.31
Zaman*Gelir Etkileşimi	953.61	2	476.80	8.96	.00	.34
Hata (gruplar arası)	3262.07	17	160.43			
Hata (gruplar içi)	1809.02	34	53.21			

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 14.78$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .65$). Romantik yakınlık puanlarındaki değişim incelendiğinde müdahale grubunun yakınlık ön test puanı ($T1:Ort = 63.22$, $Ss = 15.70$) ile son test puanı ($T2:Ort = 77.55$, $Ss = 10.78$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .00$). Müdahale grubunun yakınlık son test puanı ile izlem testi puanı ($T3:Ort = 74.33$, $Ss = 16.92$) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = .88$). Müdahale grubunun yakınlık izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p = .02$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında partnerlerine hissettikleri yakınlığın anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(1.16-11.59) = .16$, $p = .73$, $\eta_p^2 = .02$).

Tablo 3.22: Yakınlık Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

Grup	Ortalama			Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (<i>p</i>)					η_p^2
	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3	F (df)	<i>p</i>	
Müdahale	63.22	77.56	74.33	.00	.88	.02	14.78(2)	.00	.65
Karşılaştırma*	92.54	95.09	93.54	1.00	1.00	1.00	.16(1.16)	.73	.02

*Karşılaştırma grubunda küresellik varsayımı sağlanmadığından Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılmıştır.

3.2.4. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin Bağlanma Boyutlarındaki Etkilerine İlişkin Bulgular

İlişki odaklı DDT grup beceri eğitiminin güvensiz bağlanma değişkenlerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada, DDT grup beceri eğitimi verilen müdahale grubu ile herhangi bir uygulama yapılmayan karşılaştırma grubuna, grup beceri eğitimi öncesinde, eğitimin sonunda ve eğitimden 6 ay sonra Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II verilmiştir. Zaman etkisi önemli olmaksızın iki grubun müdahale öncesi (T1), müdahale sonrası (T2) veya izlemiden (T3) aldıkları puanların toplamının gruplar arasında farklılaşması grup ana etkisini ifade etmektedir. Müdahale ve karşılaştırma grubu ayırımı yapılmaksızın, tüm katılımcıların her üç ölçümde aldıkları puanların farklılaşması zaman etkisini ifade etmektedir. Art arda yapılan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin müdahale veya karşılaştırma grubuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği zaman x grubun ortak etkisini ifade etmektedir. Ayrıca kovaryans değişkenleri değerlendirildiğinde gelirin kaçınmacı bağlanma puanlarındaki değişim için bir kovaryant olduğu tespit edilmiştir. Güvensiz bağlanma değişkenlerine yönelik analiz sonuçları tablo 3.23’de verilmiştir.

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan kaygılı bağlanma puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Tablo 3.23’de görüldüğü üzere grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm zamanı dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak kaygılı bağlanma puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmüştür ($F(2-36) = 13.05$, $p = .32$, $\eta_p^2 = .06$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların

kaygılı bağlanma puanları açısından farklılaştığı görülmüştür ($F(1-18) = 8.22, p = .01, \eta_p^2 = .31$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları, DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların kaygılı bağlanma puan değişiminin karşılaştırma grubuyla farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($F(2-36) = 7.44, p = .35, \eta_p^2 = .06$). Bu durumda, DDT beceri eğitimi programına katılmanın, kadınların kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı bir değişim sağlamadığı sonucuna varılabilir.

Tablo 3.23: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Güvensiz Bağlanma Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	<i>p</i>	Kısmi η^2
Kaygılı Bağlanma						
Gruplar arası						
Grup	1355.67	1	1355.67	8.22	.01	.31
Gruplar içi						
Zaman	171.82	2	85.91	1.19	.32	.06
Zaman* Grup Etkileşimi	155.30	2	77.65	7.44	.35	.06
Hata (gruplar arası)	549.47	18	30.53			
Hata (gruplar içi)	2607.02	36	72.42			
Kaçınmacı Bağlanma						
Gruplar arası						
Grup	2564.22	1	2564.22	16.09	.00	.49
Gruplar içi						
Zaman	37.04	2	18.52	.490	.62	.03
Zaman*Grup Etkileşimi	465.22	2	232.61	6.16	.01	.27
Zaman*Gelir Etkileşimi	99.45	2	49.73	1.32	.28	.07
Hata (gruplar arası)	2708.42	17	159.32			
Hata (gruplar içi)	1284.18	34	37.77			

DDT grup beceri eğitiminin, gelir durumu kontrol edilerek müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan kaçınmacı bağlanma puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için ANCOVA ile sınanmıştır. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçüm zamanı dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak kaçınmacı bağlanma puanlarının değişmediği görülmüştür ($F(2-34) = .490, p = .62, \eta_p^2 = .03$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların kaçınmacı

bağlanma puanları açısından farklılaştığı görülmüştür ($F(1-17) = 16.09, p = .00, \eta_p^2 = .49$). Ayrıca gelir düzeyinin etkisi kontrol edilmiştir. Gelir durumuna bağlı olarak kaçınmacı bağlanma puanlarındaki değişimin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla beraber zaman x gelir x grup etkisi anlamlı bulunmuştur. Gelirin etkisi kontrol edildiğinde zaman x grup etkileşiminin anlamlı olduğu, DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların kaçınmacı bağlanma puanlarındaki azalmanın, karşılaştırma grubuna göre anlamlı derecede fazla olduğu bulunmuştur ($F(2-34) = 6.16, p = .01, \eta_p^2 = .27$). Gruplar arasında art arda yapılan kaçınmacı bağlanma ölçümlerinde, değişimin %27'sinin uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Müdahale ve karşılaştırma grubunun ayrı ayrı kaçınmacı bağlanma puanlarındaki farklılaşması tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 3.24'de verilmiştir.

Tablo 3.24: Kaçınmacı Bağlanma Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

Ortalama				Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (<i>p</i>)					
Grup	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3	<i>F (df)</i>	<i>p</i>	η _{<i>p</i>} ²
Müdahale	62.50	54.00	54.75	.04	1.00	.16	3.25(2)	.04	.29
Karşılaştırma	32.36	34.63	36.18	.79	1.00	.30	2.02(2)	.16	.17

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun puanlarında zaman içinde anlamlı bir azalma görülmektedir ($F(2-16) = 3.25, p = .04, \eta_p^2 = .29$). Müdahale grubunun kaçınmacı bağlanma ön test puanı (Ort = 62.50, Sd = 12.51) ile son test puanı (Ort = 54.00, Sd = 11.29) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p = .04$). Müdahale grubunun kaçınmacı bağlanma son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 54.75, Sd = 20.90) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = 1.00$). Müdahale grubunun kaçınmacı bağlanma izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p = .16$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında bağlanma kaçınmasının önemli ölçüde azaldığını fakat bu

azalmanın 6 ay sonrasında devam etmediğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-20) = 2.02, p = .16, \eta_p^2 = .17$).

3.2.5. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin Yaşam Doyumundaki Etkilerine İlişkin Bulgular

İlişki odaklı DDT grup beceri eğitiminin yaşamdan alınan doyum üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada, DDT grup beceri eğitimi verilen müdahale grubu ile herhangi bir uygulama yapılmayan karşılaştırma grubuna, grup beceri eğitimi öncesinde, eğitimin sonunda ve eğitimden 6 ay sonra Yaşam Doyumu Ölçeği verilmiştir. Zaman etkisi önemli olmaksızın iki grubun müdahale öncesi (T1), müdahale sonrası (T2) veya izlemden (T3) aldıkları puanların toplamının gruplar arasında farklılaşması grup ana etkisini ifade etmektedir. Müdahale ve karşılaştırma grubu ayrımı yapılmaksızın, tüm katılımcıların her üç ölçümde aldıkları puanların farklılaşması zaman etkisini ifade etmektedir. Art arda yapılan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin müdahale veya karşılaştırma grubuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği zaman x grubun ortak etkisini ifade etmektedir. Yaşam doyumuna yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analiz sonuçları tablo 3.25’de verilmiştir.

Tablo 3.25: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Yaşam Doyumu Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Gruplar arası						
Grup	94.34	1	94.34	3.04	.10	.14
Gruplar içi						
Zaman	83.70	1.71	49.00	5.19	.02	.22
Zaman*Grup Etkileşimi	48.43	1.71	28.35	3.00	.07	.14
Hata (gruplar arası)	558.93	18	31.05			
Hata (gruplar içi)	290.28	30.75	9.44			

Analizde puanlar arası farkların homojenliği koşulu (küresellik varsayımı) sağlanmadığı için Huynh-Feldt düzeltmesi yapılmıştır. Tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası

dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak yaşam doyumu puanlarının da değiştiği görülmüştür ($F(1.71-30.75) = 5.19, p = .02, \eta_p^2 = .22$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğüne göre ölçümler arası farkın %22'sinin açıklanabildiği görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların yaşam doyumu puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = 3.04, p = .10, \eta_p^2 = .14$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları ise anlamlı bulunmamıştır ($F(1.71-30.75) = 3.00, p = .07, \eta_p^2 = .14$). Müdahale ve karşılaştırma grubunun ayrı ayrı yaşam doyumu puanlarındaki farklılaşması tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.26'de verilmiştir.

Tablo 3.26: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

Ortalama				Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (<i>p</i>)					
Grup	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3	<i>F</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>	η _{<i>p</i>} ²
Müdahale	17.55	22.22	21.00	.00	.85	.12	8.67(2)	.00	.52
Karşılaştırma	24.45	25.60	23.82	.71	.59	1.00	.93(2)	.41	.08

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 8.67, p = .00, \eta_p^2 = .52$). Müdahale grubunun yaşam doyumu ön test puanı (Ort = 17.55, Sd = 6.08) ile son test puanı (Ort = 22.22, Sd = 3.53) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p = .00$). Müdahale grubunun yaşam doyumu son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 21.00, Sd = 5.41) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = .85$). Müdahale grubunun yaşam doyumu izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = .12$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında yaşamdan aldıkları doyumun önemli ölçüde arttığını fakat bu artışın 6 ay sonrasında anlamlı olmadığını göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-16) = .93, p = .41, \eta_p^2 = .08$).

3.2.6. İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitiminin DDT Temel Modüllerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

DDT grup beceri eğitiminin DDT temel modüllerine yönelik ölçümlerdeki (bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, kişilerarası etkililik, strese tolerans) etkisinin incelendiği bu çalışmada, DDT grup beceri eğitimi verilen müdahale grubu ile herhangi bir uygulama yapılmayan karşılaştırma grubuna, grup beceri eğitimi öncesinde, eğitimin sonunda ve eğitimden 6 ay sonra Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri verilmiştir. Zaman etkisi önemli olmaksızın iki grubun müdahale öncesi (T1), müdahale sonrası (T2) veya izlemden (T3) aldıkları puanların toplamının gruplar arasında farklılaşması grup ana etkisini ifade etmektedir. Müdahale ve karşılaştırma grubu ayrımı yapılmaksızın, tüm katılımcıların her üç ölçümde aldıkları puanların farklılaşması zaman etkisini ifade etmektedir. Art arda yapılan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin müdahale veya karşılaştırma grubuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği zaman x grubun ortak etkisini ifade etmektedir. DDT modüllerine yönelik ölçümlerdeki değişim tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA veya tekrarlı ölçümler için ANCOVA analizi ile sınanmıştır. Ayrıca müdahale ve karşılaştırma grubunun ölçüm puanlarındaki farklılaşması ayrı ayrı tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

3.2.6.1. Bilinçli Farkındalık Becerisine İlişkin Sonuçlar

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için ANCOVA ile sınanmıştır. Bilinçli farkındalık puanı için yaş ve gelir durumunun karıştırıcı bir etkisi olduğu tespit edildiğinden analize kovaryantlar olarak dahil edilmiştir. Bulgular, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı ölçüde değiştiğini göstermektedir ($F(2-32) = 7.38, p = .00, \eta_p^2 = .32$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların bilinçli farkındalık puanları açısından

farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-16) = .36, p = .56, \eta_p^2 = .02$). Gelir durumuna bağlı olarak bilinçli farkındalık puanlarındaki değişimin farklılaştığı ayrıca zaman x gelir x grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Zaman x yaş etkisi anlamlı olmamakla beraber grupla etkileşime girdiğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkisinin, gelirin ve yaşı etkisi kontrol edildiğinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre bilinçli farkındalığa ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişim, müdahale ve karşılaştırma grubu arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2-32) = 14.53, p = .00, \eta_p^2 = .48$). Gruplar arasında art arda yapılan bilinçli farkındalık ölçümlerinde, değişimin %48'inin uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu olduğu saptanmıştır. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Grupların kendi içindeki zamana bağlı değişimlerini incelemek için yapılan tek yönlü tekrarlı ANCOVA sonuçlarına göre gelirin müdahale grubu için yaşı da karşılaştırma grubu için anlamlı kovaryantlar olduğu tespit edilmiştir. Gelirin etkisi kontrol edildiğinde müdahale grubunun bilinçli farkındalık puanlarının zaman içinde anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir ($F(2-14) = 30.23, p = .00, \eta_p^2 = .81$). Etki büyüklüğüne göre fakın %81'i açıklanabilmiştir. İkili karşılaştırmalara göre müdahale grubunun bilinçli farkındalık ön test puanı (Ort = 67.89, Sd = 7.56) ile son test puanı (Ort = 71.56, Sd = 9.45) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p = .02$). Müdahale grubunun bilinçli farkındalık son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 71.78, Sd = 7.28) arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = 1.00$). Müdahale grubunun bilinçli farkındalık izlem testi ile ön test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .01$). Yaşı etkisi kontrol edildiğinde karşılaştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının zaman içinde anlamlı ölçüde azaldığı gözlemlenmiştir ($F(2-18) = 17.31, p = .00, \eta_p^2 = .66$). Etki büyüklüğüne göre fakın %66'sı açıklanabilmiştir. İkili karşılaştırmalara göre karşılaştırma grubunun ön test puanı (Ort = 73.75, Ss = 10.23) ile son test puanı (Ort = 68.45, Ss = 11.57) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ayrıca ön test puanı ile izlem puanı (Ort = 67.36, Ss = 12.21) arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sonuçlar karşılaştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının zaman içerisinde anlamlı ölçüde azaldığını,

müdahale grubunun bilinçli farkındalık puanlarının ise anlamlı ölçüde arttığını ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları tablo 3.28’de verilmiştir.

Ayrıca DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeğinin alt boyutlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler ile incelenmiştir. Etkilenmeden gözleme ve izleme, dikkati düzenleyebilme, duyguları isimlendirebilme, duyumsal farkındalık ve yargılamadan gözleme ve izleme boyutları incelenmiştir. Tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları “etkilenmeden gözleme ve izleme” boyutu için anlamlı sonuçlar vermiştir. Analiz sonuçları tablo 3.27’de verilmiştir. Grup değişkeninden bağımsız sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçüm zamanının değişimine bağlı olarak etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarının anlamlı ölçüde değiştiği görülmüştür ($F(2-36) = 10.76, p = .00, \eta_p^2 = .37$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların etkilenmeden gözleme ve izleme puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = .07, p = .80, \eta_p^2 = .00$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren grup x ölçüm etkileşimi sonuçları ise DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaştığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 10.93, p = .00, \eta_p^2 = .38$). Gruplar arasında art arda yapılan ölçümler incelendiğinde etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarında değişimin %38’inin uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkın müdahale ve karşılaştırma grubunda hangi düzeyler arasında olduğunu bulmak için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış görülmektedir ($F(2-16) = 9.36, p = .00, \eta_p^2 = .54$). Tablo 3.28’de görüldüğü üzere müdahale grubunun etkilenmeden gözleme ve izleme ön test puanı (Ort = 12.22, Sd = 1.56) ile son test puanı (Ort = 14.22, Sd = 2.10) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .03$). Müdahale grubunun etkilenmeden gözleme ve izleme son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 14.44, Sd

= 20.07) arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($p = 1.00$). Müdahale grubunun etkilenmeden gözleme ve izleme izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = .03$). Karşılaştırma grubunun ön test, son test ve izlem testi puanları arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(2-20) = 3.36, p = .06, \eta_p^2 = .25$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarının anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalığın dikkati düzenleyebilme alt boyutu için tekrarlı ölçümlerde ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Gelir durumunun karıştırıcı bir etkisi olduğu tespit edildiğinden analize kovaryant olarak dahil edilmiştir. Puanlar arası farkların homojenliği koşulu (küresellik varsayımı) sağlanmadığı için Huynh-Feldt düzeltmesini içeren varyans analizi sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak dikkati düzenleyebilme puanlarının değiştiği görülmüştür ($F(1.82-30.90) = 4.56, p = .02, \eta_p^2 = .21$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğüne göre ölçümler arası farkın %21'inin açıklanabildiği görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların dikkati düzenleyebilme puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-17) = 1.23, p = .28, \eta_p^2 = .04$). Gelir durumuna bağlı olarak dikkati düzenleyebilme puanlarındaki değişimin farklılaştığı bulunmuştur. Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkisi ise gelirin etkisi kontrol edildiğinde anlamlı bulunmamıştır. Bulgulara göre dikkati düzenleyebilmeye ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişim, müdahale ve karşılaştırma grubu arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(1.82-30.90) = 3.33, p = .05, \eta_p^2 = .16$). Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun dikkati düzenleyebilme puanlarında zaman içinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($F(2-16) = .592, p = .57, \eta_p^2 = .07$). Karşılaştırma grubunun ön test, son test ve izlem testi puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(1.17-11.75) = 1.04, p = .34, \eta_p^2 = .09$).

Tablo 3.27: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Bilinçli Farkındalık Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Bilinçli Farkındalık						
Gruplar arası						
Grup	30.95	1	30.95	.36	.56	.02
Gruplar içi						
Zaman	228.14	2	114.07	7.38	.00	.32
Zaman*Grup Etkileşimi	449.16	2	224.58	14.53	.00	.48
Zaman*Gelir Etkileşimi	150.30	2	75.15	4.86	.01	.23
Zaman*Yaş Etkileşimi	71.52	2	35.76	2.31	.12	.13
Hata (gruplar arası)	30.95	16	84.99			
Hata (gruplar içi)	494.51	32	18.33			
Etkilenmeden Gözleme ve İzleme						
Gruplar arası						
Grup	.25	1	.25	.07	.80	.00
Gruplar içi						
Zaman	38.02	2	19.01	10.76	.00	.37
Zaman*Grup Etkileşimi	38.60	2	19.30	10.93	.00	.38
Hata (gruplar arası)	68.71	18	3.82			
Hata (gruplar içi)	63.57	36	1.77			
Dikkati Düzenleyebilme						
Gruplar arası						
Grup	12.10	1	12.10	1.23	.28	.07
Gruplar içi						
Zaman	41.24	1.82	22.69	4.56	.02	.21
Zaman*Grup Etkileşimi	30.13	1.82	16.58	3.33	.05	.16
Zaman*Gelir Etkileşimi	42.65	1.82	23.47	4.71	.02	.22
Hata (gruplar arası)	167.14	17	9.83			
Hata (gruplar içi)	153.77	30.90	4.98			
Duyguları İsimlendirebilme						
Gruplar arası						
Grup	.48	1	.48	.07	.80	.00
Gruplar içi						
Zaman	33.42	2	16.71	9.56	.00	.36
Zaman*Grup Etkileşimi	38.36	2	19.18	10.97	.00	.39
Zaman*Gelir Etkileşimi	21.86	2	10.93	6.25	.01	.27
Hata (gruplar arası)	117.47	17	6.91			
Hata (gruplar içi)	59.44	34	1.75			

Bilinçli farkındalığın duyguları isimlendirebilme alt boyutu için tekrarlı ölçümlerde ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Gelir durumunun karıştırıcı bir etkisi olduğu tespit edildiğinden analize kovaryant olarak dahil edilmiştir. Analiz sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak duyguları isimlendirebilme puanlarının değiştiği görülmüştür ($F(2-34) = 9.56, p = .00, \eta_p^2 = .36$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların duyguları isimlendirebilme puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-17) = .07, p = .80, \eta_p^2 = .00$). Gelir durumuna bağlı olarak duyguları isimlendirebilme puanlarındaki değişimin farklılaştığı bulunmuştur. Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkisinin, gelirin etkisi kontrol edildiğinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre duyguları isimlendirebilme puanına ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişim, müdahale ve karşılaştırma grubu arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(2-34) = 10.97, p = .00, \eta_p^2 = .39$). Gruplar arasında art arda yapılan duyguları isimlendirebilme ölçümlerinde, değişimin %39'unun uygulanan müdahale ile açıklandığı görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkın müdahale ve karşılaştırma grubunda hangi düzeyler arasında olduğunu bulmak için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Ön test, son test ve izlem testi arasındaki farklılıkların kaynağını kontrol etmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun puanlarında zaman içinde bir değişim gözlenmemiştir ($F(2-16) = .13, p = .88, \eta_p^2 = .02$). Karşılaştırma grubunun ise ön test ile son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2-20) = 8.99, p = .00, \eta_p^2 = .47$). Karşılaştırma grubunun duyguları isimlendirebilme ön test puanı (Ort = 15.82, Sd = 2.86) ile son test puanı (Ort = 13.36, Sd = 2.97) ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .02$). Müdahale grubunun duyguları isimlendirebilme son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 13.36, Sd = 2.91) arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($p = 1.00$). Müdahale grubunun duyguları isimlendirebilme izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p = .03$). Sonuçlar karşılaştırma grubundaki kadınların duyguları

isimlendirebilme puanlarının anlamlı ölçüde düştüğünü ve bu düşmenin 6 ay sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Tablo 3.28: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Analiz Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

Grup	Ortalama			Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (<i>p</i>)			<i>F</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>	η_p^2
	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3			
Bilinçli Farkındalık									
Müdahale	67.89	71.56	71.78	.02	1.00	.01	30.23(2)	.00	.81
Karşılaştırma	73.75	68.45	67.36	.01	1.00	.01	17.31(2)	.00	.66
Etkilenmeden Gözleme ve İzleme									
Müdahale	12.22	14.22	14.44	.03	1.00	.03	9.36(2)	.00	.54
Karşılaştırma	14.21	13.36	12.64	.38	.63	.19	3.36(2)	.06	.25
Dikkati Düzenleyebilme									
Müdahale	13.22	13.78	14.11	1.00	1.00	1.00	.59(2)	.57	.07
Karşılaştırma*	13.36	12.27	11.73	1.00	1.00	.49	1.04(1.17)	.34	.09
Duyguları İsimlendirebilme									
Müdahale	13.55	13.89	13.78	1.00	1.00	1.00	.13(2)	.88	.02
Karşılaştırma	15.82	13.36	13.36	.024	1.00	.03	8.99(2)	.00	.47

*Karşılaştırma grubunda küresellik varsayımı sağlanmadığından Huynh-Feldt düzeltmesi yapılmıştır.

Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeğinin duyumsal farkındalık ve yargılamadan gözleme ve izleme alt boyutları için tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analizinin varsayımlarından kovaryantlar arasında anlamlı farkın olmaması koşulu karşılanmadığından çok değişkenli testlerden Pillai's Trace ölçütü kullanılmıştır. Duyumsal farkındalık boyutu için hem zaman ($F(2-17) = .31, p = .74, \eta_p^2 = .03$) hem de zaman x grup ($F(2-17) = .79, p = .47, \eta_p^2 = .08$) düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Yargılamadan gözleme ve izleme boyutu için de hem zaman ($F(2-17) = .37, p = .70, \eta_p^2 = .04$) hem de zaman x grup ($F(2-17) = .02, p = .98, \eta_p^2 = .00$) düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

3.2.6.2. Duygu Düzenleme Becerisine İlişkin Sonuçlar

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan duygu düzenleme güçlüğü puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Grup değişkeninden bağımsız

olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak duygu düzenleme güçlüğü puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmüştür ($F(2-36) = .15, p = .86, \eta_p^2 = .01$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların duygu düzenleme güçlüğü puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = .64, p = .10, \eta_p^2 = .14$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 3.18, p = .05, \eta_p^2 = .15$). Bulgular tablo 3.29’da verilmiştir.

Tablo 3.29: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Duygu Düzenleme Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Duygu Düzenleme Güçlüğü						
Gruplar arası						
Grup	94.34	1	94.34	3.04	.10	.14
Gruplar içi						
Zaman	6.73	2	3.36	.15	.86	.01
Zaman*Grup Etkileşimi	144.62	2	72.31	3.18	.05	.15
Hata (gruplar arası)	558.93	18	31.05			
Hata (gruplar içi)	818.91	36	22.75			
Kişilerarası Duygu Düzenleme						
Gruplar arası						
Grup	126.83	1	126.83	.40	.54	.02
Gruplar içi						
Zaman	52.68	2	26.34	.30	.75	.02
Zaman*Grup Etkileşimi	138.02	2	69.01	.78	.47	.04
Hata (gruplar arası)	5725.31	18	318.07			
Hata (gruplar içi)	3196.36	36	88.79			

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan kişilerarası duygu düzenleme puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak kişilerarası duygu düzenleme puanlarının anlamlı

ölçüde değişmediği görülmüştür ($F(2-36) = .30, p = .75, \eta_p^2 = .02$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların kişilerarası duygu düzenleme puanları açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = .40, p = .54, \eta_p^2 = .02$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların kişilerarası duygu düzenleme puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = .78, p = .47, \eta_p^2 = .04$).

3.2.6.3. Kişilerarası Etkililik Becerisine İlişkin Sonuçlar

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan Kişilerarası Problem Çözme Envanterinin 5 alt boyutunda farklılık oluşturup oluşturmadığı bir dizi tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama kişilerarası problem çözmenin etkin olmadığını gösteren boyutlardır. Yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım boyutları ise etkin kişilerarası problem çözme becerisini göstermektedir.

Probleme olumsuz yaklaşma boyutu için yapılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında, tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak probleme olumsuz yaklaşma puanlarının anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir ($F(2-36) = 1.95, p = .16, \eta_p^2 = .10$). Ölçüm zamanından bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların probleme olumsuz yaklaşma puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($F(1-18) = 1.62, p = .22, \eta_p^2 = .08$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların probleme olumsuz yaklaşma puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaştığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 3.64, p = .04, \eta_p^2 = .17$). Bu farklılığın son test ve izlem testi arasında olduğu bulunmuştur ($F(1-18) = 6.39, p = .02, \eta_p^2 = .26$). Tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçları bu farklılığın kaynağının karşılaştırma grubu olduğunu göstermektedir ($F(2-20) = 4.71, p = .02, \eta_p^2 = .32$). Karşılaştırma grubunun probleme olumsuz yaklaşma izlem testi puanının ($Ort = 36.09, Ss = 10.69$) son teste ($Ort = 28.82, Ss = 7.98$) göre anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür.

Kendine güvensizlik boyutu için yapılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak kendine güvensizlik puanlarının anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir ($F(2-36) = .81$, $p = .45$, $\eta_p^2 = .04$). Ölçümlerden bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların kendine güvensizlik puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = .07$, $p = .79$, $\eta_p^2 = .00$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların kendine güvensizlik puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = .81$, $p = .45$, $\eta_p^2 = .04$).

Sorumluluk almama boyutu için yapılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak probleme olumsuz yaklaşma puanlarının anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir ($F(2-36) = .34$, $p = .72$, $\eta_p^2 = .02$). Zamandan bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların sorumluluk almama puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = .85$, $p = .37$, $\eta_p^2 = .04$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların sorumluluk almama puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(2-36) = 2.25$, $p = .12$, $\eta_p^2 = .11$).

Yapıcı problem çözme boyutu için analiz sonucunda puanlar arası farkların homojenliği koşulu (küresellik varsayımı) sağlanmadığı için Huynh-Feldt düzeltmesi gerçekleştirilmiştir. Varyans analizi sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında, tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak yapıcı problem çözme puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmektedir ($F(1.63-29.35) = .17$, $p = .84$, $\eta_p^2 = .01$). Zamandan bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların yapıcı problem çözme puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1-18) = 1.37$, $p = .26$, $\eta_p^2 = .07$). Zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların yapıcı problem çözme puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ($F(1.63-29.35) = .96$, $p = .39$, $\eta_p^2 = .05$).

Israrcı-sebatkar yaklaşım boyutu için yapılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA sonuçları, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak ısrarcı-sebatkar yaklaşım puanlarının değiştiğini göstermektedir ($F(2-36) = 12.35, p = .00, \eta_p^2 = .41$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğüne göre ölçümler arası farkın %41'inin açıklanabildiği görülmektedir. Etki büyüklüğünün küçük olduğu saptanmıştır. Zamandan bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların ısrarcı-sebatkar yaklaşım puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir ($F(1-18) = .80, p = .38, \eta_p^2 = .04$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları anlamlı bir farklılık ortaya koymamaktadır ($F(2-36) = .73, p = .49, \eta_p^2 = .04$). Sonuçlar tablo 3.30'da verilmiştir. Zaman düzeyinde görülen anlamlı farkın, müdahale ve karşılaştırma grubunda hangi düzeyler arasında olduğunu bulmak için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 3.30: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Kişilerarası Problem Çözme Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
Israrcı-Sebatkar Yaklaşım						
Gruplar arası						
Grup	6.18	1	6.18	.80	.38	.04
Gruplar içi						
Zaman	129.41	2	64.71	12.35	.00	.41
Zaman*Grup Etkileşimi	7.68	2	3.84	.73	.49	.04
Hata (gruplar arası)	139.24	18	7.35			
Hata (gruplar içi)	3196.36	36	5.24			

Grup içi değişimleri görebilmek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre müdahale grubunun ısrarcı sebatkar yaklaşım puanlarında zaman içinde bir değişim gözlenmiştir ($F(2-16) = 12.61, p = .00, \eta_p^2 = .61$). Müdahale grubunun ısrarcı-sebatkar yaklaşım ön test puanı (Ort = 15.55, Sd = 2.70) ile son test puanı (Ort = 19.33, Sd = 3.46) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p = .01$). Müdahale grubunun ısrarcı-sebatkar yaklaşım son test puanı ile izlem testi puanı (Ort = 19.33, Sd = 3.46) arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p = 1.00$).

Müdahale grubunun ısrarcı-sebatkar yaklaşım izlem testi ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = .00$). Sonuçlar müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında ısrarcı-sebatkar problem çözme yaklaşımının önemli ölçüde arttığını ve bu artışın 6 aylık izlem sürecinde korunduğunu göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-20) = 3.14$, $p = .07$, $\eta_p^2 = .24$). Sonuçlar tablo 3.31’de verilmiştir.

Tablo 3.31: Israrcı-Sebatkar Yaklaşım Puanlarına İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Tek Yönlü Tekrarlı ANOVA Sonuçları

Grup	Ortalama			Ortalamalar Arasındaki Değişimin Anlamlılığı (p)			$F (df)$	p	η_p^2
	T1	T2	T3	T1-T2	T2-T3	T1-T3			
Müdahale	15.55	19.33	19.55	.01	1.00	.00	12.61(2)	.00	.61
Karşılaştırma	15.45	17.72	17.91	.22	1.00	.12	3.14(2)	.07	.24

3.2.6.4. Strese Tolerans Becerisine İlişkin Sonuçlar

DDT grup beceri eğitiminin, müdahale ve karşılaştırma grubuna göre art arda yapılan sıkıntıya dayanma puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığı tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Analiz sonucunda puanlar arası farkların homojenliği koşulu (küresellik varsayımı) sağlanmadığı için Huynh-Feldt düzeltmesi yapılmıştır. Varyans analizi sonucuna göre, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece zaman sırası dikkate alındığında tüm katılımcıların ölçümlerin zamanının değişimine bağlı olarak sıkıntıya dayanma puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmüştür ($F(1.59-28.66) = .20$, $p = .77$, $\eta_p^2 = .01$). Zamandan bağımsız olarak yalnızca grup etkisi incelendiğinde grupların sıkıntıya dayanma puanları açısından farklılaşmadığı görülmektedir ($F(1-18) = .20$, $p = .66$, $\eta_p^2 = .01$). Müdahalenin etkilerine dair bilgi veren zaman x grup etkileşimi sonuçları DDT beceri eğitimi grubuna katılan kadınların sıkıntıya dayanma puanlarının karşılaştırma grubuna göre anlamlı ölçüde değişmediğini ortaya koymaktadır ($F(1.59-28.66) = .12$, $p = .84$, $\eta_p^2 = .00$).

Tablo 3.32: DDT Müdahale ve Karşılaştırma Gruplarının Sıkıntıya Dayanma Puanlarının Öntest-Sontest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	<i>p</i>	Kısmi η^2
Gruplar arası						
Grup	12.18	1	12.18	.20	.66	.01
Gruplar içi						
Zaman	30.00	1.59	18.84	.20	.77	.01
Zaman*Grup Etkileşimi	17.90	1.59	11.24	.12	.84	.00
Hata (gruplar arası)	1095.13	18	60.84			
Hata (gruplar içi)	2695.96	28.66	149.77			

4. TARTIŞMA

4.1. ÇALIŞMA I

4.1.1. Bütüncül Modele İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu tezin ilk amacı, evli bireylerin romantik bağlanma örüntüleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracılık etkilerini bir arada değerlendirerek çift uyumunu etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlamaktır. Bulgular, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüsü ile çift uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nitekim alanyazında yapılan diğer çalışmalar da güvensiz bağlanma örüntülerinin çiftlerin arasındaki uyumu olumsuz etkilediğini desteklemektedir (Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017). Meyers ve Landberger'in (2002) çalışması da çiftlerin ilişki doyumları¹ ile güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Yol analizinden elde edilen bulgulara göre, her iki güvensiz bağlanma türü de çift uyumu ile ilişkili olmakla beraber yalnızca kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunu yordadığı görülmüştür. Bu bulgu, modele diğer değişkenler (duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyeti) dahil edildiğinde ve onların etkileri kontrol edildiğinde kaygılı bağlanmanın çift uyumundaki değişimi açıklayamadığını göstermektedir. Bağlanma çalışmalarının pek çoğu her iki güvensiz bağlanma örüntüsünün de romantik ilişkiden alınan doyum ve çiftlerin arasındaki uyumu olumsuz etkilediğini göstermekle beraber detaylı incelemeler bağlanma türüne göre cinsiyetler arası çift uyumunda farklılaşma olabildiğini göstermektedir. Özellikle kaçınmacı bağlanmanın kaygılı bağlanmaya göre ilişki memnuniyetsizliğini daha fazla artırdığı görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Simpson'ın (1990) boylamsal çalışması yalnızca kadınların kaygılı bağlanmalarının ilişkiden aldıkları doyumla ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır. Collins ve Read'in (1990) çalışması ise yalnızca erkeklerin bağlanma kaygısının ilişki doyumuna ile anlamlı bir ilişki

¹ Alanyazında çift uyumu, ilişki doyum, evlilik doyum, ilişki kalitesi gibi kavramlar sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu tezin bulguları aktarılırken çift uyumu kavramı kullanılmıştır. Literatüre atıf yaparken orijinal çalışmada kavramın kullanılma biçimine sadık kalınmıştır.

göstermediğini saptamıştır. Caron ve arkadaşlarının (2012) çalışması da benzer bir şekilde yalnızca kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu ile ilişkili olmadığını göstermiştir.

Ayrıca boylamsal çalışmalar bağlanma örüntülerinin ilişki doyumuna/çift uyumuna etkisine dair değişen bulgular ortaya koymaktadır. Campbell ve arkadaşları (2005) yürüttükleri günlük çalışmada kaygılı bağlanan kişilerin partnerlerinin pozitif veya negatif davranışlarına karşı daha reaktif olduklarını ve partnerlerinin ulaşılabilir veya destekleyici olmalarına bağlı olarak ilişki doyumlarının günlük iniş çıkışlarının daha fazla olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmanın kesitsel yapısı ise evli bireylerin bağlanma kaygısıyla beraber eşlerinin davranışlarına tepki verme biçimlerinin ilişki doyumları veya çift uyumlarını nasıl şekillendirdiğini anlamamızı sınırlandırmaktadır.

Bağlanma kuramı kaçınmacı bağlanan kişilerin, bağlanma ve duygusal ihtiyaçlarını minimize ederek hareketsiz hale getirici stratejileri kullandıklarını ve romantik ilişkilerde duygusal yakınlığa daha az ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu çalışmadan elde edilen bulgular da kaçınmacı bağlanan katılımcıların bağlanma ve duygusal ihtiyaçlarını bastırmalarının ve eşlerine yakınlık kurmaktan kaçınmalarının evlilikte hissettikleri uyumu azalttığını göstermektedir.

Bağlanma örüntülerinin aracı değişkenlere olan etkisine bakıldığında iki bağlanma türü arasından yalnızca kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğüne etkilediği görülmektedir. Bağlanma kuramı kaygılı bağlanan kişilerin tutarsız bakım verenle ilişkiyi sürdürme yolu olarak negatif duyguları yoğun ve abartılı bir şekilde ifade etmeyi öğrendiklerini ve bunu bir duygu düzenleme aracı olarak kullandıklarını ileri sürmektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Alanyazındaki çalışmalar da bu bilgileri desteklemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013).

Bağlanma örüntülerinin reddedilme hassasiyetini yordamasına ilişkin bulgular hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınmacı bağlanmanın reddedilme hassasiyetini artırdığını göstermektedir. Erken dönemde ebeveynler tarafından reddedilmeye maruz kalmanın ve tekrarlayan reddedilme deneyimlerinin, kişilerin reddedilmeye karşı daha duyarlı oluşunu etkilediği vurgulanmaktadır (Khoshkam vd., 2012; Köse vd., 2017). Nitekim, bu çalışmanın bulguları yetişkinlik yıllarında ilişkilere yönelik içsel çalışan

modellerin, reddedilme hassasiyetini etkilediğini öne süren bağlanma çalışmalarını desteklemektedir.

Çalışmanın bulguları duygu düzenleme güçlüğü'nün çift uyumunu negatif yönde yordadığını göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar özellikle bir anlaşmazlık, hayal kırıklığı veya çatışma anında oluşan negatif duyguları kontrol edebilme ve duygu düzenleme aktiviteleri olarak tanımlanan duygu düzenleme becerilerinin, çiftlerin uyumunu etkilediğini ortaya koymaktadır (Bloch, Haase ve Levenson, 2014; Levenson vd., 2014; Rick, Falconier ve Witternborn, 2017). Dolayısıyla evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin eşleriyle sağlıklı bir etkileşim sürdürmelerini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Dolaylı etkilere bakıldığında, yalnızca kaygılı bağlanma örüntüsünün duygu düzenleme güçlüğü'nü yordadığı, kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerinde doğrudan etkisinin bulunmayışı nedeniyle duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ilişkilerinde bağlanma kaygısı yaşayan kişilerin duygularını düzenlemekte zorlandığını ve bunun da kişinin eşiyle olan uyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, kaygılı bağlanan kişiler bağlanma sistemlerinin aşırı aktive oluşuyla duygularını düzenlemekte zorlanmakta ve bu durum onların eşleriyle etkileşimini, ilişkiden elde ettikleri memnuniyeti olumsuz etkilemektedir. Feeney'in (1999) çalışması da benzer şekilde pozitif duyguları daha az sıklıkta ve yoğunlukta yaşamının ve negatif duyguları daha yoğun ve sık yaşamının güvensiz bağlanmayla ilişkili olduğunu, ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ve bağlanma örüntüleri ile ilişki doyumu arasında aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ek olarak, bu bulgu bireyler kaygılı bağlandıklarında, eğer duygu düzenleme becerilerini öğrenirlerse bağlanma geçmişlerinin çift uyumunu bozmasını engelleyebileceklerine dair bilgi vermektedir. Bir başka ifadeyle, bu bulgu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte romantik ilişkilerin tamamıyla belirleyicisi olmadığına, duygu düzenleme becerilerini öğrenmenin kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltılabileceğine işaret etmektedir.

Güvensiz bağlanma boyutları ile çift uyumu puanları arasında reddedilme hassasiyetinin ise aracılık etkisi bulunmamıştır. Modeldeki parametre tahminleri bağlanma örüntülerinden özellikle kaygılı bağlanmanın reddedilme hassasiyetinin

güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Nitekim bağlanma kuramı da reddedici bir bakım verenle erken dönem etkileşimlerin güvensiz içsel modellerin gelişimiyle sonuçlandığını, çocuğun dünyayı düşmanca ve belirsiz olarak algılamasına yol açtığını öne sürmektedir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1980). Alanyazında reddedilme hassasiyetinin bağlanma örüntüleriyle (Ayduk vd., 2003) ilgili olduğu kadar romantik ilişkilerde ve çift uyumunda da önemli bir yere sahip olduğu (Bozkuş ve Araz, 2015; Downey ve Feldman, 1996) görülmekle beraber reddedilme hassasiyetinin bağlanma örüntüleri ile çift uyumu arasında aracılık etkisini inceleyen bir araştırmaya henüz rastlanılmamıştır. Bu çalışma, bağlanma örüntülerinin reddedilme hassasiyeti aracılığıyla çift uyumunu nasıl etkilediğini ilk defa incelemiş ve reddedilme hassasiyetinin bağlanma örüntüleri ile çift uyumu arasında aracılık etkisinin olmadığına dair bir bulgu ortaya koymuştur. Her ne kadar reddedilme hassasiyeti çift uyumu ile negatif bir korelasyon gösterse de çift uyumunu yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu reddedilme hassasiyeti ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık eden bir başka değişkenin (örneğin çatışma) olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca kadın ve erkeğin bir bütün olarak incelenmiş olması da yordayıcı etkinin görülmemesiyle ilişki olabilir. Gelecek bölümde çiftlere (kadın ve erkek) yönelik yapılan analizlerde daha detaylı bulgular elde edilecektir.

Özetle, bu çalışmanın bulguları kişinin partneriyle yakınlık kurmasını engelleyen bağlanma kaçınmasının çift uyumunu azalttığını ve bağlanma kaygısının ise duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla çift uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin eğitim düzeyinin, yaşının ve evlilik süresinin de çift uyumu için bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla ülkemizde çiftlerin terapiye başvurma taleplerinin ve boşanma oranlarının arttığı göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmadan elde edilen bulguların çift terapisi ve ilişki problemleri alanında çalışanlar için problemlerin arkasındaki bireysel güçlükleri ve erken dönemde oluşan içsel mekanizmaları anlamaya yönelik oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir. Bağlanmanın romantik ilişkiler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde bağlanma sistemini iyileştirmeye ve/veya güçlendirmeye yönelik yapılacak terapötik erken müdahalelerin yetişkinlikte yakın ilişkilere (romantik, evlilik) yönelik koruyucu bir mekanizma sağlayabileceği, kişinin partnerine güvenli bağlanmayı öğrenmesinin

yakınlıktan kaçınmayı veya olası bir ayrılığa yönelik yoğun ve abartılmış kaygıyı azaltılabileceği düşünülmektedir. Duyguları düzenlemeye yönelik uygulanacak terapi programlarının da eşler arasındaki çatışmaların çözümüne ve dolayısıyla ilişki kalitesine, partnerler arasındaki uyuma ve ilişkide hissedilen yakınlığa katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen tüm bu bulgular, evli bireylerin ilişki kalitesi için risk faktörlerinin neler olabileceğine yönelik bilgi vermesi ve çoklu terapötik müdahale biçimleri için öngörü sağlaması açısından önem taşımaktadır.

4.1.2. Diydik İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Bu tezin önemli bir diğer amacı da bağlanma kuramından yola çıkarak güvensiz bağlanmanın hem doğrudan hem de dolaylı etkilerini incelemektir. Dolaylı etkiler güvensiz bağlanmanın bireysel faktörlerle ilişkili olan duygu düzenleme güçlüğünü ve reddedilme hassasiyetini artırarak ve ilişkisel faktörlerle ilişkili olan romantik yakınlığı azaltarak kadın ve erkeğin çift uyumuna etkilerine dair bilgi verecektir. Bu amaçla öncelikle bağlanma boyutları, duygu düzenleme güçlüğü, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyetinin çift uyumu üzerindeki aktör-partner etkileri doymuş APIM modelleri ile incelenmiştir. Ardından aracı değişkenlerle APIMeM modelleri incelenmiştir.

Ayrıca bu çalışma çiftlerin bireysel işlevselliğini ilişkisel faktörlerle daha fazla açıklamayı hedeflemektedir. Bu amaçla çiftlerin yaşamdan aldıkları doyum, aktör ve partnerin bağlanma boyutları, çift uyumları ve ilişkide hissettikleri yakınlığın etkileri ile incelenecektir. Dolayısıyla bu çalışma Türkiye bağlamında evli çiftlerin hem bireysel işlevselliklerini (yaşam doyumunu) hem de ilişkisel çıktılarına karşılıklı etkiler bağlamında ele almaktadır.

4.1.2.1. Ön Analizlere İlişkin Bulguların İncelenmesi

Demografik değişkenlerin çift uyumu ile ilişkisi incelendiğinde, mevcut çalışmada evlilik süresi arttıkça çiftlerin evlilik uyumlarının ve ilişkide hissettikleri romantik yakınlığın azaldığı görülmüştür. Ayrıca yaş arttıkça çiftlerin ilişkide hissettikleri yakınlığın ve aralarındaki uzlaşmanın azaldığı görülmektedir. Alanyazında ilişki kalitesinin ve çift uyumunun zaman içerisinde değişimini inceleyen

çalışmalar farklı bulgular ortaya koymuştur. Yaş ve evlilik süresi ile çift uyumu arasında negatif bir korelasyon olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra (Laurer ve Lauer, 1997; Şendil ve Korkut, 2008), erken ebeveynlik döneminde olan çiftlerin ilişki doyumunun düştüğünü (Mitnick, Heyman ve Smith Slep, 2009), orta yaşa göre daha yaşlı olan çiftlerin ise ilişki memnuniyetinin daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Henry, Berg, Smith ve Florsheim, 2007; Levenson, Carstensen ve Gottman, 1994). Örneklemin genç-orta yaş grubunda olduğu düşünülürse literatürdeki bulguların desteklendiği söylenebilir. Ayrıca hem kadının hem de erkeğin eğitim seviyesinin artmasının çift uyumu ile pozitif bir ilişki gösterdiği ortaya konulmuştur. Nitekim alanyazında da eğitim seviyesi arttıkça çift uyumunun ve ilişkiden alınan doyumun arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Şendil ve Korkut, 2008). Bu bulgu eğitim düzeyindeki artışın kişilerin partner seçimini de olumlu etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca eğitim düzeyindeki artış, çiftlerin problemleri daha geniş bir çerçevede ele alabileceklerini ve dolayısıyla evlilik ilişkisine dair algılarının daha olumlu olabileceğini düşündürmektedir.

4.1.2.2. Aktör-Partner Etkilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

4.1.2.2.1. *Bağlanma Boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Romantik Yakınlık ve Reddedilme Hassasiyetinin Aktör-Partner Etkilerinin Çift Uyumu Bağlamında İncelenmesi*

Bu çalışmada, evli çiftlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin hem kendi çift uyumlarını hem de partnerlerinin hissettikleri uyumu nasıl etkilediği incelenmiştir. Bulgular hem kadınların hem de erkeklerin kaygılı bağlanmalarının evlilikte hissettikleri uyumu azalttığını (aktör etkisi) ve literatürdeki çalışmalarla benzer şekilde (Collins ve Read, 1990; Feeney, 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Simpson, 1990) kadının kaygılı bağlanmasının ilişkiye yansıdığı ve erkeğin çift uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Güvensiz bağlanma örüntülerinin evli çiftlerin uyumunu ve ilişkiden aldıkları doyumunu olumsuz etkilediğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Alanyazındaki çalışmalar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının her ikisinin de evlilikte çiftlerin uyumunu zayıflatıldığını (Feeney, 1994; Karantzas, Feeney, Goncalvez ve McCabe, 2014) ortaya koymakla beraber kaçınmacı bağlanmanın daha güçlü ve zarar verici etkilerine vurgu

yapılmaktadır (Li ve Chan, 2012). Aşırı harekete geçirici stratejilerin belirgin olarak kullanıldığı kaygılı bağlanma örüntüsü, kişilerin reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet göstermelerine ve karşılanmayan duygusal ihtiyaçları nedeniyle, romantik ilişkilerinde doyuma ulaşmak için partnerleriyle duygusal ve cinsel yakınlığa daha fazla gereksinim duymalarına etki etmektedir (Dandurand ve Lafontaine, 2013). Dolayısıyla kaygılı bağlanan bir kadının eşinden olası bir reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olduğu ve yakınlık ihtiyacını karşılamak için eşine yoğun derecede talepkar olduğu ve zorlayıcı davranışlarda bulunduğu, bunun da eşinin (erkeğin) evlilikte hissettiği uyumu azalttığı düşünülmektedir. Alanyazın erkeklerin, partnerleri kaygılı olduğunda ilişkilerini daha olumsuz değerlendirdiklerini, ilişkide daha az doyum ve daha fazla çatışma yaşadıklarını, eşlerine daha az yakın hissettiklerini ve eşlerini daha az güvenilir bulduklarını ortaya koymaktadır (Collins ve Read, 1990). Ayrıca erkeğin kendi bağlanma kaygısına kıyasla kadının bağlanma kaygısı kendisinin çift uyumunu daha fazla olumsuz etkiliyor görünmektedir. Bu bulgu, partner etkisinin aktör etkisine oranla daha az olduğunu iddia eden çalışmalardan (Candel ve Turliuc, 2019; Conradi vd., 2017) farklılaşmakta ve ilişkinin karşılıklı doğasından ötürü partner etkisinin önemine dikkat çekmektedir.

Erkeğin bağlanma kaygısının partnerinin (kadının) evlilikte hissettiği uyumu etkilemiyor oluşu Mikulincer ve Shaver'ın (2016) da ifade ettiği gibi bağlanma ihtiyaçlarındaki cinsiyet farklılıkları ile ilişkili olarak değerlendirilebilir. Araştırmalar kadınların partnerlerine yakın olmak için güçlü arzuları olduğunu ve bu nedenle partnerlerinin kaçınmacı bağlanma davranışları sergilemelerinden daha fazla olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Koski ve Shaver, 1997). Bununla beraber araştırmalar cinsiyete ilişkin birbirinden farklı bulgular da ortaya koymaktadır. Buradan hareketle erkeğin partner etkisinin olmayışı, bu ilişkinin doğrudan olmayabileceğini, bu ilişkiye aracılık eden başka değişkenlerin olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim ilk çalışmada da kadın ve erkek bir bütün olarak değerlendirildiğinde kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla çift uyumunu etkilediği görülmüştür. Dolayısıyla partner etkilerine duygu düzenlemenin aracılık edebileceği düşünülebilir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin bulgular ise hem aktör hem de partner etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Hem erkeğin hem de kadının kaçınmacı bağlanma örüntüleri hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilikte hissettiği uyumun ve ilişki doyumunun azalmasıyla ilişkilidir. Nitekim bağlanma kuramcıları ve araştırmaları da kaçınmacı bağlanmanın ilişkiler üzerindeki daha olumsuz etkilerini vurgulamaktadır (Conradi vd., 2017; Mikulincer ve Shaver, 2016; Molero vd., 2016). Yakınlıktan kaçınma ve bağlanma ihtiyaçlarının yok sayılması çiftler için partnerleri tarafından desteklenmemeye ve onaylanmamaya karşı bir kendi koruma stratejisi olarak da düşünülebilir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bununla beraber bu strateji çiftlerin ilişkilerini daha fazla olumsuz etkilemekte ve her iki partnerin de evlilikte hissettikleri uyum, bütünleşme ve doyum azalmaktadır.

Bulgular kadının aktör etkisinin partner etkisine kıyasla daha güçlü olduğunu, erkeğin ise aktör ve partner etkilerinin birbirine çok benzer olduğunu göstermektedir. Partner etkileri daha detaylı incelendiğinde kadının kaçınmacı bağlanmasının partnerinin evlilikte hissettiği uyumu, erkeğin kadın üzerindeki etkisine kıyasla daha fazla olumsuz etkilediği görülmektedir. APIM modelinde bütün yollar anlamlı olmakla beraber kadının kaçınmacı bağlanma örüntüsünün evlilik ilişkisi için kritik bir öneme sahip olduğu düşünülebilir. Kadınların hem ilişkilerin kurulmasında hem de sürdürülmesinde önemli bir yeri olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Kirkpatrick ve Davis, 1994), kadınların partnerlerine yakınlık kuramalarının evlilikte çift uyumunu daha fazla olumsuz etkilemesi beklenebilir. Alanyazında daha önce de belirtildiği gibi kaçınmacı bağlanma hem kişinin kendisinin hem de partnerinin evlilik uyumu ve ilişki doyumu için güçlü bir yordayıcı etkiye sahiptir (Brennan ve Shaver, 1995; Conradi vd., 2017; Harma ve Sümer, 2016). Ayrıca kültürel faktörlerin de önemli olabileceği göz önünde bulundurulabilir. Friedman ve arkadaşlarının (2010) da belirttiği gibi bireyci veya toplumcu kültürlerin her ikisinde de kaçınma ile ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki görülmekle beraber kaçınmacı bağlanmanın olumsuz etkilerinin toplumcu kültürlerde daha fazla olduğu iddia edilmektedir. Toplumcu kültürlerde ilişkilerde karşılıklı bağımlılık ve ilişkisellik öne çıkmaktadır (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010). Toplumcu bir yapı olan Türk kültüründe kadına ilişki içerisinde verilen roller ve beklentiler, kadının ilişkiyi ayakta tutabilmesi ve bunun için eşine

yakınlık, anlayış ve ilgi göstermesi yönünde. Dolayısıyla kaçınmacı bağlanma ile kadının bu beklentileri yerine getirmemesi erkeğin bunu ilişki için bir tehdit olarak değerlendirmesine ve dolayısıyla hem kendisinin hem de eşinin evlilikten aldığı doyumun olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Harma ve Sümer, 2016).

Bağlanmaya ilişkin bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın aktör etkilerinin hem kadının hem de erkeğin çift uyumu için anlamlı olduğu ve alanyazındaki evli çiftlerle yapılan çalışmaları desteklediği (Difilippo ve Overholser, 2002; Erol ve Orth, 2013; Kohn vd., 2012; Pepping ve Halford, 2012) görülmektedir. Kadının kaygılı bağlanmasının erkeğin çift uyumunu olumsuz etkilediği, fakat erkeğin kaygılı bağlanmasının partneri üzerinde böyle bir etkisinin olmadığı bulgusu alanyazında partner etkilerine yönelik çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Collins ve Read, 1990; Feeney, 1994; Karantzas vd., 2014; Simpson, 1990). Kaçınmacı bağlanmanın partner etkileri ise hem kadın için hem de erkek için anlamlı bulunmuştur. Partnerlerden her ikisinin de yakınlıktan kaçınması ve bağlanma sistemlerini ketlemeleri birbirlerinin evlilikte hissettikleri uyumu azaltmaktadır (Brennan ve Shaver, 1995; Feeney, 1994; Molero vd., 2011; Sadıkaj, Moskowitz ve Zuroff; 2015). Özetle, diyadik çerçevede bağlanma güvensizliğinin çiftlerin evlilik uyumu için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Bununla beraber çalışmanın kesitsel yapısından ötürü bulguların nedensellik ortaya koymadığının göz önünde bulundurulması ve bağlanma örüntülerine göre günlük çalışmalarla ilişkideki dalgalanmaların ve boylamsal çalışmalarla evlilik ilişkilerinin kalitesinin ve sürekliliğinin nasıl değiştiğinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca kaygılı bağlanan kadın ile kaçınmacı bağlanan erkek çiftinin veya ikisi de kaygılı bağlanan çiftlerin ilişkilerinin daha az doyum ve daha fazla çatışma içerdiği bilgisinden hareketle (Allison, Bartholomew, Mayseless ve Dutton, 2008; Feeney, 1994) gelecek çalışmalarda bağlanma boyutlarının kümeleme analizi ile kategorik hale getirilmesi ve çiftlerin bağlanma örüntülerinin etkileşiminin ilişki doyum ve çift uyumundaki etkilerinin ölçülmesi önerilmektedir. Partnerlerden birinin güvenli bağlanmasının, her zaman olmamakla beraber, diğer partnerin bağlanma güvensizliğinin ilişkiye olası zararlarını engelleyebileceği de tartışılmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Gelecek çalışmalarda güvenli bağlanan partnerin ilişkideki tampon etkisi (buffering effect) de incelenebilir.

Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin bulgular hem kadının hem de erkeğin aktör etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Kişinin duygularını düzenlemekte zorlanmasının evlilik ilişkisini olumsuz etkilediği görülmektedir. Nitekim ilgili alanyazın da duyguların yakın ilişkilerde merkezi bir rol oynadığına (Schoebi ve Randall, 2015) ve negatif duyguların yakın ilişkileri olumsuz etkilediğine (Fruzzetti ve Worrall, 2010) dikkat çekmektedir. Partner etkileri ise kadının duygu düzenlemede yaşadığı güçlüğün kendi çift uyumunun yanı sıra eşinin (erkeğin) evlilikte hissettiği uyumu da azalttığını göstermektedir. Bu bulgu aile üyelerinin duygu sistemi aracılığıyla birbirine bağlı olduğu ve duygu sistemleri yoluyla yakınlık kurdukları (Butler, 2015) göz önünde bulundurulduğunda partnerlerden birinin yaşadığı yoğun duygusal uyarılmanın ve duygularını yönetme becerilerinde yaşadığı zorluğun ilişki dinamiğini olumsuz etkilemesi beklenen bir durumdur. Duygu düzenleme güçlüğü, kişi duygusal deneyimi başarılı bir şekilde kabul edemediğinde ve eş zamanlı olarak onu değiştiremediğinde ortaya çıkmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişi stres verici bir durumla başa çıkmakta zorlanmakta ve kısa vadede negatif duygusal uyarılmayla başa çıkmak için yaptığı davranışlar ise kişilerarası ilişkilerinde daha fazla soruna yol açmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Duygu düzenlemenin kişilerarası ilişkilerdeki önemi vurgulanmakla beraber evlilik ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığı ve özellikle kadın ve erkeğin bireysel zorluklarının birbirlerini nasıl etkilediği sınırlı sayıda çalışma ile incelenmiştir. Bloch ve arkadaşlarının (2014) çalışması, bizim çalışmamızın bulgularını desteklemekte ve kadının negatif duygularını düzenleme becerisi arttıkça hem kendisinin hem de eşinin evlilik doyumlarının arttığını ortaya koymaktadır. Rick'in (2015) çalışması ise duygu düzenleme güçlüğünün, ilişki doyumu üzerinde hem aktör etkilerinin hem de partner etkilerinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Diğer yandan Riahi ve arkadaşlarının (2020) çalışması partnerlerin her ikisinin de duygu düzenlemede yaşadığı zorluğun hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmadan farklı olarak bizim çalışmamızda erkeğin duygu düzenleme güçlüğünün kadının çift uyumu üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmanın duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin bulguları, Fruzzetti'nin (1996) transksiyonel/etkileşimsel modeli çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu model, geçersiz kılan eş ve aile davranışlarının duygu düzensizliğini ortaya çıkardığını ve onu devam ettirdiğini, artmış uyarılmanın ise yanlış ifade etmeye yol açtığını ve bunun da geçersiz kılmaya dönüştüğünü ileri sürmektedir. Bu karşılıklı gelişen süreç negatif etkileşimlerin artmasına, pozitif etkileşimlerin ve ilişki doyumunun azalmasına yol açmaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2006). Her ne kadar duygu düzensizliğini ortaya çıkaran geçersiz kılan eş ve aile çevresine yönelik ölçümler yapılmasa da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan partnerlerin yoğun duygusal uyarılma yaşaması ve kendilerini yanlış ifade etmesinin, partnerlerini de olumsuz etkilediği ve geçersiz kılan bir çevreye dönüştürebildiği düşünülebilir.

Bulgular karşılıklı gelişen negatif etkileşimlerin ilişkiyi olumsuz etkilediğine ve özellikle kadının yaşadığı duygu düzenleme güçlüğüne erkeğin evlilikten aldığı memnuniyeti azalttığına işaret etmektedir. Her ne kadar alanyazında cinsiyete ilişkin bulgular birbirinden farklılık gösterse de bu çalışma kadının duygu düzenleme becerisinin evlilik ilişkisi için önemine işaret etmektedir. Erkeğin duygularını düzenlemekte yaşadığı zorluğun eşinin evlilikte hissettiği uyumu olumsuz etkilemediği görülmektedir. Kadın ise yoğun duygusal uyarılma yaşadığında ve bunları yönetemediğinde partnerine de yaşadığı gerilimi yansıtmaktadır. Bu durum kadının hem kendisinin evlilikte hissettiği uyumu azaltmakta hem de eşinin hislerini olumsuz etkilemektedir. Burada eşin bireysel faktörlerinin de önemli olacağı düşünülebilir. Destekleyici partnerler duygu düzenleme güçlüklerini daha iyi tolere edebilirler. Erkek yeterli desteği sağlayamadığı için kadının yoğun duygusal uyarılması ve bunları düzenleyememesi hem kendisi hem de partneri için ilişkisel problemler oluşturmuş olabilir. Nitekim Gottman ve Levenson (1992) da erkeklerin kriz anlarında geri çekilme ve kaçma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda kişilerin duygusal zorluk yaşadıkları anlarda partnerlerini nasıl değerlendirdikleri incelenebilir ve algılanan destek düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğüne etkilerinin nasıl farklılaştığı incelenebilir. Klinik uygulamalarda ise özellikle kadının duygularını düzenleme becerisine odaklanmanın

ve duygusal yükselme anlarında erkeklerin eşlerine nasıl destek sağlayabilecekleri konusunda psikoeğitim vermenin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Romantik yakınlığa ilişkin bulgular hem kadının hem erkeğin aktör etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Kişilerin eşlerine hissettikleri yakınlık arttıkça çift uyumlarının da arttığı görülmektedir. Çiftler birbirlerine kendini açtıkça, karşılıklı güven, empati ve kabul deneyimleri ile birbirleri tarafından önemsenmiş ve anlaşılmış hissettikçe evlilik ilişkilerinde daha fazla doyum yaşamaktadırlar. Buradan hareketle romantik yakınlığın her iki cinsiyet için de ilişki kalitesi bağlamında önemli olduğu söylenebilir. Nitekim alanyazındaki araştırmalar da partnerler birbirlerine yakın hissettiklerinde ilişkiden daha fazla doyum aldıklarını aktarmaktadır (Dandeneau ve Johnson, 1994; Greff ve Malherbe, 2001; Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005; Sanderson ve Karetzky, 2002). Yakınlık azaldığında ise ilişki problemlerinin ortaya çıktığı ve çiftlerin terapiye başvurduğu görülmektedir (Doss, Simpson ve Christensen, 2004).

Yakınlık alanyazında ilişkişel bir olgu olarak değerlendirmekte ve partnerler arasındaki ilişki sürecinin bir çıktısı olarak incelemektedir (Laurenceau, Barrett ve Rovine, 2005; Reis, 2007; Otto vd., 2015). Bu nedenle kişinin yakınlık deneyimi partnerinin ilişkideki deneyiminden bağımsız değildir. Bu minvalde, bu çalışma partner etkileri ile yakınlık deneyiminin kişilerarası etkilerini incelemiş ve yalnızca erkeğin romantik yakınlık hisleri arttıkça kadının evlilik uyumunun arttığını göstermiştir. Kadının ilişkide hissettiği yakınlık ise eşinin evlilik uyumunu etkilemiyor görülmektedir. Yakınlık literatüründe kadınların erkeklere oranla duygusal yakınlığa ve aşka, erkeklerin ise kadınlara oranla cinsel yakınlığa ve fiziksel yakınlığa daha fazla önem atfettikleri tartışılmaktadır (Hook, Gerstein, Detterich ve Gridley, 2003; Sprecher, 2002; Talmadge ve Dabbs, 1990). Yoo ve arkadaşları (2014) partnerlerin yakınlığın duygusal ve cinsel yönleri bakımından algısal farklılıklarının ilişkiden aldıkları doyuma da yansıtacağını ileri sürmektedirler. Araştırma bulguları ise kadınlar daha fazla cinsel yakınlık hissettiğinde erkeklerin genel ilişki doyumlarının arttığını göstermektedir. Bununla beraber bu çalışmada çiftlerin yalnızca duygusal yakınlık düzeyleri ölçülmüştür. Kadının duygusal yakınlık ihtiyacının önemi bulgularla desteklenmektedir. Erkekler eşlerine duygusal olarak daha yakın

olduklarını hissettiklerinde kadınların evlilikte hissettikleri uyum artmaktadır. Erkek için partner etkisinin olmaması ise evlilikte hissettiği uyum için duygusal yakınlık ihtiyacının ötesinde partnerinin cinsel yakınlığının önemli olabileceğini düşündürmektedir. Buradan hareketle gelecek çalışmalarda yakınlığın hem duygusal hem cinsel yönlerinin araştırılması önerilmektedir.

Ayrıca alanyazında yakınlığın günlük deneyimlere bağlı olarak değişebildiği ve sabit bir özellik veya durum olmadığı tartışılmaktadır. Örneğin yakınlığın kişilerarası süreç modeli çiftlerin yakınlıklarının, kendileri hakkındaki bilgileri paylaştıkları ve diğerinin kendini açma deneyimine kabul ve onaylama ile yanıt verdikleri bir etkileşim süreciyle oluştuğunu ve devam ettiğini varsaymaktadır (Laurenceau, Barrett ve Pietromonaco, 1998). Bu varsayım Laurenceau ve arkadaşlarının (2005) çalışması ile sınanmış ve bulgular 42 gün boyunca günlük olarak kaydedilen yüksek miktarda yakınlık derecelendirmesinin daha fazla evlilik doyumu ve genel ilişkide hissedilen yakınlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye’de yakınlık üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma ise daha ziyade yakınlığı başlatan faktörlere odaklanmaktadır. Dolayısıyla Türk kültürü bağlamında da yakınlığı bir süreç olarak incelemek ve günlük dalgalanmalarını takip etmek evlilik ilişkisindeki dinamikleri daha fazla anlamak ve çiftlerin terapötik ihtiyaçlarını belirlemek açısından önem taşımaktadır. Bu bulgulardan ve alanyazındaki çalışmalardan hareketle çiftlerle yapılacak olan klinik uygulamalarda partnerlerin birbirlerini nasıl etkilediklerine ilişkin farkındalık kazandırmak, ilişki içinde yalnızca kendilerinin olmadığı bilinci ile birlik duygusunu geliştirmek, duygusal, fiziksel ve cinsel yakınlık ihtiyaçlarındaki bireysel farklılıklara yönelik anlayış oluşturmak, çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumu ve evlilikte hissettikleri uyumu artırmak için önem taşımaktadır.

Reddedilme hassasiyetine ilişkin bulgular evlilikte çiftlerin hissettiği uyumu etkileyen faktörler arasında reddedilmeye ilişkin kaygılı beklentilerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Partnerlerin her ikisi de reddedilmeye karşı daha duyarlı olduklarında ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini aktarmışlardır. Bu durumun olası nedenleri arasında, reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin, partnerlerinin belirsiz davranışlarını daha fazla reddedilme olarak algılamaları ve neticesinde partnerlerine aşırı davranışsal tepkiler vermeleri olduğu söylenebilir (Downey vd., 1998; Downey

ve Feldman, 1996). Nitekim alanyazındaki çalışmalar da reddedilmeye yönelik yoğun beklentilerin ve reddedilme hislerinin sonucunda oluşan davranışların ilişkilerdeki çatışmaları artırdığını ve ilişkinin sonlanmasına neden olabildiğini ortaya koymaktadır. Bu davranışlar ayrıca reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin partnerlerinin de ilişki doyumlarını negatif yönde etkilemektedir (Downey ve Feldman, 1996; Galliher ve Bentley, 2010). Bununla beraber bu çalışmada partner etkileri anlamlı bulunmamıştır. Bir diğer ifadeyle kişinin reddedilme hassasiyetinin yüksek oluşu eşinin evlilikte hissettiği uyumu etkilemiyor görünmektedir. Bu bulgu alanyazında bulunan sınırlı sayıda çalışmanın sonuçlarından farklılık göstermektedir. Bu farklılığın olası kaynakları arasında kullanılan analiz yöntemlerinin etkili olduğu düşünülebilir. Downey ve Feldman'ın (1996) çalışmasında aktör-partner etkileri korelasyon analizi ile incelenmiş, dolayısıyla karşılıklı etkiler kontrol edilerek bir analiz gerçekleştirilmemiştir. APIM ise karşılıklı etkileri doğru bir şekilde modelleme imkânı sağlamaktadır. Bununla beraber reddedilme hassasiyetinin destekleyici ve doyum verici bir ilişki sürdürme olanağını azaltması nedeniyle partnerlerin de bundan olumsuz etkilenmesi beklenebilir. Nitekim reddedilme beklentisi olan kişiler, partnerlerinin duyarsız veya belirsiz davranışlarını kasıtlı bir reddetme olarak algılamakta, romantik ilişkilerinde mutsuz ve güvensiz hissetmekte, partnerlerine saldırganca tepkiler vermekte veya partnerlerinden uzaklaşmaktadırlar (Ayduk, Gyurak ve Luerksen, 2008; Galliher ve Bentley, 2010; Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010). Nitekim Downey ve arkadaşlarının (2000) çalışması erkeklerde yüksek reddedilme beklentisinin partner şiddetini yordadığını ortaya koymaktadır.

Özetle reddedilme hassasiyetinin hem bilişsel-duygusal hem de davranışsal bileşenleri bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda reddedilme hassasiyetinin yıkıcı etkilerini ve partnerlerin birbirlerinden nasıl etkilendiğini daha iyi anlayabilmek için reddedilme hassasiyetinin şiddet, çatışma gibi değişkenlerle beraber ilişki kalitesi üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri incelenebilir. Ayrıca ilişkinin geçişken doğasından ötürü partner etkilerinin öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra çatışma anlarında çiftlerin ne hissettiği, ne düşündüğü ve nasıl davrandığının günlük çalışmalar ve/veya gözlemsel verilerle daha detaylı incelenmesi önerilmektedir. Algılanan

reddedilmeye karşı aşırı tepki vermenin partnerlerin çatışma çözme becerilerini azaltabildiği ve ilaveten bu hislerin yeni çatışma alanları oluşturabileceği bilgisinden (Downey, Bonica ve Rincon, 1999; Norona vd., 2018) hareketle çiftlere duygu düzenleme, krizleri yönetme ve problem çözme becerilerinin öğretilmesinin, reddedilme hassasiyetinin ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisini azaltabileceği düşünülmektedir.

4.1.2.2.2. Çift Uyumu ile Yaşam Doyumunun APIM Çerçevesinde Karşılıklı Etkilerinin İncelenmesi

Bu çalışmada çift uyumu ile yaşam doyumundaki ilişki aktör-partner karşılıklı etki bağlamında incelenmiştir. Bulgular kişilerin evlilikte hissettikleri uyumun yaşamdan aldıkları doyumun artırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu aşağıdan yukarıya (bottom-up) doğru yaklaşımın (Diener, 1984) öne sürdüğü gibi kişinin yaşam koşullarındaki pozitif işlevselliğinin (ör: evlilik uyumu, ilişki kalitesi) yaşamdan aldığı genel doyumun artırdığını göstermektedir. Ayrıca alanyazında diğerleriyle kaliteli bağlar kurmanın, kişilerarası büyüme (interpersonal flourishing) ve ilişkisel iyi oluş için önemi vurgulanmaktadır. Kişilerarası büyüme ve ilişkisel iyi oluş ise kişinin pozitif işlevselliği olarak da kabul edilen öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 2000). Evlilik ilişkisinde ilişki doyumunun yüksek oluşunun ise partnerlerin psikolojik, fiziksel sağlıkları ve genel yaşam doyumları için önemli etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir (Robles vd., 2014; Whisman ve Baucom, 2012). Ayrıca bulgular Ryff ve Singer'ın (2000) kişilerarası büyüme modeli ile evlilik uyumunun yaşam doyumuyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koyması ile tutarlılık göstermektedir. Bu model ile uyumlu olarak kişinin evlilik ilişkisinde büyüme ve iyi oluşunun (çift uyumu) yaşamının genelindeki büyüme ve iyi oluşunu yordadığı görülmektedir. Bununla beraber bu çalışmada partnerlerin evlilikte hissettikleri uyumun birbirlerinin yaşam doyumlarını etkilemediği görülmüştür. Başka bir ifadeyle çift uyumundan yaşam doyumuna giden yolda partner etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu çalışmanın kesitsel doğasından kaynaklanıyor olabilir.

Alanyazında ilişki doyumun/çift uyumu ve yaşam doyumundaki iki yönlü ilişki hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalarla incelenmiştir. Kimi çalışmalar yaşam doyumunun ilişkiler üzerindeki etkisini (top-down) ölçerken (Heller, Watson

ve Ilies, 2004), bazı çalışmalar da ilişki kalitesinin (evlilik uyumu, ilişki doyumu) yaşamdan alınan doyum ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini (bottom-up) araştırmaktadır (Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Yukarıdan aşağıya olan (top-down) yaklaşımın (Diener, 1984) öne sürdüğü gibi kişilerin yaşam doyumuna eğilimlerindeki farklılıkları, yaşam olaylarını yorumlama biçimlerini etkilemekte ve dolayısıyla evlilik ilişkisini nasıl değerlendirdiğini de şekillendirmektedir. Bu çalışmanın bulguları, yukarıdan aşağı yaklaşımla benzer şekilde, yaşamdan alınan doyumun evlilikte hissedilen uyumu etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, kişilerin genel yaşam memnuniyeti arttıkça partnerlerini daha pozitif yönde değerlendirdikleri ve bu değerlendirme neticesinde ilişkiden aldıkları doyumun arttığı şeklinde değerlendirilebilir (Murray, Holmes ve Griffin, 1996). Ayrıca kadınların yaşamdan aldıkları doyum arttıkça eşlerinin (erkeklerin) de evlilikte hissettikleri uyumun ve doyumun arttığı (partner etkisi) görülmektedir. Kadınların yaşam doyumunu arttıkça partnerini daha pozitif yönde değerlendirdiği ve idealize ettiği, bunun da erkeğin evliliğine dair algısını pozitif bir şekilde etkilediği düşünülebilir. Alanyazındaki çalışmalar bu çalışmanın bulguları ile benzeşmektedir. Stanley ve arkadaşlarının (2012) çalışması evlilik öncesi ilişki uyumu ve yaşam doyumunun, evliliğin 6. yılında ilişki uyumunu yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca evlilikten önce yaşamdan alınan doyumun gelecekteki ilişki kalitesini etkilediği görülmüştür. Çalışmanın bulguları, bu çalışmanın bulgularını desteklemekte ve yaşam doyumundaki değişimin evlilik uyumunu etkileyeceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ilişki doyumu/çift uyumu yüksek olan kişilerin yaşamdan aldıkları doyum artarken, yaşamdan daha fazla doyum alanların evlilik uyumları da artmaktadır (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman, 2012).

Bu çalışmanın bulguları hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya olan yaklaşımları (Diener, 1984) desteklemektedir. Nitekim alanyazında yaşam doyumunu ve ilişki kalitesi arasındaki iki yönlü ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013; Stanley vd., 2012). İki yönlü ilişkiyi inceleyen çalışmalar, mevcut çalışmanın bulgularını kısmen destekler niteliktedir. Be ve arkadaşlarının 2 yıl süren boylamsal çalışması (2013) evlilik uyumu ve yaşam doyumunun birbirlerini yordadığını ortaya koymaktadır. Bizim çalışmamızda da

benzer bir şekilde çift uyumu ve yaşam doyumunun birbirlerini yordadığı görülmüştür. Bununla beraber çiftlerle yapılan bu çalışmanın boylamsal olarak yürütülmemiş olması çalışmanın bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Boylamsal incelemeler yaşam doyumu ve evlilik uyumundaki değişimin birbirlerini nasıl etkilediğini ve zaman içerisinde nasıl bir değişim gösterdiğini anlamamızı daha fazla mümkün kılacaktır.

4.1.2.2.3. Yaşam Doyumu ile Bağlanma ve Romantik Yakınlık Arasındaki İlişkilerin APIM Çerçevesinde İncelenmesi

Yaşam doyumu, mutluluğun ve öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak değerlendirilmekte (Diener, 1984) ve kişisel, sosyal ve duygusal gelişimdeki öneminden ötürü araştırmacıları altında yatan mekanizmaları ve yaşam doyumunu artırmaya yardımcı olacak etmenleri incelemeye itmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 1984; Sümer ve Yetkili, 2018). Bu mekanizmalar arasında bağlanmanın önemi vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2013). Kişinin hayata güvenli bir pencereden bakmasının doğal bir mutluluk kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışmada, evli çiftlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin hem kendi yaşam doyumlarını hem de partnerlerinin yaşamdan aldıkları doyumu nasıl etkilediği incelenmiştir. Bulgular hem kadınların hem de erkeklerin kaygılı bağlanmalarının yaşamdan aldıkları doyumu azalttığını (aktör etkisi) ortaya koymaktadır. Alanyazındaki çalışmaları destekleyen (Shaver, Mikulincer, Alonso-Arbiol ve Lavy, 2010; Sümer ve Yetkili, 2018) bu bulgu, bağlanma kuramı perspektifinden kaygılı bağlanan kişilerin yoğun bir şekilde yakınlık ihtiyacını karşılamaya odaklandığı, reddedilme ve terk edilme kaygısı yaşadığı, yaşadıkları stresin yoğun olduğu ve dolayısıyla bu kişilerin yaşamdan doyum almalarının zorlaştığı şeklinde değerlendirilebilir. Ayrıca erkeğin kaygılı bağlanması kadının yaşamdan aldığı doyumu olumsuz etkileme (partner etkisi) trendi göstermektedir.

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin aktör etkileri de benzer şekilde hem kadının hem de erkeğin bağlanma kaçınmasının kendilerinin genel yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Nitekim, kaçınmacı bağlanmanın duygusal sistemin baskılanması, bağlanma ihtiyaçlarının yok sayılması ve reddedilmekten kaçınmak için bağlanma figürlerinden uzak durulması ile karakterize olduğu ve bu bunun da yaşamdan alınan doyumu azalttığı bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver,

2013). Bununla beraber, partner etkileri yalnızca kadının bağlanma kaçınmasının erkeğin genel yaşam doyumunu olumsuz etkileme trendine işaret etmektedir. Bu bulgu, bağlanma kaygısının partner etkilerine benzer şekilde kaçınmacı bağlanmanın partner etkilerinde kültürel kodlarla uyumlu olmayan kadının partnerine mesafeli olmasının erkeğin genel yaşam doyumunu olumsuz etkilediği şeklinde yorumlanabilir (Harma ve Sümer, 2016). Özetle bağlanma çalışmaları bizim bulgularımızı desteklemekte ve güvenli bağlanan kişilerin daha fazla pozitif duygu, yaşam doyum ve mutluluk yaşadığını, kaygılı veya kaçınmacı bağlanan kişilerin ise hem yaşamdan hem de ilişkilerinden doyum almadığını göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2013).

Bununla beraber Sümer ve Yetkili (2018) çiftlerin yaşam doyumuna yönelik yürüttükleri çalışmada bağlanma etkilerindeki kültürel farklılıklara odaklanmıştır. Yakınlığın ve bir arada olma ihtiyacının kolektivist kültürlerde yaygın olması nedeniyle kaygılı bağlanmanın bu toplumlarda yaygın olduğu ve tolere edilebildiğini, kendi kendine kalma ve bağımsızlık ihtiyacının yoğun olduğu bireyci toplumlarda ise kaçınmacı bağlanmanın yaygın ve kültüre uyumlu olduğu vurgulanmaktadır (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake ve Morelli, 2000; Schmitt, 2010). Buradan hareketle Sümer ve Yetkili (2018) bireyci ve toplumcu kültürlerde bağlanma kaygısı ile bağlanma kaçınmasının yaşam doyumuna ile ilişkisinde kültürel farklılıkları anlamaya çalışmışlar ve kültürle uyumlu olmayan bağlanma örüntüsünün yaşamdan alınan doyumuna daha fazla etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada partner etkilerinde gözlemlenen cinsiyet farklılıklarından hareketle, gelecek çalışmalarda bağlanma örüntülerindeki kültürel farklılıkların cinsiyet farklılıklarıyla beraber incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada ayrıca romantik yakınlığın partnerlerin yaşamdan aldığı doyuma etkileri incelenmiştir. Bulgular hem kadının hem de erkeğin eşlerine kendilerini yakın hissettiklerinde yaşam doyumlarının arttığını ve erkeğin romantik yakınlık hislerinin ilişkiye yayılarak kadının yaşamdan aldığı genel doyumuna olumlu etkilediğini göstermektedir. Harries'in (2004) çalışması yakınlık ile yaşam doyumuna arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymakla beraber çiftlerin karşılıklı etkilerini değerlendirmemiştir. Dolayısıyla, çiftlerin ilişkide hissettikleri romantik yakınlığın öznel iyi oluşun temel bileşeni olan yaşam doyumuna nasıl bir katkı sağladığı ilk defa

mevcut çalışma ile incelenmiştir. Bulgular, eşiyle etkileşiminin ve ilişkisel sürecin bir çıktısı olarak kendisini anlaşılmış, onaylanmış, önemsenmiş hissedilen evli bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun yanı sıra yaşamın genelini de pozitif yönde değerlendirdiklerine ve yaşamdan aldıkları doyumun arttığına işaret etmektedir. Ayrıca erkeğin evlilikte hissettiği romantik yakınlığın kendisinin yaşamdan aldığı doyumun yanı sıra eşinin yaşamını pozitif yönde değerlendirmesine de katkı sağladığı görülmektedir. Nitekim ilişki teorisyenleri de diğerleriyle kaliteli bağlar kurmanın, kişilerarası büyüme ve ilişkisel iyi oluş için önemine dikkat çekmektedir. Kişilerarası büyüme ve ilişkisel iyi oluş ise kişinin pozitif işlevselliği olarak da kabul edilen öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 2000). Bu bağlamda alanyazında romantik yakınlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki çiftlerin karşılıklı etkileri bağlamında incelenmemiş olmakla beraber, araştırmalar çiftler çatışmalarını çözdüklerinde ve ilişkilerini iyileştirdiklerinde bireysel iyi oluşlarının arttığını göstermektedir (Fruzzetti ve Iverson, 2004; Jacobson vd., 1991). Ayrıca partnerlerden birinin mutluluğu ve iyi oluşunun diğer partnerin hem duygusal hem de fiziksel iyi oluşunu etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Chopik ve O'Brien, 2017). Buradan hareketle bu çalışmanın partnerlerin öznel iyi oluşuna ilişkin bulgularının ilişki literatürüne yeni ve önemli bir katkı sağladığı söylenebilir. Klinik uygulamalarda çiftlerin arasındaki yakınlığı artırmaya yönelik yapılacak müdahalelerin ilişkisel düzeydeki katkılarının yanı sıra bireysel düzeyde de ruh sağlığına katkı sağlamasının mümkün olabileceği öngörülebilir. Çiftlerle yapılacak olan gelecek çalışmalarda klinik uygulamaların çıktıları bu bağlamda da değerlendirilebilir.

4.1.2.3. APIMeM Modellerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

Güvensiz bağlanmanın evlilik ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığı hem teorik hem de klinik nedenlerle oldukça önemlidir. Güvensiz bağlanmanın çift ilişkilerini doğrudan etkilemenin yanı sıra çeşitli değişkenlerle beraber de etkilediği ortaya konulmuştur. Aracılık etkileri karmaşık bir doğaya sahip olduğu için araştırmalar sınırlı sayıda değişkenden ziyade farklı modellerde pek çok değişkenin aracılık etkisine odaklanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma hem alanyazında aracılık etkisi gözlemlenen değişkenleri hem de olası aracılık etkisi göstermesi beklenen değişkenleri güvensiz bağlanma ve çift uyumu ilişkisi bağlamında incelemiştir. Bu amaçla bir dizi

aktör-partner karşılıklı bağımlılık aracılık modeli test edilmiştir. Bu modellerde duygu düzenleme güçlüğü, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyetinin bağlanma boyutları ile çift uyumu arasındaki aracılık etkileri ve değişkenler arasındaki aktör-partner etkileri incelenmiştir. Bulgular değişkenler arasında doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de bulunduğunu göstermektedir. Doğrudan etkiler güvensiz bağlanma örüntülerinin çift uyumunu negatif yönde yordadığını, dolaylı etkiler ise güvensiz bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme hassasiyetini artırarak ve romantik yakınlığı azaltarak çift uyumunu negatif yönde yordadığını ifade etmektedir. Gelecek bölümler her bir aracı değişkenin etkilerini ayrı ayrı tartışmaktadır.

4.1.2.3.1. Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Kaygılı bağlanmaya ilişkin aracılık analizinde kadın ve erkeğin puanları istatistiksel olarak ayrıışmadığı için sınırlandırılmış bir model test edilmiştir. Dolayısıyla bulgular cinsiyete ilişkin bir farklılık ortaya koymamakta, aktör ve partner etkilerine ilişkin bilgi vermektedir. Doğrudan etkiler kaygılı bağlanmanın kişinin hem kendisinin evlilikte hissettiği uyumu hem de eşinin hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Bu bulgu hem aktörün hem de partnerin bağlanma kaygısının çift uyumu ile ilişkili olduğuna yönelik hipotez 1b'yi doğrulamaktadır. Nitekim alanyazındaki çalışmalar da bağlanma kaygısının çift uyumu ile negatif yönlü doğrudan ilişkisini desteklemektedir (Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017; Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Feeney, 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Molero vd., 2016; Simpson, 1990). Ayrıca Bowlby (1973) güvenli bağlanmanın duygu düzenleme becerilerinin gelişimi için önemli olduğunu vurgulamakta ve kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme becerileri üzerindeki olumsuz etkisi bağlanma araştırmaları tarafından da desteklenmektedir (Brandão, Matias, Ferreira, Vieira, Schulz ve Matos, 2020). Bu çalışmanın bulguları da Bowlby'nin (1973) teorisini ve ilgili araştırmaları desteklemekte ve bağlanma kaygısının kişinin hem kendisinin hem de eşinin duygu düzenleme güçlüğüne artırdığını göstermektedir.

Kaygılı bağlanmaya ilişkin dolaylı etkiler ise duygu düzenleme güçlüğüne kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Aktör-aktör dolaylı etki anlamlı bulunmuş ve partner-aktör dolaylı etki anlamlılık trendi göstermiştir. Aktör-aktör dolaylı etki kişinin bağlanma kaygısının kendi duygu düzenleme becerisini azaltarak kendisinin çift uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Partner-aktör dolaylı etki ise kişinin partnerinin bağlanma kaygısının kendisinin duygu düzenleme becerisini azaltarak kendi çift uyumunu olumsuz etkileme trendi göstermektedir. Bağlanma kuramcıları ve araştırmacıları, kaygılı bağlanan kişilerin negatif duyguları yoğun ve abartılı bir şekilde ifade etmeyi bir duygu düzenleme aracı olarak kullandıklarını ve bunu erken dönemde tutarsız bakım veren kişiyle ilişkiyi sürdürme şekli olarak öğrendiklerini ileri sürmektedir. (Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2016; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Duygu düzenleme becerisi genellikle kişisel bir deneyim olarak düşünülmekle beraber, bu becerilerin ilişkisel yönüne, özellikle kişilerarası ilişkilerdeki önemine yapılan vurgu giderek önem kazanmaktadır (Butler ve Randall, 2013; Gnazzo ve Zavattini, 2017; Gratz ve Roemer, 2004; Laurent ve Powers, 2007; Levenson vd., 2014; Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Nitekim güvensiz bağlanmanın yetişkinlikte duygu düzenleme becerilerine etkisine odaklanan çalışmalar (Feeney, 1999; Laurent ve Powers, 2007), bu değişkenlerin ilişki kalitesini nasıl etkilediğini de incelemişlerdir (Feeney, 1999). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, pozitif ve negatif duyguları kontrol etmenin güvensiz bağlanmayla ilişkili olduğunu, ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ve bağlanma örüntüleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır (Feeney, 1999). Gnazzo ve Zavattini'nin (2017) yaptığı çalışma da benzer şekilde güvenli bağlanmanın duygu düzenleme becerilerini artırdığını ve duygu düzenleme becerilerini kullanmanın çiftlerin ilişkiden aldığı doyumu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu çalışma, alanyazındaki çalışmaları destekler nitelikte, eşlerine kaygılı bağlanan kişilerin duygu düzenleme becerisinde zorluk yaşadıklarına ve bu zorlanmanın ilişkisel çıktılarına işaret etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin ve onların partnerlerinin evlilikte hissettikleri uyumun azaldığı görülmektedir. Dolayısıyla erken dönemde bakım verenle ilişkiler sonucu gelişen kaygılı bağlanma örüntüsünün hem doğrudan hem de kişinin duygularını düzenleme becerisini zayıflatarak evlilikte hissedilen uyumu azalttığı söylenebilir. Ayrıca bulgular kaygılı bağlanan kişilerin duygu düzenleme becerilerini öğrenmeleri durumunda erken dönem bağlanma deneyimlerinin çiftlerin uyumuna dair olumsuz

etkileri engelleyebileceğine de işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte romantik ilişkilerin tümüyle belirleyicisi olmadığı, duygu düzenleme becerilerini kazanmanın kaygılı bağlanma örüntüsünün çift uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Partner-aktör etkisi ise kişinin partnerinin bağlanma kaygısının kendisinin duygu düzenleme becerisini azaltarak kendi çift uyumunu olumsuz etkileme trendine işaret etmektedir. Duygu düzenleme becerilerinde partner etkisini inceleyen çalışmalar partnerin bağlanma stilinin diğer partnerin stresle başa çıkma ve duygu düzenleme becerisini etkileyebileceğini ileri sürmektedir (Collins ve Feeney, 2000; Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007; Simpson, Rholes, Orina ve Grich, 2002). Kaygılı bağlanan erkeklerin, eşleri duygusal stres yaşadığında kendilerinin daha az duygusal destek sağlayabildiği ve dolayısıyla eşlerinin stresle baş etmelerinin daha uzun zaman aldığı görülmüştür. Pietromonaco ve arkadaşlarının çalışması (2006) da kişilerin kendi bağlanma stillerinin yanı sıra partnerlerinin bağlanma stillerinin de duygularını düzenleme becerilerine katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın partner-aktör aracılık trendine ilişkin bulgusu, bağlanma kaygısının çift uyumu üzerindeki partner etkisini gösteren alanyazındaki çalışmaları bir adım öteye taşımakta ve kişinin partnerinin bağlanma kaygısının kendi duygu düzenleme becerisine de olumsuz etkileri olduğunu ve bunun da kişinin evlilikte hissettiği uyumu olumsuz etkilediğini düşündürmektedir.

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin aracılık modelinde doğrudan aktör etkileri dışında kadın ve erkeğin puanları istatistiksel olarak ayrılmadığı için yarı sınırlandırılmış bir model test edilmiştir. Dolayısıyla aracılık etkisine ilişkin bulgular cinsiyete ilişkin bir farklılık ortaya koymamakta, aktör ve partner etkilerine ilişkin bilgi vermektedir. Doğrudan etkiler beklenildiği şekilde bağlanma kaçınmasının artmasının hem kadının hem erkeğin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir (Conradi vd., 2017; Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Shields, Travis ve Rousseau, 2000). Ayrıca partner etkileri, kişi kaçınmacı bağlandığında partnerinin ilişkide hissettiği uyum ve doyumun azaldığını göstermektedir. Nitekim alanyazında kaçınmacı bağlanma örüntüsünün

partnerlerin ilişki doyumuna etkisine işaret eden önemli sayıda çalışma yer almaktadır (Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017; Pepping ve Halford, 2012).

Aracılık modelinde kaçınmacı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğüne yordamasına ilişkin bulgular aktör etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bağlanma kuramı ve araştırmaları temel bakım verenle erken dönemde gelişen deneyimler sonucunda, duyguların nasıl organize edileceğine yönelik stratejilerin öğrenildiğini ve dolayısıyla farklı bağlanma stillerinin duygu düzenleme becerilerindeki farklılıkları yansıttığını ortaya koymaktadır (Feeney, 1999; Haase, 2014; Levenson vd., 2014). Nitekim güvenli bağlanan partnerlerin kaygı uyandıran durumlarda destek aramaya ve sağlamaya daha fazla eğilimli oldukları (Mikulincer ve Shaver, 2016; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006), daha az negatif duygu ve daha fazla doyum yaşadıkları (Feeney, 1998, 1999), kaçınmacı bağlanan kişilerin ise partnerleriyle etkileşim kurmaktan kaçındıkları ve çatışma ile başa çıkmak için negatif duygularını ketledikleri görülmektedir (Feeney, 1999; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006). Bu çalışmada aktör etkisine ilişkin bulgu, kaçınmacı bağlanan kişilerin yoğun stres anında duygularını bloke ettiklerini, duygularını ifade etmediklerini ve duygularını düzenlemek için diğerlerinden nadiren destek aradıklarını gösteren (Mikulincer ve Florian, 1995) çalışmalarla uyumludur.

Bağlanma kaçınmasının duygu düzenleme güçlüğüyle beraber çiftlerin ilişkide hissettikleri uyumu yordamasına ilişkin bulgular yalnızca aktör etkisinin aracılık trendi gösterdiğini, kişinin kendi bağlanma kaçınmasının duyguları düzenlemekte zorluk yarattığını ve bunun da çift uyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Kaçınmacı bağlanan kişiler diğerlerine dair negatif bir içsel temsile sahip olmalarından ötürü, diğer insanlara kuşkuyla yaklaşmakta ve onlara duygularını ifade etme, zor duygularla baş ederken onlardan destek arama gibi duygu düzenleme stratejilerini kullanmamaktadırlar. Bu durum muhtemelen kişinin partnerinden gelebilecek olası tehlikelere (bağlanma tehdidi) karşı kendisini savunma amaçlı duygusal ve bilişsel olarak partnerine mesafeli durmasıyla ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu kişiler yakınlık kurmaktan kaçınmakta ve yakın ilişkilerden rahatsızlık duymaktadırlar. Ayrıca duygularını da yakın ilişkileriyle daha az paylaşma eğilimindedirler (Brandão vd., 2020). Dolayısıyla kaçınmacı bağlanan kişilerin eşiyile

kurduğu ilişkide de aynı örüntünün devam ettiği ve bunun da evlilikte hissedilen uyumu azalttığı söylenebilir.

Partner etkilerinde ise duygu düzenlemenin aracılık etkisi görülmemektedir. Bu bulgu kaçınmacı bağlanmanın partnerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükten bağımsız olarak partnerin evlilikte hissettiği uyumu doğrudan yoğun bir şekilde olumsuz etkilediğini düşündürmektedir. Nitekim kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasında diğer değişkenlerin aracılık etkisini inceleyen çalışmalar da kaçınmacı bağlanmanın aracı bir değişken olmaksızın partnerin bağlanma kaçınmasının ilişki doyumunu doğrudan azalttığını ortaya koymaktadır (Guzmán-González, Contreras ve Casu, 2020). Kaçınmacı bağlanmanın doğrudan çift uyumunu olumsuz etkilemesi kültürel yapı çerçevesinde de değerlendirilebilir. Harma ve Sümer'in (2015) çalışması güvensiz bağlanma boyutlarının evlilik doyumunu etkilemesine yönelik kültürel özellikleri incelemekte ve özellikle kaçınmacı bağlanmanın kolektivist kültürle uyumsuz olmasından ötürü Türk kültüründe evlilik kalitesi için bir risk faktörü olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın kaçınmacı bağlanma örüntüsünün evli çiftlerin karşılıklı uyumunu doğrudan olumsuz etkilemesine yönelik bulguları Harma ve Sümer'in (2015) çalışmasını destekler niteliktedir. Partnerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlüğü kaçınmacı bağlanma ile çift uyumu arasında aracılık etkisi göstermemesi de kültürel bir çerçevede düşünülebilir. Kağıtçıbaşı (2005) Türk aile yapısını "psikolojik/duygusal karşılıklı bağımlı model" ile tanımlamaktadır. Kağıtçıbaşı'nın (2005) tanımladığı duygusal karşılıklı bağımlı aile modeli çerçevesi göz önünde bulundurulduğunda evlilikte yakınlıktan kaçınmanın duygu düzenleme sürecinin partnerler arasında gerçekleşmesini kettlediği düşünülebilir. Dolayısıyla partnerlerin duygu düzenleme güçlüğüne kolektivist bir kültür çerçevesinde yeniden değerlendirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca diydik ilişkilerde duygu düzenlemenin aracılık etkisini inceleyen çalışmalar farklı duygu düzenleme stratejilerini araştırmışlardır. Örneğin Brandão ve arkadaşlarının çalışmasında (2020) duyguları bastırma ve duyguları ifade etme stratejilerinin çiftlerin bağlanma örüntüleri ile iyi oluşları arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Özellikle kaçınmacı bağlanan kişilerin duygularını daha fazla bastırma eğiliminde olduğu ve kaçınmacı bağlanmanın

duyguları bastırarak çiftlerin iyi oluşunu olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda farklı duygu düzenleme stratejilerinin rolünün incelenmesi ve hem kesitsel hem boylamsal çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Özetle bulgular bağlanma, duygu düzenleme ve çift uyumu arasındaki kompleks ilişkileri ortaya koymakta ve duygu düzenleme güçlüğünün bağlanma ile çift uyumu arasındaki rolüne dikkat çekmektedir. Ayrıca sonuçlar çift ilişkilerinde duygusal süreçlerin ve bağlanma dinamiklerinin ilişkisel doğasına işaret etmektedir. Nitekim alanyazında duygu düzenlemenin kişilerarası bir bağlamda ortaya çıkmasından ötürü partnerlerin duygusal süreçlerini incelemenin, bireysel güçlüklerin yanı sıra çatışma süreçlerini ve ilişki kalitesini değerlendirmek için de önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Butler, 2015; Gross, Richards ve John, 2006). Ayrıca duyguların yakın ilişkilerdeki merkezi rolü göz önünde bulundurulduğunda (Schoebi ve Randall, 2015) duygu düzenleme güçlüğüne zemin hazırlayan erken dönem yapıların anlaşılması (Mikulincer ve Shaver, 2016) ve duygu düzenlemede yaşanan zorlukların evlilik ilişkisindeki olumsuz etkilerinin (Fruzzetti ve Worrall, 2010) incelenmesi klinik açıdan da oldukça önemlidir. Nitekim pek çok aile terapisi modeli duygu düzenleme, duyguların farkındalığı ve etkili bir şekilde iletilmesi gibi çiftlerin çatışma çözümüne yönelik duygusal becerilerini düzenlemeye ve geliştirmeye odaklanmaktadır (Gross, 2015; Rick, Falconier ve Witternborn, 2017).

Yetişkin bağlanma çalışmaları içsel çalışan modellerin, duygusal tepkiler ve duygulanım düzenleme stratejilerine olan etkisini incelemekle (Bartholomew ve Shaver, 1998; Pietromonaco, Barrett ve Powers, 2006) beraber bu ilişkinin diyardik ilişkilere ve partnerlerin karşılıklı ilişkisel çıktılarına nasıl yansıdığı araştırmaların daha az odak noktası olmuştur (Brandão vd., 2020; Guerrero, Farinelli ve McEwan, 2009). Dolayısıyla bu çalışmanın evlilik ilişkilerindeki diyardik faktörleri daha detaylı incelemiş olması alanyazındaki çalışmalara ve klinik uygulamalara önemli bir katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğünü artırdığı ve bunun da çiftlerin evlilikte hissettiği uyumu azalttığı, kaygılı bağlanmanın ayrıca partnerin duygu düzenleme güçlüğünü artırarak da partnerin evlilikte hissettiği uyumu olumsuz etkilediği görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgularla çiftlerle ve ilişkilerle çalışırken tek bir dinamikten ziyade birden çok

dinamiğe ve bunların karşılıklı etkisine odaklanmanın önemli olduğu ve erken dönem oluşan yapıların yetişkinlikte izlerinin devam ettiği anlaşılmaktadır. Ayrıca, güvensiz bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte evlilik ilişkisi gibi yakın/romantik ilişkilere olumsuz etkilerinin, çiftlerin duygu düzenleme becerileri kazanarak engellenebileceği veya olası zararların azaltılabileceği düşünülmektedir. Nitekim çift ve aile terapilerinin önemli bir miktarı duygu düzenleme stratejilerine odaklanmaktadır.

4.1.2.3.2. Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Romantik Yakınlığın Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Kaygılı bağlanmaya ilişkin aracılık analizinde yakınlığın çift uyumu üzerindeki etkileri dışında kadının ve erkeğin puanları istatistiksel olarak ayırmadığı için yarı sınırlandırılmış bir model test edilmiştir. Dolayısıyla aracılık etkisine ilişkin bulgular kadın ve erkeğin aktör ve partner etkilerine ilişkin bilgi vermektedir. Kurulan teorik modelde, bağlanma kaygısının artmasının çiftlerin evlilikte hissettiği uyumu azalttığı görülmektedir. Nitekim kaygılı bağlanmanın ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir (Conradi vd., 2017; Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Kobak ve Hazan, 1991; Shields, Travis ve Rousseau, 2000). Modelde diğer değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde partnerin bağlanma kaygısının ise kişinin evlilikte hissettiği uyumu anlamlı şekilde etkilemediği görülmektedir. Bununla beraber önemli sayıda çalışma kaygılı bağlanma puanının partnerlerin ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017; Pepping ve Halford, 2012; Simpson, 1990). Bu çalışmanın APIM modellerinde de kaygılı bağlanmanın partner etkilerine ilişkin anlamlı bulgular edinilmekle beraber romantik yakınlığın aracılık etkisinin test edildiği bu modelde kişinin partnerinin kaygılı bağlanmasının kendisinin çift uyumunu olumsuz etkilememesi, yakınlığın diyardik ilişkilerde tam aracılık etki gösterdiğini düşündürmektedir.

Kaygılı bağlanmanın romantik yakınlık üzerindeki etkileri ise hem aktör hem de partner etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Kişi kaygılı bağlandığında hem kendisinin eşine yönelik romantik yakınlık hissi hem de eşinin kendisine yönelik hissettiği yakınlık azalmaktadır. Aktör etkisi, kaygılı bağlanan kişilerin partnerlerinin kendisini terk etmesiyle ilgili yoğun kaygı yaşaması ve terk edilme tehdidine karşı

yoğun bir çaba içerisinde olması nedeniyle eşiyle yeterince duygusal yakınlık kuramaması ile ilişkili olabilir. Partner etkisi ise, kaygılı bağlanan kişilerin eşlerine yoğun bir şekilde talepkar oldukları ve bu durumun partnerlerini rahatsız ettiği ve kendilerinden uzaklaştırdığı, dolayısıyla partnerinin kendisine yönelik romantik yakınlık hislerinin azaldığı şeklinde değerlendirilebilir. İlişki çalışmalarında çiftlerin bağlanma örüntüleri ile romantik yakınlık hisleri arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir (Constant, Christophe, Bodenmann ve Nandrino, 2021; Karantzas vd., 2014; Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma güvenliği kişilerin günlük deneyimlerinde yakınlık algısını da artırmaktadır. Kaygılı bağlanan kişiler de diğerleriyle yakınlık kurma konusunda zorluk yaşamazlar. Fakat kendilerini ilgi ve sevgiyi hak etmeyen ve değersiz kişiler olarak görürler. Bu nedenle diğerlerinin onayına ve kabulüne ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca ilişkilerinde terk edilme ve sevilmemeye kaygısı oldukça yoğundur ve diğerlerini güvenilmez, isteksiz ve tutarsız bulurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990). Bu kaygılar ise onları ilişkilerine bağımlı olmaya ve yüksek miktarda yakınlığı arzulamaya itmektedir. Bununla beraber ilişkilerinde yaşadıkları güven sorunu ve negatif duygu durumu ise daha az güven ve doyum yaşamalarına neden olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Kaygılı bağlanmaya ilişkin dolaylı etkiler ise romantik yakınlığın kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Kadınlar için aktör-aktör ve partner-aktör dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Erkekler için ise aktör-aktör ve partner-aktör dolaylı etkilerinin yanı sıra aktör-partner etkisi de anlamlı bulunmuştur. Aktör-aktör etkisine ilişkin bulgular hem kadının hem erkeğin kaygılı bağlanma düzeylerindeki artışın romantik yakınlık hislerini azaltarak çift uyumlarını azalttığını ortaya koymaktadır. Bireysel düzeyde romantik yakınlık, bağlanma kaygısı ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. İlişkisel düzeyde ise partnerlerin birbirleri üzerindeki karşılıklı aracılık etkileri görülmektedir. Erkeğin aktör-partner etkisi erkeğin bağlanma kaygısı arttığında kendi romantik yakınlık hissinin azaldığını, bunun da partnerinin çift uyumunu azalttığını göstermektedir. Kadının partner-aktör etkisi, erkeğin bağlanma kaygısının kadının romantik yakınlık hissinin azaltarak kadının çift uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Erkeğin partner-aktör

etkisi ise kadının kaygılı bağlanmasının erkeğin romantik yakınlık hissinin azalmasıyla ilişkili olduğunu, bunun da erkeğin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Diyadik ilişkilerde romantik yakınlığın aracılık etkisini inceleyen çalışmalar birbirinden farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Gagné ve arkadaşlarının çiftlerle yürüttüğü çalışma (2021), romantik yakınlığın kaygılı bağlanma ile cinsel doyum arasında aracılık etkisi göstermediğini, kaçınmacı bağlanma örüntüsünde aracılık etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Madey ve Rodgers (2009) ise bireysel düzeyde yakınlığın güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında aracılık etkisinin bulunduğunu aktarmaktadır. Bununla beraber çalışmaları ilişkisel düzeyde partnerlerin birbirlerine etkilerine ilişkin bilgi vermemektedir. Karantzas ve arkadaşlarının çalışması (2014) ise aktörün kaygılı bağlanmasının güven ile yakınlığın aracılık etkisiyle beraber ilişki doyumunu etkilediğini ortaya koymaktadır. Kaygılı bağlanmanın güven hissini azalttığını, bunun yakınlıktaki azalmayı yordadığı ve bunun da ilişki doyumunu azalttığını (çifte aracılık etkisi) aktarmışlardır. Ayrıca bu çalışma partner dolaylı etkilerde de yakınlığın aracılık etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Benzer bir çifte aracılık etkisi Sevim'in (2011) çalışmasında görülmektedir. Güvensiz bağlanmanın romantik yakınlık hislerini azalttığını, bunun da öfkeyi artırarak ilişki doyumunu azalttığını aktarmıştır.

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin aracılık analizinde yalnızca kaçınmacı bağlanmanın yakınlık üzerindeki partner etkilerinde çiftler ayrışmamaktadır. Bu nedenle yalnızca ayrışmayan yollar sınırlandırılmıştır. Aracılık etkisine ilişkin bulgular kadın ve erkeğin aktör ve partner etkilerine ilişkin bilgi vermektedir. Kurulan teorik modelde, yalnızca kadınlarda kaçınmacı bağlanmanın çift uyumunu doğrudan yordadığı görülmüştür. Bununla beraber modelde diğer değişkenlerin (romantik yakınlığın aktör ve partner etkileri) etkileri kontrol edildiğinde erkeğin bağlanma kaçınmasının kişinin evlilikte hissettiği uyumu anlamlı şekilde etkilemediği görülmektedir. Alanyazında önemli sayıda çalışma hem kadınlarda hem de erkeklerde kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumunu doğrudan olumsuz etkilediğini göstermekle beraber (Brennan ve Shaver, 1995; Conradi vd., 2017; Pepping ve Halford, 2012) beraber anlamlı sonuçlar göstermeyen çalışmalar (sayıca daha az olmakla beraber) da bulunmaktadır (Cozzarelli, Hoekstra ve Bylsma, 2000; Holland, Fraley ve Roisman,

2012). Ayrıca bu çalışmanın APIM modellerinde erkeğin kaçınmacı bağlanma örüntüsünün çift uyumunu etkilemesine ilişkin anlamlı bulgular edinilmekle beraber romantik yakınlığın aracılık etkisinin test edildiği bu modelde erkekler için anlamlı bir yordayıcılığın bulunmayışı, yakınlığın tam aracılık etkilerini düşündürmektedir.

Kaçınmacı bağlanmanın romantik yakınlık üzerindeki etkileri incelendiğinde hem kadın hem erkek için aktör ve partner etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Nitekim bağlanma kuramcıları, bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıkların partnerlerin yakınlıkla ilgili öznel algılarını etkilediğini öne sürmektedir. Gelişimsel çalışmalar ise erken dönem anne-çocuk bağlanma ilişkisindeki aksamının sonraki yaşamda yakınlık problemlerini yordadığını aktarmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Ricks, 1985). Romantik ilişkilerde yakınlık süreci her iki partnerin de ihtiyaçları, beklentileri ve davranışsal eğilimleri doğrultusunda şekillenmektedir. Dolayısıyla güvensiz bağlanma örüntüsü olan kişilerin yakınlık için gerekli davranışlar ortaya koyması ve partnerinin bağlılığı ve sevgisine güven duyması zorlaşmaktadır (Collins ve Feeney, 2004). Yakınlık ve bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıkları inceleyen çalışmalar bağlanma problemlerinin ilişkilerdeki güven, bağlılık ve yakınlık deneyimlerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Madey ve Rodgers, 2009; Rholes vd., 2011; Yaakobi, Mikulincer ve Shaver, 2014). Alanyazında bağlanma örüntülerine ilişkin bulgular özellikle kaçınmacı bağlanmanın kişilerin içsel çalışan modeller ile partnerlerinden uzaklaşma eğiliminde olmalarının, yakınlık kurmaktan rahatsızlık duymalarının, ilişkiye daha az yatırım yapmalarının ve partnerleriyle duygusal karşılıklı bağımlılıktan kaçınmalarının ilişkide algıladıkları yakınlığı olumsuz etkilediğini göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu çalışmada da benzer şekilde hem kadınların hem de erkeklerin bağlanma kaçınması örüntüleri arttıkça eşlerine hissettikleri yakınlık azalmakta ve birbirlerinin bağlanma örüntülerinden de olumsuz etkilenmektedir. Diğer bir ifadeyle cinsiyetten bağımsız olarak kişinin yakınlık kurmaktan kaçınması hem kendisinin hem de eşinin evlilikte algıladığı romantik yakınlık hislerini azaltmaktadır.

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin dolaylı etkiler romantik yakınlığın kaçınmacı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. APIMeM’de iki tür dolaylı etki görülmektedir. Bireysel düzeydeki etkiler aktör-aktör

dolaylı etki olarak ifade edilen kişinin kendi değişkenleri arasındaki ilişkileri ifade etmektedir. İlişkisel düzeydeki etkiler aktör-partner, partner-aktör, partner-partner olarak adlandırılmakta ve partnerlerin birbirleri üzerindeki karşılıklı aracılık etkilerini ortaya koymaktadır. Kadınlar için aktör-aktör ve partner-aktör dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Erkekler için ise aktör-aktör, aktör-partner, partner-aktör ve partner-partner dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Aktör-aktör etkisine ilişkin bulgular hem kadının hem erkeğin kaçınmacı bağlanma düzeylerindeki artışın romantik yakınlık hislerini azaltarak çiftlerin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını ortaya koymaktadır. Bireysel düzeyde romantik yakınlık, bağlanma kaçınması ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu bulgu Madey ve Rodgers'ın (2009) çalışmasını desteklemektedir. İlişkisel düzeydeki etkiler ise partnerlerin birbirleri üzerindeki karşılıklı aracılık etkilerini ortaya koymaktadır. Aktör-partner etkisi erkeğin bağlanma kaygısı arttığında kendi romantik yakınlık hissini azaldığını, bunun da partnerinin çift uyumunu azalttığını göstermektedir. Erkeğin partner-aktör etkisi ayrıca partnerinin kaçınmacı bağlanma örüntüsünün kendisinin romantik yakınlık hissini azalmasıyla ilişkili olduğunu, bunun da kendisinin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Kadının partner-aktör etkisi ise erkeğin kaçınmacı bağlanma örüntüsünün kendisinin romantik yakınlık hissini azalmasıyla ilişkili olduğunu, bunun da kendisinin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Erkek partner-partner etkisi ise kadının bağlanma kaçınmasının erkeğin ilişkide hissettiği yakınlık hissini azaltarak kadının çift uyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Nitekim Mikulincer ve Shaver (2016) kaçınmacı bağlanan kişilerin ilişkilerinde kurdukları kişilerarası mesafenin yakınlığı artırıcı davranışları engellediği gibi partnerinin yakınlık ihtiyacına duyarlı olmayı da engellediğini ileri sürmektedir. Bu kişiler partnerlerinin yakınlık ihtiyacını görmezden geldikçe kendi bağımsızlıklarını ve mesafelerini daha fazla koruyabilmektedirler (Mikulincer ve Erev, 1991). Doğal olarak bu durumun algılanan yakınlığı ve ilişkiden alınan doyumunu olumsuz etkilemesi beklenmektedir. Karantzas ve arkadaşlarının çalışması (2014) da çiftlerin kaçınmacı bağlanmaları ile romantik yakınlık hisleri arasında ilişki olduğunu ve bunun da partnerlerin ilişki kalitesini etkilediği bulgusunu desteklemektedir.

Bu çalışmadan elde edilen tüm bu aracılık etkileri, bağlanma örüntülerinin ve romantik yakınlığın ilişkisel/diyadik yönünü ve çift ilişkilerindeki karşılıklı dinamiklerin önemli olduğunu göstermektedir. Bulgular ilişkilerin diyadik yönüne ilişkin alanyazına önemli katkılar sağlamaktadır. Karşılıklı etkiler düşünüldüğünde yakınlığı artırmaya ve partnerlerin yakınlık ihtiyacına duyarlı olmaya yönelik çiftlerin her ikisine uygulanacak terapötik müdahalelerin yanı sıra çiftlerin her ikisinin de terapi sürecine katılamadığı durumlarda yalnızca biriyle yapılan uygulamaların da ilişki kalitesini artırmak ve güçlendirmek için önemli olacağını düşündürmektedir.

4.1.2.3.3. Bağlanma Boyutları ile Çift Uyumu Arasında Reddedilme Hassasiyetinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Reddedilme hassasiyetinin kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasında aracılık etkisinin incelendiği diyadik modelde kaygılı bağlanmanın reddedilme hassasiyeti üzerindeki etkileri dışında kadının ve erkeğin puanları istatistiksel olarak ayırmadığı için yarı sınırlandırılmış bir model test edilmiştir. Model tahminleri cinsiyet farkı gözetmeksizin bağlanma kaygısının artmasının evlilikte hissedilen uyumu azalttığını ortaya koymaktadır. Ayrıca çiftlerin kendi bağlanma kaygılarının eşlerinin evlilikte hissettikleri uyumu da azalttığı bulunmuştur. Çalışmanın bulguları alanyazındaki çalışmaları desteklemektedir (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Conradi vd., 2017; Simpson, 1990).

Kaygılı bağlanmanın reddedilme hassasiyetini yordamasına ilişkin bulgular cinsiyete göre farklılıklar ortaya koymaktadır. Hem kadının hem erkeğin bağlanma kaygısının artması reddedilme hassasiyeti ile ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber standardize yol katsayıları kadının kaygılı bağlanmasının erkeğe oranla reddedilme hassasiyetini daha fazla artırdığına işaret etmektedir. Bu bulguyla ilişkili olarak kadının bağlanma kaygısının eşinin reddedilme hassasiyetini de etkilediği görülmektedir. Bağlanma kuramı tutarsız ve reddedici bir bakıma veren bağlanma figürünün çocuğun yetişkinlikte kuracağı ilişkileri de benzer bir zeminde gerçekleştirmesine yol açtığını ileri sürmekte ve araştırma bulguları da bunu desteklemektedir (Ayduk vd., 2003; Khoshkam vd., 2012; Köse vd., 2017). Bununla beraber alanyazında diyadik ilişkilere yönelik bir bilgi bulunmamaktadır. Bu çalışma ilk defa kaygılı bağlanma ile reddedilme hassasiyeti arasında diyadik etkilere ilişkin

bilgi vermektedir. Her ne kadar kişinin kendi kaygılı bağlanmasının reddedilmeye yönelik daha fazla duyarlı olmasını etkilediği bilinmekle beraber partner etkilerine ilişkin bulgular yeni olarak nitelendirilebilir. Bu çalışmada kadının kaygılı bağlanma örüntüsünün erkeğin reddedilme duyarlılığını yordadığı bulunmuştur (partner etkisi). Nitekim kaygılı bağlanma, yakınlık ihtiyacının yoğun olduğu ve bu nedenle kişinin partnerine yoğun bir şekilde talepkar olma eğiliminde olduğu ve en ufak bir ipucunu bile kendisinden uzaklaşma olarak değerlendirdiği bir güvensiz bağlanma örüntüsüdür. Özellikle evlilik ilişkileri düşünüldüğünde yakınlığın en yoğun deneyimlendiği bir ilişki biçimi olması nedeniyle eşlerin davranışlarının ve tutumlarının birbirlerini şekillendirmesi beklenebilecek bir durumdur. Partner etkisi, kaygılı bağlanan bir kadının terk edilme ve sevilmemeye kaygısının yoğun olması, eşini güvenilmez olarak değerlendirmesi, reddedilme işaretlerine aşırı tepki vermesi ve tutarsız davranışlar sergilemesinin, eşinin de belirsiz davranışları amaçlı bir reddedilme olarak değerlendirmesine ve reddedilme duyarlılığının artmasına yol açtığı şeklinde yorumlanabilir.

Kaygılı bağlanmaya ilişkin dolaylı etkiler ise reddedilme hassasiyetinin kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Kadınlar için aktör-aktör dolaylı etki anlamlı bulunurken erkekler için partner-aktör dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Doğrudan etkilerin anlamlı olması nedeniyle reddedilme hassasiyetinin kısmi aracılık etkisi gözlenmiştir. Kadının aktör-aktör dolaylı etkisi kaygılı bağlanma düzeyindeki artışın reddedilme hassasiyetini artırarak evlilikte hissedilen uyumu azalttığını ortaya koymaktadır. Diyadik etkilere baktığımızda ise kadının bağlanma kaygısının erkeğin reddedilme hassasiyetini artırdığı ve bunun da erkeğin evlilikte hissettiği uyumu azalttığı görülmektedir (erkek partner-aktör etkisi). Alanyazındaki teorik bilgiler ve araştırma bulguları kaygılı bağlanma ve reddedilme hassasiyeti, reddedilme hassasiyeti ve çift uyumu arasındaki ikili ilişkilere dair bilgi vermektedir. Bağlanma çalışmaları erken dönem reddedilme ve tutarsız bakım deneyimleriyle oluşan kaygılı bağlanma örüntüsünün yetişkinlikte kişinin reddedilmeye karşı hassas oluşuyla ilişkili olduğunu ortaya koymakta (Ayduk vd., 2003; Köse vd., 2017) ve ilişki çalışmaları reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, partnerlerinin belirsiz davranışlarını reddedilme olarak algılamaları,

ilişkilerinde güvensiz hissetmeleri ve reddedilme tehdidine karşı düşmanlık, kıskançlık gibi tepkiler vermelerinin hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişkiden aldıkları doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Downey ve Feldman; 1996; Galliher ve Bentley, 2010). Bu çalışmanın ilk analizinde evli bireylere yönelik kurulan teorik model reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştu. APIM modelleriyle daha detaylı incelendiğinde ise partnerlerin reddedilme hassasiyetinin kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasında aracılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Kadının bağlanma kaygısının hem kendisinin hem de eşinin reddedilme hassasiyeti üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve bunun da çiftlerin her ikisinin de evlilik uyumunu ve ilişkiden aldıkları doyumunu azalttığı görülmektedir. Buradan hareketle ilişkileri ele aldığımızda diydik araştırma desenlerinin oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazında reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisine hem bireysel hem de ilişkisel düzeydeki çalışmalarda rastlanmamıştır. Mevcut çalışma diydik model ile kadının bağlanma kaygısının partnerlerin her ikisinin de reddedilmeye hassasiyetleri açısından önemli olduğunu ve kadının bağlanma kaygısının partnerinin reddedilme hassasiyetini artırmasının evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu çalışmanın reddedilme hassasiyeti bağlamında ilişki araştırmalarına yeni bir katkı sağladığı söylenebilir.

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin kurulan modelde doğrudan etkiler dışında çiftlerin ayrıışmadığı bulunmuştur. Bu nedenle dolaylı etkilere ilişkin bilgiler cinsiyet farklılığını yansıtmamaktadır. Kaçınmacı bağlanma, daha önceki modeller ile benzer şekilde doğrudan hem kadının hem de erkeğin çift uyumunu azaltmaktadır. Ayrıca partner etkisi çiftlerin kendi bağlanma kaçınmalarının partnerinin de evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Kaçınmacı bağlanma reddedilme hassasiyetini hem aktör hem de partner düzeyinde yordamaktadır. Nitekim alanyazında reddedilmeyle ilişkili durumlarda, beklentilerin otomatik olarak aktive olduğu ve reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin reddedilmeye ilişkin ipuçlarını analiz etme ve reddedilme algısına karşı savaş ya da kaç tepkileri verme eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Ayrıca reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin partnerlerine karşı soğuk ve mesafeli oldukları, sevgi ve desteklerini geri çektikleri görülmektedir (Ayduk vd., 2003). Bu savunmacı tepkilerin kişilerin

algılanan reddedilmeye karşı geliştirdikleri baş etme stratejileri olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulguları da kaçınmacı bağlanma örüntüsünün reddedilme hassasiyeti için gelişimsel bir zemin sağladığına ve romantik ilişkilerde kişi eşiyle mesafeli olsa bile onun davranışlarına duyarlı olduğu, kabul ve onaylanma ihtiyacının devam ettiği ve bu nedenle eşinin belirsiz davranışlarını reddedilme olarak yorumlama eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. Nitekim Köse ve arkadaşları da (2017) kaçınmacı bağlanmanın reddedilme hassasiyeti ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Doğrudan etkiler reddedilme hassasiyetinin çift uyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Nitekim alanyazında reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişilerin, romantik partnerleri tarafından reddedilmelerine yol açacak davranışlar sergiledikleri ve reddedilme hassasiyetinin kendini gerçekleştiren bir kehanet olarak, kişilerin reddedilmeye daha fazla maruz kalmalarıyla sonuçlandığı düşünülmektedir (Downey ve ark., 1998). Reddedilme algısı bir kez oluştuktan sonra, bu kişiler davranışsal olarak aşırı tepki vermekte (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000; Göncü ve Sümer, 2011) ve bu tepkiler romantik ilişkileri olumsuz yönde etkilemekte, ilişki doyumunu ve ilişkideki bağlılığı azaltmaktadır (Ayduk ve ark., 2003; Norona ve Welsh, 2016).

Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin dolaylı etkiler ise reddedilme hassasiyetinin aktör-aktör aracılık etkisinin marjinal düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir. Güven aralığının beklenen sınırlar içerisinde olmaması nedeniyle aracılık etkisine ilişkin kesin bilgi verilememektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda bulguların desteklenmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

4.1.3. Bütüncül Model ile Diydik Modeller Arasındaki Farklar

Bütüncül model ile diydik modeller arasında benzerlikler olduğu gibi önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Bütüncül model bağlanma boyutları ile çift uyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracılık etkilerini değerlendirmiştir. Bu modeli kadın ve erkek çiftinin karşılıklı etkileri bağlamında incelemek için ise 4 farklı diydik model test edilmiştir. Kadın ve erkeğin karşılıklı etkilerini ve özellikle aracılık ilişkilerini test etmek karmaşık bir süreç olduğu için kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ayrı modellerde, duygu düzenleme güçlüğü

ve reddedilme hassasiyeti her bir bağlanma kategorisinde ayrı ayrı aracı değişken olarak test edilmiştir.

Bütüncül model ile diyadik modeller arasındaki benzerlikler; a) kaçınmacı bağlanmanın doğrudan çift uyumunu etkilemesi, b) duygu düzenlemenin kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasında aracılık etkisi, c) kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın reddedilme hassasiyetini yordaması. Modeller arasındaki benzerliklerin yanı sıra farklılıklar ve diyadik modellerde ek bulgular tespit edilmiştir. Bağlanma örüntülerinin doğrudan etkilerinde modeller arasında farklılık bulunmaktadır. Bütüncül modelde kaygılı bağlanmanın çift uyumu üzerinde doğrudan etkisi görülmezken diyadik modellerde kadın ve erkeğin hem kendi bağlanma kaygılarının hem de partnerlerinin bağlanma kaygısının çift uyumu üzerinde doğrudan olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisine ilişkin bulgular da farklılaşmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü hem bütüncül modelde hem de diyadik modelde kişinin kaygılı bağlanması ile çift uyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmekle beraber diyadik modellerde ayrıca aktörün bağlanma kaygısının partnerin duygu düzenleme güçlüğüyle beraber partnerin çift uyumunu olumsuz etkileme trendi gösterdiği görülmüştür. Ayrıca bütüncül modelde duygu düzenleme güçlüğü kaçınmacı bağlanma ile çift uyumu arasında aracılık etki göstermemekte fakat diyadik modelde kişinin kendi kaçınmacı bağlanma örüntüsünün duygu düzenleme güçlüğü'nü artırma ve bunun da kişinin evlilikte hissettiği uyumu azaltma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Reddedilme hassasiyetine ilişkin bulgular arasında da farklılıklar gözlenmiştir. Bütüncül modelde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma reddedilme hassasiyetini artırmakla beraber diyadik modeller aktör etkilerinin yanı sıra partner etkilerine ilişkin de bilgi vermektedir. Partner etkilerine ilişkin bilgiler kadının kaygılı bağlanmasının erkeğin reddedilme hassasiyetini pozitif yönde yordadığını, kaçınmacı bağlanmanın ise her iki partnerin karşılıklı olarak reddedilme hassasiyetini artırdığını göstermektedir. Ayrıca bütüncül modelden farklı olarak diyadik modellerde hem kadının hem erkeğin reddedilme hassasiyetinin kendi çift uyumlarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisine ilişkin bulgular da farklılaşmaktadır. Bütüncül modelde reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisi gözlenmezken diyadik

modellerde kadının reddedilme hassasiyetinin kendi kaygılı bağlanması ile kendi çift uyumu arasında ve erkeğin kaygılı bağlanması ile erkeğin çift uyumu arasında aracı bir değişken olduğu görülmektedir. Bütün bu bulgulardan hareketle çiftleri bir arada ve karşılıklı etkiler (diyadik analizler) bağlamında incelemenin ilişki dinamiklerini anlamak için daha fazla bilgi sağladığı söylenebilir.

4.2. ÇALIŞMA II

Bu çalışmada, evlilik ilişkisinde problem yaşayan kadınlara yönelik hazırlanan “İlişki Odaklı Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitimi” programının, kadınların ilişki işlevselliğini değerlendiren evlilik uyumu, ilişkide hissedilen yakınlık ve romantik bağlanma düzeylerine (Hipotez2a) ve bireysel işlevselliklerini değerlendiren yaşam doyumu, kişilerarası etkililik, duygu düzenleme, strese tolerans ve bilinçli farkındalık düzeylerine (Hipotez2b) etkisi incelenmiştir. Bu çalışma, kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemleri nasıl ele alabileceklerini öğretmeyi, kendi duygularını yönetme becerilerini kazandırmayı ve bu becerilerin kazanımı ile evlilik uyumlarını artırmayı hedeflemektedir. DDT’nin duygu düzensizliğini tedavi etmeye yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğu (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007) bilinmekle beraber çift ilişkilerini nasıl şekillendirdiği noktasında çok daha az bilgi mevcuttur. Bu amaçla ilişki odaklı DDT-GBE programının evli kadınların hem ilişki işlevselliği hem de bireysel işlevselliklerindeki gelişmelere katkısı ilk defa bu çalışmayla incelenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın DDT ve ilişki literatürüne önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın bulguları karşılaştırma grubundan elde edilen bulgularla birlikte değerlendirilmiş ve ölçümler ön test, son test ve altı ay sonra izlem testi ile elde edilmiştir. Müdahale-karşılaştırma grubunun seçkisiz bir şekilde atanamaması ve örneklem grubunun küçük olması nedeniyle bu çalışmanın bulgularının pilot bir çalışma olarak düşünülmesi ve bulguların nedensellik ortaya koymadığının göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların gelecekte evlilik ilişkisini güçlendirmeye yönelik yapılacak uygulamalara ışık tutması ve randomize çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir.

4.2.1. İlişki İşlevselliğine İlişkin Bulgular

4.2.1.1. Evlilikte Çift Uyum ve Romantik Yakınlık Değişkenlerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

Bulgulara göre müdahale grubuna katılan kadınların çift uyumu son test puanlarının, ön test puanlarından anlamı ölçüde yüksek olduğu ve ilişki odaklı DDT-GBE'nin çift uyumu üzerindeki etkilerinin 6 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Çift uyumunun alt boyutları incelendiğinde ise müdahale grubuna katılan kadınların uygulama sonrasında ilişkiden aldıkları doyumun ve ilişkide hissettikleri bütünleşmenin anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür. Çalışmanın bu bulgusu, araştırmanın temel amacını desteklemektedir. Karşılaştırma grubunun çift uyumu puanlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

DDT uygulaması sonrasında kadınların ilişkide hissettikleri uyum, doyum ve bütünleşme hislerinin artmasına yönelik bulgular literatürde sınırlı sayıda bulunan çalışmaları destekler niteliktedir. DDT'nin çiftlerle yapılan uygulamalarında öncül çalışmalarda bulunan Kirby ve Baucom (2007b), 16 oturumluk DDT + BDT çift terapisi uygulamasına katılan DDT mezunlarının ve onların partnerlerinin ilişki doyumlarını değerlendirmişlerdir. Çalışmalarında, DDT mezunlarından ziyade onların partnerlerinin ilişki doyumlarının arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini ortaya koymuşlardır. DDT mezunlarının ise bireysel iyi oluşlarının arttığı görülmüştür. Kirby ve Baucom (2007b) bu bulguyu, kronik duygu düzenleme güçlüğü yaşamayan partnerlerin DDT uygulamasında odak noktalarının ilişki ile ilgili meseleler olduğu, bireysel güçlüklerle daha az ilgilendikleri, DDT mezunlarının ise bireysel psikopatolojilerinin, duygusal güçlüklerinin ve yaşam krizlerinin çok daha yoğun olduğu ve odak noktalarının kendileri ve duyguları düzenleme olduğu, ilişkiyle ilgili hedeflere daha az odaklanabildikleri şeklinde değerlendirmektedir. Kirby ve Baucom'un (2007b) bulguları, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaya dahil olan evli kadınların depresif duygu durumları yaygın olmakla beraber sınırda kişilik bozukluğu tanı ölçütlerini karşılamamış olmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden sağlıklı popülasyonla benzer puanlar almaları, bireysel psikopatolojilerinin ve yaşam krizlerinin görece daha az olduğunu ve bu nedenle ilişki odaklı DDT-GBE programında özellikle evlilikleriyle ilgili meselelere odaklandıkları

ve programda öğretilen becerileri ilişkilerindeki problemleri çözmek için kullandıkları düşünülebilir.

DDT'nin çift ilişkilerine etkisini inceleyen Backhaus ve arkadaşlarının (2016) çalışması da benzer şekilde 16 oturumluk grup DDT + çift terapisinin katılımcıların ilişki doyumlarını ve kalitelerini artırdığını ve negatif iletişim örüntülerini azalttığını ortaya koymaktadır. Bununla beraber bu tezden elde edilen bulgular yalnızca DDT uygulamasının da katılımcıların ilişki kalitelerini ve evlilik uyumlarını artırmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bununla beraber bu çalışmada grupların seçkisiz bir şekilde atanmamış olması ve grupların başlangıç puanları arasında fark olması nedeniyle DDT uygulamasının etkilerine ilişkin bir nedensellik iddia edilmemektedir. Karşılaştırma grubunun çift uyumu puanlarında değişim gözlenmemesinin DDT müdahalesine katılmamak dışında nedenleri bulunabilir. Karşılaştırma grubunun başlangıçtaki çift uyumu düzeylerinin yüksek olması, karşılaştırma grubunun puanlarında değişim görülmemesinin bir nedeni olabilir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda seçkisiz bir atamayla gerçekleştirilen deneysel desenlerin çalışılması bu çalışmadan elde edilen bilgileri destekleyebilir veya bu çalışmanın bulgularının sınırlarını genişletebilir.

Fruzzetti, Gunderson ve Hoffman'nın (2014) partnerlerden birinin duygu düzenleme sorunu yaşadığı çiftlerle yürüttüğü DDT-ABE uygulamasının bulguları, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Programın kısa sürede (6-8 oturumluk grup programı) ilişki kalitesini artırmaya yardımcı olduğu ve bireysel stresi azalttığı görülmüştür (Fruzzetti, Gunderson ve Hoffman, 2014). Çiftlerle yapılan bir diğer pilot çalışmada partnerlerden birinde SKB tanısı veya SKB özelliği bulunan çiftlerle DDT-ABE uygulanmıştır. Tedavi sonrasında çiftlerin ilişki doyumlarının ve iletişimlerinin arttığı, partnerlerin stres ve depresyon seviyesinin düştüğü ve bu durumun izlem çalışmalarında da devam ettiği ortaya konulmuştur (akt. Fruzzetti ve Payne, 2015; Fruzzetti, Mosco ve Payne, 2014). Bununla beraber her iki çalışma yoğun duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişiler ve onların partnerleriyle yürütülmüştür. Bu çalışmalar, bireysel psikopatoloji yaşayan kişiler ve onların eşlerine yardımcı olduğunu göstermekle beraber, ilişki odaklı DDT-GBT uygulaması normal popülasyonda da kişilerin iletişim ve ilişki kalitelerini artırabileceğini ortaya

koymaktadır. Ayrıca bu çalışmalardan farklı olarak DDT'nin transaksyonel doğasından ötürü kadınların ilişkisel farkındalık, duygu düzenleme ve diyalektik problem çözme becerileri kazanmasının hem kendilerinde hem de eşlerinde bir değişim oluşturduğu, dolayısıyla ilişki odaklı DDT-GBE programına katılan kadınların ilişki kalitesinin ve evlilik uyumunun arttığı düşünülmektedir.

Romantik yakınlığa ilişkin elde edilen bulgular, müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında partnerlerine hissettikleri yakınlığın anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın bu bulgusu, araştırmanın ilişki işlevselliği ile ilgili temel amacını desteklemektedir. Bu çalışma ayrıca gelir düzeyinin artmasının yakınlık puanlarındaki değişime pozitif bir katkı sağladığına işaret etmektedir. Gelir düzeyi kontrol edildiğinde müdahale grubunun yakınlık puanlarındaki artışın karşılaştırma grubuna göre anlamlı olduğu bulunmuştur. Gelirin kovaryans etkisi Bilican ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da görülmektedir.

İlişki kalitesine yönelik yapılan tüm bu analizler neticesinde müdahale grubundaki kadınların uygulama sonrasında evliliklerinde hissettikleri uyum, doyum, bütünleşme ve romantik yakınlık puanlarının artmasına ilişkin elde edilen bulgular DDT-GBE'nin kadınların evlilik ilişkisine pozitif yönde katkı sağlamış olabileceğini düşündürmektedir. Müdahale grubunun ilişki kalitesi puanlarındaki değişimine olanak sağlayan önemli mekanizmalar ise literatürün de işaret ettiği şekilde ilişkiyi zedeleyici davranışların olmadığı birlikte zaman ve deneyim geçirme ve partnerlerin bireysel işlevsellikleri olarak değerlendirilebilir (Fruzzetti, 2006; Milek, Butler ve Bodenmann, 2015). İlişki odaklı DDT-GBE uygulaması kadınların eşleriyle etkin bir şekilde iletişim kurabilmesi kadar kendi bireysel iyi oluşlarını göz etmelerini ve pozitif deneyimlerini artırmayı da öğretmiştir. Özellikle DDT duygu düzenleme modülünde ABC-PLEASE becerileri ile pozitif duyguları nasıl biriktirebilecekleri keyif verici aktivite listeleriyle ele alınmış ve katılımcılar bunları uygulamaya yönelik teşvik edilmiştir. İlâveten DDT literatürü radikal kabul, geçerli kılma, bilinçli farkındalıkla zaman geçirme, duyguların, isteklerin ve düşüncelerin doğru bir şekilde ifade edilmesinin (DEAR MAN becerisi) partnerler arasında yakınlığın artmasına yardımcı

olduğunu göstermektedir (Fruzzetti ve Payne, 2015). Özetle, ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasına katılan kadınların çift uyumlarıyla beraber ilişkilerinde hissettikleri yakınlığın uygulama sonrasında artması, kadınların yaşamaya değer bir hayat inşa etmeye başlamalarıyla beraber evliliklerinin de pozitif yönde bir değişim göstermiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim, alanyazında daha etkin bir şekilde iletişim kurmayı ve günlük yaşam problemleriyle daha iyi baş etmeyi öğrenen kişilerin, partnerleriyle tatmin edici bir şekilde zaman geçirebildiklerini ve ortak deneyimler ile yakınlıklarını artırabildikleri ifade edilmektedir (Fruzzetti, 2006).

Bireysel aktivitelerin ilişkiye yönelik pozitif katkıları üç başlıkta özetlenmektedir: 1) enerji dolu ve doyuma ulaşmış bir partnerin etrafına neşe saçmakta ve hem eşine hem de ilişkisine enerji sağlamakta; 2) ilişki dışındaki aktiviteler partnerlerin birbirleriyle sözel paylaşımlarını artırmakta; 3) partnerlerden birinin kendi ilgilerini sürdürmesi ve daha az stresli olması, diğer partnerin kendi ilgilerini sürdürmesine daha duyarlı olmasını sağlamakta (Fruzzetti, 2006). Bu çalışmada “romantik yakınlığa” ilişkin elde edilen bulgular bu çerçevede yorumlanabilir. DDT-GBE uygulamasına katılan kadınların daha etkin iletişim kurma ve problemlerle daha iyi baş etmeye yönelik beceriler kazanmalarının ardından pozitif yaşam deneyimlerini geliştirmeye yönelik bireysel aktivitelere odaklanmalarının eşleriyle aralarındaki yakınlığı güçlendirmelerine yardımcı olduğu düşünülebilir. Bununla beraber elde edilen bulgular bir nedensellik ortaya koymamaktadır. Karşılaştırma grubunun başlangıçtaki yakınlık düzeylerinin yüksek olması, karşılaştırma grubunun puanlarında değişim görülmemesinin bir nedeni olabilir. Dolayısıyla müdahale ve karşılaştırma grubunun başlangıç puanlarının birbirine eşitlendiği ve seçkisiz bir atama yapılan daha geniş bir örnekleme bulguların desteklenmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları DDT-GBE uygulamasının ilişki kalitesinde (çift uyumu, ilişki doyumu, bütünleşme, romantik yakınlık vb.) olumlu değişimler oluşturabileceğine dair yalnızca fikir vermektedir.

İlişki değişkenlerine yönelik elde edilen tüm bu bulgular neticesinde ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasının tanısallık kategorilerin dışında transdiagnostik bir uygulama aracı olarak sınırlarının daha fazla genişleyebileceği öngörülebilir (Zalewski, Lewis ve Martin, 2018). Nitekim Linehan DDT’nin klinik ihtiyaçlara göre

yeniden düzenlenebileceğini ileri sürer. Dolayısıyla DDT'nin gelişim sürecinin devam ettiği ve yeni araştırmalar geldikçe tedaviyi geliştirecek becerilerin doğal bir şekilde DDT'ye adapte olabileceği vurgulanmaktadır (Linehan ve Wilks, 2015).

Nicel bulgulara göre ilişki odaklı DDT-GBE programının ardından, kadınların evlilik ilişkilerinde eşleriyle daha fazla uyum sağladıkları, evlilikte hissedilen doyum, bütünleşme ve yakınlığın arttığı görülmektedir. Ayrıca son oturumda katılımcılar kazanımlarına ilişkin geri bildirim vermişler ve daha etkili iletişim kurabilme, farklı bakış açıları edinme, duygularını yönetme, eşlerini kabul etme, isteklerini etkin bir şekilde eşlerine iletebilme, istemediklerine hayır diyebilme ve bunları yaparken ilişkiyi de etkin bir şekilde sürdürebilme gibi konularda bu programın kendilerine katkı sağladığını aktarmışlardır. Ayrıca bir katılımcı eşiyle ayrı yaşadığı bu süreçte bu beceriler ile eşini dinleme, onu kabul etme ve geçmişe değil şu ana odaklanma becerilerini kullanabildiğini ve evliliklerini tekrar sürdürme kararı aldıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların genel olarak DDT-GBE programı neticesinde hayatlarında daha fazla pozitif değişim yaşadıkları ve ilişkisel büyüme sürecini deneyimledikleri düşünülebilir. Bu çalışmada ele alınmamış olmakla beraber, Kirby ve Baucom'un (2007b) çiftlerle yaptığı grup uygulamasında olduğu gibi katılımcıların pozitif duygularının da daha fazla arttığı, depresif belirtilerinin daha fazla azaldığı düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda duyguların ve depresif belirtilerin değerlendirilmesi önem taşıyacaktır. Bununla beraber ilişkisel büyüme sürecinde her iki partnerin de değerlendirememiş olmak çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak düşünülebilir. Nitekim katılımcılar bu programa eşlerinin de katılmamasından dolayı yaşadıkları eksiklik hislerini paylaşmışlardır. Katılımcılar bu becerileri kendilerinin kullanmasının hem kendilerine hem de ilişkilerine önemli katkılar sağladığını, eşlerinin de bu süreçte tavırlarının ve davranışlarının değiştiğini aktarmakla beraber eşlerinin bu becerileri öğrenmeleri durumunda evliliklerinin daha fazla değişebileceği görüşlerini aktarmışlardır. Dolayısıyla ilişki odaklı DDT-GBE programının çiftler halinde uygulanamamış olması bu çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

4.2.1.2. Bağlanma Boyutlarına İlişkin Bulguların İncelenmesi

İlişki odaklı DDT-GBE uygulamasının önemli bulgularından bir diğeri ise romantik bağlanmaya ilişkin elde edilen bulgulardır. DDT uygulaması sonrasında müdahale grubundaki kadınların bağlanma kaygılarında bir değişim görülmemekle beraber, bağlanma kaçınmalarının anlamlı ölçüde azaldığı ve bu azalmanın 6 ay sonrasında da devam ettiği görülmüştür. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla beraber karşılaştırma grubunun başlangıçtaki kaçınmacı bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğunun göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Bu bulgu, karşılaştırma grubunun puanlarında değişim görülmemesinin bir nedeni olabilir. Bu çalışma ayrıca gelir düzeyinin artmasının kaçınmacı bağlanma puanlarındaki azalmayla ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Müdahale grubunun kaçınmacı bağlanma boyutuna ilişkin bulguları, bağlanmanın kişilerarası ilişkilerdeki etkisinden dolayı önem arz etmektedir (Bowlby, 1973). Bowlby, bağlanma örüntülerini yalnızca normal gelişimle ilgili bir olgu olarak ele almamış, ayrıca psikopatolojinin gelişimindeki yerine ve psikoterapi sürecindeki önemine de vurgu yapmıştır (Levy ve Johnson, 2019). Bununla beraber, 12 haftalık bir sürede müdahale grubunun kaçınmacı bağlanma puanlarının nasıl azaldığı sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu soruya yanıt aramak üzere alanyazındaki çalışmalar incelenmiştir. DDT'nin bağlanma süreçleri üzerindeki etkisini sınırlı sayıda çalışma ele almaktadır. Levy ve arkadaşları (2006), randomize kontrollü çalışma ile psikoterapinin bağlanma örüntülerindeki değişime etkisini incelemişlerdir. Aktarım odaklı psikoterapi (transference-focused psychotherapy; TFP), DDT ve düzenlenmiş psikodinamik destekleyici psikoterapi (modified psychodynamic supportive psychotherapy; SPT) yöntemlerinin, SKB hastalarının bağlanma örüntülerindeki değişime etkisini karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda yalnızca TFP'nin güvenli bağlanmayı artırdığını bulgulamışlardır. 1 yıl süreyle gerçekleştirilen DDT programı ise bağlanma örüntülerinde bir değişim sağlamamıştır. Oostendorp ve Chakhssi'nin (2017) çalışması ise DDT'nin güvenli ve saplantılı bağlanma örüntülerinde iyileşme sağladığı ve tedavinin sonunda bağlanma örüntülerindeki değişimin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulgulamıştır. Reyhani ve arkadaşlarının

(2016) İranlı kadınlarla yürüttüğü DDT uygulaması ise 8 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrasında müdahale ve kontrol grubunun kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken güvenli bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. DDT uygulamasına katılan kadınların güvenli bağlanma puanlarının arttığı görülmüştür. Amini-Fasakhoudi ve arkadaşlarının (2017) vaka çalışması ise kronik ağrı bozukluğu olan iki kadınla DDT'nin etkililiğini incelemektedir. Sonuçlar ağrı bozukluğunun azalmasının yanı sıra güvenli bağlanmanın da arttığını ortaya koymaktadır.

Bulgular bağlanma kuramı çerçevesinde incelenecek olursa, Bowlby (1969) bağlanma güvenliğinin ayırt edici özellikleri olarak güvenli temel davranış (bir bağlanma figürünü dünyayı keşfetmek için ana üs olarak kullanma) ve güvenli sığınak davranışına (tehlike ve sıkıntı anında bağlanma figüründen destek, rahatlık ve koruma arama) vurgu yapmaktadır. Çift ilişkilerinde güvensiz bağlanma ise, terk edilme kaygısı (terk edilmekten korkma ve romantik ilişkiden ayrılma ile ilişkili öfke) ve yakınlıktan kaçınma (romantik ilişkilerde duyguların bastırılması) ile karakterizedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hareketsiz hale getirici stratejiler ile karakterize olan bağlanma kaçınması, kişinin bağlanma ihtiyaçlarını yok saydığı, yakın ilişkilerden kaçınarak bağımsızlığını ve öz yeterliliğini kazanmaya çalıştığı bir örüntü sergilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Öte yandan, İlişki odaklı DDT uygulamasında kadınların daha fazla eşlerine döndükleri, duygularını daha iyi ifade ettikleri, problemlerini azaltmaya odaklanırken ilişkilerinin de geliştiği ve eşlerinden uzaklaşmak yerine daha fazla yakınlık kurmaya çalıştıkları gözlemlendi. Dolayısıyla bulgular eşleriyle problemlerini çözmeye çabalayan bu kadınların sıkıntı anında yetişkin bağlanma figürü olan eşlerinden destek aramasının hem ilişki kalitelerini olumlu etkilediğini hem de kaçınmacı bağlanma örüntülerinde bir değişim sağlamış olabileceğini düşündürmektedir. Levy ve Johnson (2019) DDT'nin bazı bileşenlerinin bağlanma temelli uygulamalarla benzerliğine dikkat çeker. Örneğin DDT'de farkındalık modülü, duygular ile düşünceler arasındaki dengeye vurgu yaparken, TFP'de kendiliğin ve diğerlerinin temsilinin entegrasyonuna önem verilmektedir. Dolayısıyla bağlanma temelli prensiplerin DDT'ye entegre edilebileceğini önermektedirler. Bu öneriler arasında, farkındalık egzersizlerinde terapist veya kişi

için önemli bir başka kişiye yönelik düşünceler ve hislerin açıkça ifade edilmesi yer almaktadır. İlişki odaklı DDT-GBE uygulamasında ise diğerlerine yönelik farkındalık çalışmasının kadınların eşlerine yönelik farkındalık becerilerini artırmalarına yardımcı olduğu ve “bilge akıl” becerisi ile duygusal akıl ile rasyonel akıl nasıl dengeleyebileceklerini öğrenmelerinin eşleriyle ilişkilerini güvenli bir zemine getirmelerine imkan sağladığı düşünülmektedir.

Dolayısıyla DDT uygulamasına katılan kadınların bağlanma davranışlarını artıran beceriler edindiklerini ve bu becerilerin daha ziyade bağlanma kaçınmasını azaltmaya, duygularını bastırmak yerine ifade etmeye (duygu düzenleme ve kişilerarası etkililik becerileri) ve yakınlığı artırmaya yönelik olduğu söylenebilir. Bununla beraber kaçınmacı bağlanma örüntüsündeki değişimin mi ilişki kalitesini artırdığı, yoksa ilişkideki iyileşmelerin mi bağlanma örüntüsünde değişim sağladığı net değildir. Ayrıca örneklemin seçkisiz atanmaması ve karşılaştırma grubunun öntest ölçümlerinde müdahale grubuna göre daha düşük kaçınma bağlanma puanı alması, müdahale grubunun puanlarındaki değişimin ve karşılaştırma grubunun puanlarındaki stabilitenin kaynağının DDT-GBE uygulaması olduğuna dair bir nedensellik ortaya koymaya engel teşkil etmektedir. Bulgular DDT-GBE uygulamasına katılmanın yalnızca bağlanma kaçınmasının azalmasında önemli olabileceğini düşündürmektedir. Değişim mekanizmasını anlamak ve değişimin kalıcılığını değerlendirmek için randomize kontrollü çalışmalara, daha büyük örneklemelere ve çok düzeyli modellemelere ihtiyaç bulunmaktadır.

Bağlanma kaygısında anlamlı bir değişimin bulunmayışı ise reddedilmeye karşı hassasiyetin ele alınmamış olması ile açıklanabilir. DDT becerileri arasına daha fazla bağlanma inşa edici becerilerin eklenmesi güvensiz bağlanmanın her iki boyutu için de önemli olabilir. Nitekim Ciaramella (2001), doktora tez çalışmasında SKB hastalarının bağlanma problemlerinden yola çıkarak bağlanmayı artıracak yedi beceri önermiştir. Bu beceriler arasında kişinin kendi bağlanma örüntüsünü tanıması, bağlanma örüntüsünün SKB davranışlarına etkisini anlaması, daha sağlıklı ve daha sürekli bağlanma davranışları kazanması ve güvenli bağlanma inşa etmesi yer almaktadır.

Özetle, ilişki kalitesini artırmak isteyen kadınlarla yürütülen DDT uygulamasının bağlanma örüntülerinde nasıl bir değişim sağladığı incelenmiş ve hipotezimizle (Hipotez2a) de uyumlu şekilde kadınların bağlanma kaçınımlarının azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, romantik ilişkilerle ilgili bağlanmanın bir değişim mekanizması olarak kavramsallaştırılabileceğine ilişkin bir alan sağlamakla beraber gelecek çalışmalarda güvenli üs ve güvenli sığınak davranışlarına yönelik kanıta dayalı bulgulara ve bağlanma örüntülerindeki değişimle ilişkili psikoterapi süreçlerinin tanımlanmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda ayrıca DDT tedavi sürecinin sonunda bağlanma örüntülerindeki değişim ile kişinin genel işlevselliğinin, ilişki kalitesinin, psikopatoloji seviyesinin değişimi arasındaki ilişkilerin çok düzeyli modelleme (MLM) ile incelenmesi ve kişinin bireysel aktarımının yanı sıra nörobilişsel değerlendirme, gözlemsel verilerin kodlanması ve yapılandırılmış mülakat yöntemleri ile bağlanma sistemindeki değişimlerin incelenmesi önerilmektedir.

4.2.2. Bireysel İşlevselliğe İlişkin Bulgular

4.2.2.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguların İncelenmesi

Yaşam doyumuna ilişkin elde edilen bulgular, müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında yaşamdan aldıkları doyumun anlamlı ölçüde arttığını fakat bu artışın 6 ay sonrasındaki izlem çalışmalarında anlamlı ölçüde devam etmediğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgular DDT'nin psikolojik iyi oluşun göstergelerinden biri olan yaşam doyumuna katkı sağladığını düşündürmektedir. Yaşam kalitesini artırma standart DDT'de 4. basamağın hedefidir. Bu hedef koruyucu ruh sağlığının da odak noktalarından birini oluşturmaktadır. DDT'nin SKB hastalarındaki etkililiği kanıtlanmış olmakla beraber DDT'nin veya yapılandırılmış DDT beceri eğitimi programının iyi oluşu artırmaya ve önleyici ruh sağlığına yönelik etkililiği sınırlı sayıda çalışma ile incelenmiştir. Örneğin Leichman ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında düşük risk grubunda olan öğrencilerin akademik performanslarının arttığı ve gündelik zorlu durumlarla daha iyi baş etmeyi öğrendikleri bulunmuştur (akt. Üstündağ-Budak, Kocabaş ve Ivanoff, 2019). Oostendorp ve Chakhssi (2017) de benzer şekilde DDT'nin yaşam kalitesini artırdığını ortaya

koymuştur. Yaşam kalitesi ve iyi oluş değişkenlerini, DDT beceri eğitimlerinin önleyici ruh sağlığı işlevi kapsamında inceleyen bir diğer alışma, Üstündağ-Budak ve arkadaşları (2019) tarafından Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürütölmüştür. 8 haftalık DDT beceri eğitimi programının etkililiği ön-test son-test müdahale-karşılaştırma grubu ile değerlendirilmiştir. İyi oluşun negatif göstergeleri olan depresyon, stres ve anksiyete seviyelerinin müdahale grubunda anlamlı ölçüde düştüğünü ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde DDT’nin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi Johnson (2018) ve Uliaszek ve arkadaşlarının (2016) alışmalarında da görölmektedir. Ayrıca DDT grubuna katılan katılımcıların yaşam doyumlarının, pozitif psikoterapi grup katılımcılarından daha fazla arttığı görölmüştür (Uliaszek, Rashid, Williams ve Gulamani, 2016). Bu bulgu, DDT grup beceri eğitiminin yalnızca psikolojik semptomları azaltmadığı, ayrıca tedavi boyunca yaşamaya değer bir hayat inşa etmeyi desteklediğine işaret etmektedir (Linehan, 1993a). Bulgular DDT-GBE’nin koruyucu ruh sağlığına yönelik etkili bir müdahale aracı olabileceğini işaret etmekle beraber, yaşam doyumuna yönelik etkilerin daha kalıcı olabilmesi için beceri eğitiminin Linehan’ın orijinal programında olduğu gibi (1 yıl) daha uzun soluklu olması önerilmektedir.

4.2.2.2. Farkındalık Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

Bireysel işlevsellik ayrıca DDT’nin temel modöllerinden olan “bilinçli farkındalık” ile incelenmiştir. Kadınların bilinçli farkındalık becerilerindeki değişimi beş faktörlü bilgece farkındalık ölçęi ile değerlendirilmiştir. Dolayısıyla genel bir farkındalık düzeyinin yanı sıra spesifik farkındalık becerilerindeki değişimin de incelenmesi mümkün olmuştur. Genel bilinçli farkındalık becerisine ilişkin elde edilen bulgular, müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise son test ve izlem testi ölçümlerinde farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü görölmüştür. Bu alışma ayrıca gelir düzeyinin artmasının farkındalık puanlarındaki değişime pozitif bir katkı sağladığına işaret etmektedir. Etki büyüklüğünün ise ortaya yakın olduğu görölmektedir.

Spesifik farkındalık becerilerindeki değişim incelendiğinde “etkilenmeden gözleme ve izleme” (içsel deneyimlere tepkisel olmama) alt boyutunda gruplara göre anlamlı bir değişim olduğu ve müdahale grubunun etkilenmeden gözleme ve izleme son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı ölçüde arttığı ve bu artışın 6 ay sonraki izleme çalışmasında devam ettiği, karşılaştırma grubunda ise ön, son, izlem testleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Ayrıca tekrarlı ölçümlerde ANCOVA sonuçları gelirin etkisi kontrol edildiğinde dikkati düzenleyebilme ve duyguları isimlendirebilme becerilerinde anlamlı bir değişim olduğunu göstermektedir. Öte yandan müdahale ve karşılaştırma grubunun puanları ayrı ayrı incelendiğinde her iki grupta da dikkati düzenleyebilme becerisinin son-test ve izlem ölçümlerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Duyguları isimlendirebilme becerisine ilişkin bulgular ise yalnızca karşılaştırma grubunun duyguları isimlendirebilme puanının son test ve izlem testinde anlamlı ölçüde düştüğünü göstermektedir. Müdahale grubunun puanlarında ise anlamlı bir değişim görülmemiştir.

Farkındalık becerisi DDT modüllerinin temelini oluşturmaktadır (Linehan, 2015a). Yargılamadan, engellemeden, dikkati duygulardan kaçırmadan şu anki hisleri tanıma, gözlemleme ve onlara izin verme becerilerini ifade eden farkındalık becerisinin DDT uygulamalarıyla geliştiğini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Beaulac, Sandre ve Mercer, 2019; Mitchell, Roberts, Bartsch ve Sullivan, 2019). DDT’de dikkate yönelik ve tutumsal bileşenleri içinde barındıran birbiriyle ilişkili iki temel farkındalık becerisi öğretilmektedir: ne becerileri (gözlemleme, tarif etme ve katılma) ve nasıl becerileri (yargısızca, tek bir şeye odaklanarak ve etkili bir şekilde) ile kişilerin olayları yargısız bir şekilde olduğu gibi gözlemleme ve tanımlama becerileri gelişmektedir (Linehan, 1993a). Bu temel farkındalık becerileri duygu durumu düzenleyici ve pozitif duyguları artırıcı bir etkiye sahiptir (Linehan, 2015a). Bununla beraber farkındalık becerilerinin hangi yönlerinin geliştiğini inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Dolayısıyla “ne” ve “nasıl” becerilerindeki gelişimin de incelenmesi önem taşımaktadır.

Beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeğinin yapı geçerliliği “ne” ve “nasıl” becerileri bağlamında incelenmeye başlamıştır (Iani, Lauriola ve Cafaro, 2020). Iani

ve arkadaşları (2020) duyumsal farkındalık (gözlemleme), duyguları isimlendirebilme (tanımlama) ve dikkati düzenleyebilme (farkındalıkla davranma) boyutlarını “ne becerileri” bağlamında, yargılamadan gözleme ve izleme (içsel deneyimleri yargılamama) ve etkilenmeden gözleme ve izleme (içsel deneyime tepkisel olmama) boyutlarını “nasıl becerileri” bağlamında tartışmaktadırlar. Bu bağlamda, Mitchell ve arkadaşları (2019) farkındalığın spesifik alanlarındaki gelişimin SKB hastalarının semptomlarındaki değişimine etkisini araştırmışlardır. Özellikle farkındalıkla davranma (ne becerisi olarak kavramsallaştırılmakta) ve içsel deneyime tepkisel olmamanın (nasıl becerisi olarak kavramsallaştırılmakta) tedavi sürecinde SKB semptomlarında, depresyon ve stres seviyelerinde azalmayla ve hastaneye yatışın azalmasıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Rajalin ve arkadaşları (2020) ise intihar riski olan hastaların aile üyeleriyle yaptıkları 9 haftalık DDT uygulaması sonrasında katılımcıların bilgece farkındalık ölçeğinin yalnızca dikkati düzenleyebilme boyutunda bir gelişme sağladıklarını ortaya koymuşlardır. Bu tezde ise bilinçli farkındalığın toplam puanında görülen değişimin yanı sıra içsel deneyime tepkisel olmamayı ifade eden “etkilenmeden gözleme ve izleme” boyutunun müdahale grubunda anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Bu bulgu farkındalığın “nasıl becerisinin” gelişimine işaret etmektedir. Müdahale grubuna katılan kadınların, düşüncelerinin ve duygularının geçip gitmesine izin verdiklerini, tekrarlı veya reaktif davranışlara girmeden içsel deneyimleri yaşama becerileri kazandıkları ve bu becerileri 6 ay sonrasında da korudukları görülmektedir. Gelecek çalışmalarda içsel deneyimlere açıklık becerisinin, bireysel semptomlardaki etkisinin ve dışsal deneyimleri nasıl etkilediğinin incelenmesi önerilmektedir.

Fruzzetti ve Payne (2015) farkındalık becerilerinin, kişilerin gerçek duygu ve arzularının daha fazla farkında olmalarına ve onları tanımlamalarına, yargısızca kabule, yaşamın tüm yönleriyle deneyimlenmesine olanak sağladığına ve bunun da ilişkilerdeki reaktiviteyi azalttığına vurgu yapmaktadır. Farkındalık becerilerinin aile içi ilişkilerde kullanımı negatif tepkileri, çatışmayı ve geçersiz kılan etkileşimleri azaltmaya yardım etmektedir (Fruzzetti, Santisteban ve Hoffman, 2007; Fruzzetti ve Iverson, 2006). Dolayısıyla gelecek çalışmalarda romantik ilişkiler bağlamında partnerlerin etkilenmeden gözleme ve izleme becerilerinin, ilişkilerine ve eşleriyle

etkileşimlerine nasıl yansıdığı ve ilişki kalitelerindeki artışın randomize çalışmalarla incelenmesi önem taşıyacaktır. İlâveten farkındalık becerilerinin kullanım sıklığının takip edilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılığı ise farkındalık beceri modülünün kısa süreli uygulanması, Linehan'ın (2015a) önerdiği şekilde her modülün başında farkındalık becerilerinin tekrarlanmamış olması, oturumların başında ve sonunda farkındalık ritüellerinin olmaması ve farkındalık becerilerindeki gelişimin ilişki işlevselliğine ve bireysel semptomlara etkisinin incelenmemiş olması şeklinde özetlenebilir. Farkındalık becerilerinin genelinde bir değişim gözlemek için bu sınırlılıkların giderildiği DDT uygulamalarının yapılması önerilebilir.

4.2.2.3. Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

DDT'nin duygu düzenleme modülündeki değişime etkisi ise duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile değerlendirilmiştir. Beklenilenin aksine müdahale grubunun tekrarlayan duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Dolayısıyla müdahalenin etkililiğine ilişkin bulgular elde edilememiştir. Bununla beraber hem SKB hastalarıyla yapılan çalışmalarda (Dixon-Gordon, Chapman ve Turner, 2015; Heath, Midkiff, Gerhart ve Turow, 2021) hem de duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çiftlerle yapılan uygulamalarda (Kirby ve Baucom, 2007b) DDT'nin duygu düzenleme becerilerindeki etkililiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Literatürden farklı olarak elde edilen bu bulgunun olası açıklamalarından biri, katılımcıların odak noktalarının kişilerarası etkililik becerilerine yönelik beklentileri olabilir. Müdahale grubunun özellikle eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları sorunların üstesinden gelmeyi hedeflemeleri ve tanısız değerlendirme görüşmesinde duygu düzenleme güçlüğüne yönelik amaçların değerlendirilmemesi elde edilen bulgular ile ilişkili olabilir. Ayrıca DDT-GBE programının kısa oluşunun ve modüllerin sıralamasının, becerilerin kazanımını etkileyebileceğinin de göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Grubun amaçları doğrultusunda bilinçli farkındalık becerilerinin ardından kişilerarası etkililik becerileri öğretilmiştir. Kişilerarası etkililik modülü katılımcıların eşleriyle ilişkilerine en çok yoğunlaştıkları beceri modülü olmuştur. Bu becerileri ilerleyen süreçte de kullanmaya devam ettikleri gözlenmiştir. Duygu düzenleme modülü ise kişilerarası etkililik modülünden sonra yer almıştır.

Nitekim Heath ve arkadaşları (2021) farklı tanı gruplarında DDT grup beceri eğitiminin duygu düzenleme üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada modüllerin farklı sıralarda uygulanmasının ve modüllerin tekrarlanma sıklığının etkilerini araştırmışlardır. Daha erken uygulanan seansların sonrakilerden daha etkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bununla beraber aynı çalışma tüm becerilerin duygu düzenleme becerisine katkı sağladığını da ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada DDT beceri eğitiminin neden duygu düzenleme becerisini artırmadığı sorusu önem taşımaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin herhangi bir kesme puanı bulunmamakla beraber ölçeği geliştiren Gratz ve Roemer (2004), sağlıklı grupta ortalama puanın kadınlar için 77.99, erkekler için 80.66 olduğunu, Heath ve arkadaşları (2021) klinik örnekleme ortalamanın 110.1 olduğunu raporlamışlardır. Bununla beraber Bjureber ve arkadaşları (2016) ölçeğin 16 maddelik kısa formu için klinik örneklemin ortalamasının 57, sağlıklı grubun ortalamasının 33.57 olduğunu aktarmışlardır. Bu çalışmada ise hem müdahale grubunun (Ort = 30.67) hem de karşılaştırma grubunun (Ort = 28.18) duygu düzenleme puanlarının sağlıklı grubun puanlarına yakın olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu örneklem grubu için duygu düzenleme güçlüğüne, kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları güçlüklerden daha az problemli olduğu ve bu nedenle hem katılımcıların hem de grup liderinin duyguları düzenlemeye daha az odaklandıkları düşünülebilir.

Ayrıca DDT'nin duygu düzenleme becerisindeki etkililiği en sık "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" ile ölçülmekle (Harvey, Hunt ve White, 2019) beraber pozitif ve negatif duygu, depresyon, anksiyete ve öz-yeterlilik gibi değişkenlerle de değerlendirilmektedir (Kirby ve Baucom, 2007b; Neacsiu, Eberle, Kramer, Wiesmann ve Linehan, 2014). Bu çalışmada da gerçekleştirildiği şekilde duygu düzenleme modülü, zor duygularla baş etmeyi öğretmenin yanı sıra olumlu duygular biriktirmeyi, pozitif yaşam deneyimlerini artırmayı ve öz-yeterliliği geliştirmeyi de öğretmektedir. Bu çalışmada bu becerilere yönelik ölçümlerin gerçekleştirilmemiş olması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Buradan hareketle gelecek çalışmalarda müdahale ve karşılaştırma grubunun uygulama öncesinde duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin değerlendirilmesi, gruba katılım kriterleri arasında duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin yer alması, pozitif-negatif duyguların, depresyon, anksiyete düzeylerinin ve

öz yeterliliğin ölçülmesi ve modüllerin farklı sıralarda uygulandığı randomize çalışmaların yapılması ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasının duygu düzenleme becerisindeki etkililiğine ilişkin daha fazla bilgi verebilir.

Öte yandan yetişkin romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar artan miktarda kişilerarası duygu düzenleme süreci üzerine de odaklanmaktadır. Duyguların kişilerarası yönüne yapılan vurgu ile beraber kişilerarası duygu düzenleme daha net bir şekilde kavramsallaştırılmış ve son yıllarda araştırmaların konusu olmaya başlamıştır (Altan-Atalay ve Ray, 2021; Hofmann, 2014; Horn ve Maercker, 2016; Niven, 2017; Williams vd., 2018). Bireysel duygu düzenlemede olduğu gibi, kişilerarası duygu düzenleme de bireylerin duygularını belirli stratejilerle yönetmeye yönelik amaç yönelimli girişimlerle ilgilidir (Gross, 1998). Bununla beraber DDT'nin kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki etkisi henüz araştırılmamıştır. İlk defa bu çalışmada incelenmiş olan kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin bulgular müdahale grubunun kişilerarası duygu düzenleme becerisinin son-test ölçümünde arttığını fakat bu artışın anlamlılık düzeyinde olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla katılımcıların hem bireysel hem de kişilerarası duygu düzenleme becerilerine DDT-GBE programının bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Nitekim Zaki ve Williams (2013) bireysel ve kişilerarası duygu düzenlemeyi bir süreklilik içinde değerlendirmekte ve onları ayıran keskin bir sınırın olmadığını ifade etmektedirler.

Bununla beraber, kişilerarası duygu düzenleme puanlarının artması her zaman pozitif bir ilerlemeyi de yansıtmayabilir. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin bağlama göre problemli ya da işlevsiz olabileceği tartışılmaktadır. Hofmann (2014), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin duygusal sıkıntıyı dengelemeye yardımcı olduklarında etkili/işlevsel olabileceğini, ancak sorunun sürdürülmesinden sorumlu olduklarında uyumsuz olabileceğini ifade etmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik problemleri azaltmaya yardım ettiğini gösteren çalışmaların yanı sıra bu becerileri yoğun bir şekilde kullanmanın psikolojik stresi artırdığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Altan-Atalay ve Saritas-Atalar, 2019; Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016; Marroquín, 2011; Mennin vd., 2005). DDT'nin kişilerarası duygu düzenleme mekanizmasına nasıl etki ettiğine ilişkin alanyazında bulguların olmayışı kişilerarası duygu düzenleme sürecine dair daha detaylı bilgi vermeyi

zorlaştırmaktadır. Ayrıca bu çalışmada Hofmann ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği ölçeğin kullanıldığı ve bu ölçeğin yalnızca içsel kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçtüğü göz önünde bulundurulmalıdır. İçsel kişilerarası duygu düzenleme kişinin kendi duygularını düzenlerken başkalarını kullanmasını, dışsal kişilerarası duygu düzenleme ise kişinin başkalarının duygularını düzenleme çabasını içermektedir. Niven ve arkadaşları (2015) ise dışsal kişilerarası duygu düzenleme mekanizmasını ölçmektedirler. Dolayısıyla bu çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin yalnızca bir boyutu ölçülmüş olup gelecek çalışmalarda dışsal kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin adaptasyonu yapılarak kişilerin başkalarının duygularını düzenleme ve değiştirme çabalarının ve özellikle eşlerinin duygularını nasıl değiştirmeye çalıştıklarının incelenmesi önerilmektedir.

4.2.2.4. Kişilerarası Problem Çözme Becerilerine İlişkin Bulguların İncelenmesi

DDT'nin kişilerarası etkililik modülüne ilişkin bulguları "kişilerarası problem çözme envanteri" ile incelenmiştir. İlişkilerde yaşanan problemlere yönelik yaklaşımları ve becerileri inceleme imkânı sağlayan kişilerarası problem çözme envanteri beş ayrı boyutu değerlendirmektedir. Kişilerarası bir problemle karşılaşıldığında yaşanan çaresizlik, karamsarlık ve üzüntü gibi yoğun duygularla ilişkili olan ilk boyut "probleme olumsuz yaklaşma" olarak adlandırılmakta ve etkili olmayan problem çözme ifade etmektedir. İkinci boyut ise problemin çözümüne yönelik güvensizliği ifade eden "kendine güvensizlik", etkili olmayan problem çözmenin bir diğer boyutunu ifade etmektedir. Etkili olmayan bir diğer kişilerarası problem çözme yolu ise problem çözümünde hiçbir girişimde bulunmamayı ifade eden "sorumluluk almama" boyutudur (Çam ve Tümkaya, 2007). Müdahale grubunun probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama puanları düşmekle beraber bunun anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Kendine güvensizlik boyutunda da anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bununla beraber klinik gözlemimiz müdahale grubuna katılan kadınların DEAR MAN ve FAST becerileri ile ilişkilerinde çaresizlik, güvensizlik, karamsarlık ve sorum almama alanından eyleme geçme, istediğini elde etme, kararlı olma ve probleme alternatif çözümler üretme alanına geçme becerisi kazandıkları yönündedir. Katılımcıların çoğu DEAR MAN, GIVE ve FAST

becerilerini sık sık kullandıklarını, eşlerinden olumlu geri bildirim aldıklarını ve becerileri kullanmanın ilişkilerine iyi geldiğini aktarmışlardır.

Etkili kişilerarası problem çözme becerileri arasında ise “yapıcı problem çözme” ve “ısrarcı sebatkar yaklaşım” boyutları bulunmaktadır. Yapıcı problem çözme becerisi kişilerarası ilişkilerde bir problem yaşandığında problemi etkili ve yapıcı bir şekilde çözmeyi ifade etmektedir (Çam ve Tümkaya, 2007). Müdahale grubuna katılan kadınların yapıcı problem çözme puanlarının arttığı fakat bu artışın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. İsrarcı sebatkar yaklaşıma ilişkin elde edilen bulgular ise müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında ısrarcı sebatkar yaklaşımlarının anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Karşılaştırma grubunun ise ön test, son test ve izlem testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özetle ilişki odaklı DDT-GBE programına katılan kadınların kişilerarası ilişkilerinde, karşılaşılan problemlerin çözümü konusunda ısrarcı/sebatkar düşünme ve davranma becerisini artırmaya yardımcı olduğu ve dolayısıyla DDT-GBE uygulamasının kişilerarası etkililiği kısmen artırdığı söylenebilir. Bununla beraber bulguların randomize çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

4.2.2.5. Sıkıntıya Dayanma Becerisine İlişkin Bulguların İncelenmesi

DDT-GBE'nin son modülü olan “strese tolerans” becerisi sıkıntıya dayanma ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bulgular grup uygulaması sonrasında müdahale grubunun sıkıntıya dayanma düzeylerinin değişmediğini göstermektedir. Strese tolerans modülü krizde hayatta kalma becerilerini öğretmeye odaklanır. Bir şeyleri daha da kötüleştirmeden değiştirilemeyen veya önlenemeyen durumlarda kabulü teşvik eder. Bu bağlamda klinik gözlemimiz müdahale grubunun krizlerinin yoğun olmadığı yönünde oldu. Nitekim strese tolerans becerilerini öğretmeye başlarken katılımcılar, daha önce öğrendikleri beceriler ile artık eşleriyle ilişkilerinde krizler yaşamadıklarını aktarmışlar ve bu nedenle hafta arası ödevleri yapabilecekleri örnekler bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan istatistiksel bulgulara yansımada da isteyen eller ve yarım gülüş becerilerini sık sık kullandıklarını ve bunların olumsuz duygularını hızlı bir şekilde değiştirebildiğini aktarmışlardır. Bu bağlamda modüllerin

sıralamasının, becerilerin kazanımını etkileyebileceğinin de göz önünde bulundurulması önerilmektedir. DDT beceri modüllerinin tümünün bir arada olduğu çalışmaların yanı sıra becerilerden yalnızca bazılarının uygulandığı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Muhomba ve arkadaşları (2017), yaptıkları uygulamada çok yoğun problem yaşayan üniversite öğrencilerden ziyade daha geniş bir aralıkta zorlanma ve regülasyon problemi yaşayan öğrencilere farkındalık + strese tolerans becerilerini öğretmişlerdir. Çalışmanın bulguları bu becerilerin krizleri aşmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların yoğun duygu düzenleme güçlüğü yaşamamaları ve krizlerin çok yoğun olmaması sıkıntıya dayanma düzeylerinde belirgin bir değişim olmaması ile açıklanabilir. Dolayısıyla gelecekteki ilişki odaklı DDT-GBE uygulamalarında modüllerin farklı sıralarda veya birbirinden ayrı (veya birkaç modül bir arada) olarak modüllerin daha kısa sürede uygulanmasının etkililiği incelenebilir. Ayrıca ilişki odaklı DDT-GBE programının yoğun kriz ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan klinik örneklemle gerçekleştirilmesi beceri eğitiminin tüm modüllerdeki etkisini daha fazla anlama imkânı oluşturabilir.

4.3. SONUÇ

Bu tez iki çalışmadan oluşmaktadır. İlk çalışmanın amacı evli çiftler arasındaki diyadik ilişkilere yönelik daha fazla bilgi edinmektir. Bu amaçla ilk çalışma üç başlık altında değerlendirilebilir. Öncelikle çift uyumuna yönelik daha bütüncül bir model test edilmiştir. Bütüncül modelin sonuçları, kişinin partneriyle yakınlık kurmasını engelleyen bağlanma kaçınmasının çift uyumunu azalttığını ve bağlanma kaygısının ise duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla çift uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisinin bulunmayışı nedeniyle hipotez1a'nın kısmen doğrulandığı söylenebilir.

İlk çalışmanın ikinci amacı ise çiftler arasındaki diyadik ilişkileri incelemektir. Öncelikle bağlanma boyutları ile çift uyumu arasındaki ilişki APIM ile incelenmiştir. Bağlanmaya ilişkin bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın aktör etkilerinin hem kadının hem de erkeğin çift uyumu için anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca kaçınmacı bağlanmanın partner etkileri de hem kadın için hem de erkek için anlamlı bulunmuştur. Partnerlerden her ikisinin de yakınlıktan kaçınması ve bağlanma sistemlerini ketlemeleri birbirilerinin evlilikte

hissettikleri uyumu azaltmaktadır. Bununla beraber kadının kaygılı bağlanmasının erkeğin çift uyumunu olumsuz etkilediği, fakat erkeğin kaygılı bağlanmasının partneri üzerinde böyle bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla hipotez1b'nin kısmen desteklendiği söylenebilir. Özetle, diyadik çerçevede güvensiz bağlanmanın çiftlerin evlilik uyumu için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Bağlanma örüntüleri ile çift uyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü, romantik yakınlık ve reddedilme hassasiyetinin aracılık etkileri bir dizi APIMeM ile test edilmiştir. Modele diğer değişkenler dahil edildiğinde bağlanma örüntülerinin aktör-partner etkilerine ilişkin bulguları da farklılaşmıştır.

Duygu düzenlemenin aracılık etkisine ilişkin bulgular kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğüne artırdığı ve bunun da çiftlerin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını, kaygılı bağlanmanın ayrıca partnerin duygu düzenleme güçlüğüne artırarak da partnerin evlilikte hissettiği uyumu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, çiftlerle ve ilişkilerle çalışırken tek bir dinamikten ziyade birden çok dinamiğe ve bunların karşılıklı etkisine odaklanmanın önemli olduğunu ortaya koymakta ve erken dönem oluşan yapıların yetişkinlikte izlerinin devam ettiğine işaret etmektedir. Ayrıca, güvensiz bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte evlilik ilişkisi gibi yakın/romantik ilişkilere olumsuz etkilerinin, çiftlerin duygu düzenleme becerileri kazanarak engellenebileceği veya olası zararların azaltılabileceği düşünülmektedir. Nitekim çift ve aile terapilerinin önemli bir miktarı duygu düzenleme stratejilerine odaklanmaktadır.

Romantik yakınlığın aracılık etkisine ilişkin bulgular kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın partnerler arasında romantik yakınlık hislerini azalttığını ve bunun da çiftlerin evlilikte hissettikleri uyumu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca ilişkisel düzeyde partnerlerin birbirleri üzerindeki karşılıklı aracılık etkileri de görülmektedir. Romantik yakınlığın, duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyeti değişkenlerine oranla daha fazla diyadik aracılık etki gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu romantik yakınlık değişkeninin daha fazla diyadik özellikler sergilemesi ve partnerler arasındaki ilişkinin doğrudan bir çıktısı olmasıyla açıklanabilir. Bu çalışmadan elde edilen tüm bu aracılık etkileri, bağlanma örüntülerinin ve romantik yakınlığın ilişkisel/diyadik yönünü ve çift ilişkilerinde

karşılıklı dinamiklerin önemli olduğunu göstermektedir. Karşılıklı etkiler düşünüldüğünde yakınlığı artırmaya ve partnerlerin yakınlık ihtiyacına duyarlı olmaya yönelik çiftlerin her ikisine uygulanacak terapötik müdahalelerin yanı sıra çiftlerin her ikisinin de terapi sürecine katılamadığı durumlarda yalnızca biriyle yapılan uygulamaların da ilişki kalitesini artırmak ve güçlendirmek için önemli olacağını düşündürmektedir.

Reddedilme hassasiyetine ilişkin dolaylı etkiler ise kadının kaygılı bağlanmasının hem kendisinin hem de eşinin reddedilme hassasiyetini artırdığını ve bunun da çiftlerin evlilikte hissettiği uyumu azalttığını göstermektedir. Bu çalışmanın ilk analizinde test edilen bütüncül model reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştu. APIM modelleriyle daha detaylı incelendiğinde ise kadının bağlanma kaygısının hem kendisinin hem de eşinin reddedilme hassasiyeti üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve bunun da çiftlerin her ikisinin de evlilik uyumunu ve ilişkiden aldıkları doyumunu azalttığı görülmektedir. Buradan hareketle ilişkileri ele aldığımızda diydik araştırma desenlerinin oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca alanyazında reddedilme hassasiyetinin aracılık etkisinin incelenmesine hem bireysel hem de ilişkisel düzeydeki çalışmalarda rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın ilişki araştırmalarına yeni bir katkı sağladığı söylenebilir. Özetle aracılık analizlerine ilişkin tüm bu bulgular hipotez1c'nin önemli ölçüde doğrulandığını göstermektedir.

Birinci çalışmanın üçüncü amacı ise ilişkisel faktörlerin çiftlerin yaşamdan aldıkları doyuma etkilerini aktör-partner düzeyinde incelemektir. Öncelikle çift uyumu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler karşılıklı etki bağlamında incelenmiştir. Bulgular hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya olan yaklaşımları (Diener, 1984) desteklemektedir. Özetle bağlanma kaygısı hem kadının hem de erkeğin yaşam doyumunu yordamakta ve erkeğin bağlanma kaygısı ayrıca eşinin yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. Bağlanma örüntülerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerine bakıldığında hem kadının hem de erkeğin bağlanma kaygısının ve kaçınmasının kendilerinin genel yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Partner etkileri ise kadının bağlanma kaçınmasının erkeğin yaşam doyumunu azalttığına işaret etmektedir. Ayrıca erkeğin kaygılı bağlanmasının kadının yaşamdan aldığı doyumunu

olumsuz etkilediği (partner etkisi) görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin tüm bu bulgular hipotez1d'nin kısmen desteklendiğini göstermektedir. Bununla beraber bu çalışmanın partnerlerin öznel iyi oluşuna ilişkin bulgularının ilişki literatürüne yeni ve önemli bir katkı sağladığı söylenebilir. Klinik uygulamalarda çiftlerin arasındaki yakınlığı artırmaya yönelik yapılacak müdahalelerin ilişkisel düzeydeki katkılarının yanı sıra bireysel düzeyde de ruh sağlığına katkı sağlamanın mümkün olabileceği öngörülebilmektedir. Çiftlerle yapılacak olan gelecek çalışmalarda klinik uygulamaların çıktıları bu bağlamda da değerlendirilebilir.

Bu tezin ikinci çalışması ilişki odaklı DDT-GBE müdahalesinin çıktılarını ilişki işlevselliği ve bireysel işlevsellik bağlamında değerlendirmektir. İlişki işlevselliğine ilişkin bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasının temel amacına büyük ölçüde ulaşıldığı görülmektedir. Çift uyumu, romantik yakınlık ve bağlanma boyutları DDT-GBE uygulamasının temel çıktıları olarak değerlendirilmektedir. Hipotez2a önemli ölçüde desteklenmiştir. Müdahale grubunun çift uyumu, ilişki doyumu, bütünleşme, romantik yakınlık ve kaçınmacı bağlanma puanlarının anlamlı ölçüde değiştiği fakat uygulamanın etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma örüntüsüne ilişkin ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. İlişki işlevselliğine ilişkin bulgular DDT'nin transaksyonel doğasından ötürü kadınların ilişkisel farkındalık, duygu düzenleme ve diyalektik problem çözme becerileri kazanmasının hem kendilerinde hem de eşlerinde bir değişim sağlamış olabileceği ve dolayısıyla ilişki odaklı DDT-GBE programına katılan kadınların ilişki kalitesinin, evlilik uyumunun ve romantik yakınlık hislerinin artmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kaçınmacı bağlanma puanlarındaki azalma, ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasına katılan kadınların bağlanma davranışlarını artıran beceriler edinmeleri ve bu becerilerin bağlanma kaçınmasını azaltmaya, duygularını bastırmak yerine ifade etmeye ve yakınlığı artırmaya yönelik olması ile ilişkili olarak değerlendirilebilir. Bununla beraber çalışmanın randomize bir şekilde yürütülmemiş olması nedeniyle bulguların bir nedensellik ortaya koymadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireysel işlevselliğe ilişkin bulgular ise hipotez2b'nin kısmen desteklendiğini ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, kişilerarası problem çözme,

duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma ilişki odaklı DDT-GBE'nin ikincil çıktıları olarak değerlendirilmektedir. Bulgular yalnızca yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve kişilerarası problem çözmeye ilişkin anlamlı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bununla beraber puanlardaki değişimin etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmüştür. Bulgular daha detaylı incelendiğinde ilişki odaklı DDT-GBE uygulaması sonrasında müdahale grubunun yaşam doyumlarının arttığı görülmektedir. Dolayısıyla bulgular alanyazında da tartışıldığı şekilde DDT'nin koruyucu ruh sağlığına yönelik etkili bir müdahale aracı olabileceğini işaret etmekle beraber, yaşam doyumuna yönelik etkilerin daha kalıcı olabilmesi için beceri eğitiminin Linehan'ın orijinal programında olduğu gibi (1 yıl) daha uzun soluklu olması önerilmektedir. Farkındalık becerisine ilişkin bulgular ise bilinçli farkındalığın toplam puanında görülen değişimin yanı sıra içsel deneyime tepkisel olmamayı ifade eden “etkilenmeden gözleme ve izleme” boyutunun müdahale grubunda anlamlı bir şekilde arttığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu genel farkındalık becerisindeki gelişimin yanı sıra spesifik bir farkındalık becerisindeki değişimi de göstermektedir. Etkilenmeden gözleme ve izleme puanlarındaki değişim, farkındalığın “nasıl becerisinin” gelişimine işaret etmektedir. Müdahale grubuna katılan kadınların, düşüncelerinin ve duygularının geçip gitmesine izin verdiklerini, tekrarlı veya reaktif davranışlara girmeden içsel deneyimleri yaşama becerileri kazandıkları ve bu becerileri 6 ay sonrasında da korudukları görülmektedir. Duygu düzenleme becerisine ilişkin bulgular ise beklenilenin aksine müdahale grubunun tekrarlayan duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığını ortaya koymaktadır. Kişilerarası problem çözmeye ilişkin bulgular etkin olmayan problem çözme puanlarında bir değişim olmadığını göstermektedir. Öte yandan etkin problem çözme becerisinde anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Müdahale grubuna katılan kadınların yapıcı problem çözme puanlarının arttığı fakat bu artışın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Israrcı sebatkar yaklaşıma ilişkin elde edilen bulgular ise müdahale grubundaki kadınların DDT uygulaması sonrasında ısrarcı sebatkar yaklaşımlarının anlamlı ölçüde arttığını ve bu artışın 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. İlişki odaklı DDT-GBE programına katılan kadınların kişilerarası ilişkilerinde, karşılaşılan problemlerin çözümü konusunda ısrarcı/sebatkar düşünme ve davranma becerisini artırmaya yardımcı olduğu ve dolayısıyla DDT-GBE uygulamasının kişilerarası etkililiği kısmen artırdığı

söylenbilir. Strese tolerans becerisine ilişkin bulgular grup uygulaması sonrasında müdahale grubunun sıkıntıya dayanma düzeylerinin değişmediğini göstermektedir. Strese tolerans modülü krizde hayatta kalma becerilerini öğretmeye odaklanmaktadır. Dolayısıyla işleri daha da kötüleştirmeden değiştirilemeyen veya önlenemeyen durumlarda kabulü teşvik eder. Bu bağlamda klinik gözlemimiz müdahale grubunun görece sağlıklı bir popülasyon olması nedeniyle günlük hayatta yaşadıkları krizlerin yoğun olmadığı yönünde oldu. Nitekim strese tolerans becerilerini öğretmeye başlarken katılımcılar, daha önce öğrendikleri beceriler ile artık eşleriyle ilişkilerinde krizler yaşamadıklarını aktarmışlardır. Bu bağlamda hem duygu düzenlemeye ilişkin bulgular hem de strese tolerans ile ilgili bulgular, DDT modüllerinin sıralamasının becerilerin kazanımını etkileyebileceğini düşündürmektedir.

4.4. SINIRLILIKLAR VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu tez evli çiftlerin her ikisinin de dinamiklerini inceleyerek ilişki literatürüne önemli katkılar sağlamış ve DDT'nin (Diyalektik Davranışçı Terapi) ilişki kalitesini artırmaya yönelik uyarlanması ile klinik uygulamalara yeni bir alan açmıştır. Nitekim Linehan DDT'nin klinik ihtiyaçlara göre yeniden düzenlenebileceğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla DDT'nin gelişim sürecinin devam ettiği ve yeni araştırmalar geldikçe tedaviyi geliştirecek becerilerin doğal bir şekilde DDT'ye adapte olabileceği vurgulanmaktadır (Linehan ve Wilks, 2015). Bununla beraber bu tezin sınırlılıkları bulunmakta ve bulguların bu sınırlılıklar çerçevesinde yorumlanması önerilmektedir. Öncelikle ilk çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalarda bu sınırlılıkların nasıl giderilebileceğine yönelik önerilere değinilecektir. İlk olarak çiftlerin her ikisinin dinamikleri APIM (Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli) kullanılarak incelenmiş olmakla beraber, çalışmanın kesitsel doğası nedensel bir çıkarım yapmayı mümkün kılmamaktadır. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda boylamsal incelemelerin yapılması önerilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise çiftlerin yalnızca öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiş olması. İlişkinin geçişken doğasından ötürü partner etkilerinin öz bildirim ölçeklerinin yanı sıra özellikle çatışma anlarında çiftlerin ne hissettiği, ne düşündüğü ve nasıl davrandığının günlük çalışmalar ve/veya gözlemsel verilerle daha detaylı incelenmesi önerilmektedir. Gözlemsel incelemeler duyguların nasıl ifade

edildiği gibi duygu düzenleme becerilerinin ilişkiye nasıl yansıdığına yönelik daha fazla bilgi verebilir. Günlük incelemeler (diary study) ise ilişkideki dalgalanmaları, günlük iniş çıkışları daha fazla anlamayı mümkün kılabilir. Nitekim alanyazında yakınlığın günlük deneyimlere bağlı olarak değişebildiği ve sabit bir özellik veya durum olmadığı tartışılmaktadır. Örneğin yakınlığın kişilerarası süreç modeli çiftlerin yakınlıklarının, kendileri hakkındaki bilgileri paylaştıkları ve diğerinin kendini açma deneyimine kabul ve onaylama ile yanıt verdikleri bir etkileşim süreciyle oluştuğunu ve devam ettiğini varsaymaktadır (Laurenceau, Barrett ve Pietromonaco, 1998). Bu varsayım Laurenceau ve arkadaşlarının (2005) çalışması ile sınanmış ve bulgular 42 gün boyunca günlük olarak kaydedilen yüksek miktarda yakınlık derecelendirmesinin daha fazla evlilik doyumu ve genel ilişkide hissedilen yakınlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye’de yakınlık üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma ise daha ziyade yakınlığı başlatan faktörlere odaklanmaktadır. Dolayısıyla Türk kültürü bağlamında da yakınlığı bir süreç olarak incelemek ve günlük dalgalanmalarını takip etmek, evlilik ilişkisindeki dinamikleri daha fazla anlamak ve çiftlerin terapötik ihtiyaçlarını belirlemek açısından önem taşımaktadır. Ayrıca yakınlık literatüründe kadınların erkeklere oranla duygusal yakınlığa ve aşka, erkeklerin ise kadınlara oranla cinsel yakınlığa ve fiziksel yakınlığa daha fazla önem atfettikleri tartışılmaktadır (Hook vd., 2003; Sprecher, 2002; Talmadge ve Dabbs, 1990). Buradan hareketle gelecek çalışmalarda yakınlığın hem duygusal hem cinsel yönlerinin araştırılması önerilmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı çift ilişkilerinde önemli bir kavram olan çatışmanın incelenmemiş olmasıdır. Özellikle gelecek çalışmalarda reddedilme hassasiyetinin ve duygu düzenleme güçlüğü’nün yıkıcı etkilerini ve partnerlerin birbirlerinden nasıl etkilendiğini daha iyi anlayabilmek için bu değişkenlerin şiddet, çatışma gibi değişkenlerle beraber ilişki kalitesi üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri incelenebilir.

Ayrıca bu çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin daha detaylı incelenmemiş olması bir diğer sınırlılık unsurudur. Nitekim diyardik ilişkilerde duygu düzenlemenin aracılık etkisini inceleyen çalışmalar farklı duygu düzenleme stratejilerini araştırmışlardır. Örneğin Brandão ve arkadaşlarının çalışmasında (2020)

duyguları bastırma ve duyguları ifade etme stratejilerinin çiftlerin bağlanma örüntüleri ile iyi oluşları arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Özellikle kaçınmacı bağlanan kişilerin duygularını daha fazla bastırma eğiliminde olduğu ve kaçınmacı bağlanmanın duyguları bastırarak çiftlerin iyi oluşunu olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda farklı duygu düzenleme stratejilerinin rolünün incelenmesi ve hem kesitsel hem boylamsal çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Bu tezin DDT uygulamasına yönelik sınırlılıkları birkaç başlık altında değerlendirilebilir. İlişki odaklı DDT-GBE uygulamasının en önemli sınırlılığı çalışmanın randomize olarak yürütülmemiş olmasıdır. Karşılaştırma grubuna doğal desene ulaşılmış olması nedeniyle bu grubun çift uyumu puanları kesme puanın üstünde kalmıştır. Müdahale ve karşılaştırma grubunun başlangıç düzeylerinin eşit olmaması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise örneklem sayısının küçük olmasıdır. Ayrıca başka bir tedavi grubunun olmaması ve karşılaştırma grubunun bekleme listesi olarak yer almaması çalışmanın bir diğer önemli sınırlılığını oluşturmaktadır. Dolayısıyla müdahale-karşılaştırma grubunun seçkisiz bir şekilde atanamaması ve örneklem grubunun küçük olması nedeniyle bu çalışmanın bulgularının pilot bir çalışma olarak düşünülmesi, bulguların nedensellik ortaya koymadığının ve genellenebilirliğinin sınırlı olduğunun göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların gelecekte evlilik ilişkisini güçlendirmeye yönelik yapılacak uygulamalara ışık tutması ve daha büyük örneklemle yürütülen randomize çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

İlişki odaklı DDT-GBE programının evli çiftlerle yürütülmemiş olması bir diğer sınırlılık unsurudur. Nitekim katılımcılar bu programa eşlerinin de katılmamasından dolayı yaşadıkları eksiklik hislerini paylaşmışlardır. Katılımcılar bu becerileri kendilerinin kullanmasının hem kendilerine hem de ilişkilerine önemli katkılar sağladığını, eşlerinin de bu süreçte tavırlarının ve davranışlarının değiştiğini aktarmakla beraber eşlerinin bu becerileri öğrenmeleri durumunda evliliklerinin daha fazla değişebileceği görüşlerini aktarmışlardır. Ayrıca ilişkisel büyüme sürecinde her iki partneri de değerlendirmemiş olmak çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda çiftlerin her ikisinin de katıldığı uygulamaların yapılması veya çiftlerden biriyle yapılan uygulamalarda ilişkinin geçişken doğasından

ötürü diğer partnerdeki değişimleri görebilmek için uygulamaya katılmayan partnerden de ölçümlerin alınması önerilmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı uygulamanın etkilerinin yalnızca öz-bildirim ölçekleriyle değerlendirilmiş olmasıdır. Kayıt altına alınan oturumların gözlemsel olarak incelenmesi ve nitel analiz yöntemi ile katılımcıların öznel değerlendirmelerinin incelenmesi uygulamanın etkilerine dair daha fazla bilgi verebilir. Nitekim son oturumda ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasına katılan katılımcılar kazanımlarına ilişkin geri bildirim vermişler ve daha etkili iletişim kurabilme, farklı bakış açıları edinme, duygularını yönetme, eşlerini kabul etme, isteklerini etkin bir şekilde eşlerine iletebilme, istemediklerine hayır diyebilme ve bunları yaparken ilişkiyi de etkin bir şekilde sürdürebilme gibi konularda bu programın kendilerine katkı sağladığını aktarmışlardır. Ayrıca bir katılımcı eşiyle ayrı yaşadığı bu süreçte bu beceriler ile eşini dinleme, onu kabul etme ve geçmişe değil şu ana odaklanma becerilerini kullanabildiğini ve evliliklerini tekrar sürdürme kararı aldıklarını aktarmıştır. Dolayısıyla nitel analiz yöntemi uygulamanın çıktılarını ve iyileştirici unsurları daha detaylı anlama imkanı sağlayabilir.

Ayrıca ilişki kalitesini artırmak isteyen kadınlarla yürütülen DDT uygulamasının bağlanma örüntülerinde nasıl bir değişim sağladığı incelenmiş ve kadınların bağlanma kaçınmalarının azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, romantik ilişkilerle ilgili bağlanmanın bir değişim mekanizması olarak kavramsallaştırılabileceğine ilişkin bir alan sağlamakla beraber gelecek çalışmalarda güvenli üs ve güvenli sığınak davranışlarına yönelik kanıta dayalı bulgulara ve bağlanma örüntülerindeki değişimle ilişkili psikoterapi süreçlerinin tanımlanmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda ayrıca DDT tedavi sürecinin sonunda bağlanma örüntülerindeki değişim ile kişinin genel işlevselliğinin, ilişki kalitesinin, psikopatoloji seviyesinin değişimi arasındaki ilişkilerin çok düzeyli modelleme (MLM) ile incelenmesi önerilmektedir.

Son olarak değişim mekanizması duygu düzenleme olan DDT'nin görece sağlıklı bir popülasyonla yürütülmüş olması çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Nitekim Fruzzetti ve arkadaşlarının aile odaklı DDT uygulamalarında çiftlerden en az birinin duygu düzenleme güçlüğü bulunmaktadır. Ayrıca DDT-GBE

programının kısa oluşunun ve modüllerin sıralamasının, becerilerin kazanımını etkileyebileceğinin de göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Gelecek çalışmalarda müdahale ve karşılaştırma grubunun uygulama öncesinde duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin değerlendirilmesi, gruba katılım kriterleri arasında duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin yer alması, pozitif-negatif duyguların, depresyon ve anksiyete düzeylerinin ölçülmesi ve modüllerin farklı sıralarda uygulandığı randomize çalışmaların yapılması DDT-GBE uygulamasının duygu düzenleme becerisindeki etkililiğine ilişkin daha fazla bilgi verebilir. Ayrıca modüllerin ayrı ayrı uygulanmasının ve daha uzun süren ilişki odaklı DDT-GBE uygulamasının etkilerinin gelecek çalışmalarda incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahovan, M., Balali, S., Shargh, N. A. ve Doostian, Y. (2016). Efficacy of dialectical behavior therapy on clinical signs and emotion regulation in patients with obsessive-compulsive disorder. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4), 412-412. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n4p412>
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Albuquerque, S., Narciso, I. ve Pereira, M. (2018). Dyadic coping mediates the relationship between parents' grief and dyadic adjustment following the loss of a child. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(1), 93-106. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1363390>
- Allen, S. ve Tolley, S. (2017). A qualitative study of the experiences and views of parents of young people attending concurrent dialectical behavioural therapy group interventions. *Clinical Psychology Forum*, 295, 18-24.
- Allison, C. J., Bartholomew, K., Mayseless, O. ve Dutton, D. G. (2008). Love as a battlefield: Attachment and relationship dynamics in couples identified for male partner violence. *Journal of Family Issues*, 29(1), 125-150. <https://doi.org/10.1177/0192513X07306980>
- Altan-Atalay, A. ve Saritas-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00586-2>.
- Altan-Atalay, A. ve Ray-Yol, E. (2021). Interpersonal and intrapersonal emotion regulation strategies: How do they interact and influence fear of negative evaluation? *Current Psychology*, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01810-8>
- Altinok, A. ve Kara, A. (2017). Relationship between body image, psychological symptom level and interpersonal style: Alternative models. *Dusunen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 3(30): 170-180. <https://doi.org/10.5350/dajpn2017300301>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2015). *SCID-5*. <https://www.appi.org/products/structured-clinical-interview-for-dsm-5-scid-5> adresinden edinilmiştir.
- Amini-Fasakhoudi, M., Mahmoud Alilou, M., Tahmassian, K. ve Bakhshipour-Roudsari, A. (2017). Efficacy of dialectical behavior therapy techniques in reducing problems of patients with preoccupied attachment style

- having chronic musculoskeletal pain: A single case study. *KAUMS Journal (FEYZ)*, 20(6), 539-550.
- Andrade, A., Wachelke, J. ve Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-31.
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeği - kısa formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. ve Luerssen, A. (2008). Individual differences in the rejection–aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 775-782. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.004>
- Ayduk, O., May, D., Downey, G. ve Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448. <https://doi.org/10.1177/0146167202250911>
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W. ve Downey, G. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776-792. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.776>
- Backhaus, S., Neumann, D., Parrot, D., Hammond, F. M., Brownson, C. ve Malec, J. (2016). Examination of an intervention to enhance relationship satisfaction after brain injury: A feasibility study. *Brain Injury*, 30(8), 975-985. <https://doi.org/10.3109/02699052.2016.1147601>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi:10.1177/1073191105283504>
- Banise, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273–282.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Barthel, A., Hay, A., Doan, S. ve Hofmann, S. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 25–45). The Guilford Press.

- Bayad, S., Topbaş, Ö. A., Kocabaş, T., Elbir, M., Ulusoy, D. G., Korkmaz, U., ... ve Aydemir, Ö. (2020). DSM-5 kişilik bozuklukları için yapılandırılmış klinik görüşme (SCID-5-PD)'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-8. <https://doi.org/10.5080/u25484>
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529
- Be, D., Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739. <https://doi.org/10.1111/per.12011>
- Beaulac, J., Sandre, D. ve Mercer, D. (2019). Impact on mindfulness, emotion regulation, and emotional overeating of a dbt skills training group: A pilot study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 373-377. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0616-9>
- Berenson, K. R., Gyurak A., Ayduk, O., Downey G., Garner, M. J., Mogg, K. Bradley, B. P. ve Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43, 1064-1072. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.007>
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E. ve Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure sciences*, 23(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/01490400150502234>
- Bernheim, D., Gander, M., Keller, F., Becker, M., Lischke, A., Mentel, R., ... ve Buchheim, A. (2019). The role of attachment characteristics in dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(3), 339-349. <https://doi.org/10.1002/cpp.2355>
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American psychologist*, 54(4), 260-266. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.4.260>
- Bilican, F. I., Camcı, Y., Cihan, A., Yaman, H., Uğur, A. M., Juričko, A., ... ve Vasileiadis, A. (2021). Effectiveness of an intensive three-day emotional intelligence training. *Curr Res Soc Sci*, 7(1), 1-14.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L-G. ve Gratz, K. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bookhout, M. K., Hubbard, J. A. ve Moore, C. C. (2018). Emotion regulation. In J. E. Lochman ve W. Matthys (Ed.), *The Wiley handbook of disruptive and impulse-control disorders* (s. 221-236). John Wiley & Sons Ltd. Published

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Attachment* (Cilt I). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation Anxiety and Anger* (Cilt II). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Loss Sadness And Depression* (Cilt III). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. U.S.A: Basic Books.
- Bozkuş, O. ve Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 29-54.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S. ve Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brock, R. L., Dindo, L., Simms, L. J. ve Clark, L. A. (2016). Personality and dyadic adjustment: Who you think your partner is really matters. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 602-613. <https://doi.org/10.1037/fam0000210>
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Busby, D. M. Crane, D. R., Larson, J. H. ve Christensen, C. (1995). A revision of the DAS for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Butler, E. A. (2015). Interpersonal affect dynamics: It takes two (and time) to tango. *Emotion Review*, 7(4), 336-341. <https://doi.org/10.1177/1754073915590622>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A. ve Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Butterfield, R. M. (2001). Health related social control and marital power: A test of two models. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61(12-B), 6757-6757.

- Campbell, L. ve Kashy, D. A. (2002). Estimating actor, partner, and interaction effects for dyadic data using PROC MIXED and HLM: A user-friendly guide. *Personal Relationships*, 9(3), 327-342. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00023>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A. ve Rholes, W. S. (2001). Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 821-843. <https://doi.org/10.1177/0265407501186005>
- Can, A. (2017). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Celenk, O. ve Van de Vijver, F. J. (2013). What makes couples happy? Marital and life satisfaction among ethnic groups in the Netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1275-1293. <https://doi.org/10.1177/0022022113486003>
- Cepukiene, V. (2019). Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the couple relationship satisfaction scale. *Journal of Relationships Research*, 10, E14. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.12>
- Chan, S. ve Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 652-662. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10185-2>
- Chopik, W. J. ve O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. *Health Psychology*, 36(1), 21-30. <https://doi.org/10.1037/hea0000432>
- Chris Fraley, R. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and social psychology review*, 6(2), 123-151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03
- Chung, M.-S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>
- Ciaramella, S. (2001). *Introducing attachment building skills training as the fifth skills module for dialectical behavior therapy* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Hartford.
- Clark, M. S. ve Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Reviews Psychology*, 39, 609-672.

- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P. ve Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: An APIM approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 700-716. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G. ve Nandrino, J. L. (2021). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40(3), 1374-1385. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x>
- Cook, W. L. ve Kenny, D. A. (2005). The actor–partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cozzarelli, C., Hoekstra, S. J. ve Bylsma, W. H. (2000). General versus specific mental models of attachment: Are they associated with different outcomes? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(5), 605-618. <https://doi.org/10.1177/0146167200267008>
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>
- Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E. ve Fletcher, G. J. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships*, 15(2), 191-203. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00193.x>
- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, 122(1), 5-37.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası problem çözme envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Dandeneau, M. L. ve Johnson, S. M. (1994). Facilitating intimacy: Interventions and effects. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 17-33. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1994.tb01008.x>

- Dandurand, C. ve Lafontaine, M. F. (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 74-90. <https://doi.org/10.5539/ijps.v5n1p74>
- Debrot, A., Cook, W. L., Perrez, M. ve Horn, A. B. (2012). Deeds matter: Daily enacted responsiveness and intimacy in couples' daily lives. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 617–627. <https://doi.org/10.1037/a0028666>
- DeMaris, A., Sanchez, L. A. ve Krivickas, K. (2012). Developmental patterns in marital satisfaction: Another look at covenant marriage. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 989-1004. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00999.x>
- Diamond, G. S., Wintersteen, M. B., Brown, G. K., Diamond, G. M., Gallop, R., Shelef, K. ve Levy, S. (2010). Attachment-based family therapy for adolescents with suicidal ideation: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(2), 122-131. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2009.11.002>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Difilippo, J. M. ve Overholser, J. C. (2002). Depression, adult attachment and recollections of parental caring during childhood. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(10), 663–669. <https://doi.org/10.1097/00005053-200210000-00002>
- Dimeff, L., Rizvi, S. L., Brown, M. ve Linehan, M. M. (2000). Dialectical behavior therapy for substance abuse: A pilot application to methamphetamine-dependent women with borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(4), 457-468. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(00\)80057-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80057-7)
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L. ve Turner, B. J. (2015). A preliminary pilot study comparing dialectical behavior therapy emotion regulation skills with interpersonal effectiveness skills and a control group treatment. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(4), 369-388. <https://doi.org/10.5127/jep.041714>
- Donato, S., Parise, M., Iafrate, R., Bertoni, A., Finkenauer, C. ve Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: An actor–partner interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 580-600. <https://doi.org/10.1177/0265407514541071>
- Doss, B. D., Simpson, L. E. ve Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional psychology: Research and practice*, 35(6), 608-614. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>

- Downey, G., Bonica, C. ve Rincón, C. (1999). Rejection sensitivity and adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown ve C. Feiring (Ed.), *The development of romantic relationships in adolescence* (s. 148–174). Cambridge University Press.
- Downey, G., Feldman, S. ve Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45-61. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>
- Downey, G. ve Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B. ve Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E. ve Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10), 668-673. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00738.x>
- Drossel, C., Fisher, J. E. ve Mercer, V. (2011). A DBT skills training group for family caregivers of persons with dementia. *Behavior therapy*, 42(1), 109-119. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.06.001>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. ve Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Eğeci, I. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383–391.
- Ekdahl, S., Idvall, E. ve Perseus, K. I. (2014). Family skills training in dialectical behaviour therapy: The experience of the significant others. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 235–241. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.03.002>
- Elbir, M., Topbaş, Ö. A., Bayad, S., Kocabaş, T., Topak, O. Z., Çetin, Ş., Özdel, O., Ateşçi, F. ve Aydemir, Ö. (2019). Adaptation and reliability of the Structured Clinical Interview for DSM-5-Disorders—Clinician Version (SCID-5/CV) to the Turkish language. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 1–5.
- Elibol, Ş. ve Sevi Tok, E. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148. <https://doi.org/10.31682/ayna.515625>
- Enders, C. K. ve Bandalos, D. L. (2001). The relative performance of full information maximum likelihood estimation for missing data in structural equation models. *Structural Equation Modeling*, 8(3), 430–457. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0803_5

- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26–35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.003>
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010b). Initiating romantic intimacy at emerging adulthood: Is it intimacy or isolation? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-125.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O. ve Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in Psychology*, 7, 1373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01373>
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1, 333–348.
- Feeney, J. A., Passmore, N. L. ve Peterson, C. C. (2007). Adoption, attachment and relationship concerns: A study of adult adoptees. *Personal Relationships*, 14(1), 129-147. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00145.x>
- Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centered anxiety: Responses to physical and emotional distancing. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 189–217). New York: Guilford.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169–185.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 631-648. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.631>
- Feeney, B. C. ve Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 972–994. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.972>
- Finney, N. ve Tadros, E. (2019). Integration of structural family therapy and dialectical behavior therapy with high-conflict couples. *The Family Journal*, 27(1), 31-36. <https://doi.org/10.1177/1066480718803344>
- First, M. B. (2015) Structured Clinical Interview for the DSM (SCID). The Encyclopedia of Clinical Psychology, Birinci Baskı. E. L. Cautin, SO Lilienfeld (Ed.), Wiley-Blackwell.
- Fitzpatrick, M. A. (1987) Marriage and verbal intimacy. In V. J. Derlega ve J. H. Berg (Ed.), *Self-Disclosure. Perspectives in Social Psychology*. Boston: Springer.

- Fitzpatrick, J. ve Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662. <https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Fleming, A. P., McMahon, R. J., Moran, L. R., Peterson, A. P. ve Dreesen, A. (2015). Pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy group skills training for ADHD among college students. *Journal of attention disorders*, 19(3), 260–271. <https://doi.org/10.1177/1087054714535951>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Friedman, M., Rholes, W. S., Simpson, J. A., Bond, M. H., Diaz-Loving, R. ve Chan, C. (2010). Attachment avoidance and the cultural fit hypothesis: A cross-cultural investigation. *Personal Relationships*, 17, 107–126. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01256.x>
- Frigon, J.-Y. ve Laurencelle, L. (1993). Analysis of covariance: A proposed algorithm. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001001>
- Fruzzetti, A. E. (1996). Causes and consequences: Individual distress in the context of couple interactions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1192–1201. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1192>
- Fruzzetti, A. (2006). *The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation*. New Harbinger Publications.
- Fruzzetti, A. E. (2019). Dialectical behaviour therapy with parents, couples, and families to augment Stage 1 outcome. In M. A. Swales (Ed.), *The Oxford handbook of dialectical behaviour therapy* (s. 389–411). Oxford University Press.
- Fruzzetti, A. E. ve Fantozzi, B. (2008). Couple therapy and the treatment of borderline personality and related disorders. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (s. 567–590). The Guilford Press.
- Fruzzetti, A. E., Gunderson, J. G. ve Hoffman, P. D. (2014). Psychoeducation. In J. M. Oldham, A. E. Skodol ve D. S. Bender (Ed.), *The American Psychiatric Publishing textbook of personality disorders* (s. 303–320). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Fruzzetti, A. E. ve Iverson, K. M. (2004). Mindfulness, acceptance, validation, and “individual” psychopathology in couples. In S. C. Hayes, V. M. Follette ve M. M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 168-191). New York: Guilford Press.
- Fruzzetti, A. E. ve Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. In D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 249–267). American Psychological Association.

- Fruzzetti, A. E. ve Payne, L. G. (2015). Couple therapy and borderline personality disorder. In A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (s. 606–634). The Guilford Press.
- Fruzzetti, A. E. ve Payne, L. G. (2020). Assessment of parents, couples, and families in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(1), 39-49. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2019.10.006>
- Fruzzetti, A. E., Payne, L. G. ve Hoffman, P. D. (2019). Dialectical behavior therapy with families. In L. A. Dimeff, K. Koerner ve S. Rizvi (Ed.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Fruzzetti, A. E., Santisteban, D. A. ve Hoffman, P. D. (2007). Dialectical behavior therapy with families. In L. A. Dimeff ve K. Koerner (Ed.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (s. 222–244). Guilford Press.
- Fruzzetti, A., Shenk, C. ve Hoffman, P. (2005). Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model. *Development and Psychopathology*, 17(4), 1007-1030. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050479>
- Fruzzetti, A. E. ve Shenk, C. (2008). Fostering validating responses in families. *Social work in mental health*, 6(1-2), 215-227. https://doi.org/10.1300/J200v06n01_17
- Fruzzetti, A. E. ve Worrall, J. M. (2010). Accurate expression and validating responses: A transactional model for understanding individual and relationship distress. *Support processes in intimate relationships*, 11, 121-150. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195380170.003.0005>
- Gagné, A. L., Brassard, A., Bécotte, K., Lessard, I., Lafontaine, M. F. ve Péloquin, K. (2021). Associations between romantic attachment and sexual satisfaction through intimacy and couple support among pregnant couples. *European Review of Applied Psychology*, 71(3), 100622. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2020.100622>
- Galliher, R. V. ve Bentley, C. G. (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, 19, 603–623. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.502066>
- Garcia, R. ve Kenny, D. (2018). DATIC: Dyadic data analysis 2018 workshop. <https://randilgarcia.github.io/week-dyad-workshop/index.html> adresinden edinilmiştir.
- Geddes, K., Dziurawiec, S. ve Lee, C. W. (2013). Dialectical behaviour therapy for the treatment of emotion dysregulation and trauma symptoms in self-injurious and suicidal adolescent females: A pilot programme within a community-based child and adolescent mental health service. *Psychiatry journal*, 145219. <https://doi.org/10.1155/2013/145219>
- Gerlach, T. M., Driebe, J. C. ve Reinhard, S. K. (2018). Personality and Romantic Relationship Satisfaction. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds)

Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_718

- Gillath, O., Karantzas, G. C. ve Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Gnazzo, A. ve Zavattini, G. C. (2017). *Adult attachment continuous scores and emotion regulation as predictors of couple adjustment: A pilot study*. International Attachment Conference'da sunulan poster, Londra.
- Goldman, R. N. ve Greenberg, L. S. (2006). Promoting emotional expression and emotion regulation in couples. In D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 231–248). American Psychological Association.
- Goodboy, A. K., Dainton, M., Borzea, D. ve Goldman, Z. W. (2017). Attachment and negative relational maintenance: Dyadic comparisons using an actor-partner interdependence model. *Western Journal of Communication*, 81(5), 541-559.
<https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1302601>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of marital and family therapy*, 30(2), 213-231. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 63, 221–233.
- Göncü, A. ve Sümer, N. (2011). Rejection Sensitivity, Self-Esteem Instability, and Relationship Outcomes The Mediating Role of Responsibility Attributions. *European Psychologist*, 16(4), 303–313.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greaves, B. (2017). *Dyadic Research in Couple Therapy: The Link between Attachment and Relationship Satisfaction* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Loma Linda University.
- Greeff, A. P. ve Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247-257.
<https://doi.org/10.1080/009262301750257100>
- Greenberg, L. S. ve Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19–29. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.19>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13–35). American Psychological Association.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–24). New York, NY: Guilford.
- Guerrero, L. K., Farinelli, L. ve McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs*, 76(4), 487-514. <https://doi.org/10.1080/03637750903300254>
- Guzmán-González, M., Contreras, P. ve Casu, G. (2020). Romantic attachment, unforgiveness and relationship satisfaction in couples: A dyadic mediation analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2822-2842. <https://doi.org/10.1177/0265407520940399>
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Güriş, S. ve Astar, M. (2015). Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik. Der Yayınları, Genişletilmiş 2. Baskı.
- Haase, C. M. (2014). Emotion regulation in intimate relationships. *International Society for the Study of Behavioral Development*, 1, 17-21.
- Hammond, J. R. ve Fletcher, G. J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-56.
- Harma, M. ve Sümer, N. (2016). Are avoidant wives and anxious husbands unhappy in a collectivist context? Dyadic associations in established marriages. *Journal of Family Studies*, 22, 63–79. <https://doi.org/10.1080/13229400.2015.1024711>
- Harries, S. K. (2004). *Relationships among life meaning, relationship satisfaction, and satisfaction with life* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trinity Western University.
- Harvey, L. J., Hunt, C. ve White, F. A. (2019). Dialectical behaviour therapy for emotion regulation difficulties: A systematic review. *Behaviour Change*, 36(3), 143-164. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.9>
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Heath, N., Midkiff, M. F., Gerhart, J. ve Goldsmith Turow, R. (2021). Group-based DBT skills training modules are linked to independent and additive improvements in emotion regulation in a heterogeneous outpatient sample. *Psychotherapy Research*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1878306>
- Heller, D., Watson, D. ve Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Heresi Milad, E., Rivera Ottenberger, D. ve Huepe Artigas, D. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: A linear hierarchical models analysis. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 259-274. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.756840>
- Hesslinger, B., van Elst, L. T., Nyberg, E., Dykieriek, P., Richter, H., Berner, M. ve Ebert, D. (2002). Psychotherapy of attention deficit hyperactivity disorder in adults. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 252(4), 177-184. <https://doi.org/10.1007/s00406-002-0379-0>
- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O. ve Singh, K. (1997). Increasing marital intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary family therapy*, 19(4), 581-589. <https://doi.org/10.1023/A:1026191223476>
- Hirvikoski, T., Waaler, E., Alfredsson, J., Pihlgren, C., Holmström, A., Johnson, A., ... ve Nordström, A. L. (2011). Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 175-185. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.001>
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive therapy and research*, 38(5), 483-492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E. ve Swenson, C. R. (1999). Dialectical behavior therapy-family skills training. *Family Process*, 38(4), 399-414. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00399.x>
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E. ve Buteau, E. (2007). Understanding and engaging families: An educational, skills, and support program for relatives

- impacted by borderline personality disorder. *Journal of Mental Health*, 16(1), 69-82. <https://doi.org/10.1080/09638230601182052>
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E., Buteau, E., Neiditch, E. R., Penney, D., Bruce, M. L., Hellman, F. ve Struening, E. (2005). Family connections: A program for relatives of persons with borderline personality disorder. *Family Process*, 44(2), 217-225. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00055.x>
- Holland, A. S., Fraley, R. C. ve Roisman, G. I. (2012). Attachment styles in dating couples: Predicting relationship functioning over time. *Personal Relationships*, 19(2), 234-246. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01350.x>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L. ve Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462-472. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Horn, A. B. ve Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7>
- Hu, L.-T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Iani, L., Lauriola, M. ve Cafaro, V. (2020). The assessment of mindfulness skills: the "what" and the "how". *Journal of mental health (Abingdon, England)*, 29(2), 144-151. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385738>
- Jacobson, N. S., Dobson, K., Fruzzetti, A. E., Schmalings, K. B. ve Salusky, S. (1991). Marital therapy as a treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(4), 547-557.
- Johnson, N. (2018) A study to ascertain the effectiveness of a local DBT program, using a pre-post design model, for clients in South Kerry catchment area of Kerry mental health services (KMHS). *J Ment Disord Treat*, 4, 164. <https://doi.org/10.4172/2471-271X.1000164>
- Jones, J. T. ve Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationship*, 3, 387-399.
- Garcia, R. L., Kenny, D. A. ve Ledermann, T. (2015). Moderation in the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships*, 22(1), 8-29. <https://doi.org/10.1111/pere.12060>
- Gonzalez, R. ve Griffin, D. W. (1999). The correlation analysis of dyad-level data in the distinguishable case. *Personal Relationships*, 6, 449-469.
- Gottman, J. M. ve Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. In A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 129-157). The Guilford Press.

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Guzmán-González, M., Contreras, P. ve Casu, G. (2020). Romantic attachment, unforgiveness and relationship satisfaction in couples: A dyadic mediation analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2822-2842. <https://doi.org/10.1177/0265407520940399>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahan, B. C., Jairath, V., Doré, C. J. ve Morris, T. P. (2014). The risks and rewards of covariate adjustment in randomized trials: An assessment of 12 outcomes from 8 studies. *Trials*, 15(1), 1-7.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. ve Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family relations*, 57(2), 211-226. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Goncalves, C. V. ve McCabe, M. P. (2014). Towards an integrative attachment-based model of relationship functioning. *British Journal of Psychology*, 105(3), 413-434. <https://doi.org/10.1111/bjop.12047>
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaufman, E. A., Victor, S. E., Hipwell, A. E. ve Stepp, S. D. (2020). Reciprocal influences of parent and adolescent borderline personality symptoms over 3 years. *Journal of Personality Disorders*, 34(Supplement B), 130-145. https://doi.org/10.1521/pedi_2020_34_483
- Kenny, D. A. (1995). The effect of nonindependence on significance testing in dyadic research. *Personal relationships*, 2(1), 67-75. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00078.x>
- Kenny, D. A. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 279-294. <https://doi.org/10.1177/0265407596132007>
- Kenny, D. A. ve Cook, W. (1999). Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal relationships*, 6(4), 433-448. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00202.x>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A. ve Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford Press.

- Kenny, D. A. ve Ledermann, T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 359-366. <https://doi.org/10.1037/a0019651>
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S.A., Fatehizade, M. ve Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: the mediating effect of self-esteem and worry among Iranian college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 363-374. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.463>
- Kirby, J. S. ve Baucom, D. H. (2007a). Integrating dialectical behavior therapy and cognitive-behavioral couple therapy: A couples skills group for emotion dysregulation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(4), 394-405. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.09.006>
- Kirby, J. S. ve Baucom, D. H. (2007b). Treating emotion dysregulation in a couples context: A pilot study of a couples skills group intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(3), 375-391. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00037.x>
- Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Klerman, G. L., Weissman, M. M., Rounsaville, B. ve Chevron, E. S. (1996). Interpersonal psychotherapy for depression. In J. E. Groves (Ed.), *Essential papers on short-term dynamic therapy* (s. 134-148). New York University Press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 1, 135-146.
- Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-9.
- Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. The Guilford Press.
- Koerner, K. ve Dimeff, L. A. (2007). Overview of dialectical behavior therapy. In L. A. Dimeff ve K. Koerner (Ed.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (s. 1-18). Guilford Press.
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin III, A. M., Tran, S. ve Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506-1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Koski, L. R. ve Shaver, P. R. (1997). Attachment and relationship satisfaction across the lifespan. In R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Ed.), *Satisfaction in close relationships* (s. 26-55). The Guilford Press.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, A. G., Özen-Çiplak, A., Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 382-403. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-11-03>
- Krüger, A., Ehring, T., Priebe, K., Dyer, A. S., Steil, R. ve Bohus, M. (2014). Sudden losses and sudden gains during a DBT-PTSD treatment for posttraumatic stress disorder following childhood sexual abuse. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 24470. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24470>
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lakey, S. ve Canary, D. (2002). Actor goal achievement and sensitivity to partner as critical factors in understanding interpersonal communication competence and conflict strategies. *Communication Monographs*, 69(3), 217-235. <https://doi.org/10.1080/03637750216542>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. ve Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. ve Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314 – 323. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314>
- Laurenceau, J. P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R. ve Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In *Handbook of closeness and intimacy* (s. 71-88). Psychology Press.
- Laurent, H. ve Powers, S. (2007). Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Biological Psychology*, 61–71.
- Ledermann, T., Macho, S. ve Kenny, D. A. (2011). Assessing mediation in dyadic data using the actor-partner interdependence model. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 18(4), 595-612. <https://doi.org/10.1080/10705511.2011.607099>
- Lenz, A. S., Del Conte, G., Hollenbaugh, K. M. ve Callendar, K. (2016). Emotional regulation and interpersonal effectiveness as mechanisms of change for treatment outcomes within a DBT program for adolescents. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 7(2), 73-85. <https://doi.org/10.1177/2150137816642439>
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., ve Seider, H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., s. 267–283). New York: Guilford Press.

- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. ve Gottman, J. M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 56–68. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.56>
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 85. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.85>
- Levitz-Jones, E. M. ve Orlofsky, J. L. (1985). Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156–169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.156>
- Levy, K. N. ve Johnson, B. N. (2019). Attachment and psychotherapy: Implications from empirical research. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(3), 178–193. <https://doi.org/10.1037/cap0000162>
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Kelly, K. M., Reynoso, J. S., Weber, M., Clarkin, J. F. ve Kernberg, O. F. (2006). Change in attachment patterns and reflective function in a randomized control trial of transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1027–1040. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1027>
- Li, T. ve Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Lida, M., Seidman, G. ve Shrout, P. E. (2018) Models of interdependent individuals versus dyadic processes in relationship research. *Journal of Social and Personal Relationships* 35(1): 59–88. <https://doi.org/10.1177/0265407517725407>.
- Liddell, B. J. ve Williams, E. N. (2019). Cultural differences in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999>
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015a). *DBT skills training manual*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015b). *DBT skills training handouts and worksheets*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. ve Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97–110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T. ve Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *The*

- American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33-45.
<https://doi.org/10.1097/00019442-200301000-00006>
- Madey, S. F. ve Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and sternberg's triangular theory of love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2), 76-84.
- Makinen, J. A. ve Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055–1064. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055>
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical psychology review*, 31(8), 1276-1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- Martin, C. G., Roos, L. E., Zalewski, M ve Cummins, N. (2017). A dialectical behavior therapy skills group case study on mothers with severe emotion dysregulation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(4), 405–415. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.08.002>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281-1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159–172.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755–773. <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Merz, C. A., Meuwly, N., Randall, A. K. ve Bodenmann, G. (2014). Engaging in dyadic coping: Buffering the impact of everyday stress on prospective relationship satisfaction. *Family Science*, 5(1), 30-37. <https://doi.org/10.1080/19424620.2014.927385>
- Mikulincer, M. ve Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30(4), 273-291. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1991.tb00946.x>
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406–414.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A. ve Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 48(3), 405-434.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. In J. A. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The Oxford handbook of close relationships* (s. 66–89). Oxford University Press.

- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Milek, A., Butler, E. A. ve Bodenmann, G. (2015). The interplay of couple's shared time, women's intimacy, and intradyadic stress. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 831–842. <https://doi.org/10.1037/fam0000133>
- Miller, A. L., Rathus, J. H. ve Linehan, M. M. (2006). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. Guilford Press.
- Miller, M. L. ve Skerven, K. (2017). Family skills: A naturalistic pilot study of a family-oriented dialectical behavior therapy program. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(2), 79–93. <https://doi.org/10.1037/cfp0000076>
- Mitchell, R., Roberts, R., Bartsch, D. ve Sullivan, T. (2019). Changes in mindfulness facets in a dialectical behaviour therapy skills training group program for borderline personality disorder. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 958-969. <https://doi.org/10.1002/jclp.22744>
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., Alonso-Arbiol, I. ve Recio, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23, 159–171. <https://doi.org/10.1111/pere.12117>
- Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A. ve Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256. <https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1294469>
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Navarro-Haro, M. V., Pérez-Hernández, N., Serrat, S. ve Gasol-Colomina, M. (2018). Efectividad y aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental para familiares de personas con trastorno de personalidad límite. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3).
- Neacsiu, A. D., Bohus, M. ve Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 491–507). The Guilford Press.
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T. ve Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 59, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.005>
- Neece, C. L., Berk, M. S. ve Combs-Ronto, L. A. (2013). Dialectical behavior therapy and suicidal behavior in adolescence: Linking developmental theory and practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(4), 257-265. <https://doi.org/10.1037/a0033396>

- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 17, 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.015>
- Niven, K., Garcia, D., Van der Löwe, I., Holman, D. ve Mansell, W. (2015). Becoming popular: Interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life social networks. *Frontiers in Psychology*, 6, 1452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01452>
- Niven, K., Holman, D. ve Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Human Relations*, 65(6), 777-805. <https://doi.org/10.1177/0018726712439909>
- Niven, K., Macdonald, I. ve Holman, D. (2012). You spin me right round: Cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 3, 394. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00394>
- Niven, K., Totterdell, P. ve Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>
- Noller, P. ve Feeney, J. A. (1994). Relationship satisfaction, attachment, and nonverbal accuracy in early marriage. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18(3), 199-221.
- Norona, J. C., Tregubenko, V., Boiangiu, S. B., Levy, G., Scharf, M., Welsh, D. P. ve Shulman, S. (2018). Changes in rejection sensitivity across adolescence and emerging adulthood: Associations with relationship involvement, quality, and coping. *Journal of adolescence*, 63, 96-106. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.006>
- Norona, J. C. ve Welsh, D. P. (2016). Rejection sensitivity and relationship satisfaction in dating relationships: The mediating role of differentiation of self. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(2), 124–135. <https://doi.org/10.1037/cfp0000056>
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. ve Zeelenberg, M. (2011) Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Ed.) *Emotion Regulation and Well-Being* (s.1-9). New York: Springer.
- Oostendorp, J. M. ve Chakhssi, F. (2017). Inpatient dialectical behavior therapy for borderline personality disorders: effect on symptoms, coping, attachment and quality of life. *Tijdschrift Voor Psychiatrie*, 12, 750-758.
- Otto, A. K., Laurenceau, J. P., Siegel, S. D. ve Belcher, A. J. (2015). Capitalizing on everyday positive events uniquely predicts daily intimacy and well-being in couples coping with breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 69 –79. <https://doi.org/10.1037/fam0000042>
- Özabacı, N. ve Eryılmaz, A. (2015). The sources of self-esteem: Initiating and maintaining romantic intimacy at emerging adulthood in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 179-191.

- Özmen, O. ve Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 367–371.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. ve Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment and Human Development*, 15, 83–103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Pepping, C. A. ve Halford, W. K. (2012). Attachment and relationship satisfaction in expectant first-time parents: The mediating role of relationship enhancing behaviors. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 770–774. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.08.005>
- Petty, R. E., Wegener, D. T. ve Fabrigar, L. R. (1997). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 48, 609–647. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.609>
- Pietromonaco, P. R., Barrett, L. F. ve Powers, S. I. (2006). Adult Attachment Theory and Affective Reactivity and Regulation. In D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 57–74). American Psychological Association.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. In A. F. Hayes, M. D. Slater ve L. B. Snyder (Ed.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (s. 13–54). Sage Publications, Inc.
- Proctor, C. ve Linley, P. A. (2014). Life Satisfaction in Youth. In G. Fava ve C. Ruini (Ed.), *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, vol 8. Springer, Dordrecht.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583–630. [HTTPS://DOI 10.1007/s10902-008-9110-9](https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9)
- Proulx, C. M., Helms, H. M. ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Raffagnino, R. ve Matera, C. (2015). Assessing relationship satisfaction: Development and validation of the dyadic-familial relationship satisfaction scale. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(4), 322–341. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.975305>
- Rajalin, M., Wickholm-Pethrus, L., Hursti, T. ve Jokinen, J. (2009). Dialectical behavior therapy-based skills training for family members of suicide attempters. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 257–263. <https://doi.org/10.1080/13811110903044401>
- Rajalin, M., Hirvikoski, T., Salander-Renberg, E. ve Jokinen, J. (2020). DBT-based skills training for family members of suicidal patients-open clinical feasibility trial in a psychiatric outpatient context'. (In press) <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-15801/v1>

- Randall, A. K., Post, J. H., Reed, R. G. ve Butler, E. A. (2013). Cooperating with your romantic partner: Associations with interpersonal emotion coordination. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1072-1095. <https://doi.org/10.1177/0265407513481864>
- Rathus, J. H. ve Miller, A. L. (2000). DBT for adolescents: Dialectical dilemmas and secondary treatment targets. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(4), 425–434. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(00\)80054-1](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80054-1)
- Rathus, J., Campbell, B., Miller, A. ve Smith, H. (2015). Treatment acceptability study of walking the middle path, a new DBT skills module for adolescents and their families. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 163-178. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.163>
- Reis, H. T. (2006). Implications of attachment theory for research on intimacy. In M. Mikulincer ve G. S. Goodman (Ed.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (s. 383–403). New York: Guilford.
- Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00139.x>
- 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. In D. J. Mashek ve A. P. Aron (Ed.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Reis, H. T. ve Franks, P. (1994). The role of intimacy and social support in health outcomes: Two processes or one? *Personal Relationships*, 1(2), 185-197. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00061.x>
- Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an inter- personal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (s. 367–389). Chichester, England: Wiley.
- Reiter, M. (2003). *Implicit and explicit predictors of romantic relationship quality and longevity* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Rochester.
- Reyhani, T., Shojafar, A., Modares Gharavi, M., Vaghee, S., Kazemeini, T. ve Shayan, S. (2016). Effects of emotion regulation training on attachment style of primiparous pregnant women with insecure attachment. *Evidence Based Care*, 6(1), 19-28.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Kohn, J. L., Wilson, C. L., Martin, A. M. III, Tran, S. ve Kashy, D. A. (2011). Attachment orientations and depression: A longitudinal study of new parents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 567–586. <https://doi.org/10.1037/a0022802>
- Riahi, F., Golzari, M. ve Mootabi, F. (2020). The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-63. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3038.1>
- Rick, J. L. (2015). *Emotion regulation and relationship satisfaction in clinical couples* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Virginia Tech

- Rick, J. L., Falconier, M. K. ve Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24, 790–803. <https://doi.org/10.1111/pere.12213>
- Ricks, M. H. (1985). The social transmission of parental behavior: Attachment across generations. *Monographs of the Society for Research in Child development*, 211-227. <https://doi.org/10.2307/3333834>
- Rizvi, S. L. ve Sayrs, J. H. (2020). Assessment-driven case formulation and treatment planning in dialectical behavior therapy: Using principles to guide effective treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(1), 4-17. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.06.002>
- Robins, R. W., Caspi, A. ve Moffitt, T. E. (2000). Two personalities, one relationship: Both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 251–259. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.251>
- Robins, C. J., Schmidt, H. ve Linehan, M. M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means. In S. C. Hayes, V., M. Follette ve M. M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 30–44). Guilford Press.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. ve McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. ve Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of personality*, 78(1), 119-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K. ve Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093–1104. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1093>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Sabourin, S., Valois, P. ve Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment*, 17(1), 15. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Sadikaj, G., Moskowitz, D. S. ve Zuroff, D. C. (2015). Felt security in daily interactions as a mediator of the effect of attachment on relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 29, 187–200.
- Safer, D. L. ve Jo, B. (2010). Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: Comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behavior Therapy*, 41(1), 106-120. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.01.006>
- Sanderson, C. A. ve Evans, S. M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An examination of the processes underlying the intimacy goals-

- relationship satisfaction link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 463-473. <https://doi.org/10.1177/0146167201274007>
- Sanderson, C. A. ve Karetsky, K. H. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 317-337. <https://doi.org/10.1177/0265407502193002>
- Sarısoy, G. (2017). *Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Middle East Technical University.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152-161.
- Schaefer, M. T. ve Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Schmitt, D. P. (2010). Romantic attachment from Argentina to Zimbabwe: Patterns of adaptive variation across contexts, cultures, and local ecologies. In P. Erdman ve K.-M. Ng (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* (s. 211–226). Routledge: Taylor & Francis Group.
- Schoebi, D. (2008). The coregulation of daily affect in marital relationships. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 595–604. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.595>
- Schoebi, D., Perrez, M. ve Bradbury, T. N. (2012). Expectancy effects on marital interaction: Rejection sensitivity as a critical moderator. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 709–718. <https://doi.org/10.1037/a0029444>
- Schoebi, D. ve Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348. <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Schoon, I., Hansson, L. ve Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10(4), 309–319. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.309>
- Sevim, B. (2011). *Roles of attachment styles on personality traits, anger on relationship and life satisfaction: Mediator roles of humor, intimacy, and psychological problems* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Middle East Technical University.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shahid, H. ve Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2007). Attachment theory and research: Core concepts, basic principles, conceptual bridges. In A. W. Kruglanski ve E. T.

Higgins (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (s. 650–677). The Guilford Press.

- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Alonso-Arbiol, I. ve Lavy, S. (2010). Assessment of adult attachment across cultures: Conceptual and methodological considerations. In P. Erdman ve K.-M. Ng (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* (s. 89–108). Routledge: Taylor & Francis Group.
- Shenk, C. E. ve Fruzzetti, A. E. (2011). The impact of validating and invalidating responses on emotional reactivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(2), 163–183. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.2.163>
- Shields, C. G., Travis, L. A. ve Rousseau, S. L. (2000). Marital attachment and adjustment in older couples coping with cancer. *Aging and Mental Health*, 4, 223–233.
- Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S. ve Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Oriña, M. M. ve Grich, J. (2002). Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 598–608. <https://doi.org/10.1177/0146167202288004>
- South, S. C., Krueger, R. F. ve Iacono, W. G. (2009). Factorial invariance of the Dyadic Adjustment Scale across gender. *Psychological Assessment*, 21(4), 622. <https://doi.org/10.1037/a0017572>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–1429.
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K. ve Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 165–170. <https://doi.org/10.1037/a0026759>

- Stanton, S. C., Campbell, L. ve Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(4), 568–588. <https://doi.org/10.1037/pspi0000098>
- Stas, L., Kenny, D. A., Mayer, A. ve Loeys, T. (2018). Giving dyadic data analysis away: A user-friendly app for actor–partner interdependence models. *Personal Relationships*, 25(1), 103–119. <https://doi.org/10.1111/pere.12230>
- Steil, R., Dittmann, C., Müller-Engelmann, M., Dyer, A., Maasch, A. M. ve Priebe, K. (2018). Dialectical behaviour therapy for posttraumatic stress disorder related to childhood sexual abuse: A pilot study in an outpatient treatment setting. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1), 1423832. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1423832>
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119–135.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social psychology*, 27(3), 313–335.
- Sümer, N. ve Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11, 355–371.
- Sümer, N. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Culturally relevant parenting predictors of attachment security: Perspectives from Turkey. In P. Erdman ve K. M. Ng (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* (s. 157–180). New York: Routledge.
- Sümer, N. ve Yetkili, O. (2018). Cultural aspects of attachment anxiety, avoidance, and life satisfaction: Comparing the US and Turkey. In *Close relationships and happiness across cultures* (s. 165–184). Springer, Cham.
- Snyder, D. K., Simpson, J. E. ve Hughes, J. N. (2006). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association.
- Talmdage, L. D. ve Dabbs Jr, J. M. (1990). Intimacy, conversational patterns, and concomitant cognitive/emotional processes in couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 473–488. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.473>
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 63(272).
- Taylor, P., Rietzschel, J., Danquah, A. ve Berry, K. (2015). Changes in attachment representations during psychological therapy. *Psychotherapy Research*, 25(2), 222–238. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.886791>

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tran, U. S., Glück, T. M. ve Nader, I. W. (2013). Investigating the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 951-965.
- Tucker, J. S. ve Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403-412.
- Turliuc, M. N. ve Jitaru, M. (2019). Interpersonal emotion regulation—A concept in search of clarification. *Revista de Psihologie*, 65(4), 281-291.
- Uliaszek, A. A., Rashid, T., Williams, G. E. ve Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 78-85.
- Ünüvar, P. ve Tagay, Ö. (2015). Çalışan Evli Kadınların Toplumsal Cinsiyet Roller, Yaşam, İş Doyumu ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *Kadin/Woman* 2000, 16(2).
- Üstündağ-Budak, A. M., Özeke-Kocabaş, E. ve Ivanoff, A. (2019). Dialectical behaviour therapy skills training to improve Turkish college students' psychological well-being: A pilot feasibility study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(4), 580-597. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09379-5>
- Wallace, L. M., Masson, P. C., Safer, D. L. ve von Ranson, K. M. (2014). Change in emotion regulation during the course of treatment predicts binge abstinence in guided self-help dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Eating Disorders*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40337-014-0035-x>
- Weidmann, R., Ledermann, T. ve Grob, A. (2017). Big Five traits and relationship satisfaction: The mediating role of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 69, 102-109. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.001>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Wilks, C. R., Valenstein-Mah, H., Tran, H., King, A. M. M., Lungu, A. ve Linehan, M. M. (2017). Dialectical Behavior Therapy Skills for Families of Individuals With Behavioral Disorders: Initial Feasibility and Outcomes. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(3), 288–295. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.06.004>
- Whisman, M. A. ve Allan, L. E. (1996). Attachment and social cognition theories of romantic relationships: Convergent or complementary perspectives? *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 263–278.

- Whisman, M. A. ve Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Wisniewski, L., Safer, D. ve Chen, E. (2007). Dialectical behavior therapy and eating disorders. In L. A. Dimeff ve K. Koerner (Ed.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (s. 174–221). Guilford Press.
- Yaakobi, E., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2014). Parenthood as a terror management mechanism: The moderating role of attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(6), 762-774. <https://doi.org/10.1177/0146167214525473>
- Yetim, U. (1991). *Reliability and validity of satisfaction with life scale in Turkish form*. 6th National Psychology Conference’da sunulan bildiri, Istanbul, Turkey. In the state of Art Lectures of 6th National Psychology Conference Book, 200-206, Istanbul University Publication.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. ve Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>
- Yoo, H. (2013). *Couple intimacy and relationship satisfaction: A comparison study between clinical and community couples* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The Ohio State University.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zalewski, M., Lewis, J. K. ve Martin, C. G. (2018). Identifying novel applications of dialectical behavior therapy: Considering emotion regulation and parenting. *Current Opinion in Psychology*, 21, 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.013>

EKLER

EK-A: Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Klinik Psikolog Zahide Tepeli Temiz tarafından, Diyalektik Davranışçı Terapi grup beceri eğitiminin evlilik uyumu üzerindeki etkililiğini ölçmek amacıyla yapılmaktadır. DDT grup beceri eğitimi Doç. Dr. F. Işıl Bilican'ın süpervizörlüğünde yürütülmektedir.

Araştırma için sizlere bazı anketler verilecektir. Bilgilerinizi girerek ve anketleri yanıtlayarak bu çalışmaya katılmak istediğinizi göstermiş olacaksınız. Bütün anketler yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacaktır. Anketleri tamamlamak yaklaşık olarak 25 dakika sürecektir.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, lütfen soruların hepsini, hiçbir maddeyi atlamadan ve size **en uygun** cevabı işaretleyerek, **eksiksiz** bir şekilde cevaplayınız. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır ve sadece araştırma ekibinden kişiler bu yanıtlara erişebilecektir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük üzerine kuruludur.

Araştırmadan istediğiniz an herhangi bir cezai işleme ya da bir kayba uğramaksızın çekilebilirsiniz. Araştırma hakkında daha detaylı bilgi almak isterseniz araştırma ekibinin e-posta adresleri aşağıdaki gibidir.

Arş. Gör. Zahide Tepeli Temiz

Doç. Dr. F. Işıl Bilican

Yukarıda bu araştırma ile ilgili verilen bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp ayrılabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İsim-Soyad/İmza

Tarih

.../.../20..

EK-B: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını 7 aralıklı ölçek üzerinde, 1 den 7'ye kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçiniz. 1- Hiç katılmıyorum 7- Tamamen katılıyorum.

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
21. Terk edilmekten pek korkmam.
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeler.
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

EK-C: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp anlaşamadığınızı derecesini belirten ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup 1'den 5'e kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın. 1- Hiçbir zaman anlaşamayız, 6- Çoğu zaman anlaşırız.

1. Dini konular
2. Muhabbet-sevgi gösterme
3. Temel kararların alınması
4. Cinsel yaşam
5. Geleneksellik
6. Mesleki kararlar

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup 1'den 5'e kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın. 1- Hiçbir zaman, 6- Çoğu zaman.

7. İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışsınız?
8. Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?
9. Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?
10. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?
11. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?
12. Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?
13. Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?
14. Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışsınız?

EK-D: Yakınlık Ölçeği

Aşağıda duygusal ilifkilerinize y6nelik bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve yaşadığınız ilifkinizi d6ř6nerek her bir ifadeye ne kadar katıldığınızı 7 puanlık 6l6ek 6zerinde değerlendiriniz. Bu değerlendirmede 1 = “Kesinlikle Katılmıyorum”, 4 = “Orta Derecede Katılıyorum”, 7 = “Tamamen Katılıyorum” kararlarına denk gelmektedir. Değerlendirmenizi yaparken, ara değerleri de kullanarak, her bir madde i6in en doğru değerini o maddenin yanındaki boşluğa yazınız.

1. Eşimin mutluluğunun her zaman destekleyicisiyimdir
2. Eşimle sıcak bir ilifkim vardır.
3. İhtiyacım olduğuunda eşime g6venebilirim.
4. Eşim ihtiyacı olduğuunda bana g6venebilir.
5. Kendimle ilgili şeyleri ve sahip olduklarımı eşimle paylaşmak i6in g6n6ll6y6md6r.
6. Eşimden bir hayli duygusal destek alırım.
7. Eşime bir hayli duygusal destek veririm.
8. Eşimle iyi iletişim kurarım.
9. Eşime hayatımda 6ok değer veririm.
10. Eşime kendimi yakın hissedirim.
11. Eşimle rahat bir ilifkim vardır.
12. Eşimi ger6ekten anladığımı hissedirim.
13. Eşimin beni ger6ekten anladığını hissedirim.
14. Eşime ger6ekten g6venebileceğimi hissedirim.
15. Eşim ile, kendimle ilgili derin kişisel bilgilerimi paylaşırım.

EK-E: Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli       üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca tek bir seçeneği işaretleyiniz.

Hemen hiç (% 0- % 10)	hemen Bazen (% 11- % 35)	(% 36- % 65)	Yaklaşık yarı yarıya çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen zaman (% 91- % 100)

1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya arım.
3. Kendimi kötü hissetti imde i lerimi bitirmekte zorlanırım.
4. Kendimi kötü hissetti imde kontrolden  ıkarım.
5. Kendimi kötü hissetti imde uzun süre böyle kalacağına inanırım.
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonu lanaca ına inanırım.
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden  ıktı ım korkusu ya arım.
9. Kendimi kötü hissetti imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
10. Kendimi kötü hissetti imde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
11. Kendimi kötü hissetti imde davranı larımı kontrol etmekte zorlanırım.
12. Kendimi kötü hissetti imde daha iyi hissetmem için yapabilece im hiçbir şey olmadığına inanırım.
13. Kendimi kötü hissetti imde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
14. Kendimi kötü hissetti imde kendimle ilgili olarak çok fazla endi elenmeye ba larım.
15. Kendimi kötü hissetti imde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
16. Kendimi kötü hissetti imde duygularım dayanılmaz olur.

EK-F: Yetişkin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler, insanların zaman zaman başkalarından bazı şeyler istediği durumları tanımlamaktadır. Her ifade için, o durumda kendinizin bulunduğunu hayal ediniz ve ilgili soruları cevaplayınız.

1. Anne babanızdan ya da başka bir aile üyesinden maddi olarak zor bir zamanınızda, yardım etmesi için borç istiyorsunuz.

a) Ailenizin size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Ellerinden geldiğince yardım etmeyi kabul edeceklerini düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

2. Yakın bir arkadaşınızla, onu ciddi bir şekilde üzen bir şey yaptıktan sonra konuşmak üzere konuyu açıyorsunuz.

a) Arkadaşınızın sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Onun sorunları çözmek için benimle konuşmak isteyeceğini düşünürüm.
1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

3. Eşinizle olan ilişkinizde cinsel korunma konusunu gündeme getiriyorsunuz ve bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu söylüyorsunuz.

a) Tepkisinin ne olacağı konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz?
1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Onun savunmaya geçmeden, olası seçeneklerimizi konuşmaya istekli olacağını düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

4. İşyerinde yaşadığınız bir sorunla ilgili olarak şefinizden yardım istiyorsunuz.

a) Şefinizin size yardım etmek isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Bana yardım etmeye çalışacağını düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

5. Şiddetli bir tartışma sonrasında, barışmak istediğiniz için eşinizle konuşmak istiyorsunuz.

a) Eşinizin sizinle barışmak isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Onun barışmaya en az benim kadar istekli olacağını düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

6. Anne babanızdan ya da diğer aile üyelerinden sizin için önemli bir etkinliğe katılmalarını istiyorsunuz.

a) Gelmek isteyip istemeyecekleri konusunda ne kadar kaygılı ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Onların gelmek isteyeceklerini düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

7. Bir partide, odanın diğer tarafında tanışmayı istediğiniz birini fark ediyorsunuz ve bir sohbet başlatmak üzere ona yaklaşıyorsunuz.

a) Onun sizinle konuşmayı isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Onun benimle konuşmak isteyeceğini düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

8. Son zamanlarda sizinle eşiniz arasında biraz mesafe olduğunu fark ediyorsunuz ve ona yolunda gitmeyen bir şeylerin olup olmadığını soruyorsunuz.

a) Onun sizi hala sevip sevmediği ve sizinle birlikte olmak isteyip istemediği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Başka ne olup bitiyor olursa olsun, içten bir sevgi ve ilişkimize bağlılık göstereceğini düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

9. Aklınızda gerçekten konuşma ihtiyacı hissettiğiniz bir şey olduğunda, bir arkadaşınızı arıyorsunuz.

a) Arkadaşınızın sizi dinlemek isteyip istemeyeceği konusunda ne kadar kaygılanırsınız ya da tedirgin olursunuz? 1 = hiç kaygılanmam, 6 = çok kaygılanırım

b) Beni dinleyeceğini ve destekleyeceğini düşünürüm. 1 = hiç olası değil, 6 = çok büyük olasılıkla

EK-G: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1’den 7’ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısına yazınız.

- 1= Hiç uygun değil
- 2= Uygun değil
- 3= Biraz Uygun değil
- 4= Ne uygun, Ne uygun değil
- 5= Biraz Uygun
- 6= Uygun
- 7= Çok Uygun

1. Yaşamın birçok yönüyle ideallerime yakınım.
2. Yaşam koşullarım çok iyi.
3. Yaşamımdan hoşnudum.
4. şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.
5. Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

EK-H: Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara, size uygunlukları açısından, 1-5 aralığındaki puanlardan yalnızca bir tanesini işaretleyerek cevap veriniz. Önemli olan, soruları cevaplandırırken, size en uygun cevabı içtenlikle işaretlemenizdir. 1-5 aralığındaki her bir puanın ifade ettiği anlamlar, aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

1	2	3	4	5
(Hiçbir Zaman)	(Nadiren)	(Bazen)	(Sıklıkla)	(Hemen Her Zaman)

1. Saçımda esen rüzgarı, yüzüme vuran güneşi ya da buna benzer duyumları fark eder ve dikkatimi bir süreliğine onlara veririm.
2. Doğadaki ya da bir tablodaki ışıkları, gölgeleri, dokuları, desenleri, renkleri, vb. fark edebilirim.
3. Çevremdeki kokuları, aromaları fark ederim.
4. Dikkatimi kuş cıvıltılarına, geçip giden araba seslerine ya da saatin tik-taklarına veririm.
5. Olaylar hakkında neler hissettiğimi ifade edebilecek doğru kelimeleri bulmakta güçlük çekerim.
6. Herhangi bir anda nasıl hissettiğimi, genellikle, ayrıntılarıyla tanımlayabilirim.
7. Doğru sözcükleri bulamadığım için, bedenimde bir şeyler hissettiğimde, onları tanımlamakta güçlük çekerim.
8. Yaşadıklarımı ve hissettiklerimi kelimelerle ifade edebilmek, benim doğal bir özelliğimdir.
9. Dikkatim kolayca dağılır.
10. Dikkatimi, o anda olup bitenler üzerinde tutmakta güçlük çekerim.
11. Hayallere daldığım, kaygı duyduğum ya da dikkatim dağıldığı için; dikkatimi o an yaptığım şeye veremem.
12. Bir iş yaparken aklım başka yerlere gider ve dikkatim kolayca dağılır.
13. Bazı duygularımın kötü ya da uygunsuz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.
14. Kendi kendime, o sırada düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.

15. Bazı düşüncelerimin kötü ya da anormal olduğuna ve bu şekilde düşünmem gerektiğine inanırım.
16. Aklımdan kaygı/endişe veren düşünce veya hayaller geçtiğinde, o düşünce veya hayalin neyle ilişkili olduğuna bağlı olarak kendimi “iyisin” ya da “kötüsün” şeklinde yargılarımla.
17. Zor durumlarda; hemen tepki vermeden önce, kendimi biraz durdurabilirim.
18. Duygularımı, onlardan etkilenmeden, onların peşine takılmadan gözlemleyebilirim.
19. Rahatsız edici düşüncelerim ya da hayallerimin etkisi altına girmeden, geri adım atıp, onların farkına varabilirim.
20. Düşüncelerim ya da hayallerim rahatsız edici olsa bile kısa bir süre sonra sakinleşirim.

EK-I: Kişilerarası Problem Çözme Envanteri

Bu envanter, insanların kişilerarası sorunlar karşısında yaşadıkları duygu ve düşünceleri ile gösterdikleri davranışları nasıl değerlendirdiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Aşağıda kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlara yönelik ifadeler yazılmıştır. Sizden istenen bu ifadeleri tek tek okumanız ve her ifade için kendinizi değerlendirmenizdir. Eğer ifade size **Hiç Uygun Değil** ise (1), **Biraz Uygun** ise (2), **Uygun** ise (3), **Çoğunlukla Uygun** ise (4) ve **Tamamıyla Uygun** ise (5)'i işaretleyiniz. Tüm ifadelere yönelik işaretleme yapmanız önemlidir. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz. Bu ifadelere vereceğiniz yanıtların doğru veya yanlış bir şekilde değerlendirilmesi söz konusu değildir. Yapacağınız işaretleme sizin için doğru kabul edilecektir. Bu açıdan bir ifadedeki durumla ilgili kendinizi nasıl değerlendiriyorsanız öyle işaretleme yapmanız önemlidir. Buraya yapacağınız işaretlemeler gizli tutulacaktır.

1. Kişilerarası ilişkilerimde bir problem yaşadığımda onu mutlaka çözmeye çalışırım.
2. Problem yaşadığım kişinin gözüyle problemi görmeye çalışırım.
3. Problem yaşadığımda ne olursa olsun, problem hemen çözülsün isterim.
4. Bir problemi çözerken “mutlaka bir sonuca ulaşmalıyım” diye düşünürüm.
5. Bir problem yaşadığımda kendimi çaresiz hissedirim.
6. Bir sorunun nedeni benden kaynaklanıyorsa karamsarlığa kapılırım.
7. Problemin çözümü konusunda başarısız olacağımı düşünsem de onu çözmek için çabalarım.
8. Bir sorun yaşadığımda hemen kendimi suçlarım.
9. Bir problem yaşadığımda tüm hayatımın allak-bullak olduğunu hissedirim.
10. Bir problemle karşılaştığımda önce bunun hayatımdaki önemini gözden geçiririm.
11. Bir sorun durumunda ne olursa olsun ilk adımın atılmasını karşı taraftan beklerim.
12. Bir problem yaşadığımda, bununla ilgili uzun süre yoğun üzüntü yaşarım.
13. Yaşadığım bir problemi çözmek için, önce adım adım neler yapabileceğimi düşünürüm.
14. Bir problem durumunda, problem yaşadığım kişinin problemle ilgili neler düşünüyor olabileceğini tahmin etmeye çalışırım.
15. Bir problemin çözümü için birden çok çözüm yolu bulmaya çalışırım.
16. Yaşadığım bir problemi çözmeye girişmeden önce, çözümün kolay ya da zor bir çözüm olup olmayacağını araştırırım.
17. Bir problem yaşadığımda öfkelenirim.

18. Bir problemle karşılaştığımda bu problem, hayatımın tamamını etkiler.
19. Bir sorunla karşılaştığımda, bununla ilgili yaşadıklarımı nasıl ifade edeceğimi düşünüp planlarım.
20. Ne yaparsam yapayım kişilerarası ilişkilerimde yaşayacağım bir problemin önüne geçemem.
21. Bir problem durumunda ne olursa olsun, haklılığımı ispat edip üste çıkmak için sonuna kadar kendimi savunurum.
22. Bir sorun yaşadığımda baştan, çözüm için ne kadar çaba harcasam da sonuçta sorunun çözülemeyeceğini düşünürüm.
23. Kişilerarası ilişkilerde problem yaşadığımda çözümün sonucu konusunda karamsarlığa kapılırım.
24. Bir sorun yaşadığımda, çözüm için ne yaparsam yapayım içinde bulunduğum durumu değiştiremem.
25. Yaşadığım yeni bir sorun karşısında, daha önce yaşadığım sorunlar için yaptıklarımın yararlanırım.
26. Kişilerarası bir sorun yaşadığımda, bunu hiç yaşamamış gibi davranırım.
27. Bir sorun yaşadığımda, onu çözme konusunda kendimden kuşkulanırım.
28. Bir sorunu anlamaya çalışırken, sorun yaşadığım kişinin bakış açısıyla sorunu göremem.
29. Problemi çözerken attığım her adımdan, karşımdaki kişinin davranışlarının bundan nasıl etkilenebileceğini tahmin etmeye çalışırım.
30. Kişiler arası ilişkilerde bir sorun yaşadığımda, bu durum bana sanki hayatın sonuymuş gibi gelir.
31. Bir ilişkide benim açımdan bir problem olduğunda bunu o kişiye hemen ifade ederim.
32. Bir problem yaşadığımda, ilk önce bu problemin üstesinden gelip gelmeyeceğime yönelik kendi kendimi değerlendiririm.
33. Çözemediğim bir sorun olduğunda o anda “orada olmamak, birden yok olmak” isterim.
34. Bir problem yaşadığımda, başarılı çözüm için nelere ihtiyacımın olduğunu araştırırım .
35. Yaşadığım problemin bana veya başkalarına doğrudan ya da dolaylı etkilerini düşünürüm.
36. Problemlerden ders çıkartılacak durumlar olduğunu düşünerek olaya pozitif bakarım.
37. Problemin çözümünde karşımdakiyle ortak bir çaba göstermeye çalışırım.
38. Biriyle bir problem yaşadığımda karşı taraf özür dilemedikçe durumu değiştirmek için uğraşmam.
39. Bir problem yaşadığımda hata karşı taraftaysa surat asarım.
40. Problemi yakınlarımla yaşıyorsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.

41. Eğer yaşıadığım problem büyükse dünya başıma yıkılmış gibi hissederim.
42. Problem konusunda benim hatamın olmadığını düşünüyorsam çözüm için hiçbir girişimde bulunmam.
43. Bir problem yaşıadığımda “her kötü şey beni bulur” diye düşünürüm.
44. Kişilerarası bir problem yaşıadığımda, problemi çözebilmek için araya başkalarını sokarım.
45. Bir problem yaşıadığımda kendimi tutamam, hemen ağlarım.
46. Bir problem yaşıadığımda problem çözümlüneye kadar inatla üstüne giderim.
47. Problemlerle karşılaştığımda “keşke hiçbir zaman sorun yaşamam” diye düşünürüm.
48. Bir problem yaşıyorsam çözümlüneye kadar bunun dışında hiçbir şeye dikkatimi yoğunlaştıramam.
49. Yaşıadığım bir problemi etkili bir şekilde çözebilmem için kendimi ve problem yaşıadığım kişiyi olduğu gibi kabul ederim.
50. Kişilerarası problemlerimi kimseye zarar vermeyecek bir şekilde çözerim.

EK-J: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bireylerin duygularını düzenlemek için diğer kişilerden nasıl faydalandıklarını belirten ifadeler listesi yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve sizin için ne kadar uygun olduğunu ölçekteki 1'den (benim için hiç uygun değil) 5'e (benim için son derece uygun) kadar olan sayılardan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen bunu her bir ifade için yapınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1.....2.....3.....4.....5

Benim için hiç uygun değil biraz uygun orta derecede uygun oldukça uygun son derece uygun

1. Başkalarının duygularıyla nasıl başa çıktığını öğrenmek daha iyi hissetmemi sağlar.
2. Başkalarının olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını ifade etmesi, depresif duygu durumuyla başa çıkmama yardım eder.
3. Neşemi paylaşmak için hevesli olduğumda diğer insanlarla birlikte olmak hoşuma gider.
4. Üzgün olduğumda etrafımda bana şefkat sunacak insanlar olsun isterim.
5. Endişeli olduğumda başka bir kişinin durumun nasıl idare edileceğine dair düşüncelerini duymak bana yardımcı olur.
6. Sevinçli olduğumda belirli kişilerle birlikte olmak bana iyi hissettirir.
7. Üzgün olduğumda etrafımdakilerin başka kişilerin daha kötü durumlarda olduğunu hatırlatması bana yardımcı olur.
8. Olumlu duygular hissettiğimde başka insanlarla birlikte olmayı severim çünkü bu olumlu hisleri artırır.
9. Üzgün hissetmek genellikle bana sempati gösterebilecek kişileri etrafımda aramama sebep olur.
10. Üzgün olduğumda başkalarının bana durumun çok daha kötü olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissettirir.
11. Hayal kırıklığına uğradığımda aynı durumu başkalarının nasıl idare ettiğini görmek bana yardımcı olur.
12. Üzgün hissettiğimde rahatlamak için çevremde başkalarına ihtiyaç duyarım.
13. Mutluluk bulaşıcı olduğu için, mutlu olduğumda etrafımda başkalarını ararım.
14. Sinirim bozukluğunda etrafımdakiler endişelenmemi söyleyerek beni sakinleştirebilirler.
15. Üzgün olduğumda, başkalarının benzer duygularla nasıl başa çıktığını duymak bana yardımcı olur.
16. Depresif hissettiğimde, sadece sevildiğimi görebilmek için etrafımda diğer insanlara ihtiyaç duyarım.

17. Kaygılı olduğumda, başkalarının bana endişelenmememi söylemesi beni sakinleştirir.
18. Sevinçli hissettiğimde, başkalarını da mutlu etmek için onlara yönelirim.
19. Üzgün hissettiğimde, başkalarından teselli beklerim.
20. Üzgünken, başkaları benim durumumda olsa ne yapardı bilmek isterim.



EK-K: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin uygunluk derecesini belirlemek amacıyla 1'den 5'e kadar seçenekler sunulmuştur. Sizin için uygun olan ifadeyi seçiniz.

- 1= Tamamen katılıyorum
- 2= Oldukça katılıyorum
- 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum
- 4= Pek katılmıyorum
- 5= Hiç katılmıyorum

1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir.
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem.
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur.
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim.
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir.
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir.
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam

EK-L: Diyadik Doğrulayıcı Faktör Analizi R Kod Örneği: Yaşam Doyumu Ölçeği

```
#Run the packages
```{r}
library(haven)
library(lavaan)
library(semTools)
```

#Read the SPSS data file
```{r}
ciftuyum <- read_sav("ciftuyumudiyadik.sav")
```

#STEP 1: CONFIGURAL MODEL OF LIFE SATISFACTION

```{r}
cfadc.model <- "
yasamdoyum_E =~ EYDO1 + a1*EYDO2 + b1*EYDO3 + c1*EYDO4 +
d1*EYDO5
yasamdoyum_K =~ KYDO1 + a2*KYDO2 + b2*KYDO3 + c2*KYDO4 +
d2*KYDO5
yasamdoyum_E ~ 1
yasamdoyum_K ~ 1
EYDO1 ~ 0*1
KYDO1 ~ 0*1
EYDO2 ~ i11*1
KYDO2 ~ i12*1
EYDO3 ~ i21*1
KYDO3 ~ i22*1
EYDO4 ~ i31*1
KYDO4 ~ i32*1
EYDO5 ~ i41*1
KYDO5 ~ i42*1
yasamdoyum_E ~~ yasamdoyum_K
EYDO1 ~~ KYDO1
EYDO2 ~~ KYDO2
EYDO3 ~~ KYDO3
EYDO4 ~~ KYDO4
EYDO5 ~~ KYDO5
"

cfadcc <- sem(cfadc.model,fixed.x=FALSE, data = ciftuyum,missing="fiml")
summary(cfadcc, fit.measures = TRUE)
```



## #STEP 2: CFA WITH DYADIC EQUALITY CONSTRAINTS OF LIFE SATISFACTION

```
cfad.model <- "
yasamdoyum_E =~ EYDO1 + a1*EYDO2 + b1*EYDO3 + c1*EYDO4 +
d1*EYDO5
yasamdoyum_K =~ KYDO1 + a1*KYDO2 + b1*KYDO3 + c1*KYDO4 +
d1*KYDO5
yasamdoyum_E ~ mE*1
yasamdoyum_K ~ mK*1
EYDO1 ~ 0*1
KYDO1 ~ 0*1
EYDO2 ~ i1*1
KYDO2 ~ i1*1
EYDO3 ~ i2*1
KYDO3 ~ i2*1
EYDO4 ~ i3*1
KYDO4 ~ i3*1
EYDO5 ~ i4*1
KYDO5 ~ i4*1
yasamdoyum_E ~~ vE*yasamdoyum_E
yasamdoyum_K ~~ vK*yasamdoyum_K
EYDO1 ~~ KYDO1
EYDO2 ~~ KYDO2
EYDO3 ~~ KYDO3
EYDO4 ~~ KYDO4
EYDO5 ~~ KYDO5
mdiff := mE - mK
vdiff := vE - vK
"

cfad <- sem(cfad.model,fixed.x=FALSE, data = ciftuyum,missing="fiml")
summary(cfad, fit.measures = TRUE)
parameterEstimates(cfad, standardized = TRUE)
anova(cfad,cfadcc)
```
```

EK-M: APIMeM R Kod Örneği: Romantik Yakınlığın Kaygılı Bağlanma ile Çift Uyumu Arasında Aracılık Etkisi

```
# Run the packages
```{r, warning=TRUE, message=FALSE}
library(lavaan)
library(haven)
library(dplyr)
library(Hmisc)
library(reshape)
```

#Run the SPSS data file
```{r}
ciftuyum <- read_sav("ciftuyumudiyadik.sav")
```

# Prepare the Data
```{r}
Select only the variables we will use in this analysis.
ciftuyum.dat <- ciftuyum %>%
 select(kciftuyum,
 eciftuyum,
 kkaygili,
 ekaygili,
 kyakinlik,
 eyakinlik,)
#Rename variables
ciftuyum.dat<-rename(ciftuyum.dat,c(kciftuyum="uyumw", eciftuyum="uyumh",
 kkaygili="kaygiw", ekaygili="kaygih", kyakinlik="yakw", eyakinlik="yakh"))
```

# STEP 1: ESTIMATE THE SATURATED MODEL, ASSESS DIRECT EFFECTS
#mediator is intimacy: kaygılı -> yakınlık -> uyum
```{r}
STEP 1.1
sat.model <- '
 uyumw ~ yakw + yakh + kaygiw + kaygih
 uyumh ~ yakw + yakh + kaygiw + kaygih
 yakw ~ kaygiw + kaygih
 yakh ~ kaygiw + kaygih

 uyumw ~~ uyumh
 kaygiw ~~ kaygih
 yakw ~~ yakh
,
```

```
sat.fit <- sem(sat.model, data = ciftuyum.dat)
summary(sat.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)

Parameter Estimates: Use this syntax when I need bootstrapped parameter
estimate... it takes a while to run!
sat.fit <- sem(sat.model, se="bootstrap", bootstrap=5000, data = ciftuyum.dat)
summary(sat.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)
parameterEstimates(sat.fit, boot.ci.type = "perc", standardized = TRUE)
```

```

STEP 2: SPECIFY AND ESTIMATE THEORETICAL MODEL,
RESPECIFICATION

```
```{r}
Specify and estimate the theoretical model.

STEP 2.1

theory.model <- '
 uyumw ~ yakw + 0*yakh + kaygıw + 0*kaygıh
 uyumh ~ 0*yakw + yakh + 0*kaygıw + kaygıh
 yakw ~ kaygıw + kaygıh
 yakh ~ kaygıw + kaygıh

 uyumw ~~ uyumh
 kaygıw ~~ kaygıh
 yakw ~~ yakh
'

theory.fit <- sem(theory.model, data = ciftuyum.dat)
summary(theory.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)

```

### Result: Fit is not great. RMSEA is too high. Consider adding in partner paths from intimacy to satisfaction, based on significant paths in saturated model and theory. Theoretical justification: partners who feel more intimate in their relationship may be more prone to engage relationship building behaviors, which may lead the partner to feel greater sense of relatedness and connection, and this increase couple adjustment.

```
```{r}
## STEP 2.2

## Respecify theoretical model.

resp.model <- '
    uyumw ~ yakw + yakh + kaygıw + 0*kaygıh

```

```

    uyumh ~ yakw + yakh + 0*kaygiw + kaygih
    yakw ~ kaygiw + kaygih
    yakh ~ kaygiw + kaygih

    uyumw ~~ uyumh
    kaygiw ~~ kaygih
    yakw ~~ yakh
  ,

resp.fit <- sem(resp.model, data = ciftuyum.dat)
summary(resp.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)

### Result: Great fit! Stick with this specified model
```

```{r}
## STEP 3.1: CONSTRAINING ALL PATHS

## Overview: Starting with fully saturated model? Constrain each set of paths, one
by one, to be equal, and see if the model fit is different. Then create a model that
combines all of the distinguishable and indistinguishable paths. Confirm that model
fit is no different.

## "1" paths are anxious to intimacy, "2" paths are intimacy to adjustment, "3" paths
are anxious to adjustment, "A" paths are actor, "P" paths are partner

con.all <- '
    uyumw ~ c*yakw + a*yakh + b*kaygiw + 0*kaygih
    uyumh ~ a*yakw + c*yakh + 0*kaygiw + b*kaygih
    yakw ~ e*kaygiw + f*kaygih
    yakh ~ f*kaygiw + e*kaygih

    uyumw ~~ uyumh
    yakw ~~ yakh
    kaygiw ~~ kaygih
  ,

conall.fit <- sem(con.all, data = ciftuyum.dat)
summary(conall.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)

### Result = significant chi-square, therefore is distinguishable!
```

```{r}
## STEP 3.2
## Constrain path A1
con.A1 <- '
    uyumw ~ yakw + yakh + kaygiw + 0*kaygih
    uyumh ~ yakw + yakh + 0*kaygiw + kaygih

```

```

    yakh ~ kaygıw + a*kaygıh
    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakh ~~ yakh
  ,
conA1.fit <- sem(con.A1, data = ciftuyum.dat)
anova (conA1.fit, sat.fit)

### Result = non-significant chi-square, therefore path A1 = indistinguishible
'''

```

```

'''{r}
## STEP 3.3
## Constrain path A2
con.A2 <- '
    uyumw ~ a*yakw + yakh + kaygıw + 0*kaygıh
    uyumh ~ yakw + a*yakh + 0*kaygıw + kaygıh
    yakw ~ kaygıw + kaygıh
    yakh ~ kaygıw + kaygıh

    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh
  ,
conA2.fit <- sem(con.A2, data = ciftuyum.dat)
anova (conA2.fit, sat.fit)

### Result = significant chi-square, therefore path A2 = distinguishible
'''

```

```

'''{r}
## STEP 3.4
## Constrain path A3
con.A3 <- '
    uyumw ~ yakw + yakh + a*kaygıw + 0*kaygıh
    uyumh ~ yakw + yakh + 0*kaygıw + a*kaygıh
    yakw ~ kaygıw + kaygıh
    yakh ~ kaygıw + kaygıh

    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh
  ,
conA3.fit <- sem(con.A3, data = ciftuyum.dat)

```

```
anova (conA3.fit, sat.fit)
### Result = non-significant chi-square, therefore path A3 = indistinguishible
```
```

```
```{r}
## STEP 3.5
## Constrain path P1
con.P1 <- '
    uyumw ~ yakw + yakh + kaygıw + 0*kaygıh
    uyumh ~ yakw + yakh + 0*kaygıw + kaygıh
    yakw ~ kaygıw + a*kaygıh
    yakh ~ a*kaygıw + kaygıh
```

```
    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh
,
```

```
conP1.fit <- sem(con.P1, data = ciftuyum.dat)
anova (conP1.fit, sat.fit)
```

```
### Result = non-significant chi-square, therefore path P1 = indistinguishible
```
```

```
```{r}
## STEP 3.6
## Constrain path P2
con.P2 <- '
    uyumw ~ yakw + a*yakh + kaygıw + 0*kaygıh
    uyumh ~ a*yakw + yakh + 0*kaygıw + kaygıh
    yakw ~ kaygıw + kaygıh
    yakh ~ kaygıw + kaygıh
```

```
    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh
,
```

```
conP2.fit <- sem(con.P2, data = ciftuyum.dat)
anova (conP2.fit, sat.fit)
```

```
### Result = significant chi-square, therefore path P2 = distinguishible
```
```

```
```{r}
## STEP 3.7
## Constrain only the indistinguishible paths per above
con.simp <- '
    uyumw ~ c*yakw + e*yakh + a*kaygıw + 0*kaygıh
```

```

    uyumh ~ f*yakw + d*yakh + 0*kaygıw + a*kaygıh
    yakw ~ g*kaygıw + h*kaygıh
    yakh ~ h*kaygıw + g*kaygıh

    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh
  ,

consimp.fit <- sem(con.simp, data = ciftuyum.dat)
summary(consimp.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)
anova (consimp.fit, sat.fit)

### Result = non-significant chi-square, so we stick with this simplified model!
'''

# STEP 4: SPECIFY FINAL MODEL BASED ON SIMPLIFICATIONS,
# ESTIMATE (IN)DIRECT EFFECTS AND CONFIDENCE INTERVAL

'''{r}

# STEP 4.1
# This is our final model!

final.model <- '
    uyumw ~ c*yakw + e*yakh + a*kaygıw + 0*kaygıh
    uyumh ~ f*yakw + d*yakh + 0*kaygıw + a*kaygıh
    yakw ~ g*kaygıw + h*kaygıh
    yakh ~ h*kaygıw + g*kaygıh

    uyumw ~~ uyumh
    kaygıw ~~ kaygıh
    yakw ~~ yakh

# Simple Indirect Effects (labelled Wife or Husband based on outcome)
WAA := g*c #Wife Actor-Actor
HAA := g*d #Husband Actor-Actor
WPP := f*h #Wife Partner-Partner
HPP := f*h #Husband Partner-Partner
WAP := f*g #Wife Actor-Partner
HAP := g*e #Husband Actor-Partner
WPA := h*c #Wife Partner-Actor
HPA := h*d #Husband Partner-Actor

# Total Indirect Effects
WAIE := (g*c)+(f*h) #Wife Actor Indirect Effect
HAIE := (g*d)+(f*h) #Husband Actor Indirect Effect

```

```

WPIE := (f*g)+(h*c) #Wife Partner Indirect Effect
HPIE := (g*e)+(h*d) #Husband Partner Indirect Effect

# Total Effects
WAE := a+(g*c)+(f*h) #Wife Actor Effect
HAE := a+(g*d)+(f*h) #Husband Actor Effect
WPE := 0+(f*g)+(h*c) #Wife Partner Effect
HPE := 0+(g*e)+(h*d) #Husband Partner Effect
,

# ESTIMATE PARAMETERS WITH BOOTSTRAPPING
final.fit <- sem(final.model, se="bootstrap", bootstrap=5000, data = ciftuyum.dat)
summary(final.fit, standardized=TRUE, fit.measures=TRUE)
parameterEstimates(final.fit, boot.ci.type = "perc", standardized = TRUE) #Gives us
the bias-corrected standard errors
'''

```