



T.C.

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ**  
**ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK**  
**LİSANS**  
**TEZİ**

**DUYGUSAL BECERİKLİLİK VE**  
**FARKINDALIĞIN İLİŞKİ DOYUMU**  
**İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Havva ŞİMŞEK**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Antalya, 2021**

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DUYGUSAL BECERİKLİLİK VE FARKINDALIĞIN İLİŞKİ DOYUMU İLE**  
**İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Havva ŞİMŞEK**

**Danışman: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ**

**Antalya, 2021**

## DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitű tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlâki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

26/07/2021

Havva ŞİMŞEK

## AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Havva ŞİMŞEK'in bu çalışması 09.08.2021 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

**Başkan** : Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY .....  
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

**Üye** : Doç. Dr. Özlem TAGAY .....  
(Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

**Üye (Danışman)** : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ .....  
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI:** Duygusal Beceriklilik ve Farkındalığın İlişki Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi

**ONAY:** Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarihli ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans serüvenim boyunca her anlamda desteğini hissettiğim, kişiler arası iletişim becerilerini, daima taze kalan öğrenme isteğini, mesleğine gösterdiği özen ve özveriyi kendime örnek aldığım değerli tez danışmanım Doç. Dr. S. Gülfem Çakır ÇELEBİ'ye;

Tez jürimde bulunmayı kabul ederek, değerli bilgi ve yorumlarıyla tez çalışmama katkıda bulun saygıdeğer hocalarım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a ve Doç. Dr. Özlem TAGAY'a;

Yaşamımdaki her önemli anımda olduğu gibi bu çalışmamı hazırlarken de yanımda olan, sevgisi ve bana olan inancından güç aldığım, müziğinde dinlenebildiğim, arkadaşlığında güven bulduğum, kendimi hep şanslı ve özel hissetmemi sağlayan sevgili Anıl ÇOMRUK'a;

Aile kavramının içini doldurmamı sağlayan canım teyzem Teslime KAYA'ya, kardeşim olmamasına rağmen bu duyguyu bana tattıran canımdan öte kuzenlerime ve en çok da bu süreçte bana destek olan kuzenim Gülfem ŞİMŞEK'e ve beni motive eden iyi kalpli dostlarım Sena UÇAR ve Neslihan YAZICI'ya;

Maddi manevi her türlü fedakarlığı göstererek hayallerimin peşinden gidebilmemi sağlayan, her zaman bana güvenen, aldığım kararların arkasında olan, aile olmanın değerini öğreten hayattaki en büyük şanslarım canım babam Mustafa ŞİMŞEK'e ve canım annem Zehra ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkür ederim.

Havva ŞİMŞEK

Temmuz 2021

## ÖZET

### DUYGUSAL BECERİKLİLİK VE FARKINDALIĞIN İLİŞKİ DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ŞİMŞEK, Havva

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Temmuz 2021, 102 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal becerikliliğin alt boyutları olan duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme ile farkındalığın ilişki doyumunun yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin ilişki sayılarının ilişki doyumu ile ilişkisi de incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini farkındalık ve duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme oluştururken bağımlı değişkeni ilişki doyumdur.

Araştırma evrenini Akdeniz Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılan Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi gönüllü öğrencilerden oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunda, romantik ilişkisi olan 209 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 325 öğrenci yer almıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sürekli-Üst Duygu Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Regresyon analizi sonucunda farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordarken duygularda iyileştirmenin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre katılımcıların farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık puanları arttıkça ilişki doyumu puanlarının arttığı söylenebilir. Katılımcıların bugüne kadar yaşadıkları romantik ilişki sayısı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda ilişki doyumu puan sıra ortalamalarında ilişki sayısına göre anlamlı farka rastlanmıştır. Toplam ilişki sayısı 1-3 arasında olan katılımcıların 4 ve üzeri ilişki sayısına sahip olanlara göre ilişki doyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, farkındalık,

duygulara dikkat, duygularda berraklık ve katılımcıların ilişki sayıları ile ilişki doyumunun ilişkisini gösterir niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** İlişki doyumu, farkındalık, duygulara dikkat, duygularda berraklık, duygularda iyileştirme, ilişki sayısı



## ABSTRACT

### EXAMINING RELATIONSHIPS OF EMOTIONAL SKILLFULNESS AND MINDFULNESS WITH THE RELATIONSHIP SATISFACTION

ŞİMŞEK, Havva

Master of Science, Educational Sciences

Thesis Supervisor : Associate Professor S.Gülfem ÇAKIR

July 2021, 102 Pages

In the study, it was aimed to examine whether as sub-dimensions of emotional skillfulness, attention to feelings, clarity of feelings, repair of mood, and mindfulness were predictors of relationship satisfaction or not. In addition, the relationship between students' relationship numbers and relationship satisfaction were examined in the study. While the independent variable of the research is mindfulness, attention to feelings, clarity of feelings and repair of mood, the dependent variable is relationship satisfaction.

The research population consists of university students was studied at Akdeniz University in the 2018-2019 academic year. The study group of the research consists of Faculty of Education, Faculty of Science, Faculty of Letters and Faculty of Engineering with easily accessible sampling method. The study group of the research consists of a total of 325 students, 209 females and 116 males, who have a romantic relationships. Data collection tools were applied to students who volunteered. Personal Information Form, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Trait-Meta Mood Scale (TMMS) and Relationship Assessment Scale (RAS) were used to collect research data. The data were analyzed by using the SPSS 20 package program.

As a result of the regression analysis, it was found that while the variables of mindfulness, attention to feelings, and clarity of feelings significantly predicted relationship satisfaction, repair of mood did not significantly predict relationship satisfaction. According to these findings, it can be said that as the participants' mindfulness, attention to feelings, and clarity of feelings scores increase, their relationship satisfaction scores increase. As a result of the Mann Whitney U Test, which was conducted to examine whether there was a significant difference between the number of romantic relationships that the participants had so far and their relationship satisfaction, a significant difference was found in terms of relationship

satisfaction score according to the number of relationships. These findings indicate the relationship between mindfulness, attention to feelings, clarity of feelings and the number of participants' relationships and relationship satisfaction.

**Keywords:** Relationship satisfaction, mindfulness, attention to feelings, clarity of feelings, repair of mood, number of relationships



## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.6. Tanımlar.....	11

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Romantik İlişki.....	12
2.1.1. Romantik İlişkiye Dair Kuramsal Görüşler.....	13
2.1.1.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramına Göre Romantik İlişki.....	13
2.1.1.2. Yatırım Modeline Göre Romantik İlişki.....	13
2.1.1.3. Sternebrg'in Üçgen Sevgi Kuramına Göre Romantik İlişki.....	14
2.1.1.4. Lee'nin Aşk Biçimleri Kuramına Göre Romantik İlişki.....	15
2.2. İlişki Doyumu.....	16
2.3. Farkındalık.....	18
2.3.1. Farkındalığa İlişkin Kuramsal Görüşler.....	20
2.3.1.1. Diyalektik Davranış Terapisini Göre Farkındalık (DBT).....	21
2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisine Göre Farkındalık (ACT).....	22

2.3.1.3. Farkındalık Temelli Terapiye Göre Farkındalık (MBCT).....	23
2.3.2. Farkındalık ve İlişki Doyumu.....	24
2.4. Duygusal Beceriklilik.....	26
2.5. Değişkenler İle İlgili Araştırmalar.....	29
2.5.1. İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	29
2.5.2. Farkındalık İle İlgili Araştırmalar.....	34
2.5.3. Duygusal Beceriklilik İle İlgili Araştırmalar.....	37

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	41
3.2. Araştırmanın Grubu.....	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	43
3.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....	43
3.3.4. Sürekli Üst-Duygu Ölçeği.....	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	45
3.5. Verilerin Analizi.....	46

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Katılımcıların İlişki Doyumu Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	50
4.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Puanları.....	51
4.3. Katılımcıların İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Puanları.....	52

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	53
5.1.1. İlişki Doyumunun Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar.....	53
5.1.1.1. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Farkındalık.....	53
5.1.1.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Duygusal Beceriklilik.....	54

5.1.2. Cinsiyet ve İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Sonuçları.....	56
5.2. Öneriler.....	58
5.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler.....	58
5.2.2. İleriye Dönük Araştırmalara İlişkin Öneriler.....	59
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>61</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	79
Ek-2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	80
Ek-3 İlişki Doyumu Ölçeği.....	81
Ek-4 Sürekli Üst Duygu Ölçeği.....	82
Ek-5 Etik Kurul İzni.....	83
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>87</b>
<b>İNİHAL RAPORU.....</b>	<b>88</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	42
Tablo 4.1. Öğrencilerde İlişki Doyumunu Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	49
Tablo 4.2. Öğrencilerde İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenler.....	50
Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre İlişki Doyumu Puanları.....	51
Tablo 4.4. Katılımcıların İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Puanları.....	51



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı.....	14
Şekil 2.2. Lee'nin Aşk Biçimleri.....	15
Şekil 3.1. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= İlişki Doyumu Puanları).....	46
Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= İlişki Doyumu Puanları).....	47
Şekil 3.3. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken=İlişki Doyumu Puanları).....	47



## KISALTMALAR LİSTESİ

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

DBT: Diyalektik Davranış Terapisi

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

MBCT: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

SÜDÖ: Sürekli Üst Duygu Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

TMMS: Trait-Meta Mood Scale

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, çalışmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve değişkenlerin tanımları bulunmaktadır.

### 1. 1. Problem Durumu

Bireyler yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmek için sosyalleşmeye ve ilişkiler kurup sürdürmeye gereksinim duyarlar. İlişki denildiğinde anne, baba, arkadaşlar ve yakın çevredeki bireylerle kurulan iletişim akla gelmektedir. Bebeklerin annelerine, çocukların paylaşım yapabileceği arkadaşlara, sonraki dönemlerdeki bireylerin ise romantik ilişkileri deneyimleyebileceği partnerlere ihtiyaç duyması bu durumun örnekleri olarak verilmektedir. (Atak ve Taştan, 2012). İlişki, özel ve belirli bağlamda bireyler arasındaki mesaj iletimi ya da istek ve ihtiyaçların yanıt bulmasını sağlayan bir alışveriş mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Özabacı ve Erkan, 2014). Bu çalışmada ilişki kavramı romantik ilişki bağlamında ele alınmaktadır. Romantik ilişki, kadın ve erkek iki birey arasındaki tutkuya dayanan yakınlığı ifade etmektedir. Aynı zamanda içerisinde duygusal, cinsel ve psikolojik anlamda birbirine bağlı olmak yer almaktadır. Diğer ilişkilerden farklı olarak yalnızca iki kişi arasında yaşanan anlamlı, karşılıklı ve özel bir çekimi ifade etmektedir (Sternberg, 1999). Romantik ilişki doyumunu ilişkiyi değerlendirmedeki temel alanlardan biri olup ilişkideki duygu, düşünce ve davranışları ifade etmektedir. Bireylerin ilişkilerinde yaşadığı doyum ilişkilerin niteliği ve ilişkiyi sürdürme için önemli etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Hendrick, 1988). Sağlıklı romantik ilişki deneyimlerinin bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını koruyan bir faktör olarak görülüp bireyin mutluluğunu ve iyi oluşunu yükselttiği kabul edilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Bu nedenle, romantik ilişki deneyimleri elde eden bireylerin yaşamında böylesine değeri olan bu kavramın farklı değişkenlerle çalışılarak bulgular elde edilmesi gerekli görülmektedir.

Çağdaş toplumlardaki kişilerarası ilişkilerin çeşitli olması birçok yakın ilişki türüne uygun, kısa ve güvenilir doyum ölçümlerini gerektirmektedir (Hendrick, 1998). Doyumu

ölçmek için kullanılan ölçeklerden biri de Sarı'nın (2008) Türkçe'ye uyarladığı İlişki Doyumu Ölçeğidir (İDÖ). Romantik ilişki doyumu ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu kavramın cinsiyet, ilişki süresi, akılcı olmayan inançlar gibi birçok değişkenle çalışıldığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ilişki doyumu kavramının örneklemine genellikle evli bireylerin oluşturduğu ve bu kavramın evli çiftlerde evlilik doyumu olarak incelendiği görülmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen değişkenler arasında eğitim durumu ve evlilik süresi gibi faktörler bulunmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Örneklemine üniversite öğrencilerinin oluşturduğu kısıtlı sayıdaki çalışmalarda ilişki doyumunu yordayan çeşitli değişkenler bulunmuştur. Örneğin üniversite öğrencilerinin ilişki süresi ve yaşları ilişki doyumunu yordayan değişkenler arasında yer almaktadır (Budak, 2011; Özbiçer, 2013). İlişki doyumu ayrıca romantik kıskançlıkla, iletişim şekilleri ve bağlanma stilleri gibi değişkenlerle de çalışılmıştır (Bakırezen, 2019; Muslu, 2018; Turgay, 2019). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumuna odaklanan çalışmaların hala kısıtlı sayıda kaldığı görülmektedir.

Son yıllarda özellikle üniversite yıllarına denk gelen bir dönem olarak, geç ergenlik ile genç yetişkinliğin ilk yıllarını içeren ve romantik ilişki geliştirebilme konusunun gelişimsel bir kriz olarak görüldüğü dönem, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır (Arnett, 2000). Bireylerin 18 ve 29 yaşlar arasındaki dönemleri genellikle, ergenlikten farklı olup yetişkinlik kavramının içine de tam olarak girmemektedir. Bu yaş aralığında bireylerin çok azı yetişkinliğin gelişim görevi olan eğitimini tamamlamayı, evlenip ebeveyn olmayı gerçekleştirirken bazıları ise bunu gerçekleştirememektedir. Sorumluluk almak, ayrı bir evde yaşamak, ekonomik olarak bağımsız olmak gibi bazı özellikleri zaman içerisinde edinmektedirler. Bu durum dönemler arası geçişlerde keskin ayrımlardan söz etmek yerine daha yumuşak ve yavaş geçişler olduğunu göstermektedir (Arnett, 2007). Buna göre beliren yetişkinliğin esnek bir geçiş dönemi olduğu düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri sadece bu dönemi yansıtmamakta, ergenlik ve yetişkinlik gibi yakın olduğu dönemlerin özellikleriyle de ilişkilendirilmektedir (Tanner, 2006). Ancak sadece bu döneme ait özellikler de bulunmaktadır. Ergenlik dönemiyle eski dönemlere göre daha fazla sayıda arkadaşlıklar kurmak bazı sonuçları beraberinde getirmektedir. Bunlardan biri de karşı cinsle daha çok yakınlaşmayı içermektedir. Bu yüzden romantik ilişkilerin ergenlik döneminde başladığı ve artan bir biçimde beliren yetişkinlikte de sürdüğü ifade edilmektedir (Sigelman ve Rider, 2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam görevlerinden biri de romantik ilişkiler geliştirmek ve bunu anlamlı biçimde sürdürebilmektir. Bu dönem bireyin yaşamında

özgüven, ilişki kalitesi gibi yakın ilişkide deneyimlenebileceği kavramlarla ilişkilidir (Erikson, 1980). Atak ve Taştan'ın (2012) romantik ilişkiler üzerine yaptığı çalışmada belirttiği gibi beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkileri ergenlik dönemine kıyasla daha derin ve uzun süreli olmaktadır. Ayrıca bu evrede yaşanan ilişkilerin sonraki evrelerde gerçekleşecek olan evlilik ve eş seçimine dair deneyimleri etkileyeceği bilinmektedir. Ek olarak romantik ilişkilerde doyum kavramı genellikle evlilikte çalışıldığından beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere odaklanan çalışmalar oldukça kısıtlı sayıdadır (Çürükvelioğlu, 2012; Kurtuldu, 2019; Uçar, 2018). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerle ilgili çok fazla araştırma bulunmaması bu konuda daha fazla sayıda çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkilerle ilişkili olabilecek istatistiklere bakıldığında Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2018 yılında Türkiye'deki evli çiftlerin boşanma sayısı 143.572 olarak açıklanmıştır. 2019 yılında ise boşanma sayısı artış göstererek 155.047 olmuştur. Buna göre ülkedeki boşanma hızının artış gösterdiği kabul edilmiş ve bu oran binde 1.88 olarak ifade edilmiştir. Bu verilere bakıldığında ülkemizde çiftlerin evliliklerini bitirme oranının gün geçtikçe arttığı söylenebilir. İlişki doyumu bağlamında düşünüldüğünde, boşanan çiftlerin ilişkiyi sürdürme isteğinin azaldığı ve ilişkide doyumun düşük olduğu tahmin edilmektedir. Özbiçer'in (2013) duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumu ve eşlerinin ilişki doyumu algısını incelediği araştırmasında; duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, eşlerinin duygu ve düşüncelerine dair algıları ile eşlerinin duygu ve düşünceleri paralellik gösterdiği bulunmuştur. Bireylerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarının arttığı, bu durumun da eşlerin duyguları hakkında daha isabetli düşünebilmesinde ve duygusal zeka düzeyinin bireyin kendi ilişki doyumunun farkında olmasında rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguların da desteklediği gibi boşanma oranlarının artmasında çiftlerin birbirlerinin duygularını anlamada, birbirlerini yargılamadan kabul edebilmede düşük farkındalığa sahip olmalarının da etkili olduğu düşünülebilir.

TÜİK'e göre evlenme yaşları araştırıldığında bu ölçütte de gözle görülür artış tespit edilmiştir. 2018 yılındaki verilere göre kadınların ortalama birinci evlilik yaşı 24.8 iken erkeklerin ortalama birinci evlilik yaşı 27.8 olarak açıklanmıştır. 2019 yılında güncellenen verilere göre kadınların ortalama birinci evlilik yaşında artış görülerek 25.0; erkeklerin de benzer şekilde ortalama birinci evlilik yaşında yükselmeler görülerek 27.9 olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca TÜİK'e göre kaba evlenme hızında da düşüş görülmekte ve evlenme

sayısındaki düşüğe bağılı olarak bu oranın binde 6.81 iken binde 6.56'ya düştüğü görülmektedir. TÜİK evlenme yaşı verilerine bakıldığında romantik ilişki konusundaki denemelerin sürdüğü, evliliğin ertelenmekte olduğu düşünülebilir. Bu sürecin uzamasında ilişki denemelerinin sayıca fazla olması, ilişkilerin çabuk tüketilerek bir başkasına geçildiği düşünölmektedir. Bu nedenle bireylerin yaşadığı toplam ilişki sayılarının da önemli bir faktör olabileceği düşünölmektedir.

Günümüz dünyasında tüketim toplumlarının yaygınlaşan davranışları, kişileri ilişkilerinde derin bir bağı kurmaktan alıkoymakta, bunun yerine hızlı ve tükenebilir ilişkilerin yaşanmasına itmektedir. Alışverişte olduğu gibi bir ürünün satın alınıp, işlevini yerine getirmesi sağlanarak kısa zamanda tüketilip yok edilmesi günümüzdeki romantik ilişkilerdeki aşka benzetilmektedir. Geçmiş zamanlarda yaşanan derin ilişkilerin yerini tüketim toplumu olmanın getirdiği gelip geçici aşklar ve haz odaklı ilişkiler almıştır (Ayvaz, 2017). Benzer şekilde ikili ilişkilerde sevgi, bağlılık, ilişkiyi sürdürme çabası da kolaylıkla tükenebilmektedir. Dolayısıyla derinliği az olan, bitirildiğinde ise yeni bir romantik ilişkiyle devam eden bir süreç oluşabilmektedir. Böyle bir durumda kişilerin yaşadıkları ilişki içerisinde karşılaştığı olası problem davranışlara verdiği tepkiler ve ilişki doyumunun düşük olmasının, yaşadıkları toplam ilişki sayısından etkileneceği düşünölmektedir. Dolayısıyla yetişkinliğe geçişte romantik ilişki kurup bu ilişkiden doyum sağlayamamak önemli sorunlardan biridir ve partnerlerin aşk ile zevk konusunda birbirlerine olanaklar yaratmasında eksiklikler yaşandığında ilişkide doyum düşmektedir. Bunun sonucunda bireyler ilişkilerini bitirme safhasına gelebilmektedir (Fincheam ve Beach, 2006). Partnerler ilişkiden aldıkları doyum düştükçe var olan ilişkilerini sonlandırıp yeni ilişkilere yönelebilmektedir. Bu bulgular ile birlikte romantik ilişki sayısı değışkeninin bireylerin ilişki doyumunu ile ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca romantik ilişki sayısı değışkeninin konuyla ilgili araştırmalarda sıkça yer alan bir değışken olmaması da ele alınması gereken bir değışken olarak görölmelerini sağlamaktadır.

İlişki doyumunu ile ilişkilendirilebilen dikkat çeken bir diğer değışken de farkındalık kavramı olmuştur. Günümüzde sanayileşme ve teknolojinin gelişmesiyle anın içinde kalabilmenin zorlaştığı düşünölmektedir. Bir iş yaparken gerçekten sadece o işle ilgilenebilmek, zihnimizi gelecek veya geçmişle meşgulken bulmamak ve duygularımızı fark ederek yaşamak günümüz toplumunda önemlidir. İngilize'de mindfulness kavramının karşılığı olarak kullanılan farkındalık, alan yazında sıklıkla farkındalık ya da bilinçli farkındalık olarak kullanılmıştır. Son yıllarda bu kavram için farkında andalık kelimelerinden türetilmiş olan farkındalık kavramı kullanılmıştır (Çakır ve Uzun, 2019). Farkındalık kavramı duygu ve

düşüncelerin farkında olarak açık ve yargısız kabulle anı yaşayabilmeyi ifade etmektedir (Atalay, 2018). Belirli biçimde dikkati vermeyi içeren, anlık, yargısız farkındalık olarak olarak tanımlanabilir. Bu deneyim mümkün olduğu kadar açık yüreklilikle şu ana kendini vermeyi ifade etmektedir. Kavram istisnai olarak bazen kasti bir farkındalık olarak anılmaktadır (Kabat Zinn, 2015). Bireylerin yaşamdaki en basit etkinlikleri dahi bütün bir dikkatle deneyimlemenin ondan doyum elde etmeyi etkileyecek önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Örneğin John Kabat-Zinn'in farkındalık temelli programlar için geliştirdiği “kuru üzüm egzersizi” farkındalığın ne olduğunu temel hatlarıyla açıklayabilecek kabul gören bir uygulama olarak belirtilmektedir (Kristeller, 2003). Bu egzersizde bireylerin kuru üzümü yaşamlarında ilk kez görmüşçesine incelemeleri, dokusuna, kokusuna, görünümüne ve hatta sesine dikkat etmeleri istenmektedir. Tek tek bu duyular için incelemeler yapılmasına acele etmeden fırsat verilmektedir. Son olarak da tamamen dikkatini vererek gözlemledikten sonra üzümün çiğneyerek yutulması beklenmektedir. Bu egzersiz ile bireyin çoğu zaman aceleyle tükettiği ne olduğuna önem vermeksizin atıştırdığı küçük bir üzümün tadının gerçekten farkına varmasını sağlamaktadır. Normalde hızlıca çiğneyip yutulan küçük bir üzüm tanesinde bile tam olarak detayların farkına varılmadığını ve gerçek doyumun alınmadan aceleyle tüketildiğini göstermektedir. Yaşamda da bireyler üzümde olduğu gibi birçok aktiviteyi, duyguyu ya da ilişkileri bu şekilde aceleyle, yargılayarak ve dikkat etmeksizin gerçek doyumunu alamadan gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada bireylerin ilişkilerinde de bu tutumu sergilemesinin problem olabileceği düşünülmekte, bireylerin romantik ilişki doyumlarını etkileyip etkilemeyeceği incelenmektedir. Farkındalık ile ilgili alanyazın tarandığında birçok farklı değişkenle çalışıldığı görülmektedir. Örneğin farkındalık duygu düzenleme kavramıyla çalışılmıştır (Acer, 2018; Gündüz, 2016; Turan-Ağca, 2020). Ayrıca yaşam doyumunu, duygusal zeka ve öz duyarlık değişkenleri ile farkındalığın ilişkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Erus, 2019; Özdoğan, 2018; Yılmam, 2019). Bu bulgularla birlikte farkındalık ve ilişki doyumunu kavramlarının birlikte çalışılmasının gerekli görüldüğü söylenebilir.

Bireyler yaşamlarında kendi iç dünyalarını tanıyabilmek için duygulara ihtiyaç duyarlar. Taylı (2016), duyguları “öznel deneyim, fizyolojik tepkiler, bilişsel değerlendirme ve bedensel ipuçları” bileşenlerinden oluşan kompleks bir kavram olarak açıklamaktadır. Duygular, yaşamı anlamlandıran önemli kavramlardan biridir ve yaşamda her bireyin duygu dünyası çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu nedenle duyguları doğru tanımlayabilmek bireyin öncelikle kendini anlamasına sonrasında da kurduğu ilişkilerde karşıdaki bireyi daha kolay

anlayabilmesine yardımcı olmaktadır (Padar, 2015). Duygusal beceriklilik kavramı duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme olmak üzere üç boyuttan oluşan bir kavramdır. Duygulara dikkat ile bahsedilen insanların duygularına dikkat etmesi ve ne ölçüde değer verdiğini belirlemesidir. Duygularda berraklık net bir biçimde duyguları karıştırmadan hissedilmeye karşılık gelmektedir. Son olarak duygularda iyileştirme ise negatif ruh hallerini onarmak için pozitif düşünmeyi içermektedir. Duygusal beceriklilik, insanların ruh hallerini nasıl yansıttıklarını değerlendirmek için kullanılmaktadır (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995). Ayrıca yaşamda sorunlar ile baş edebilmede duygularını tanıyıp kontrol edebilen bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu kabul edilmektedir (Ünal ve Özcan, 2000). Duyguların bu özellikleri araştırmanın bir diğer değişkeni olan duygusal beceriklilik ile ilişkili görülmüş ve üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde duygulara dikkat etmesinin, duygularını birbirinden ayırabilmesinin ve olumsuz duygularını değiştirebilmesinin ilişkilerindeki doyumla ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Duygusal beceriklilik ile ilgili literatüre bakıldığında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Kavcıoğlu, 2011). Duyguları ele alan birçok araştırma bulursa da duygusal beceriklilik kavramı ilgili alanyazın incelendiğinde duygusal beceriklilik yaşam doyumunu, duygusal zeka, duygu düzenleme, öz yeterlik değişkenleriyle çalışılmıştır (Aparisi, Granados, Sanmartin, Martinez-Monteagudo ve Garcia-Fernandez, 2020; Thompson, Waltz, Croyle ve Pepper, 2007). Bu kavramı inceleyebilmek amacıyla Bugay, Aksöz ve Erdur-Baker'in (2010) Türkçe'ye uyarladığı Trait Meta-Mood Scale (TMMS) duygusal beceriklilik ölçeği kullanılmaktadır. Türkiye'de bu ölçeğin kullanıldığı araştırma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, değişkenin literatüre güncel katkılar sağlaması amacıyla ele alınması gerekli görülmüştür.

Tüm bu bulgular birlikte incelendiğinde duygusal becerikliliğin alt boyutları olan duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme ile farkındalığın ilişki doyumunu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, farkındalık ve duygusal becerikliliğin ilişki doyumunu ile ilişkisi incelenecektir.

## **1. 2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde farkındalık ve duygusal becerikliliğin alt boyutlarının ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Araştırma ayrıca, ilişki doyumunun cinsiyete ve ilişki sayısına

göre farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Beliren yetişkinlerin farkındalık, duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme puanları, ilişki doyumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu düzeyleri yaşadıkları ilişki sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

### **1. 3. Araştırmanın Önemi**

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında söz ettiği sekiz evreden beşinci evre kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (12-18) ve altıncı evre yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresidir (18-26). Beşinci evrenin sonu ile altıncı evrenin büyük bir kısmı beliren yetişkinlik kavramı ile ilişkilendirilebilir. Kimlik kazanma evresinde birey kim olduğunu bulmak, gelecekteki kariyerini oluşturmak için arayış içinde bulunmaktadır. Erikson'a göre birey kimlik kazanma evresini sağlıklı bir biçimde atlattığında kendine güvenen, ne olmak istediğine karar veren biri haline gelmektedir. Aksi takdirde bir seçenekten diğerine kolayca atlayan, bocalayan yetişkinler ortaya çıkacaktır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde ise birey karşı cinsle ilişkiler, sıkı dostluklar kurabilmektedir. Bu dönemdeki ilişkiler basit bir alışveriş üzerine kurulu olmaktan ziyade daha öte duygular içermektedir ve başarıyla atlatıldığında bireyler sağlıklı biçimde sevgi paylaşımını gerçekleştirebilmektedir. Bu dönemde evliliğe adım atma, partner seçimi önemli kavramlar haline gelmektedir. Bu dönemin atlatılmasında ailenin, öğretmenlerin, arkadaşların karşılıklı rolü bulunmaktadır (Senemoğlu, 2013). Bu dönemleri sağlıklı atlatamayan bireylerin bir seçenekten diğerine atlayarak sıklıkla partner değiştirebileceği düşünülmektedir.

Bu bilgilere göre yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminin gelişim görevleri ve bu dönemin olumlu bir şekilde atlatılması önemli görülmektedir. Üniversite yıllarını kapsayan beliren yetişkinlik dönemindeki ilişkileri içeren çok az sayıda çalışma olması, bu dönemde ilişki doyumunun araştırmaya değer bir konu olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Erikson'a göre (1982) "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" döneminde bireylerin romantik ilişki denemeleri, eş seçimi gibi bazı görevlerinin yer alması beklenmektedir. Buna göre üniversite öğrencileri duygularını anlama ve romantik ilişki sürecinde duygularını yönetebilmeye gereksinim duyabilirler. Bu nedenle bu değişkenleri ele alacak bir çalışmanın yapılması önemli ve gerekli görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde ilişki doyumu kavramının genellikle evli bireyler örnekleminde araştırıldığı görülmektedir. Türkiye'de flört dönemindeki romantik ilişkilerdeki doyumun ele alındığı çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir (Öcal Yüceol, 2016). Bu nedenle bu araştırmanın literatüre güncel katkılar sunacağı düşünülmektedir.

TÜİK'e (2019) göre ülkemizin nüfusu 83 milyon 154 bin 997 olarak açıklanmıştır. Yaş olarak bakıldığında 15 ve 24 yaşları arasındaki genç nüfus 2018'de 12 milyon 926 bin 652 olduğu görülmektedir. Bu veriler de toplam nüfusun yaklaşık %15,54'ünü oluşturmaktadır. Bu veriler ışığında Türkiye'nin genç nüfus oranının yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Türkiye'deki toplam üniversite sayısının artarak 208 olması, lisans eğitimi süren üniversiteye giden genç sayısının 4 milyon 420 bin 699 olduğunu ve arttığını göstermektedir (YÖK, 2019). Bu bilgilere göre Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin dikkate değer sayıda olduğu görülmektedir. Bu yaş aralığındaki bireylerin üniversiteye gitme oranlarında artış gözlenmesi araştırmada bu örneklem üzerinde çalışma yapmayı öne çıkarmaktadır. Türkiye'de Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi bulunan sekiz üniversite dahil edilerek yapılmış olan bir çalışmada üniversite öğrencileri merkezlere başvurmasına neden olan ortak sorunlardan ikisi, ikili ilişkiler ve arkadaş ilişkileri olarak ifade edilmiştir (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Bu araştırmanın bulgularının üniversitelerdeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerine gelen danışanların romantik ilişkilerle ilgili problemlerini anlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanların romantik ilişkiler, farkındalık ve duyguları ele alan konularda yapacakları çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyin yaşadığı romantik ilişki kişisel anlamda gelişmesine de olanak tanıyan sağlıklı bir ilişki ise psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkilemektedir (Furjman ve Schaffer, 2003). Buna göre üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde doyumunun artması ile o dönemde psikolojik iyi oluşlarının, yaşamdaki mutluluk düzeylerinin de artacağı düşünülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumuyla ilişkili olabilecek değişkenler önemli bulunarak ele alınması gerekli görülmektedir.

Türk Dil Kurumu (2021), duygu kavramını “kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” ve “nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği” gibi ifadelerle tanımlamaktadır (www.tdk.gov.tr, 2021). Bu şekilde ifade edilen duyguların romantik ilişki yaşayan bireyler için önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Ayrıca birçok gencin romantik ilişkilerindeki problemleri, duygusal sorunlarını aşabilmek için ilgili birimlere psikolojik destek almaya başvurduğu düşünülmektedir. Beliren yetişkinlikte de duygu kavramının ele alınmaya değer bir kavram olduğu düşünülmektedir. Çünkü Koçak’a (2002) göre duygular, etkili ve sağlıklı ilişkiler kurabilmede çok değerli bir faktördür. Hatta hayatın anlamını ve tadını oluşturabilecek kadar önemli bir konumda yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmesi, anlamlandırması, olumsuz olduğunda daha işlevsel bir biçime dönüştürebilmesi ile daha etkili deneyimler yaşanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Uslu, 2017). Bununla ilgili ulusal literatüre bakıldığında duygusal beceriklilik değişkenini ölçen Trait Meta-Mood Scale (TMMS) ile yapılan çalışmalar ve çok az sayıdadır (Aksöz Efe, 2015; Kavcıoğlu, 2011; Uslu, 2017; Ünal Doğan, 2020). Duygu durum farkındalığı veya meta-duygu olarak da adlandırılabilen duygusal becerikliliğin duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme olarak tanımlanan üç alt boyutunun farkındalık çalışmalarında olduğu gibi romantik ilişki doyumuyla da ilişkili bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yapılan çalışma ile literatüre özgün ve güncel bulgular ekleneceği düşünülmektedir.

Farkındalık son dönemlerde dikkat çeken güncel bir konudur ve birçok farklı değişkenle çalışılmıştır. Ayrıca farkındalık ile ilgili programlarla bireylerde birçok özelliğin geliştiği görülmektedir. (Satici, 2018). Cenkseven Önder ve Utkan’ın (2018) çalışması, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin artmasıyla algıladıkları stresin azaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin farkındalıklarının artmasıyla yaşadıkları olumsuz duygu durumuna ilişkin düzenleme yeteneklerinin arttığı ve dolayısıyla stresin de bu artışla birlikte azaldığı görülmektedir. Bu çalışma bireylerin farkındalığa sahip olmasının olumsuz duyguları düzenleyebilmesiyle ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Şahin’in (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin farkındalıkları arttıkça yaşamdan aldıkları doyum düzeyinin de arttığı görülmektedir. Buna göre farkındalığa sahip olmanın günlük hayatta mutlu olma, fiziksel olarak bakıldığında kendini iyi hissetme ve çevresiyle ilişkilerinde doyuma sahip olmayla ilişkisi olduğu görülmektedir. Kara ve Ceyhan’ın (2017) üniversite öğrencilerinde depresyon ve farkındalığı incelediği araştırmasında,

öğrencilerin farkındalık düzeylerinin artmasıyla depresyon düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Farkındalığı yüksek bireylerin düşünce ve davranışlarının farkında olup onları düzenleyebildiği, gerektiğinde kontrol edebildiği ve kendini olumlu biçimde kabul ettiği düşünülürse depresyona dair belirtilerin de azalacağı ifade edilmektedir. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, farkındalığın geliştirilebilir bir kavram olmasından dolayı ele alınmasının önemli olduğu ve ilgili çalışmalara güncel bulgular sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca evlilik doyumundan farklı olarak beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumunun araştırılmasının alan yazına güncel katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma bulgularının beliren yetişkinlikteki bireyleri, duygularını ve ilişkilerini daha iyi anlamaya yönelik çalışmalara bulgular sağlayarak gençlerle çalışan eğitimcilere ve alanda çalışan uzmanların yapacağı uygulama çalışmalarına da ışık tutacağı düşünülmektedir. Son olarak üniversitelerde beliren yetişkinler için duygusal becerikliliğini artırma, ilişki geliştirme ve farkındalık etkinliklerini içeren programlar hazırlanmasına kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularının, farkındalık ve duygusal becerikliliğin ilişki doyumunu ile ilişkinin doğasını açıklama açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1. 4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

#### **1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Çalışma için geniş bir örneklem grubundan veri toplanması önem taşımaktadır. Bu çalışma örneklemini sadece Akdeniz Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Beliren yetişkinlerin sadece çalışmanın yapıldığı dönemdeki farkındalık, duygusal beceriklilik ve ilişki doyumunu düzeyleri hakkında bilgilere ulaşılabilmektedir. 3. Çalışmadaki veriler “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” , “Sürekli Üst Duygu Ölçeği” ve “İlişki Doyumu Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## 1. 6. Tanımlar

**İlişki Doyumu:** Bireylerin yaşadıkları romantik ilişkiye dair duygu, düşünce ve davranışlarını ve yaşanan ilişkiden memnuniyet duyma düzeyini ifade etmektedir (Hendrick, 1988).

**Farkındalık (Mindfulness):** Farkındalık, şimdiki ana, amaçlı biçimde ve yargılayıcı olmadan sürekli ve belirli bir şekilde dikkati vermeyi ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2012).

**Duygusal Beceriklilik (Emotional Skillfulness):** Kişinin ruh halini anlayabilmek, duygu ve düşüncelerin birbiriyle ilişkisini bulabilmek kısaca kişinin ruh halini anlamlandırabilme becerisidir. Salovey ve diğerleri (1995) duygusal becerikliliği belirlemek için TMMS'i geliştirirken üç ana faktör bulmuştur. Bunlar duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme olarak tanımlanmaktadır:

**Duygulara Dikkat (Attention to Feelings):** Kişinin ruh halinin farkında olma derecesini ifade etmektedir.

**Duygularda Berraklık (Clarity of Feelings):** Duygusal netlik olarak da adlandırılan bu kavram ruh halleri arasında ayırım yapabilmeyi ifade etmektedir.

**Duygularda İyileştirme (Repair of Mood):** Duygusal onarım olarak da adlandırılabilen bu kavram hoş olmayan ruh hallerini onarma veya hoş olanları koruma yeteneğini ifade etmektedir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde ilişki doyumu, farkındalık ve duygusal beceriklilik kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Romantik İlişki

Collins (2003) romantik ilişkiyi, bireylerin karşılıklı ve gönüllü olarak birbirlerine özel bir yoğunluk vererek sürdürdükleri özel etkileşim olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanımda romantik ilişki kavramı, iki bireyin tutku, yakınlık ve bağlanmadan oluşan üç faktörü de içine alarak kurdukları birliktelik olarak adlandırılmaktadır (Sternberg, 1986). Literatür incelendiğinde romantik ilişkilerin beş özelliği olduğu ifade edilmiştir. Bu özellikler:

1. Katılım: Partnerlerin flört etmeye başladığı yaş, flört sıklığı, tutarlılığı ve ilişkinin süresi ile ilgilidir.
2. Partner seçimi: Partnerlerin romantik ilişki yaşayacağı kişiyi belirlemesidir. Özellikle yetişkinlikte önemli bir gelişim görevi olarak kabul edilmektedir.
3. İlişki içeriği: Partnerlerin birlikteyken nasıl zaman geçirdiği, neler yaptıkları, ortak etkinliklerinin çeşitliliği ve kaçındıkları durumları ifade etmektedir.
4. İlişki kalitesi: İlişkinin genel olarak faydalı deneyimler sağlama düzeyini ifade etmektedir. İlişki kalitesi yüksek olan bir ilişkide yakınlık, sevgi ve manevi ilgi yer almaktadır. İlişki kalitesi düşük olan bir ilişkide ise öfke, düşmanlık, çatışma ve kontrol edici davranışlar yer almaktadır.
5. Duygusal ve bilişsel süreçler: bireylerin kendine, partnerine ve ilişkilerine dair duyguları ve düşüncelerini içermektedir. Romantik ilişkilerde duygu ve düşünceler yakından ilişkilidir (Collins, 2003).

Literatür incelendiğinde bireylerin romantik bir ilişkiye sahip olmalarının yaşamlarına bir anlam verdiğine inanmaları ve bilimsel açıdan da bunu desteklenmesi sebebiyle çok önemli bir kavramdır (Sternberg, 1999). Bunun yanında romantik ilişkideki yakınlık ve uyum, bireylerin gelişim dönemlerini başarıyla atlatalmalarına, arkadaşlıklarının güçlendirmelerine,

ilişkide mutluluğu arttırmalarına yardım eden bir rol oynamaktadır (Fisher ve Stricker, 1982). Buna göre romantik ilişkilerin bireylerin hayatlarında önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

### **2.1.1. Romantik İlişkiye Dair Kuramsal Görüşler**

Romantik ilişki kavramını ele alan birçok kuram bulunmaktadır. Bu başlık altında karşılıklı bağımlılık kuramı, yatırım modeli, Sternberg'in üçgen sevgi kuramı ve Lee'nin aşk biçimleri kuramı çerçevesine romantik ilişki ele alınacaktır.

#### **2.1.1.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramına Göre Romantik İlişki**

Thibaud ve Kelley'in (1959) oluşturduğu karşılıklı bağımlılık kuramına göre bireyler yaşamda haz elde etmek ve elemenden uzak kalma güdüsüne sahiptir. Haz kavramını ödül olarak tanımlarken elem kavramını bedel olarak tanımlamaktadır. Ayrıca ilişki doyumu kavramına kuramsal açıdan bakıldığında temellerinin karşılıklı bağımlılık kuramına dayandığı kabul edilmektedir (Thibaud ve Kelley, 1961).

Kuram, ikili ilişkinin kurulması, devam ettirilmesi ve sona erdirilmesi süreçlerinde model olarak gösterilmektedir (Hovardaoğlu, 1996). Etkileşim kuramına göre, ikili ilişkiden alınan doyumun belirlenmesinde öznel kriterler vardır. Bunlardan biri karşılaştırma düzeyidir. Bu kavram kişinin ilişkilere karşı oluşturduğu izlenim ve deneyimleri sonucunda oluşmaktadır. Bireyin izlenim ve deneyimlerine dayanarak yaptığı değerlendirmeler karşılaştırma düzeyinin üzerinde olduğunda ilişkiden doyum sağlanırken, altında ise doyum sağlanamamaktadır. Diğer kriter ise seçenekler arası karşılaştırma düzeyidir. Bireyin var olan ilişkisindeki doyum düzeyi ile muhtemel herhangi başka bir ilişkiden sağlayabileceği doyumun ne düzeyde olabileceğine dair beklentisini göstermektedir. Bireyler bu ölçütü ilişkiyi devam ettirip ettirmeyeceği konusunda karar alırken dikkate almaktadır (Günay, 2007; Hovardaoğlu, 1996).

#### **2.1.1.2. Yatırım Modeline Göre Romantik İlişki**

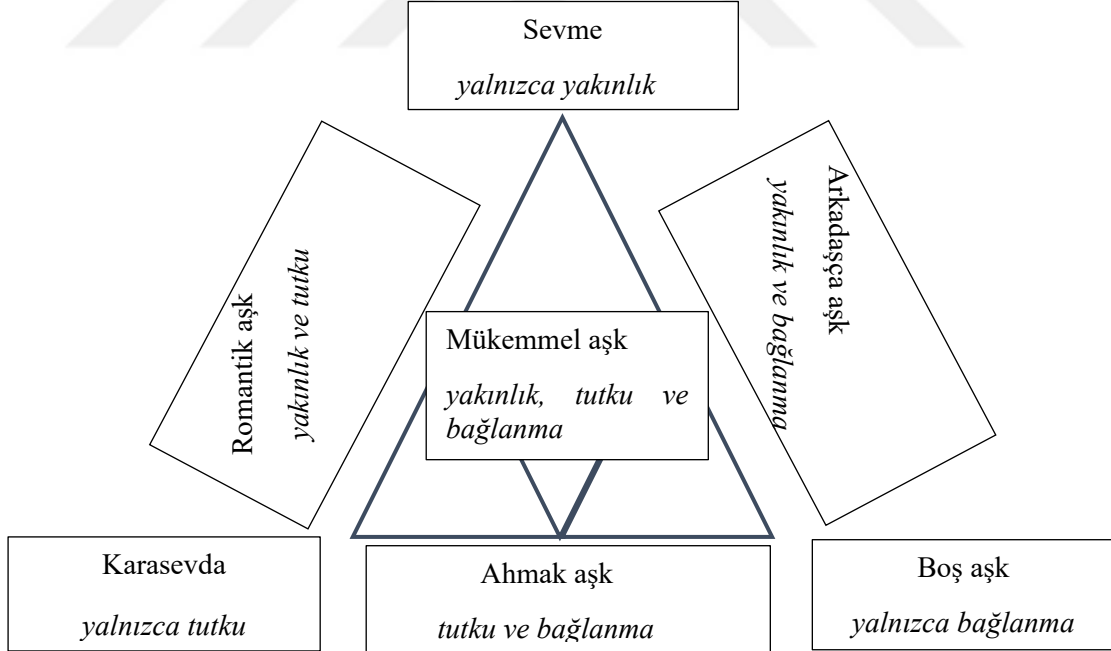
Yatırım modeline göre ilişki doyumu bireyin ilişkiyi çekici bulma oranı ve ilişkiye dair olumlu duyguların düzeyi ile açıklanmaktadır. Karşılıklı bağımlılık kuramına dayanan bu modelde de ilişkiden alınan doyum belirleyen kriterler, ilişkiden alınan ödül, ilişki için ödenen bedel ve ilişkiye yönelik beklentilerden oluşmaktadır (Rusbult, 1980). Yatırım modeli bireylerin romantik ilişkisine yaptıkları yatırım düzeyinin ilişkiye olan bağlanmayı arttırdığını

öne sürmektedir. Ayrıca ilişkinin sonlanması durumunda ödenecek bedel ilişkiye yapılan yatırımlar olarak görülmektedir. Türkiye’de de yatırım modelini ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Halat, 2009; Kaynak Malatyalı, 2014; Örnek, 2018; Taluy, 2013).

### 2.1.1.3. Sternberg’in Üçgen Sevgi Kuramına Göre Romantik İlişki

1980’li yılların sonlarına doğru ortaya çıkan bu kuramda aşkı oluşturacak yakınlık, bağlanma ve tutku olmak üzere üç temel kriterden söz edilmiştir. Bunlardan ilki olan yakınlık, uzun süreli ilişkilerde önemlidir, kalıcılık gösterir ve kontrol edilmeye uygundur. Neredeyse tüm ilişkilerde geçerlidir. Bağlılık ise tüm ilişkilerde geçerli değildir, yalnızca uzun süreli ilişkilerde öneme sahiptir. Tutku ise kontrol etmesi güç, bilinçli olmayan ve kalıcılık göstermeyen bir kriterdir. Uzun süreli ilişkilerde bile az öneme sahiptir. Bu kriterlerin farklı kombinasyonlarla bir araya gelmesiyle aşk türleri oluşmaktadır.

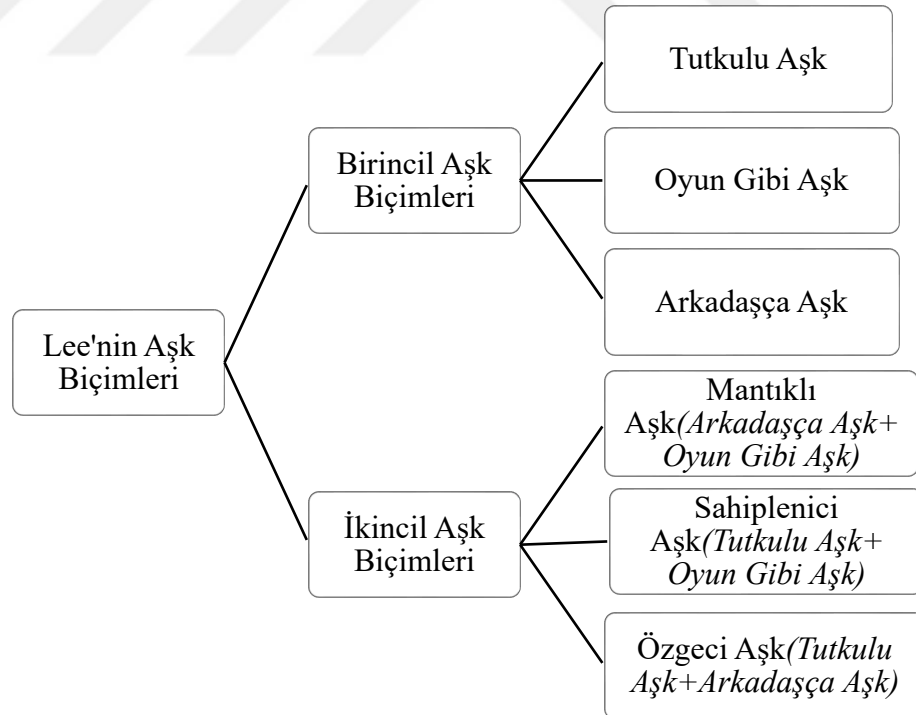
Sternberg’in kuramına göre kişinin aşık olduğu birey kendisine benzer rol veya öykülere sahip olup bireyi tamamlama eğiliminde olmaktadır. Bu durum aşık olunan bireyin kişiye büyük oranda benzediğini ancak bazı noktalarda farklılık gösterdiğini ifade etmektedir (Siyez, 2016).



Şekil 2.1. Sternberg’in Üçgen Aşk Kuramı (Sigelman ve Rider, 2017, s. 459)

#### 2.1.1.4. Lee'nin Aşk Biçimleri Kuramına Göre Romantik İlişki

Lee'nin (1976) ortaya koyduğu aşk biçimleri kuramında birincil ve ikincil aşk biçimlerine ayrılan toplam altı aşk biçiminden söz edilmektedir. Tutkulu, oyun gibi ve arkadaşça aşk birincil aşk biçimlerini; mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk ise ikincil aşk biçimlerini temsil etmektedir. Tutkulu aşkta kişi için çekicilik ve fiziksel imaj ön plandadır. Oyun gibi aşkta eğlence çok önemlidir, cinsellik ve tutku ön planda olduğu için bağlanma çok azdır, kısa süren birden çok partnere açık olabilen ilişkidir. Arkadaşça aşk, tıpkı bir arkadaş ilişkisinde olduğu gibi benzer ilgilere sahip olan bireylerin koruyuculuk göstererek cinselliği ön planda tutmadığı bir aşk türüdür. Arkadaşlık zamanla gelişen aşka dönüşür. İkincil aşk biçimlerinden mantıklı aşk yaşayan bireyler partnerlerini meslek, aile vb. önemli gördüğü kriterlerle değerlendirerek mutlu bir gelecek yaşayacaklarını düşünürler. Oldukça gerçekçi ve dikkatli seçimler yapılmaktadır. Sahiplenici aşk, güven konusunda problem yaşayan, kıskançlığın yoğun olduğu aşk biçimidir. Birey aynı şekilde partneri tarafından da tam olarak sahiplenildiğini hissetmek ister. Özgeci aşk ise kendinden çok partnerini önemseyen bir aşk biçimidir. Herhangi bir beklenti olmaksızın partnerlerini sever ve partnerlerine destek olurlar (Lee, 1976).



Şekil 2.2. Lee'nin Aşk Biçimleri

## 2.2. İlişki Doyumu

İnsanlar hayatı iyileştiren tecrübeleri düşündüklerinde öncelikle mutluluğun doyum almakla bir ilişkisi olduğunu akıllarına getirmektedirler. Bu kavram yaşam kalitesini oluşturan önemli bir faktör olmasına rağmen tek başına mutluluk getirmemektedir (Csikszentmihalyi, 2018). İlişki doyumunu alanyazında farklı şekilde tanımları bulunan bir kavramdır. Birçok araştırmada mutluluk, uyum, istikrar gibi kelimelerle aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır (Timm, 1999). Buna benzer olarak Vangelisti (2004) ilişki doyumunu istikrar, kalite, memnuniyet ve ilişkilerdeki uyum şeklinde tanımlamaktadır.

İlişki doyumunu romantik ilişkilerle ilgili çalışmalarda sıkça kullanılan bir değişkendir. İlişkinin genel kalitesini değerlendirmek için kullanılmaktadır. İlişki doyumunu, birçok çalışmada mutluluk ve kalite ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994). Bireylerin ilişkileri hakkında kendi öznel kriterlerine göre yaptıkları ilişki değerlendirmelerinde varılan sonuç olumlu olduğunda birey ilişkiden doyum alırken, sonuç olumsuz ise ilişkiden doyum alamamaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1995). İlişki doyumunu, romantik ilişkideki duyguları, düşünceleri ve davranışları değerlendirmek için sayısız ölçütü içerir ve ilişkiyi değerlendirmedeki temel alanlardan biridir (Hendrick, 1988). Mevcut araştırmada ilişki kavramı, bireyin partneriyle duygusal gereksinimlerini karşıladığı romantik ilişki çerçevesinde ele alınmaktadır. Sağlıklı romantik ilişkiler fiziksel ve zihinsel sağlığın iyi olmasıyla bağlantılıdır (Guerrero, Anderson ve Afifi, 2011).

Romantik ilişki kurabilmede başarılı olabilme, bireyin yaşam memnuniyetinde, kendini mutlu ve güvende hissetmesinde etkili olan faktörlerden biridir (Gizir, 2012). İnsanların, yaşamlarını devam ettirebilmeleri için fizyolojik ihtiyaçlarının yanında duygusal ihtiyaçları da bulunmaktadır. Kişiler bu duygusal ihtiyaç gereksinimlerini çoğu zaman romantik ilişki yaşayarak gidermektedir. Romantik ilişki türü kimi zaman bireysel bir ilişki olurken kimi zaman bireysel ilişkilerin içinde olduğu özel bir durum ya da kişinin partnerine duyduğu hisleri belirtmek için yapılan tanımlamadır. Sternberg (1986), duygusal ilişkiyi tanımlarken, kişinin kendi isteğiyle seçtiği tutku, bağlanma ve yakınlıkla oluşan bir birliktelikten bahsetmiştir. Bunlara ek olarak romantik ilişki kavramı, içinde bağlanma, aitlik ve destek gibi öğeleri de barındırmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Romantik ilişkilerin sağlıklı biçimde yürütülebilmesi için önemli olan birtakım yollar bulunmaktadır. Bunlar:

- a) Bireyin kendisini partnerinin yerine koyarak empati yapabilmesi,

- b) Duygular konusunda açık olabilmek,
- c) Dinleme konusunda daha iyi olmak için çaba göstermek,
- d) Sözlü iletişim dışında sözsüz iletişimde de beden diline, jest ve mimiklere özen göstermek (göz devirmemek gibi)
- e) Göz teması kurarak yakınlık kurmak,
- f) “Biz” gibi ilişkiyel kelimeleri kullanarak düşünmek,
- g) Partnere ve ilişkiye önem vermek olarak ifade edilmiştir (Hendrick, 2004).

Doyum, romantik ilişkinin niteliğini gösteren tek faktör olmasa da şüphesiz en önemli olan “barometre”lerden biridir (Karney ve Bradbury, 1995). Bir partnerle romantik ilişki konusunda tatmin edici bir deneyim yaşamak, bireyin ruh sağlığını, mutluluk düzeyini arttırıp olumlu duygular hissetmesini sağlar. Bireyin benlik kavramı gelişimi olumlu yönde etkiler (Lee ve Chang, 2021).

### **2.3. Farkındalık**

Farkındalık eski çağlarda felsefi ve manevi bir boyutta ele alınan bir kavramken yakın geçmişte bilimsel bir kavram haline gelmiş ve üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Farkındalık şu anda, bireyin içinde ve etrafında olup bitenlere dair açık bir ilgi şeklinde ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Kabatt-Zinn’e (1994) göre farkındalık yargısız biçimde amaçlı olarak şu ana dikkat etmek olarak tanımlanır. Marlatt ve Kristeller’e (1999) göre şefkatle ve kabul ederek bütün dikkati anın deneyimine verebilmeyi ifade eder. Linehan’a (2015) göre şimdiki anın akışına, yargılamadan zihni verebilmektir (akt. Atalay, 2018). Farkındalık Kabatt Zinn’in 1979’da Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı ile beraber adını duyurmaya başlamıştır. Sonrasında ise farklı ülkelerde çalışmalar yapılarak etkililiğini gösterdiği dönem ise 2000li yıllar olarak bilinmektedir. Farkındalığı ele alan çalışmalar her geçtiğimiz gün giderek artmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

Dikkatli olmanın kilit noktası duyguları algılayabilmemiz için her deneyime odaklanmış bir şekilde açık olmaktır. Dikkatli olmak deneyimize karşı yargısal olmadan, nazikçe zorlamadan olduğu gibi deneyimlemeyi de içermektedir (Brantley ve Millstine, 2008).

Farkındalık bireysel bir uygulamadır ancak farkındalığın özü ilişkiseldir çünkü birliği, bağlantıyı ve ilişkiler içindeki yakınlığı teşvik eder (Kabat-Zinn, 1990).

Farkındalığın göstergesi olan yedi tutumundan söz edilebilir. Bunlar:

a) Kabul: Çevrede olup biten olumlu ya da olumsuz her deneyimi yargılamak yerine kabul etmektir.

b) Yargıları fark etmek: Deneyimlerimizi belirli kalıplara göre sınıflara ayırıp otomatik tepkiler vermek yerine otomatikleşen tepkileri fark ederek onlardan uzaklaşmış, daha berraklaşmış bir bakışa sahip olabilmektir. “Yargılamamak” olarak ifade edilen kavram ise bir olay hakkında her detayı sevmek, durumun hep iyi yanlarını görmek demek değildir. Yargılamamak, bireyin sevdiği faktörlere verdiği tepkileri, sevmediği faktörlere verdiği tepkilerin tümünün farkına varmayı içerir.

c) Şefkat: Bireyin kendi yaşamındaki ve çevresinde yaşanan acı deneyimlere karşı merhametli olup bunu duyarlılıkla kabul etmesini içerir.

d) Farkındalık bütün olarak bakıldığında öz-şefkat kavramının bir bileşenidir. Örneğin acı veren bir deneyime karşı şefkat “kendine karşı nazik ol, geçecektir” derken farkındalık “acıya karşı geniş bir farkındalıkla açık ol, geçecektir” diye bireye seslenmektedir (Atalay, 2019).

e) Anda Kalabilme: Zihni sadece o ana odaklayabilmektir. Geçmişe veya geleceğe dair düşüncelere dalmamayı içerir.

f) Akışına Bırakmak: Bireyin zihnini rahat bıraktığında tutunacak birçok görüntü, fikir, anı bulabilir. Akışına bırakmak, zihnin tutunabileceği seçenekleri fark ederek sadece serbest kalışını izlemektir.

g) Sabır: Yaşamda her olayın bir zamanı olabileceğine inanmaktır.

h) Başlangıç Ruhu: Bireyin yaşamdaki her deneyimi sanki ilk defa yaşıyormuşçasına algılayabilmesi ve hayatta gerçek tadın bu şekilde alınabileceğine inanmasıdır (Atalay, 2018).

Farkındalık şu anda açık bir dikkat ile bulunmayı ifade eder. Bu dikkat nefesi fark etmek, yoga yapmak, farkındalıkla yemek yemek gibi bir takım meditasyon teknikleri kullanılarak deneyimlenebilir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007).

Farkındalık, bireylerin düşünme biçimlerine müdahale etmez, değiştirmeye çalışmadan yalnızca izlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca pozitif düşünmeyle aynı anlama gelmediği unutulmamalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Tarihsel olarak, eski Sanskritçe kelime sati, şeyleri çıplak farkındalık olarak nitelendirilebilecek bir şeyle gözlemlene yeteneğini tanımlamak için kullanılmıştır. Başka bir deyişle, herhangi bir şey ekmeden veya çıkarmadan ne olduklarına dair şeyler fark etmeyi ifade etmektedir. Bu, düşüncelerin, bedendeki hislerin ve duyguların tarafsız bir şekilde gözlemlenmesi anlamına gelir. Potansiyel olarak, tüm deneyimlerimiz bu şekilde görülebilir. Bu, olumsuzluktan ya da kişisel bir önyargıdan uzaklaşmanın güvenli bir yolu olarak düşünülebilir (Donald, 2014). Farkındalık, farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelen eski Hint dilindeki Sati kelimesinin bir çevirisidir. Farkındalık (Awareness), insanları, deneyimlerin bilincinde yapan yönüdür. Dikkat (Attention), odaklanmış bir farkındalıktır. Farkındalık eğitimi, dikkat nerede ve nasıl olursa olsun onu sürdürme yeteneğini geliştirir. Hatırlama (Remembering), farkındalığın bu yönü anbean deneyime dikkat etmeyi hatırlamakla ilgilidir. Mindful olmayı unutmak kolaydır. Farkındalığın hatırlama yönü köken olarak Latince de re (tekrar) ve memorari (dikkatli olmak) kelimelerinden gelmektedir (Alidina ve Marshall, 2013). Mindfulness kavramının zıddını ifade eden “mindlessness” kavramı ise bireylerin günlük hayatta yaptığı birçok rutin faaliyet sırasında dikkatini verememe, farkında olmama ya da umursamazlık olarak tanımlanmaktadır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Genellikle psikolojinin babası olarak anılan William James’in ifadesine göre: “Gezgin bir dikkati gönüllü olarak tekrar tekrar geri getirme yetisi, muhakeme, karakter ve iradenin köküdür. Eğer ona sahip değilse hiç kimse compos sui (kendinin efendisi) değildir. Bu beceriyi geliştiren bir eğitim, türünün en iyisi olacaktır.” diye ifade edilmektedir (Alidina ve Marshall, 2013). Buna göre, bireylerin yaşam doyumlarını kaçınılmaz olarak iyileştirecek faktörlerden biri de kendi bilinçlerine dair akışı düzenleyebilmeleridir. (Csikszentmihalyi, 2018).

Farkındalık bedenimizde olup bitenleri algılamayı ve göz ardı etmeden düzenleyebilmeyi içermektedir. Beynimizin en temel sistemi olan otonom sinir sistemi bedenimizdeki duyum, uyarılma ve hareketleri etkiler. Bu sistemde sempatik ve parasempatik olmak üzere iki farklı kol vardır. Sempatik sinir sistemi nefes alırken uyarılıp bedenimizi harekete geçiren birtakım kimyasallar salgılamak; parasempatik sinir sistemi ise nefes verirken uyarılan, hareketi yavaşlatan uyku gibi faaliyetleri düzenleyen kimyasallar salgılamaktadır.

Nefesi içeri alıp geri vermeye odaklanabilmek, nefesin hızlı veya yavaş olup olmadığını fark edebilmek önemlidir. Nefes alışverişinin dengede olması sağlamlılığın önemli kriterlerinden biridir. Bu sistemi dengede tutabilmek kızgınlık, hayal kırıklığı vb. duygular yaşadığımızda olan biteni sakinlikle değerlendirmemizi ve tepkilerimizi kontrol altında tutabilmemizi etkiler. Sempatik ve parasempatik sinir sistemi insanların kendisi ve etrafındakilerle sıkı bağlar kurabilme halinde bulunmamıza yardım eder. Duygularımız bedenimizle ilişkilidir (Van Der Kolk, 2018). Örneğin öfkelendiğimizde vücudumuz bu duyguya uygun biçimde şekil alır, kızarır, kaşlarımız çatılır, kalp atışlarımız hızlanır. Bütün bunlar beden ile duyguların yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

### **2.3.1. Farkındalığa İlişkin Kuramsal Görüşler**

Germer'e (2009) göre farkındalık kavramının içinde birçok farklı kuram yer almaktadır. Bu bölümde bazı kuramlara göre farkındalık hakkında bilgilere yer verilecektir. Farkındalığı temel alan yaklaşımlar üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlar olarak adlandırılmaktadır:

1. Birinci dalga yaklaşımlar: Davranışçı yaklaşımın koşullanma şekillerini ele almaktadır.
2. İkinci dalga yaklaşımlar: Düşünceye odaklanan bilişsel davranışçı yaklaşım ve akılcı duygusal terapiden oluşmaktadır.
3. Üçüncü dalga yaklaşımlar: Farkındalık ve kendini kabul etmeye odaklı olarak ilk iki yaklaşımın yetersiz gelmesiyle ortaya çıkmıştır (Brown ve diğerleri, 2007).

Bu başlık altında üçüncü dalga yaklaşımlardan olup farkındalığı merkeze alan fakat işleyişlerinde farklılıklar bulunan Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

#### **2.3.1.1. Diyalektik Davranış Terapisine Göre Farkındalık (DBT)**

Kuram diyalektik kelimesinin anlamından görüldüğü üzere, bir sistemin analiz parçalarının bütünle ilişkilendirilmedikçe tek tek parçaların sınırlı bir değer olarak görüldüğü anlayışını ifade etmektedir. Diyalektik, dikkatimizi sistemin tek tek parçalarına (belirli bir davranış), ayrıca parçanın diğer parçalarla (diğer davranışlar, çevresel bağlam) ve daha büyük bütünlerle (örneğin kültür, o sırada dünyanın durumu) olan ilişkisine de yönlendirmektedir. (Linehan, 2015). Ergün ve Uğuz'a göre (2009) Diyalektik Davranış Terapisi, tez ve antitezin

bir sentezini içermektedir. Burada sentez ile kast edilen zıtlıklardan parçalar içerir ve bir uzlaşma değildir; tez ve antitezin sentezlenerek yeni bir fikir oluşturmasıdır.

Diyalektik Davranış Terapisi, Linehan tarafından oluşturulan ve ilk olarak intihara meyilli sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı olan hastalar ile çalışılan bir yaklaşımdır. Diyalektik Davranış Terapisi uygulanırken izlenen 4 farklı modül vardır. Bunlar: bireysel terapi, beceri eğitimi, telefon görüşmeleri ve konsültasyon grubunun yaptığı toplantılardan oluşmaktadır. Bireysel terapide bireylerle haftada bir gün görüşülerek motivasyonu korumak hedeflenmektedir. Beceri eğitimi iki terapist ve grup üyeleriyle haftada bir toplanmak suretiyle bir yılda tamamlanmaktadır. Bu süreçte ev ödevleri ve daha önce kazanılan beceriler ele alınıp yeni beceriler verilmektedir. Bireylerin öğrendikleri becerileri daha iyi pekiştirebilmesi amacıyla terapistle yaklaşık on dakikalık bir telefon görüşmesi yapmaları beklenmektedir. Burada amaç bireyin beceriyi uygulayamadığı durumlarda kendine zarar vermesini önlemeyi içermektedir. Konsültasyon grubu toplantıları ile uzman ekip, terapistle terapilerle ilgili farklı açılardan bakmasını kolaylaştırıcı ve yeni fikirler verici bir konumda yer almaktadır (Sargın ve Sargın, 2015).

### **2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisine Göre Farkındalık (ACT)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü dalga olarak da adlandırılan bir bilişsel davranışçı yaklaşımdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Hayes'e göre (2004) Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temeli işlevsel bağlamsalcılığa dayanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılığın bu kuramdaki etkilerine bakıldığında bireyin duygu, düşünce ve bedensel deneyimleri değiştirmek yerine "bağlam" boyutuna odaklanarak bireylerin duygu, düşünce ve bedensel deneyimleri ile olan "ilişkisini" değiştirmeyi hedeflediği ifade edilmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bilişsel esnekliği arttırarak davranışta değişim sağlamayı hedefleyen deneysel temele dayanan bir yaklaşımdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Deneysel bir yaklaşım olması onu diğer terapilerden ayıran özelliğidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, esnek değerlere dayalı yaşamı desteklemek için insan dilinin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırıldığı terapötik bir yaklaşımdır. Örneğin uyarınları sözlü olarak ilişkilendirme şeklinin acının kaynağı olabileceği görüşünü savunmaktadır. Danışanı kendi yaşamında değer verdiği şeylere yönelik kurallar belirlemeye ve bunlardan yararlanmaya teşvik ederek

gelecekteki davranışlarını yönlendirmeye yardımcı olmaktadır. McHugh'a göre (2011) Kabul ve Kararlılık Terapisi, altı anahtar süreci içermektedir. Bunlar:

1. Kabul: Tiksindirici özel olaylardan kaçınmaktan çok onlara yaklaşmak anlamına gelmektedir. Öznel deneyimleri değiştirmek için bireysel girişimleri kolaylaştıran bir süreçtir. Örneğin birey olumsuz bir geçmiş deneyim hakkında düşünmekten ve bu tür düşünceleri ortaya çıkaran bağlamlardan kaçınmaya çalışabilir. Kabul bunun tersi olarak ifade edilebilir.

2. Bilişsel Ayrıştırma: Bireyin düşüncelerinden biraz uzaklaşmasını, düşünceleri izlemeyi öğretmek dilin olumsuz etkisini zayıflatmayı hedefler.

3. Şimdiki Anla Temas: Bireyin kendi deneyimlerinin farkına varabileceği şimdi ve burada bir bakış açısı olarak adlandırılmaktadır.

4. Bağlamsal benlik: Bireyin farkındalığa ulaşmak için geliştirdiği davranış repertuarı, salt farkındalıktır.

5. Değerler: Bireyin yaşamında önemli olan değerler, daha sağlıklı ve yaşamsal bir varoluş için kılavuzdur.

6. Adanmış Eylem: Bireyin seçtiği tutarlı davranış kalıplarının geliştirilmesini, değerlere uygun davranışların yapılmasını ifade etmektedir

Kabul ve Kararlılık Terapisi, biliş ve davranış arasındaki ilişkiyi ampirik olarak ortaya koymayı hedeflemektedir ve bu alanda yapılan çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir (Yavuz, 2015).

### **2.3.1.3. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiye Göre Farkındalık (MBCT)**

Bu yaklaşım Kabat-Zinn'in (1990) Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programına dayanan, "Düşünceler gerçek değildir." , "Ben düşüncelerim değilim." gibi ifadeleri içeren, kişinin düşüncelerine dair bağımsız bir bakış açısı sağlayan bilişsel terapi unsurlarını içermektedir. Bu yaklaşımın bilişsel davranışçı terapi unsurlarını içerme oranı %25 iken %75 oranındaki kısmını Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı oluşturmaktadır. Bu bileşenlerin bir araya gelmesiyle de Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ortaya çıkmaktadır ve Teasdale, Segal ve Williams (1995) tarafından 10 yıl boyunca yapılan araştırmalar ile farkındalık temelli bilişsel terapi adıyla oluşturulmuştur. MBCT, bireylerin katıldığı altı saatlik sessizlik gününü de içine alan 8 haftalık bir grup terapisi olarak

alandırılmaktadır. Bu oturumlarda bireyler akıllarına gelen düşüncelerine kapılırken geçen zamanı fark ederek yargılamadan, kendilerine karşı şefkatli olarak farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir (Cladder-Miccus ve diğerleri, 2015).

MBCT programında beden tarama, farkında nefes alma, meditasyon, üç dakika farkında nefes alanı, duygu ve düşüncelere mesafe koyarak dikkati ve şefkati geliştirme gibi egzersizler yer almaktadır. MBCT oturumlarında temel alınan beceriler ise şimdiki ana odaklanma, yargılamama, gözlemlene, dikkat regülasyonu, kabul ve merkezsizleşme olarak ifade edilmektedir (Zümbül, 2021). Bunun yanında hareketlere ve bedensel duyumlara da uygulanabilmektedir. Farkındalık temelli bilişsel terapi depresyonu olan bireylere düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlenmeyi öğreterek depresyonun nüksetmesini önlemek amacıyla tasarlanmıştır (Baer, 2006).

### 2.3.2. Farkındalık ve İlişki Doyumu

“Diğer kişinin öfkeli olduğunu bildiğinden  
dikkatli ve sakin kalan kişi,  
hem kendi menfaati için  
hem de diğerinin menfaati için hareket eder.”

#### Budist Kutsal Yazıları

İlişkide bireyin kendi duygu ve düşüncelerini fark etmesi, duygu ve düşüncelerini tanıyarak yaşayabilmesi ilişki içinde olunan kişinin duygu ve düşüncelerini de fark etmeye yardımcı olmaktadır. Bireyler yakın ilişki içinde olunan kişi ile yaşadıkları bir tartışma durumunda karşısındakine hemen cevap verirse durum daha da kötüleşebilmektedir. Başka bir alternatif ise bireyin kendisini sakinleştirmek için nefes alıp vermesidir. Yeterince sakinleşildiği zaman “Bana ne dediğini söyledin. Ben ona derinden bakmak istiyorum ve senin de derinden bakmanı istiyorum.” şeklinde kurulan diyalog çok daha etkili olacaktır. Acıların köklerine bakan bir kişi olması iyidir. İki kişinin bakması ise daha iyidir. En iyisi ise iki kişinin bir arada olmasıdır (Hanh, 2009). İnsanları hayvanlardan ayıran farklardan biri de geçmişi, geleceği, etrafında olup bitenleri ya da hiç olamayacak şeyleri düşünerek zaman harcamalarıdır. Pek çok dini ve felsefi gelenek mutluluğun anı yaşamakla edinileceğini öğütler ve bireyler zihnin

gezintisine direnmek ve anda kalabilmek için eğitilmektedir. Bütün bu gelenekler “uçuşan zihin”in mutsuz bir zihin olduğunu ifade etmektedir (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Farkındalık ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar az sayıda olmasına rağmen artış göstermektedir (Mcgill, Adler-Baeder ve Rodriguez, 2016). Yapılan bazı araştırmalar farkındalığın romantik ilişkinin kalitesini arttırmada önemli bir yer tuttuğunu göstermiştir. Örneğin, Kabat-Zinn (1993), dikkatli olmanın ilişkilerde yakınlığı, uyumu teşvik edici olduğunu öne sürmüştür. Bunun yanı sıra partnerin duygu ve düşüncesiyle ilgilenmek için isteklilik sağlayıp farkındalık sayesinde olumsuz olaylara tehdit yerine zorluk olarak bakılabileceği söylenebilir. Romantik ilişki doyumu ve ilişki stresine verilen tepkilerde farkındalığın rolünü inceleyen ikili bir çalışma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre ilk çalışmada daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olmanın ilişki doyumunu ve ilişkide strese yapıcı bir şekilde yanıt verme kapasitesini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna varılmıştır. İkinci çalışmada da farkındalığın tartışma sırasında daha iyi iletişim sağlamayla ilişkili görüldüğü ifade edilmiştir (Barnes ve diğerleri, 2007).

Farkındalık, romantik ilişki işlevini yerine getiren yönetici kontrol ve duygu düzenleme gibi becerilerle ilişkilendirilmiştir (Chambers, Lo ve Allen, 2009; Goldin ve Gross 2010; Teper ve Inzlicht 2013). Üstelik, farkındalığın diğer ortak örtük olumsuz duygu ve duygulara erişimi desteklediğine dair bazı destekleyici bulgular vardır; bu da partnerlerin kendilerine otomatik bir şekilde davranmaktan ziyade bu duyguları daha iyi düzenlemelerine yardımcı olabilir (Brown ve Ryan 2003). Ayrıca farkındalık, empati, şefkat ve güvenli bağlanma gibi ilişki geliştirici faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Birnie, Speca ve Carlson, 2010; Hertz ve diğerleri, 2015). Araştırmalara göre farkındalığın duyguları düzenlemeyle ilgili olduğu görülmektedir. Bu kavram duygusal beceriklilik kavramıyla ilişkilendirilebilir.

Bazı yazarlar, farkındalığın romantik ilişkilerin kalitesini arttırmak için önemli bir değere sahip olabileceğini öne sürmüşlerdir. Örneğin Kabat-Zinn (1993) ve Welwood (1996), farkındalığın ilişkilerde uyum, bağlantı ve yakınlığı desteklediğini öne sürmüştür. Dikkat duygusunu tanımlayan alıcı dikkat çekici olması, partnerin düşünceleri, duyguları ve refahına daha fazla ilgi gösterme ya da istekliliğini teşvik edebilir.

Bireyler partnerlerinin kusurlu olduğunu kabul etmekte isteksiz olabilirler. Gerçekten de, araştırmalar, partnerlerin sıklıkla birbirlerini kişisel romantik bir idealin yönüne değiştirmeye çalıştıklarını göstermektedir. Eğer başarılı olursa, bir partner değiştirmeye çalışarak

her iki tarafın da ilişki memnuniyetine katkıda bulunabilir (Overall, Fletcher ve Simpson, 2006). Bununla birlikte, düzenleme girişimleri çoğu kez değişime yol açmamaktadır. Bu durum her iki taraf için de ilişki memnuniyetini zayıflatan bir sonuç çıkarabilir. (All ve diğerleri, 2006). Partneri değiştirmek istemek yerine, partnerin daha az ideal özelliklere sahip olduğunu kabul edebilmek için "partner kabulü" kavramından da yararlanılabilir. Partner kabulü, partner değiştirme isteği hissetmeden bir eşin potansiyel kusurlarını kabul etme kabiliyeti ve istekliliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Karremans, Schelleken ve Kappen, 2017). İlişki doyumunda etkili olan kavramlardan birinin de kabul olduğu görülmektedir. Bu kavram farkındalığın temelinde yer alan kabul kavramı ile ilişkili görülebilir.

Kozlowski (2012), farkındalık ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan açıklayıcı bir literatür çalışması yapmıştır. Araştırmaya göre farkındalığı tanımlayan yüksek dikkat ve anlayışın daha yüksek doyuma sahip romantik ilişkileri teşvik etmek için önemli bir faydası olacağı düşünülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgular hem eğilimsel hem de öğrenilmiş farkındalığın yüksek olmasının tutarlı biçimde yüksek ilişki doyumunu ile ilişkili bulunduğunu göstermektedir. Araştırmalara göre farkındalık ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi açıklayabilen, dikkatlilik ile beslenmiş bazı mekanizmalara işaret edilmektedir. Bunlar, artan empati, sağlıklı stres tepkileri ve duygu becerisi gibi önemli kavramlar olarak ifade edilmektedir.

#### **2.4. Duygusal Beceriklilik**

Bireyler birbirleriyle iletişim kurarken ses tonu, jest, mimik ve beden duruşu gibi sözlü ve sözsüz birçok mesajı iletirler. Bunun yanında güçlü bir biçimde duygu ve duyguları barındıran ruh hallerini de karşı tarafa aktarmaktadırlar. Duyguların anlaşılması, karşı tarafa ifade edilmesi ve duyguları yönlendirebilmesi gibi beceriler için bireyin kuvvetli duygusal farkındalığa sahip olması gerekmektedir. Kişilerarası ilişkilerde duyguları açıklamada duygusal zeka kuramının önemli yeri vardır. Kuram, kendi duygularımızı anlamlandırmamızın yanında karşımızdakinin duygularına dair ipuçları elde edebilmeyi, duyguları değerlendirip uygun tepkiler verebilmeyi veya karşımızdakinin duygusunu olumlu biçimde etkileyebilmeyi önemli beceriler olarak ifade etmektedir (Taylı, 2016). Duyguların bileşenlerini ifade eden dört boyuttan söz edilmektedir. Bunlar:

a) Öznel Deneyim: Bireyin yaşadığı bir olaya karşı oluşan duygularını, kendi içsel duygumunu ve nasıl yorumladığını ifade eder. En önemli faktördür.

b) Bilişsel Değerlendirme: Bireyin yaşadığı duyguyu fark etmesi, anlamlandırıp nedenini düşünmesi ayrıca sonraki aşamalarda neler yaşayabileceği hakkında fikir yürütmesi ile ilgilidir.

c) Fizyolojik Değişim: Duygularla eş zamanlı olarak bedende yaşanan değişimlerdir. Kalp atış hızının değişmesi, kasların kasılması vb. içerir.

d) Bedensel İpuçları: Yaşanan duygunun aktarılmasını sağlayan yüz ifadeleri, ses tonu vb. değişkenleri içerir (Atkinson, Atkinson, Smit, Bem ve Nolen-Hoeksama, 1999).

Bahsedilen bileşenlere ek olarak genel ruh hali (mood) olarak açıklanan bir kavram daha bulunmaktadır. Duyguların yoğun yaşanan ancak birkaç dakikalık sürede var olduğu düşünülürse ruh hali birkaç gün sürebilen daha yüzeysel duygulanımlardır (Taylı, 2016). Meta-ruh hali, ruh hali hakkında düşünmek, düşünceler ile ruh hali arasındaki ilişkiyi bulmak, iyi ruh halini sürdürmek ve gerekirse kötü ruh halini değiştirmek olarak tanımlanmaktadır (Mayer, 1986). Salovey ve diğerleri (1995) Trait Meta Mood Ölçeği'ni (TMMS) geliştirirken duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme olarak tanımlanan üç alt boyuttan söz etmektedirler. Özetle, duygusal beceriklilik kavramını bireyin kendi ruh halini fark edip anlamlandırma yeteneği olarak tanımlamaktadırlar. Bu kavramsal modelle insanların duygularına dikkat düzeyleri, duygularının berraklığını ve olumlu duyguları sürdürme/olumsuz duyguları sona erdirmeye (duygularda iyileştirme) hakkındaki inançları belirlenmeye çalışılmıştır. Yazarlar bu modelin, duygularını kendisine ve çevresindekilere gösterebilen “duygusal zekası yüksek bireyler”in özelliklerini belirlemede önemli olduğunu öne sürmektedirler.

Duygusal beceriklilik olarak Türkçeye çevrilen kavramı ölçen Sürekli Üst-Duygu Ölçeği (Trait Meta Mood Ölçeği'nin; TMMS) Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 387 üniversite öğrencisi ile depresyon, ruminasyon ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkisi araştırılarak yapılmıştır. Duygusal becerikliliğin alt boyutlarından duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca duygulara dikkat boyutu ile depresyon arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Bugay, Aksöz ve Erdur-Baker, 2014).

Duygular, ilişkide davranışlarını belirleyen önemli faktörlerden biridir. İlişkide partnerlerin ifade ettikleri duyguya karşılık aldığı tepkiler de yeni duygular yaratır. Bu da duygu ve davranış arasındaki ilişkinin birbirini etkileyen bir döngü içerisinde olduğunu gösterir (Gross ve Thompson, 2007). Bireylerin hangi tür duygular hissettiğini, onları nasıl biçimlendirip açıkladığını belirleyen bireyin içinde yaşadığı kültür, değerler, normlar gibi bazı etmenler vardır (Mesquito ve Frijda, 1992). Gottman'a (1994) göre duygular romantik ilişkilerde önemli düzeyde rol oynamaktadır. Duyguların olumlu olması çoğunlukla ilişkilerin başlarına eşlik etmekte ve duyguların olumsuz olması ilişkinin ne zaman sonlanacağını öngörmeye yardımcı olmaktadır. Özen ve Sümer'e (2013) göre romantik ilişkide yaşanan olumsuz duygular daima yıkıcı değildir. Olumsuz duygunun ilişkide nasıl bir rol oynadığını belirleyen onun nasıl ifade edildiğidir. İlişkide çatışma yaşandığında sakin kalabilmek, partneri sakinleştirebilmek, dinleme becerilerinin olması ve empati kurabilmek etkili biçimde çatışma çözmeyi sağlar (Baran, 2013).

Gardner'in (1993) çoklu zeka kuramına göre duygusal zeka kavramının içinde; ikili ilişkilerde empati becerisini kullanarak diğerlerinin duygularının farkına varma, kişinin duygularını tanımlayıp anlamlandırabildiğinde duygusal öz farkındalık yaşaması gibi faktörler yer almaktadır. İyi bir ilişki, bireyin ve partnerinin mutlu olduğu ilişkidir. Ancak iyi ilişkiler sadece mutlu olmakla ilgili değildir. Canlılık ve yaşamı ilişki içinde tam olarak gösterebilmekle de ilgilidir. Bu ifade birçok anlama gelebilir. Bireyin acı, korku, üzüntü hissedeceği veya sevinç, güvenlik, keyif hissi yaşayacağı anlamına gelebilir. Ancak amaç sadece mutlu hissetmek değil ilişkinin içinde çok çeşitli insani duyguları deneyimlemek ve hala işe yaramaktır (Walser ve Westrup, 2009). Bu duygulara dikkat edebilmek ve birbirinden ayırmayı başarmak da önemlidir.

Duygusal zeka duygusal beceriklilik ile ilişkili olduğu görülen bir kavramdır. Duygusal zeka duyguları doğru biçimde algılamak, değerlendirmek ve ifade etmek; düşüncüyü kolaylaştırdıklarında duygulara erişme veya duygu üretme yeteneği; duygu ve duygusal bilgisi anlama yeteneği; duyguları düzenleme yeteneğidir (Mayer ve Salovey, 1997). Duygusal beceriklilik, duygusal zekanın boyutlarından biri olarak kabul edilmektedir (Thompson, Waltz, Croyle ve Pepper, 2007). Duygusal becerikliliğin alt boyutları olan ve duygusal dikkat, duygusal berraklık ve duygusal onarım olarak adlandırılan üç faktör duygusal zekanın temel yapısını ortaya koymaktadır ve bireysel farklılıklara göre değişim gösterebilmektedir (Coffey, Berenbaum ve Kerns, 2003).

Duygusal zeka kavramının bazı temel prensipleri olduğu kabul edilmektedir. Sparrow ve Knight (2006) bu prensipleri şu maddelerle açıklamaktadır:

1. Her bireyin eylemleri kendi kontrolünde ve sorumluluğundadır.
2. Bireylerin duygularını kendisinden başka kimse kontrol edememektedir.
3. Bireyler farklıdır. Dünyayı farklı deneyimler, farklı şeyler hisseder ve farklı şeyler isterler.
4. Bireyler sadece kendileri gibidirler ve öyle kabul edilmelidir.
5. Duygular ve davranışlar ayrı şeylerdir.
6. Bütün duygular kendi kendini haklı çıkarır, kabul edilir ve önemli görülür.
7. Değişim mümkündür (Bireylerin kendi değişimleri de buna dahildir.).
8. Tüm bireylerin büyüme ve sağlıklı olma konusuna doğal bir eğilimi olduğu kabul edilmektedir.

## **2.5. Değişkenlerle İlgili Araştırmalar**

Bu başlıkta mevcut çalışmada ele alınan değişkenlerle ilgili araştırmalara yer verilecektir.

### **2.5.1. İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar**

İlişki doyumu hem Türkiye’de yapılan hem de yurtdışında yapılan çalışmalarda üzerinde çalışılan kavramlardan biri olmuştur. Özellikle evlilikte doyum araştırılsa da son yıllarda romantik ilişki doyumunu ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Ülkemizde bu konuyu ele alan ilk çalışma Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini romantik ilişki yaşayan 70 çift oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma bulgularına göre toplumsal cinsiyetle ilgili olan iki kavram da romantik ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Partnerini androjen kategorisinde algılayan bireylerin diğer cinsiyet rollerinde algılayanlara göre romantik ilişki doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca düşmanca cinsiyetçilik konusunda birbirlerine benzeyen tutumda olan bireylerin romantik ilişki doyumu daha yüksek bulunmuştur.

Alanyazına bakıldığında ilişki doyumu birçok farklı değişkenle çalışılmıştır. Dönmez, Büyükşahin, Taluy, Başer ve Güler (2009), ilişkiyi sürdürme konusunda beş stratejinin varlığından söz eder. Bunlar, güvence verme, toplumsal bir ağa katılma, açıklık, olumluluk ve görevlerin paylaşımıdır. Ancak bunlara ek olarak belirtilen iki strateji ise umursama ve ilişki farkındalığıdır. Bunlar, partner ve ilişki üzerinde hem bilişsel hem de duygusal bir odak gerektirir. Buna göre ilişkiden alınan doyum onu sürdürüp sürdürmemeye dair var olan tabloyu anlamlandırmayı sağlar. İlişkinin farkındalığı hakkında odaklanmak da bu durumu etkileyen faktörlerden biri olarak görülmüştür. Sarı'nın (2008) yaptığı çalışmada aşırı beklentiler, fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu yordadığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre, kaygı ve durumlardan kaçınmayla ilgili davranışların ortaya çıkması ilişkiden alınabilecek doyumunu azaltabilir.

Romantik bir ilişkinin kalitesini arttırmak, partnerlerin her konuda mükemmel olamaması nedeniyle zor olabilir. Bir araştırma kapsamında çiftlere sorulduğunda, sağlıklı romantik ilişki yaşayan insanların % 90'ından fazlası, eşlerinin ideal beklentileriyle uyuşmayan en az bir yönünü değiştirmeye çalıştıklarını bildirmiştir (All ve diğerleri, 2006). Partner kusurları, her ilişkide ortaya çıkabilecek ve doğası gereği psikolojik veya fiziksel olarak zarar vermeyen ancak ilişki kalitesinde ciddi bir bozulmaya yol açabilecek nispeten zararsız partner davranışları olarak anlaşılmalıdır (Cunningham, German ve Mattson, brown 2005).

Reisoğlu (2020), örneklem olarak üniversite öğrencilerini seçtiği araştırmasında romantik ilişki doyumu ile affetme ve affetmeye ilişkin inançları ele almıştır. Araştırma sonucuna göre romantik ilişkisi olan bireylerin kendini affetme düzeyleri ile “affetmek ahlaklı davranmaya teşviktir inancı” arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre bu inanç ile kendini affetme düzeyi yükseldikçe romantik ilişki doyumunun da arttığı söylenmektedir.

Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkiyi 18 yaş ve üzerindeki 254 yetişkin örnekleminde inceleyen araştırmaya göre romantik ilişkisi olan bireylerin duygularını düzenlemede çektikleri güçlük çoğaldıkça ve kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz tarzları arttıkça ilişki doyumları azaltmaktadır (Karataş, 2019). Buna göre duygu düzenleme güçlüğü azaldıkça ilişki doyumunun arttığı ve duygu düzenlemenin ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu söylenebilir.

Beştav (2007), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet ve doğup yaşanan yerleşim biriminin romantik ilişki doyumundaki görelî katkıları incelemiştir. Araştırma bulgularına göre rasyonel olmayan ilişki inançları ilişki doyumuna negatif yönde etkide bulunduğu ifade edilmiştir. Bağlanma stillerinden kayıtsız ve korkulu bağlanmanın romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Aşk biçimi, ilişki doyumuna katkısı en yüksek değişken olarak görülmektedir. Ayrıca araştırmada cinsiyete ve doğup yaşanan yer değişkenine göre ilişki doyumunda anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çürükvelioğlu (2012) tarafından beliren yetişkinlerin ilişki doyumlarının yordanması hakkındaki araştırma bulgularına göre cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin ilişki doyumunu için anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Benlik kavramının netliği ve kişisel eylemliliğin alt boyutlarından olan yaşam amacı değişkenlerinin, beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu yordayan kavramlar olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunu kavramını ele alan bir diğer çalışmada romantik ilişki doyumunu ile benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir (Yılmaz, 2020). Araştırmanın bulgularına göre benliğin ayrımlaşması ve otantiklik değişkenleri ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında depresyon düzeyi arttıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmüştür.

Yalçın ve Ersever'in (2015) yaptığı bir çalışmada ilişki geliştirme programı uygulanan bir grup üniversite öğrencisinin uygulama sonunda ilişki doyum düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. Bu durumda ilişkiden alınan doyumun sadece iki kişinin karşılıklı davranış ve tutumları ile sınırlı olarak değerlendirilemeyeceği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Örneklemini 299 üniversite öğrencisinin oluşturduğu Saraç, Hamamcı ve Gürçay (2015) tarafından yapılan bir çalışmada sosyo-demografik değişkenler ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısının ilişki doyumunu yordamadaki katkı düzeyi araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre evlilik öncesi ilişki değerlendirmenin “dini değerler”, “iletişim”, “arkadaş ilişkileri” ve “aile ilişkileri” alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Bu değişkenler ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireyin romantik ilişkisi hakkındaki değerlendirmesi ne kadar pozitifse ilişkiden aldığı doyum da o kadar yüksek bulunmuştur.

İlişki doyumu ile ilgili deneysel çalışmalar da mevcuttur. Yalçın'ın (2010) araştırmasında üniversite öğrencileri için uygulanan ilişki geliştirme programının ilişki doyum düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubunda altı çift yer almakta ve yedi haftalık ilişki geliştirme programı uygulanmıştır. Uygulama sonrasında bireylerin ilişki doyumu düzeylerinde artış görülmektedir. Ayrıca programın bireylerin kişilerarası iletişim becerilerine ve ilişkiye dair pozitif etkileri bulunmuştur. Yılmaz ve Kalkan'ın (2010) araştırmasında evlilik öncesi ilişki zenginleştirme programının bireylerin ilişki doyumuna etkisi ele alınmıştır. Deney ve kontrol grubunun toplam 20 kişiden oluştuğu çalışmada, programın ilişki doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre romantik ilişkisi olan bireyler partnerleriyle çatışma yaşadığında bunu yönetmeye ve iletişim becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyarlar. Uygulanan program ile birlikte romantik ilişki doyumunu olumlu etkileyen bu özelliklerin geliştiği görülmektedir. Halford ve Bodenmann'ın (2013) romantik ilişkisi olan bireyler ile çift ilişkileri eğitimi uygulayarak yürüttüğü çalışmasında uygulanan eğitimin bireylerin iletişiminde ve ilişki doyumunda kısa vadeli iyileştirmeler sağladığı görülmektedir.

Satıcı'nın (2018) romantik ilişki doyumu ile ilgili yaptığı meta-analiz çalışmasına göre genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracı rolü görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile duygusal zekanın negatif yönde anlamlı ilişki gösteriyor olmasının ilişki doyumunu güçlendirebilecek bir rolde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde bilinçli farkındalık ile mükemmeliyetçilik arasındaki negatif yönde anlamlı ilişkiler olmasının ilişki doyumunu güçlendirebilecek bir rolde olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde romantik ilişki doyumunun birçok farklı değişkenle çalışıldığı görülmektedir. Bireylerin iletişim tarzları, ilişkiyi değerlendirmeye yönelik pozitif algıları, affetme, duygusal zeka düzeyleri gibi olumlu olarak adlandırılacak kavramların romantik ilişki doyumunu arttıran faktörlerden olduğu; kaygılı, korkulu bağlanma, akılcı olmayan inançlar gibi negatif olarak adlandırılacak kavramların ilişki doyumunu düşüren faktörlerden olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan deneysel çalışmalar ile birlikte ilişki doyumunun geliştirilebilir bir değişken olduğu, bireylerin mutluluk ve iletişim becerileri ile ilişkili bulunduğu görülmektedir.

Alan yazında romantik ilişki doyumu ile ilgili kısıtlı sayıda çalışma bulunduğu için bu kısımda evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar da yer verilmiştir. Evlilik doyumunu etkileyen birçok etmen vardır. Bunlar arasında partnerlerin birbirlerinin duygularına duyarlı olmaları, anlaşıldıklarını hissettirmeleri, iletişim kurma yöntemlerinin nasıl olduğu yer almaktadır (Baran, 2013).

Tutarel-Kışlak ve Göztepe'nin (2017) araştırmasına göre evlilik uyumu düşük bireyler daha çok olumsuz duygusal tepkiler, hoşgörüsüz davranışlar ve depresif tutuma sahip olmaktadır. Evlilik uyumunda duygusal tepkinin partnere olumlu biçimde gösterilmesi, uyumla ilgili farklı değişkenlerin etkisinden daha fazla katkı sağlamaktadır. Bu bulguya göre evlilikte uyumu arttıran faktörlerden biri de duyguların partnere uygun biçimde aktarılabilmesidir. Bu noktada duygusal beceriklilik ile ilgili yapılan çalışmalar ön plana çıkmaktadır.

Evli bireylerle yapılan bir diğer araştırmada duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki ilişki boylamsal yöntemle ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme düzeylerinin yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun da yüksek olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca eşler olumsuz duygularını düzenlemede iyi oldukça her iki cinsiyet için de ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Sezgin'in (2019) en az bir yıldır evli olan 315 kişi ile yaptığı çalışmada iş ile ilişkili faktörler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ayrıca duygu düzenleme değişkenin bu ilişkideki aracı rolü üzerine çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenlemenin moderatör rolü bulunmamasına karşın evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir.

Örneklemini 104 yeni evli çiftin oluşturduğu bir diğer araştırmada yeni evli çiftlerde duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır (Yılmaz, 2019). Araştırmanın bulgularında duygu düzenleme güçlüğü arttıkça evlilik doyumunun azaldığı ifade edilmektedir. Eşlerden her birinin duygu düzenleme güçlüğü ve kendi evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Duygusal zeka ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği 266 evli bireyle yapılan araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça evliliklerinden aldıkları doyum düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekanın

duyguları yönetme ve karşısındaki duygularını anlama alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Üncü, 2017).

Bingölbalı (2020) evli bireylerin aleksitimik özellikleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Örneklemini 100 evli bireyin oluşturduğu araştırmanın bulgularına göre aleksitimik özellikler azaldıkça bireylerin evlilikten aldıkları doyum düzeyleri artmaktadır. Ayrıca erkek katılımcıların aleksitimi özellikleri kadın katılımcılara daha yüksek bulunmuştur.

Akçabozan Kayabol (2017) araştırmasında 602 evli bireyle çalışmıştır. Araştırmada ilişki sürdürme davranışlarının evlilik doyumunu açıklamadaki etkilerini ele almıştır. İlişkisel eşitlik ve takdirin aracı rolü de yer almıştır. Araştırma 2 farklı modelleme ile açıklanmıştır. Birinci modellemeye göre bireylerin kendi kullandığı ilişki sürdürme davranışları ile evlilik doyumları arasında aracı rolü olan değişkenler algılanan takdir ve ilişkisel eşitliklerdir. İkinci modellemeye göre ise eşlerin kullandığı ilişki sürdürme davranışları ile evlilik doyumları arasında aracı rolü olan değişkenler ilişkisel eşitlik ve ifade edilen takdirdir.

Evli 251 birey ile yapılan Salepci'nin (2020) araştırması öz şefkat, benlik saygısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu puanları arttıkça paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ölçeklerinden alınan puanların arttığı ifade edilmiştir.

Hüsrevoğlu (2019) örneklemini 100 evli bireyin oluşturduğu araştırmasında psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bulgulara göre bireylerin psikolojik iyi oluşu ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Örneklemini 274 evli bireyin oluşturduğu araştırmada çiftlerde bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur (Akgün Boylu, 2018).

Yapılan araştırmaların bulguları birlikte ele alındığında, evlilik doyumu duygu düzenleme, duygusal zeka, problem çözme becerileri, yaşam doyumu ve aleksitimi gibi birçok farklı değişkenle çalışılmıştır. Buna göre evlilik doyumunun duygularla ilgili kavramlarla ve iletişim becerileri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

## 2.5.2. Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Farkındalık kavramı yurt dışında farklı değişkenlerle çalışılmıştır. Farkındalık çok popüler bir kavram olarak birçok çalışmada ele alınırken ülkemizde yer aldığı çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir (Gündüz, 2016). Farkındalık becerileri eğitime dayalı müdahaleler de son zamanlarda giderek daha popüler hale gelmektedir (Baer, 2006). Altı haftalık farkındalık temelli psiko-eğitsel program uygulanarak yapılan bir çalışmada uygulanan program sonrasında yetişkinlerin duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre 90 dakikalık oturumlarla 6 haftada tamamlanan programdan sonra bireylerin duygusal zeka, psikolojik dayanıklılık düzeyinde artış gözlemlenmiştir. Sonuç olarak uygulanan eğitimin bireylerde kendilik algısı, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri için pozitif etkiler gösterdiği ifade edilmiştir (Balcı, 2018).

Üniversite öğrencilerine Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) uygulanarak yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi, olumlu- olumsuz duygulanımları ile algılanan stres seviyelerindeki etki düzeyi incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında MBSR programının bireylerin olumlu duygulanımı arttırmada ve algılanan stres düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bu durum uygulanan programın duyguların nasıl ele alındığını değiştirme boyutunda etkiye sahip olduğu ve bireylerde stresi azalttığı şeklinde yorumlanmıştır. Demir'in (2015) bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programı uygulanarak yaptığı çalışmasında depresyon düzeylerine olan etkisi ele alınmıştır. Araştırmada 90 dakikalık süreyle 8 oturumda tamamlanan programın bireylerin depresyon düzeylerini azalttığı görülmüştür. MBSR programı uygulanarak yapılan bir başka çalışmada 20 çift programa dahil edilirken 20 çift de programa alınmamıştır. Araştırmanın amacı farkındalık becerilerinin romantik ilişkideki doyumunu ve partnerin ilişkideki doyumunu nasıl etkilediğini incelemektir. Araştırma bulgularına göre MBSR programına kayıtlı olan bireylerin olmayanlara göre farkındalık ve ilişki doyumunun tüm yönlerinde önemli ölçüde gelişme sağladığı görülmektedir. Buna göre artan farkındalık düzeyinin bireylerin ilişki doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir (Khaddouma, Gordon ve Strand, 2016).

Bağlanma ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin aracılığı olarak bildirilen düşmanca çatışma ve farkındalığın incelendiği, 1072 çevrimiçi katılımcıdan oluşan bir çalışmanın bulgularında farkındalığın yüksek olmasının, bireyleri yüksek bağlanma kaygısıyla oluşan

ayrılma riskinden koruyor diye düşünülmektedir. Farkındalığın artması ile ilişki kalitesinin arttığı görülmektedir (Saavedra, Chapman ve Rogge, 2010).

Yakın ilişkilerde farkındalığın, duygu repertuarlarını geliştirerek yakın ilişki doyumuna katkıda bulunacağı teorisini test etmek amacıyla evli çiftlerle bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre duygusal becerilerin ve farkındalığın evlilik kalitesi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca duyguları tanımlama ve iletme ile ilişkili olan duygu repertuarları ve öfke ifadesinin düzenlenmesi; farkındalık ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Wachs ve Cordova, 2007).

Ulusal literatürde bilinçli farkındalık konusunda evli çiftler ile ilgili yapılmış çalışmalar yer almaktadır (Akgün Boylu, 2018; Batum, 2020; Deniz, 2017; Erus, 2019; Sipahi, 2020). Sipahi'nin (2020) 611 evli bireyle yaptığı çalışmasında kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki otantikliğinin evlilik doyumuna ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın bulgularında evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik doyum puanlarının arttığı görülmektedir. Batum'un (2020) araştırmasında 499 evli birey örneklem olarak alınmıştır. Araştırmanın amacı bireylerin kişilik özellikleri ve öz anlayış düzeylerinin ilişkilerindeki bilinçli farkındalık düzeyini yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre her iki değişkenin de ilişkideki bilinçli farkındalığı yordadığı görülmüştür. Ayrıca evlilikte bilinçli farkındalığın artmasının evlilik ilişkisine pozitif katkılar verdiği ifade edilmektedir.

Literatüre bakıldığında duygu ve duyguları düzenleme değişkenleriyle farkındalığın ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır (Gündüz, 2016; Kısmetoğlu, 2019; Satıcı, 2018; Turan Ağca, 2020; Uygur, 2017). Gündüz'ün (2016) araştırmasında 286 yetişkin örneklem olarak alınmış ve bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre duygu düzenlemenin alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi artarken duygu düzenleme güçlüğü düzeyi azalmaktadır. Bilinçli farkındalık ile duyguları düzenlemenin birbiriyle ilişkilendirilen önemli değişkenler olduğu görülmektedir.

Farkındalık kavramı üniversite öğrencileriyle de çalışılmıştır. Örneklemini 554 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmada kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlık düzeylerinin yaşam doyumuna ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre yılmazlık, bilinçli farkındalık ve nevrozizm kişilik özelliğinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Ayrıca dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime

açıklık kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Nam, 2020).

Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerinin yılmazlığı yordamadaki rolü araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (Yenice, 2020). Yine ergenlerle ilgili yapılan bir başka çalışmada 8. ve 9. Sınıf öğrencilerinden oluşan 591 kişilik bir örnekleme çalışılmıştır. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin okul türü ve başarı ortalamasına göre farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşu en çok yordayan değişkenin ise bilinçli farkındalık olduğu görülmektedir (Özyurt, 2020). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada 509 lise öğrencisinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlarının sosyal medya bozukluğu düzeylerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ve sosyal medya bozukluğu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Aslan, 2020).

### **2.5.3. Duygusal Beceriklilik İle İlgili Araştırmalar**

Extremera ve Fernandez-Berrocal'ın (2005) duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasının bulgularına göre Sürekli Üst-Duygu Ölçeği (SÜDÖ) alt boyutlarından duygularda berraklık ve duyguların onarımı ile yaşam doyumu arasında önemli ilişki bulunmaktadır. Buna göre daha az depresif ve nevrotik özellik taşıyan bireyler ile ne hissettiğini açıkça bilen bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olma eğiliminde olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca SÜDÖ'nün üç alt boyutuna bakıldığında duygularda berraklığın daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordayıcı olduğu görülmektedir.

Sürekli Üst-Duygu Ölçeği kullanılarak 170 katılımcı ile yapılan bir çalışmada duygusal zekanın empati, yükleme karmaşıklığı ve öz kontrol ile ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların hatırlanan bir kişilerarası çatışma olayına verdikleri yanıtlar da işlevsel veya işlevsiz olarak kodlanmıştır. Araştırma bulgularına göre empati, yükleme karmaşıklığı ve öz kontrol değişkenlerinin SÜDÖ'nün alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülmektedir. Ayrıca SÜDÖ puanlarının kişilerarası çatışmaya verilen işlevsiz tepkilerle negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur (Fitness ve Curtis, 2005).

SÜDÖ'nün kullanıldığı bir başka araştırmada 155 üniversite öğrencisi örneklem olarak yer almaktadır. Araştırmanın amacı özellik meta-ruh hali ile öznel mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin 7 haftalık bir takip çalışması ile incelenmesini içermektedir. Araştırma bulgularına göre 7 hafta sonunda sürekli üst-duygunun duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme alt boyutlarının öznel mutluluğu öngördüğü sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu alt boyutların öznel mutluluk düzeyi ile orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur (Extremera, Salguero ve Fernandez-Berrocal, 2011).

SÜDÖ kullanılarak üst-duygu ve algılanan stresin yaşam doyumu üzerindeki düzenleyici etkisi 309 üniversite öğrencisi ile araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygularda berraklık ve duygularda onarım alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Extremera, Duran ve Rey, 2009).

Katılımcılarını 92 evli çiftin oluşturduğu bir çalışmada katılımcılara karı kocaların ayrı ayrı doldurmaları talimatı verilen anketler verilmiştir. Çalışmanın amacı duygusal becerikliliğin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemektir. Araştırma bulgularına göre duygusal becerikliliğin özellikle duyguları tanımlama ve iletme yeteneğinin artması ile hem bireyin hem de partnerinin evlilik uyumunu arttığı sonucuna varılmıştır (Cordova, Gee ve Warren, 2005).

Civan'ın (2011) en az 1 yıldır evli olan 158 çift ile yaptığı araştırmasında algılanan evlilik kalitesi ile eşinin duygularını dışavurum tarzları arasındaki ilişkide bireyin duygusal farkındalığının düzenleyici etkisi ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre ilişkide evli çiftlerin duygu dışavurum tarzlarında farklılıklar bulunmaktadır. Kızgınlık, üzüntü duygularının eşlere yansıtılmasında kadınların bu duyguları daha çok sözel olmayan yollarla ifade edip mutluluklarını erkeklere göre daha fazla dışa vurduğu saptanmıştır. Bunun yanında duygusal farkındalığın (duygu etiketleme, duygu düzenleme) kadın ve erkeklere göre farklılaştığı görülmektedir. Öfke duygusuna bakıldığında kadınlar için eşin öfkesini serinkanlılıkla dışa vurması evlilik kalitesini arttırmaktadır. Aynı durum duygularını iyi etiketleyebilen erkeklerde ise evlilik kalitesini düşürmektedir. Üzüntü duygusuna bakıldığında eşin belirgin biçimde yüzüne yansıtıp dışa vurması halinde kadınlar için evlilik kalitesini düşürmektedir. Mutluluk duygusuna bakıldığında ise hem erkek hem de kadınlar için mutluluğun dışavurumunun algılanan evlilik kalitesini arttırdığı görülmektedir.

Akdur ve Aslan'ın (2017) romantik ilişkisi olan veya evli olan 302 bireyle yaptığı bir araştırmasında duygusal zeka düzeyleri ve ilişki doyumu ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü,

kıskançlığın nedenleri ve kıskançlıkla baş etme yöntemlerinin aracı rolü ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme becerileri arttıkça ilişkiden alınan doyum artmaktadır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından biri de farkındalıktır. Benzer şekilde duygusal zeka ile ilişki doymu arasında da ilişki bulunmuştur.

Ayrıca algılanan duygusal beceriklilik yeteneklerinde genel farklılıklar olduğu görülmektedir. Kadınların duygulara dikkat üzerinde daha yüksek puan alırken erkeklerin duygularda berraklık ve duygularda onarım boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Extremera, Duran ve Rey, 2007; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial ve Johnson, 2003).

Üst-duygu (Meta-mood) kavramını ele alan Türkçe çalışmalar da mevcuttur. Uslu ve Gizir'in (2019) TMMS'yi Türk kültürüne uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini incelediği çalışmada ölçek Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Uslu ve Gizir'in (2019) aynı ölçeği kullanarak 801 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir başka çalışmada duygusal farkındalığın alt boyutlarının benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ölçeğin üç alt boyutu da benlik saygısı ve depresyonu yordamaktadır. Değişkenlerin benlik saygısını yordamada açıklanan varyansa katkısının %18; depresyon değişkeni için ise %15 olduğu bulunmuştur.

Kavcıoğlu'nun (2011) yaptığı çalışmanın örneklemini 568 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı meta duygu deneyimi değişkeninin bireylerin yüz ifadelerini tanımada duygu durumuna bağlı yanlılık oluşturup oluşturmadığını incelemektir. Araştırma bulgularına göre uyumlu kişilik özellikleri ve hızlı gösterilen yüz ifadelerinin üzgün olarak algılanması arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Duygu durumu düzeltme özelliği ise nötr biçimde gösterilen yüz ifadelerini mutlu olarak anlamlandırmada negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir.

Sevinç Yalçın'ın (2014) örneklemini 564 lise öğrencisinin oluşturduğu araştırmasının amacı çocuklukta aileleri tarafından istismar görmüş veya hala görmekte olan ergenlerin yaşamlarında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin; meta duygu özellikleri, sürekli öfke ve depresyon ile ilişkisindeki düzenleyici rolünü incelemektir. Araştırma bulgularına göre istismara uğrayan ergenlerde ruminasyon bilişsel duygu düzenleme stratejisinin duygu onarımı ve depresyon düzeyleri üzerinde düzenleyici etkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca istismara uğrayan ergen grubunda duygularda onarım düzeyi düştükçe

duygularını onarmak için olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceleri tekrar tekrar düşünme düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Son 5 yıl içinde bir yakını vefat eden 708 yetişkin ile yapılan bir çalışmada üst duygu süreçlerinin, duygu düzenleme stratejilerinin, ruminasyon tepkilerinin ve algılanan sosyal kısıtlanmışlığın yas sürecindeki başa çıkma düzeyine etkisi incelenmektedir. Araştırma bulgularına göre yas sürecinde düşük duygu iyileştirme becerisi, yüksek ruminasyon seviyesi ve yüksek sosyal kısıtlanmışlık algısı olan bireylerin aktif ilişkisel yas puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Aksöz Efe, 2015).

Örneklemini 801 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada duygulara dikkat, duygusal netlik ve duygularda onarım değişkenleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerde duygulara dikkat, duygusal netlik ve duygularda onarım düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygulara dikkat, duygusal netlik ve duygularda onarım düzeyi ile depresyon düzeyleri arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin duygusal beceriklilikleri arttıkça benlik saygılarının arttığı; depresyon düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir (Uslu, 2017).

Ergenlik döneminde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Ünal Doğan'ın (2020) yaptığı çalışmanın ilk bölümünde 7. sınıf olan 100 öğrenci, ikinci bölümünde de 10 kişilik bir deney grubu oluşturularak araştırma yürütülmüştür. Ergenlerin duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım, duygulara takıntılı olma düzeylerinin duygu düzenleme becerilerini ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu durum farkındalıklarından duygusal netlik, duygusal onarım ve duygusal takıntılılığın duygu düzenleme becerilerinden yeniden anlamlandırma becerisini anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Ayrıca duygusal dikkat ve duygusal takıntılılık değişkeninin baskılama becerisini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Bütün araştırma bulguları incelendiğinde duygusal beceriklilik kavramının yurt dışındaki literatürde duygusal zeka olarak da adlandırıldığı görülmektedir. Duygusal becerikliliğin üç alt boyutu olan duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme kavramlarıyla birlikte ele alınan farklı değişkenlerle her üçünün de aynı yönde ilişki gösterdiği çalışmalar olduğu gibi bir değişkenin farklı yönde ilişki gösterdiği de olmuştur. Yurt dışındaki literatürde bilinçli farkındalık ve duygularla ilgili değişkenlerle çalışıldığı

görülmektedir. Ulusal literatürde ise SÜDÖ kullanılarak yapılan araştırmaların çok az sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bulgulara göre duygulara dikkat etmek, birbirinden ayırabilmek ve olumsuzu değiştirebilmek öznel mutluluğu, yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu arttıran faktörler olarak bulunmuştur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verileri analiz etmek için kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada model olarak ilişkisel model kullanılmaktadır. İlişkisel modelde belirlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak hedeflenmektedir.

#### 3.2. Araştırmanın Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubuna ait demografik özellikler Tablo 3.1'de sunulmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile Eğitim Fakültesi (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği), Edebiyat Fakültesi (Psikoloji, Coğrafya, Felsefe, Tarih), Fen Fakültesi (Fizik, Kimya, Biyoloji, Matematik, Uzay Bilimler ve Teknolojisi), Mühendislik Fakültesinden (Gıda Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği, Makine Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği) seçilen, romantik ilişkisi bulunan 209 kadın (%64.3) ve 116 erkek (%35.7) olmak üzere toplam 325 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 96'sı (%29.5) Edebiyat Fakültesi, 93'ü (%28.6) Eğitim Fakültesi, 87'si (%26.8) Mühendislik Fakültesi ve 49'u (%15.1) Fen Fakültesinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-27 arasındadır. Araştırmaya, 1. Sınıftan 76 (%23.4), 2. Sınıftan 77 (%23.7), 3.sınıftan 83 (%25.5),4. Sınıftan 88 (%27.1) öğrenci katılmıştır. Ayrıca sınıfını belirtmeyen 1 (%0.3) öğrenci vardır.

Tablo 3.1 Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	209	64.3
Erkek	116	25.7
<b>Fakülte</b>		
Edebiyat Fakültesi	96	29.5
Fen Fakültesi	49	15.2
Eğitim Fakültesi	93	28.6
Mühendislik Fakültesi	87	26.8
<b>Sınıf</b>		
1.Sınıf	76	23.4
2.Sınıf	77	23.7
3. Sınıf	83	25.5
4. Sınıf	88	27.1
<b>İlişki Durumu</b>		
Flört	301	92.6
Söz-Nişan	24	7.4
<b>İlişki Sayısı</b>		
1-3	265	81.5
4 ve üzeri	60	18.5
Toplam	325	100.0

Bölüm olarak incelendiğinde katılımcıların 46'sı (%14.2) Psikoloji, 20'si (%6.2) Felsefe, 31'i (%9.5) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 29'u (%8.9) Sınıf Öğretmenliği, 27'si (%8.3) Gıda Mühendisliği, 21'i (%6.5) Elektrik-Elektronik Mühendisliği, 17'si (%5.2) Coğrafya, 12'si (3.7) Tarih, 12'si (3.7) Okul Öncesi Öğretmenliği, 9'u (%2.8) Fen Bilgisi Öğretmenliği, 7'si (%2.2) Matematik Öğretmenliği, 16'sı (%4.9) Makine Mühendisliği, 14'ü (%4.3) İnşaat Mühendisliği, 14'ü (%4.3) Kimya, 4'ü (%1.2) İngilizce Öğretmenliği, 12'si (%3.7) Matematik, 11'i (%3.4) Biyoloji, 10'u (%3.1) Çevre Mühendisliği, 8'i (%2.5) Uzay Bilimleri ve Teknolojileri ve 4'ü (%1.2) Fizik bölümünde öğrenim görmektedir. Ayrıca 1 (%0.3) öğrenci hangi bölümde öğrenim gördüğünü belirtmemiştir.

Katılımcıların ilişki durumuna bakıldığında %92.6'sının flörtü varken, %7.4'ünün de sözlü-nişanlısı vardır. Katılımcıların ilişki sayısına bakıldığında %81.5'inin bugüne kadar yaşadığı ilişki sayısı 1-3 arasında iken %18.5'inin yaşadığı ilişki sayısı 4 ve üzerindedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sürekli Üst Duygu Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü fakülte, bölüm, sınıf ve ilişki sayısı ile ilgili bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

#### **3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında faktör yapısını belirlemek için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu bulunmuştur. Ölçekteki her bir maddenin madde faktör yükleri .48 ve .81 aralığında değişim göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu da .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin dil eşdeğerliliği için yapılan uygulama sonucunda ortaya çıkan puanlarda pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu da ölçeği Türkçe olarak dolduran bireylerin, maddeleri orijinal formunda kast edildiği anlamına benzer biçimde algıladığını göstermektedir. BİFÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerine göre bu ölçeğin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçekte katılımcıların kendi bedenlerine, olaylara ve çevreye karşı farkındalık düzeyleri ölçülmektedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. boyutludur. Ölçek 1'den 6'ya kadar numaralandırılmış likert tipi bir ölçektir. 1 = "Hemen hemen her zaman" ve 6 = "Hemen hemen hiçbir zaman" olmak üzere sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 90 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe farkındalık algısı yükselmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre iç tutarlılık katsayısı .75'tir.

#### **3.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)**

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği, evli, birlikte yaşayan, nişanlı, flört ilişkisi gibi romantik ilişkisi olan tüm çiftlerde kullanılmaya uygundur. Ölçek iki aşamalı bir araştırma ile geliştirilerek yüksek güvenirliğe ve ölçüt bağıntılı geçerliğe sahiptir.

Ayrıca tek boyutlu özellik göstermektedir. Curun (2001) tarafından 140 üniversite öğrencisi ile çalışılarak Türkçe'ye uyarlanan İlişki Doyumu Ölçeği, 7 maddelik 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek özgün formunda 5'li; uyarlanan formunda ise 7'li likert tipindedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri sonucunda orijinali ile tutarlı olarak tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca Sarı (2008) regresyon analizinde kullanmak amacıyla ölçeğin yeniden geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını 434 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Bu çalışmada da Cronbach Alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Ölçekte ilişki doyumundan elde edilebilecek puanlar 7 ile 49 puan arasında değişebilmektedir. 4 ve 7. Maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça ilişki doyumuna da artmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanırken hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre iç tutarlılık katsayısı 0.84'tür.

### **3.3.4. Sürekli Üst-Duygu Ölçeği**

Salovey ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilen ve Bugay, Aksöz ve Erdur Baker (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sürekli Üst-Duygu Ölçeği 5'li likert tipinde 30 maddelik bir ölçektir. Meta ruh hali olarak adlandırılan deneyim, bireyin duygularını yansıtmaya, izleme ve değerlendirip düzenleme süreci olarak tanımlanabilir (Mayer ve Gaschke, 1988). Salovey ve diğerleri (1995) meta ruh halinin 3 farklı boyuttan oluştuğunu belirtmiştir: duygulara dikkat, duyguların berraklığı ve duygularda iyileştirme. Duygulara dikkat, kişinin ne hissettiğini tanımlama yeteneğidir. Duyguların berraklığı, duygular arasında ayırım yapabilme ve ne hissettiğiyle ilgili net bilgiye sahip olma becerisidir. Duygularda iyileştirme ise gerektiğinde bireyin duygularını değiştirebilme becerisidir. Birey kendi ruh halini düşünmeye başladığı andan itibaren bu süreç başlamış olmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça duygusal becerikliliğin arttığı ifade edilmektedir.

Ölçeğin orijinalinde faktörlere ilişkin güvenilirliğe bakıldığında Cronbach alfa katsayılarının .82 ve .88 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekte yer alan 1, 4, 15, 17, 18, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29 ve 30. maddeler duygulara dikkat alt boyutunu; 3, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 19, 22, 23 ve 25. maddeler duygularda berraklık alt boyutunu ve son olarak 2, 5, 9, 11, 14 ve 16.

maddeler ise duygularda iyileştirme alt boyutunu temsil etmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça duygusal beceriklilik artmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması, 319 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Orijinal ölçekteki 30 madde için belirlenen üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar orijinal üç boyutlu yapının örneklem için yetersiz olduğunu göstermiştir (Bugay ve diğerleri, 2010).

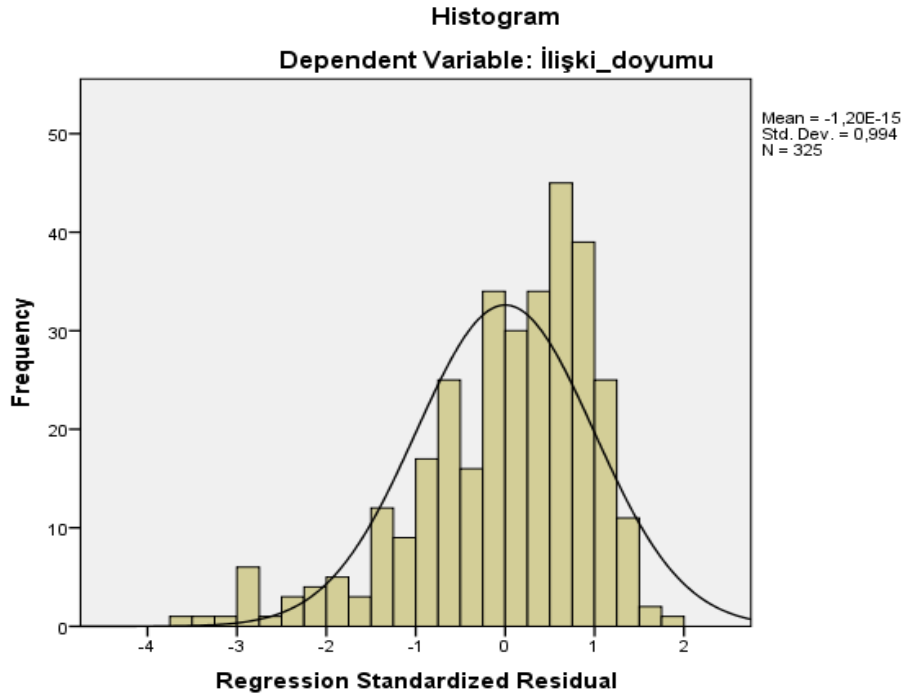
Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 387 üniversite öğrencisi ile yeniden yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin orijinal ve önerilen Türk modelinin hangisinin Türk örnekleme daha iyi yanıtlar verdiğine bakılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını test etmek amacıyla önerilen iki model değerlendirilmiştir. Sonuç olarak orijinal üç faktörlü modelin Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik puanlarıyla daha iyi uyduğunu göstermektedir. Her faktörün tahmin edilen korelasyon katsayılarının sonuçları, ölçeğin alt boyutlarının önemli ölçüde ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar ölçeğin üç ayrı fakat ilişkili boyuttan oluştuğunu desteklemektedir. Ayrıca yapılan korelasyon analizleri sonucunda ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğe sahip olduğu bulunmuştur (Bugay ve diğerleri, 2014). Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre iç tutarlılık katsayıları duygulara dikkat alt boyutu için .79, duygularda berraklık boyutu için .78, duygularda iyileştirme boyutu için .68'dir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

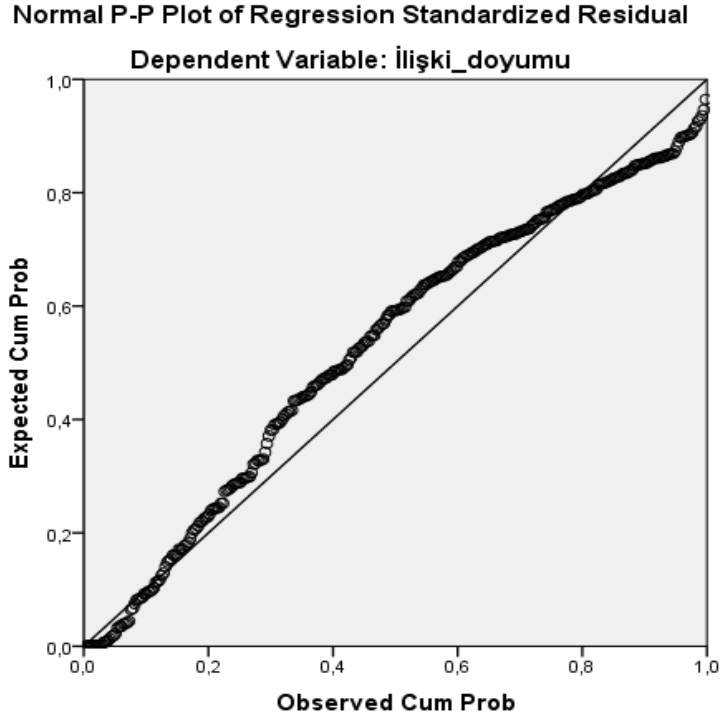
Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra ilgili enstitülerden gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Ölçekler 2018-2019 Bahar Döneminde Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Fen Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinde uygulanmıştır. Uygulama yapılan bölümlerdeki öğretim üyeleriyle görüşülerek onlara yapılacak çalışmayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygun buldukları zamanlarda ölçekler katılımcılara sınıf ortamında uygulanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilere çalışmanın yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen bir araştırma olduğundan, katılımlarının bilimsel bir araştırmaya katkısı olacağından ve gönüllülük esasına dayandığından söz edilmiştir. Katılımlarının değerli olduğundan ve içten yanıtlar vermenin öneminden söz edilerek katılımcılara teşekkür edilmiştir. Verdikleri yanıtların gizli kalacağından ve yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağından söz edilmiştir. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

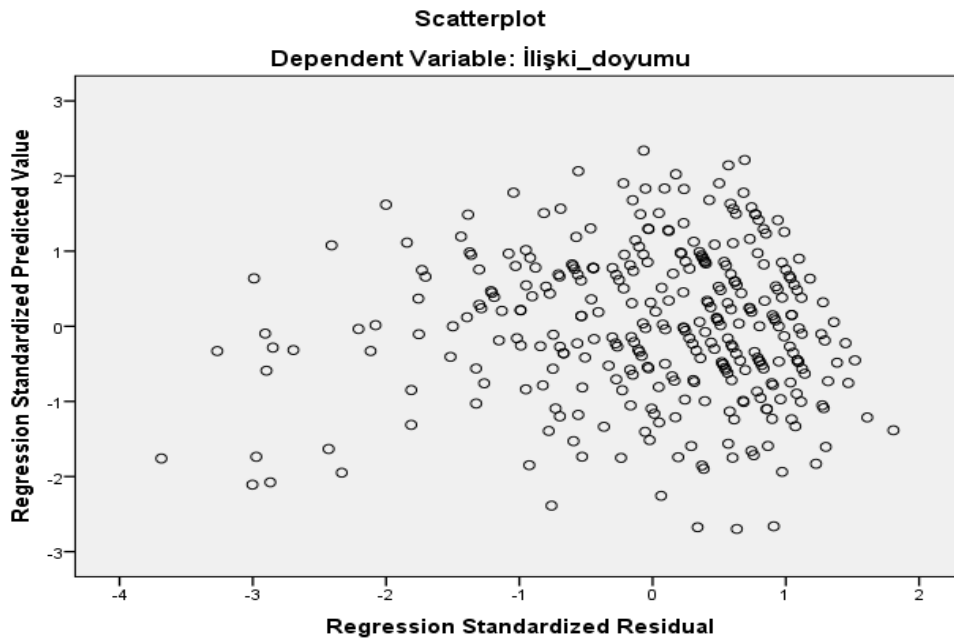
Araştırmada katılımcıların ilişki doyumunda cinsiyete, ilişki sayısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmede normallik varsayımı karşılanmadığı için parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Farkındalık, duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirmenin ilişki doyumunu yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile belirlenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir. İlişki doyumu puanları için yapılan regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, oto korelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını belirtmek amacıyla standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.1.) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.2.) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.3.). Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayıltısını karşılamaktadır.



Şekil 3.1. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=İlişki Doyumu Puanları)



Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = İlişki Doyumunu Puanları)



Şekil 3. 3. Regresyon modeli için artıkların (Rezidüellerin) saçını (Skatter) grafiği (Bağımlı Değişken = İlişki Doyumunu Puanları)

Regresyon modelinde oto korelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Oto korelasyonun sağlanması için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Elde edilen Durbin-Watson değerinin 1.9 olması oto korelasyonun olmadığı sayılıtısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığına bakmak için değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin, korelasyon analizi, Mann Whitney U testi ve çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

#### 4.1. Katılımcıların İlişki Doymu Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Öğrencilerin ilişki doymu puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.1’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

*Tablo 4.1. Katılımcıların İlişki Doymunu Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	<i>X</i>	<i>SS</i>	1	2	3	4
1.İlişki doymu	39.42	7.23				
2.Farkındalık	58.11	10.0	.214*			
3.Duygulara dikkat	47.62	8.58	.160*	.062		
4.Duygularda berraklık	36.68	7.50	.248*	.427*	.226*	
5.Duygularda iyileştirme	20.19	4.49	.169*	.356*	.254*	.443*

\* $p < .05$

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi öğrencilerin romantik ilişki doymu düzeylerinin farkındalık ( $r = .214$ ,  $p = .000$ ), duygulara dikkat ( $r = .160$ ,  $p = .002$ ), duygularda berraklık ( $r = .248$ ,  $p = .000$ ) ve duygularda iyileştirme ( $r = .169$ ,  $p = .001$ ) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin romantik ilişki doymu puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin farkındalık, duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme değişkenlerinin ilişki doymunu yordayıp yordadığını ortaya koymak için yapılan çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların İlişki Doyumunu Yordayan Değişkenler

	B	T	Kısmi R <sup>2</sup>	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1				.298	.089	7,791*
Farkındalık	.095	2.185	.121*			
Duygulara dikkat	.093	1.973	.110*			
Duygularda berraklık	.150	2.447	.136*			
Duygularda iyileştirme	.041	.407	.023			

\*Model 1 için:  $R^2_{düzeltilmiş}=.077$ ,  $*p<.05$

Tablo 4.2’de sunulan analiz sonuçlarına göre, farkındalık, duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileşmeden oluşan modelin ilişki doyumu puanlarını anlamlı şekilde yordadığı [ $F(4,320)=7,791$ ,  $p=.000$ ,  $R^2_{düzeltilmiş}=.077$ ] ve ilişki doyumu puanlarındaki varyansın %8.9’unu açıkladığı görülmüştür. Bağımsız değişkenler bireysel yordayıcılıkları açısından incelendiğinde ise farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ancak duygularda iyileşmenin ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık değişkenleri yordayıcılık gücü açısından şu şekilde sıralanmaktadır: duygularda berraklık ( $\beta=.155$ ), farkındalık ( $\beta=.132$ ) ve duygulara dikkat ( $\beta=.110$ ). Bu bulgulara göre katılımcıların farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık puanları arttıkça ilişki doyumu puanlarının arttığı söylenebilir.

#### 4.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Puanları

Araştırmada katılımcıların ilişki doyumunda cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için normallik varsayımı karşılanmadığı için parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.3’te sunulmaktadır.

*Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre İlişki Doyumunu Puanları*

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
İlişki Doyumu	Kız	209	159.91	33421.50	-,797	,426
	Erkek	116	168.56	19553.50		

\*p<.05

Tablo 4.3'te sunulan analiz sonuçlarına göre ilişki doyumu puan sıra ortalamalarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

### **4.3. Katılımcıların İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Puanları**

Araştırmada katılımcıların ilişki doyumunda yaşadıkları toplam ilişki sayısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için normallik varsayımı karşılanmadığı için parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçları Tablo 4.4'te sunulmaktadır.

*Tablo 4.4. Katılımcıların İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Puanları*

Ölçek	İlişki Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
İlişki Sayısı	1-3	265	168.09	44544	-2.056	.04*
	4 ve üzeri	60	140.52	8431		

\*p|<.05

Tablo 4.4'te sunulan analiz sonuçlarına göre ilişki doyumu puan sıra ortalamalarında katılımcıların ilişki sayısına göre anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Buna sonuçlara göre, ilişki sayısı 1-3 olanların ilişki doyumunu 4 ve üzeri olanlara göre daha yüksektir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen sonuçlar, sonuçların tartışılması ve araştırmanın bulgularına dayalı olarak sunulan öneriler yer almaktadır.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunda farkındalık ve duygusal becerikliliğinin alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcılığı olup olmadığını incelemektir. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Beliren yetişkinlerin farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklık puanlarının ilişki doyumu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
2. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.
3. Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu puanlarının yaşadıkları ilişki sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 5.1.1. İlişki Doyumunun Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar

Romantik ilişki doyumu ile farkındalık ve duygusal beceriklilik değişkeninin alt boyutları olan duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra farkındalık, duygulara dikkat ve duygularda berraklığın romantik ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Duygularda iyileştirme alt boyutu ise romantik ilişki doyumunu anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Yordama gücü sıraladığında ise duygularda berraklık, farkındalık ve duygulara dikkat şeklinde sıralandığı görülmektedir.

#### 5.1.1.1. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Farkındalık

Farkındalık kavramı ile ilgili literatüre bakıldığında romantik ilişki doyumu kavramı ile çalışılmıştır. Araştırmalar, farkındalığın hem kısa veya uzun süren ilişkilerde hem bireysel hem

de ikili iyilik hali için faydalı etkiler gösterdiği sonucunu göstermektedir (Lenger, Gordon ve Nguyen, 2017). Yapılan ikili bir çalışmanın her ikisinde de farkındalığın ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığı ve farkındalığın ilişki doyumunda etkili bir rol oynadığını göstermektedir (Barnes ve diğerleri, 2007). Üç örneklemlili bir araştırmanın iki örnekleminde de farkındalık ve romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kappen, Karremans, Burk ve Büyükcan-Tetik, 2018). Bir çalışmada farkındalığın etkisiyle çiftler hem partnerlerini duyarlı algılamış hem de partnerleri tarafından duyarlı olarak algılanmıştır. Her iki durumun da ilişki doyumunu üzerinde aracı rolü olduğu ifade edilmekte ve duyarlılığın yüksek algılanmasının ilişki doyumunu arttırabileceği ifade edilmektedir (Adair, Boulton ve Algea, 2017).

Ulusal literatüre bakıldığında farkındalık kavramının genellikle evlilik doyumunu ile çalışıldığı görülmektedir. Evli çiftlerle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Parlar ve Akgün, 2018). Evlilik doyumunu ile çalışılan bir başka çalışmada evlilik doyumunu ile bilinçli farkındalık ve dışa dönüklük kişilik özelliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre romantik ilişki doyumunda olduğu gibi evlilik doyumuyla ilişkisinde de farkındalık kavramı tutarlı sonuçlar göstermektedir (Deniz, 2017). Mevcut çalışmanın bulguları bu ilişkiye beliren yetişkinlerde ek kanıt sağlar niteliktedir.

Farkındalık, bireylerin romantik ilişkilerinde rol oynayan bazı hayati temel fonksiyonlarla ilişkili bulunduğu için farkındalığın yaşanan romantik ilişkinin işleyişini iyileştirme konusunda önemli bir rolünün olabileceği ifade edilmektedir (Karremans ve diğerleri, 2017). Bu açıklamalar, romantik ilişkisi bulunan bireylerin farkındalık düzeyinin yüksek olmasının ilişkilerinde olumlu bir etken olarak yer aldığını göstermektedir. Sonuç olarak bireylerin yaşadıkları romantik ilişkide anda kalabilmesinin öncelikle bireyin ruh sağlığı sonrasında romantik ilişkisindeki mutluluğu için olumlu bir değişken olduğu görülmektedir. Zaten geçtiğimiz 25 yılda bilinçli farkındalık kavramının sağlık ve psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmesi de bunu destekler niteliktedir (Wiggins, 2012).

#### **5.1.1.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Duygusal Beceriklilik**

Araştırmada duygusal becerikliliğin ilişki doyumundaki yordayıcılığı üç ayrı alt boyutu açısından ele alınmıştır. Literatüre bakıldığında bu kavramı ele alan çalışmaların çok az sayıda

olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda bu üç alt boyuttan duygulara dikkat ve duygularda berraklık değişkeninin romantik ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Duygularda iyileştirme değişkeninin anlamlı biçimde ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna varılmıştır. Yordayıcılık gücü açısından değerlendirildiğinde duygularda berraklığın duygulara dikkatten daha çok yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygularda iyileştirme alt boyutu duygulara dikkat ve duygularda berraklıktan farklı olarak olumlu ruh halini sürdürme ve olumsuz ruh halini değiştirebilmeyi kapsadığı için bireylerin özellikle olumsuz ruh halini fark edip değiştirme kısmında etkili sonuç almakta zorlanabildiği ve bu nedenle de duygularda iyileştirmenin ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı düşünülebilir.

Duygusal beceriklilik üzerine yapılan araştırmalar sınırlı olsa da genelde sonuçlarında üç alt değişkenin diğer değişkenler ile aynı yönde tutarlı korelasyonlar verdiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme puanları arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca duygulara dikkat, duygularda berraklık ve duygularda iyileştirme düzeyleri yüksek ise benlik saygılarının da yüksek olduğu görülmektedir (Uslu, 2017). Shadafna'nın (2020) araştırmasında duygusal zekanın bireyin ilişki doyumunu yordadığını ve duygularını ifade etme biçiminin bir ilişkinin sonucunu etkileyebileceğini göstermektedir. Buna göre duygusal becerikliliğin alt boyutları olan duygulara dikkat etmek, onları birbirinden ayırabilmek ve olumsuz ise değiştirebilmenin; bir ilişkinin sonucunu, ilişkiden alınabilecek doyumu etkileyeceği düşüncesini desteklemektedir. Wiggins'in (2012) çalışmasında duygusal farkındalığı çok yüksek olan bireylerde farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin önemli bir aracısı olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde duygusal becerikliliğin romantik ilişki doyumu ve farkındalık değişkenleriyle ilk defa çalışıldığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalardaki bütün bulgular bir arada incelendiğinde bireylerin benlik saygısı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşu gibi özelliklerini pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bu araştırmadaki duygusal becerikliliğin duygulara dikkat ve duygularda berraklık alt boyutu ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Buna göre duygusal becerikliliğin bireylerin ilişki doyumunu nasıl arttırdığı şu şekilde açıklanabilir: bireylerin ilişkilerinde hem kendisinin hem de partnerinin duygularına dikkat edebilmesi, duygularını birbirinden ayırarak fark edebilmesi ile yaşanabilecek olası sorunlar önleyici biçimde ele alınabilmekte ve ilişki doyumunu olumlu biçimde etkilemektedir.

### 5.1.2. Cinsiyet ve İlişki Sayısına Göre İlişki Doyumu Sonuçları

Araştırmada cinsiyete göre ilişki doyumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Literatürde cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki rolüne ilişkin sonuçlarda tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. En belirgin çalışmalardan birinde 289.708 kişilik bir örneklem ile cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki ilişki meta-analiz yöntemiyle incelendiğinde romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Satıcı ve Deniz, 2018). Buna göre kadın veya erkek olmanın ilişkiden alınan doyumu göstermede belirgin bir rolü olmadığı söylenebilir. Sonuç olarak araştırma bulgularıyla paralel olarak kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyum düzeylerinin birbirlerine yakın sonuç gösterdiği ifade edilebilir.

Romantik ilişki doyumunun bireylerin bugüne kadar yaşadıkları ilişki sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için iki farklı gruplama yapılmıştır. 1-3 tane ilişkisi olanlar ve 4 ve üzeri ilişkisi olanlar üzere ayrılmıştır. Araştırmada 1-3 tane ilişkisi olanların romantik ilişki doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bireylerin daha az sayıda ve derin ilişki yaşamış olmalarının ilişkiye verilen emek ve değeri arttırması ile ilişkilendirilerek açıklanabilir. Diğer yandan, beliren yetişkinlik dönemine kadar 4 ve üzeri ilişki yaşamamanın derinlikten uzak hızlı tüketilebilen deneyimler olduğu varsayılarak, ilişki sayısı arttıkça ilişki doyumunun düşmesinin ilişkinin niteliği ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Literatüre bakıldığında ilgili araştırmalarda romantik ilişki sayısını değişken olarak ele alan çok fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Budak'ın (2011) çalışmasında benzer şekilde romantik ilişki doyumu, cinsiyet ve ilişki sayısı değişkenleri ele alınmış fakat ilişki doyumunun cinsiyet ve ilişki sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Soner'in (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında romantik ilişki doyumu ile ilişki sayısı arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. 1-3 arasında ilişki yaşamış bireylerin 4-6 arasında ilişki yaşayan bireylere göre "aile kurumu ve güven" boyutu puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu boyut, bireylerin aile olacak kadar güven duyduğu bireyleri kendilerine eş olarak seçeceğini ifade etmektedir. Bu bulguya göre 1-3 arasında ilişki yaşayan bireylerin daha fazla ilişki yaşayanlara göre ilişki doyumu fazladır ve yapılan araştırmadaki bulgularla örtüşmektedir.

Ercan'ın (2016) aşk stillerini ele aldığı çalışmasında ilişki sayısının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür ve ilişki sayısı ile aşk stilleri puanları arasında anlamlı ilişkiler

bulunmuştur. Bireylerin ilişki sayısı arttıkça oyun gibi aşk olarak yaşama düzeyi artmakta ilişki keyifli bir yaşantı olarak görülüp özgürce ve sorumluluktan uzak yaşanmaktadır. Bunun yanında bireylerin ilişki sayısı arttıkça sahiplenici aşk puanları düşüş göstermektedir. Bu sonuç, ilişki sayısı ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki bulunan bu araştırmadaki değerlendirmeyi destekler niteliktedir. Yani ilişki her birey için farklı şeyi ifade etmektedir ve bireyin yaşadığı ilişki sayısı arttıkça derinlik ve doyum azalmakta şeklinde yorumlanabilir ancak bu yorumun sonraki araştırmalarla incelenmesi gerekmektedir.

Akpınar'ın (2019) üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının bulgularında bireylerin bağlanma stiline göre yaşadıkları cinsel ilişkilerin değiştiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri ile yaşadıkları tek gecelik ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir çalışmada 746 lisans öğrencisinden oluşan bir örnekleme, bireylerin partnerleriyle kurduğu iletişimdeki tutumları, ilişki sayısı, cinsiyet ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilere göre daha fazla ilişki sayısı bildirdiği görülmektedir (Monteoliva, García-Martínez, Calvo-Salguero ve Aguilar-Luzón, 2012).

Pala Akbaba (2018) üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluğun ilişkisini incelediği çalışmasında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların katılımcıların daha önce romantik ilişki yaşama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemiştir. Araştırma bulgularına göre daha önce hiç romantik ilişkisi olmayan katılımcıların romantik ilişkisi olan katılımcılara göre akılcı olmayan inançlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Hiç ilişkisi olmayan katılımcıların “Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.” şeklinde ifade edilen “farklı düşünmek”; “Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.” şeklinde ifade edilen “fiziksel yakınlık” puanları yüksek bulunmuştur. Gizir (2013) daha önce ilişkisi olmayan bireylerin daha mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebileceğini, işlevsel olmayan inançlara sahip olabileceğini ifade etmektedir. Bunun yanında daha önce ilişki deneyimleyen bireylerin birtakım deneyimler elde ettiği, geçmiş ilişkilerin sonrakilere problem çözme becerileri gibi etkileri olabileceği ifade edilmektedir (Nagra, 2003). Ayrıca Bahadır'a göre (2006) bireylerin ilişki sayısı arttıkça partnerleriyle yaşadıkları çatışma sıklığının azaldığı ve daha yapıcı iletişim kurabildiği

görülmektedir. Küçükarslan (2011) yaptığı çalışmada ilişki sayısı arttıkça bireylerin daha gerçekçi bakışa sahip olabileceğini ifade etmektedir. Bütün bulgular bir arada incelendiğinde bireyin yaşamında romantik ilişki deneyiminin olması yaşayacağı romantik ilişkiler için olumlu bir faktör olarak görülebilir. Belirli sayıda yaşanan romantik ilişkinin, partnere veya ilişkiye dair olumsuz inançları ortadan kaldırarak daha yapıcı ve koruyucu bir faktör olarak etki gösterebileceği düşünülebilir.

Soğancı (2017) araştırmasında bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bağlanma stilleri bireyin kendisinin ve karşısındakinin sevgiye ne düzeyde layık olduğuyla ilgilidir. Araştırma bulgularına göre kişilerin bağlanma stilleri dolaylı yoldan gösterilen özelliklerle ilişki doyumunu etkilemektedir. Güvenli bağlanan bireylerin ilişki doyumu kayıtsız bağlananlara göre yüksek bulunmuştur. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu korkulu bağlananlara göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca ilişkiye bağlı benlik saygısının bağlanma stilleri, çatışma davranışları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri açıklamadaki aracı rolünü inceleyen bir araştırmanın bulgularında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür (Buduris, 2017). Buna göre bağlanma stilleri ile bireylerin ilişki sayılarının ve ilişki doyumu düzeylerinin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bulguların yapılan araştırmadaki 1-3 ilişki sayısına sahip bireylerin bağlanma stillerinden kaynaklı olarak ilişki doyumunun daha yüksek olmasını açıklar nitelikte olduğu düşünülmekte ve gelecek çalışmalara ışık tutması açısından önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

## **5.2. Öneriler**

Araştırmanın bulguları dikkate alınarak uygulayıcılar ve araştırmalar için iki alt başlıkta öneriler ifade edilmiştir.

### **5.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler**

1. Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri arttıkça romantik ilişki doyumlarının arttığı bulunmuştur. Bu nedenle böylesine önemli bir kavramın aktarıcısı olabilecek üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Psikoloji bölümlerince farkındalığın meditatif dikkat çalışmalarını, duyguları tanıma etkinliklerini içeren

psiko-eğitim çalışmaları düzenlenebilir. Bu çalışmalar öğrencilerin konuyla ilgili farkındalık seviyesini arttıracak derslerin programlara eklenmesi ile de sağlanabilir.

2. Araştırmada, bugüne kadar yaşadığı romantik ilişki sayısı 1-3 arasında olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ilişki doyumunda ilişkinin fazlalığından çok ilişkinin niteliğinin önemini akla getirmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitim ya da seminer çalışmalarında yakın ilişkilerin niteliği ve sağlıklı ilişkiler gibi konulara yer verilmesi önerilebilir.

### **5.2.2. İleriye Dönük Araştırmalara İlişkin Öneriler**

Araştırmada yalnızca Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinden veri toplanmıştır. Sonraki araştırmalarda daha geniş ve değişik kitleleri içeren örneklem oluşturulmasının literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda derinlemesine bilgi toplayabilmek için nitel araştırmalar yapılması önerilebilir.

Türkiye’de henüz çok çalışılmamış bir kavram olan duygusal beceriklilik kavramının ilişkili olabileceği düşünülen farklı değişkenlerle (psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş vb.) çalışılmasının önemli bulgular ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Türkiye’de doyum kavramı daha çok evlilik doyumu ile ilgili araştırmalarda yer almaktadır. Beliren yetişkinlikte yakın ilişkilerin incelenmesi alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye’de yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sayısı oldukça fazladır. Böylesine önemli bir kitleyi ele alan çalışmalar yapılmasının gençlerin şimdi ve gelecekteki ilişkilerini anlamada yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ilişki doyumu ilişki sayısı değişkeni ile çalışılmıştır. Sonraki araştırmalarda ilişki süresi, yaşanılan yer gibi değişkenlerle incelenmesi önerilebilir. Ayrıca çalışmada öz bildirim dayalı veri toplanmıştır. Buna ek olarak partnerlerin görüşüne dayanan değerlendirmeler, görüşmeler yapılarak araştırmaya dahil edilmesi önerilebilir. Ayrıca bireylerin ilişki sayısının fazla olmasının bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu düşünüldüğünden bundan sonraki çalışmalarda bağlanma stilleri değişkenleri ile ele alınması önerilebilir.

Bu çalışmada sadece araştırma verilerinin toplandığı dönemdeki ilişki doyumu, duygusal beceriklilik ve farkındalık hakkında bilgi toplanabilmiştir. 2018-2019 eğitim öğretim yılından önceki ve sonraki dönemlerde farkındalık, duygusal beceriklilik ve ilişki doyumu

arasındaki ilişkiyi incelemek için farklı lme araçları kullanılarak boylamsal çalışmaların yapılmasının bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamaya yardım edeceği dşnlmektedir. Beliren yetişkinlikten farklı olarak ergenlik veya yetişkinlik gibi daha önceki veya sonraki dönemlere ilişkin bilgilere farklı lme araçlarıyla ulaşılırsa ilişkinin farklı dönemlerde daha iyi anlaşılacağı dşnlmektedir. Ayrıca ilişki doyumunu geliştirici, farkındalığı arttıran uzun soluklu programların etkililiğini sınavan deneysel çalışmalar yapılmasının da literatüre önemli katkılar sağlayacağı dşnlmektedir.



## KAYNAKÇA

- Acer, Ç. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Adair, K. C., Boulton A. J. and Algoe S. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9, 597-609. doi: 10.1007/s12671-017-0801-3
- Akçabozan Kayabol, N. B. (2017). *İlişki sürdürme davranışları ve evlilik doyumu: İlişkisel eşitlik ve takdirin aracı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme gücülüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Akpınar, E. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Aksöz Efe, İ. (2015). *Yas sürecindeki sosyal, bilişsel ve duygusal stratejiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aksöz, İ., Bugay, A. and Erdur-Baker, Ö. (2010). Turkish adaptation of the trait meta-mood scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2642-2646. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.387
- Alidina, S. and Marshall, J. J. (2013). *Mindfulness workbook for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.

- Aparisi, D., Granados, L., Sanmartin, R., Martinez-Monteagudo M. C. ve Garcia-Fernandez J. M. (2020). Relationship between emotional entelligence, generativity and self-efficacy in secondary school teachers. *Sustainability*, 12(10), 3950. doi: 10.3390/su12103950
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Aslan, M. M. (2020). *Ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçların doyumunu açısından yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 520-546.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Daryl, J. Bem and Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Introduction to Psychology*. Boston: Cengage Learning.
- Ayvaz, S. (2017). Aşkın tüketim kültürü üzerinden yeniden anlamlandırılması: Markafoni örneği. *İlef Dergisi*, 4(1), 149-170.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bakırezen, I. (2019). *Çiftlerin zihin kuramı becerisi, ilişki doyumunu ve iletişim şekilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Baran, M. (2013). *Kadınlara verilen iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Massachusetts: Elsevier Academic Press.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. and Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journey of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bingölbali, E. (2020). *Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Birnie, K., Speca, M. and Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. doi:10.1002/smi.1305
- Bloch, L., Haase, C. M. and Levenson R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. doi: 10.1037/a0034272
- Bradbury, N. T., Fincham, F.D. and Beach, S. R. B. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 62(4), 964-980. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Brantley, J. and Millstine, W. (2008). *Daily meditations for calming your anxious mind*. California: New Harbinger Publications.

- Brown, K. W., Ryan, R. M. and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi: 10.1080/10478400701598298
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Buduris, A. K. (2017). *Considering the role of relationship-contingent self-esteem: Attachment style, conflict behaviors, and relationship satisfaction* (Doctoral Dissertation). Iowa State University, Iowa.
- Bugay, A., Aksöz, I. and Erdur Baker, O. (2014). Examining the reliability and validity of the Turkish version of the Trait Meta-Mood Scale. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 1264-1273. doi: 10.14687/ijhs.v11i2.3007
- Cenkseven Önder F. ve Utkan Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi.org/10.17860/mersinefd.444876
- Chambers R, Lo B. C. Y. and Allen N. B. (2009). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Ther Res*, 32, 303-322.
- Cladder-Micus, M. B., Vrijzen, J. N., Becker, E. S., Donders, R., Spijker, J. and Speckens, A. E. (2015). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) versus treatment-as-usual (TAU) for chronic, treatment-resistant depression: Study protocol. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1– 8.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış*. (E. E. Orhan Çev.). İstanbul: Buzdağı Yayınevi. (1990).
- Civan, A. (2011). *Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Coffey, E., Berenbaum, H. and Kerns, J. (2003). Brief report. *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679. doi: 10.1080/02699930302304

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.

Cordova, J. V., Gee, C. B. and Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. doi:10.1521/jscp.24.2.218.62270

Cunningham, K., German, N. M. and Mattson, R. E. (2014). Regretful liaisons: Exploring the role of partner regret in the association between sexual and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(3), 325–338. doi:10.1080/0092623x.2014.915901

Curun, F. (2001). *Cinsiyetçilik, cinsiyet rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(39), 13-23.

Çakır, G. ve Uzun, B. (2019). Farkındalık (mindfulness) ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.). *Psikolojik danışma ve terapi kuramları: örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (s. 616-652). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çürükvelioğlu, E. (2012). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumu: Benlik belirginliği ve kişisel eylemliliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.

Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Dryden, W. and Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 3-28. doi: 10.1007/s10942-006-0026-1

Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. WW: Norton & Co.

Erikson, E. H. (1982). *İnsanın 8 Evresi* (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları. (2014).

Erkan, S., Cihangir-Çankaya Z., Terzi, Ş. Ve Özbay Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(22), 174-198.

Extremera, N., Durán, A. and Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007

Extremera, N. and Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. doi: 10.1016/j.paid.2005.03.012

Extremera, N., Salguero, J. M. and Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 509-517.

Fincham, F. D. and Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. 579-594. doi: 10.1017/CBO9780511606632.032

Fisher, M. and Stricker, G. (1982). *Intimacy*. New York: Plenum Press.

Fitness, J. and Curtis, M. (2005). Emotional intelligence and the Trait Meta-Mood Scale: Relationships with empathy, attributional complexity, self-control, and responses to interpersonal conflict. *E-Journal of Applied Psychology: Social section*. 1(1), 50-62.

Furjman, W. and Schaffer, L. (2003). *The role of romantic relationships in adolescent development*. P. Florsheim (Ed.). Adolescent romantic relations and sexual behavior: theory, research, and practical implications (p. 3-22). Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45.

Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.

Goldin, P. R. and Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). New York: The Guilford Press.

Guerrero, L. K., Anderson, P. A. ve Afifi, W. A. (2011). *Clos encounters: Communication in relationships (Third Edition)*. Los Angeles: Sage.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Halat, M. I. (2009). *Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Halford, W. K. and Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 512-525.

Hanh, T. N. (2009). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.

Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (Second Edition). New York: Guilford Press.

Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: Open University Press.

Hendrick, S. S. (1988). A Generic measure of relationship satisfaction. *National Council on Family Relations*, 50(1), 93-98.

Hendrick, S. S. (2004). *Understanding close relationship*. A. Dönmez (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (2009).

Hendrick, S. S. and Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationship*, 2, 55-65.

Hertz, R. M., Laurent, H. K. and Laurent, S. M. (2015). Attachment mediates effects of trait mindfulness on stress responses to conflict. *Mindfulness*, 6, 483-489. doi: 10.1007/s12671-014-0281-7

Heyman, R. E., Sayers, S. L., and Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446. doi: 10.1037/0893-3200.8.4.432

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.

Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts medical center*. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (1993) Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient buddhist practice. D. Goleman and J. Garin (Ed.). *Mind/body medicine* (p. 257- 276). New York: Consumer Reports.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Colorado: Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6),1481-1483. doi: 10.1007/s12671-015-0456-x.

Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J. and Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. doi: 10.1007/s12671-018-0902-7

Kara, E. ve Ceyhan A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14. doi: 10.5455/jcbpr.251016

Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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, 3-34.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. and Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. doi: 10.1177/1088868315615450

Kavcıoğlu, F. C. (2011). *Yüz ifadelerini tanımada duygu durumuna bağlı oluşan yanlışlıkta meta-duygunun etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Kaynak Malatyalı, M. (2014). *Evli çiftlerde algılanan gücün bağlanma boyutları ve yatırım modeli değişkenleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Khaddouma, A., Coop Gordon, K. and Strand, E. B. (2016). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636–651. doi:10.1111/famp.12226

Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Killingsworth, M. A. and Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932. doi: 10.1126/science.1192439

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.

Kristeller, J. L. (2003). Mindfulness, wisdom and wating: applying a multi-domain model of meditation effects. *Journal of constructivism in the human sciences*, 8(2), 107-118.

Kurtuldu, B. (2019). *Beliren yetişkinlikteki kadınlarda çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Lee, J. A. (1976). *Lovestyles*. London: Littlehampton Book Services Ltd.

Lee, K. E. and Chang, H. K. (2021). Factors affecting romantic relationship satisfaction of university students. *Medico Legal Update*, 21(1), 1252-1258.

Lenger, K. A., Gordon, C. L. and Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171–180. doi: 10.1007/s12671-016-0590-0

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual*. New York: Guilford Press.

Marlatt, G. A. and Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (p. 67–84). American Psychological Association. doi: 10.1037/10327-004

Mayer, J. D. (1986). How mood influences cognition. N. E. Sharkey (Ed.), *Advances in cognitive science* (p. 290-314). West Sussex: Ellis Harwood Limited.

Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.

McGill, J., Adler-Baeder, F. and Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101.

McHugh, L. (2011). A new approach in psychotherapy: ACT (Acceptance and Commitment Therapy). *The World Journal of Biological Psychiatry*, 12(1), 76-79.

Mesquita, B. and Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 11 (2), 179–204. doi:10.1037/0033-2909.112.2.179

Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A., Calvo-Salguero, A. and Aguilar-Luzón, M. C. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships. *International Journal of Psychology*, 47(5), 335–345. doi:10.1080/00207594.2011.634007

Muslu, Z. İ. (2018). *Bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi ve bu ilişkiye kendilik ve partner atıflarının aracı etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Nagra, S. (2003). *Jealousy in romantic relationships: The effects of manipulating self-esteem* (Unpublished Master Thesis). Laurentian University, Ontario.

Nam, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Örnek, D. B. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O. and Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662–685. doi: 10.1037/0022-3514.91.4.662

Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Özen, A. ve Sümer, N. (2013). Evlilikte kırgınlık, üzüntü ve suçluluk duygularının ifade biçimlerinin ölçümü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(31), 36-55.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Özyurt, B. (2020). *Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Padar, P. (2015). *Türkçe'de duygu anlatan kelimelerin afekt kavramı bağlamında tespiti* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Pala Akbaba, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akilci olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.

Reisoğlu, G. tüşik(2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. doi: 10.1016/0022-1031(80)90007-4

Saavedra, M. C., Chapman, K. E. and Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380-390. doi: 10.1037/a0019872

Salebci, S. (2020). *Evli bireylerde öz şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Saloshin, H. E. (1961). The social psychology of groups. *Social Work*, 6(1), 123-124. doi:10.1093/sw/6.1.123

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., and Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. J. W. Pennebaker (Ed.). *Emotion, disclosure & health* (p. 125–154). American Psychological Association.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.

Sargın, M. ve Sargın, A. E. (2015). “Yaşamaya değer bir hayat” için: diyalektik davranışçı terapisinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Konular*, 8(2), 64-70.

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Satıcı, B. ve Deniz M. E. (2021). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Eğitim Online Dergisi*, 17(2), 1077-1095.

Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınevi.

Sevinç Yalçın, Ç. P. (2014). *Duygu farkındalığı ve duygu düzenleme: İstismara uğrayan ergenlerde sürekli öfke ve depresyon açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Sezgin, A. (2019). *İşle ilgili faktörler ve evlilik doyumu ilişkisinde duygu düzenlemenin biçimleyici rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Shadafna, T. (2020). *Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction* (Doctoral dissertation). Empire State College, New York.

Sigelman, C. K. and Rider, E. A. (2017). *Life-span human development*. California: Wadsworth Publishing.

Siyez D. M. (2016). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. A. Kaya (Ed.). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (s. 62-92). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Soner, G. (2020). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Sparrow, T. and Knight, A. (2006). *Applied EI: The importance of attitudes in developing emotional intelligence*. California: Jossey-Bass.

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

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1999). *Love is a story: A new theory of relationships*. Oxford University Press.

Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 0(8), 151- 176.

Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: a critical turning point in life span human development. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century*, 21-55. American Psychological Association. doi: 10.1037/11381-002

Taylı, A. (2016). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zeka. A. Kaya (Ed.). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (s. 222-247). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

TDK. (2020). *Duygu*. <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 20.06.2021

Teasdale, J. D., Segal, Z. and Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25–39. doi:10.1016/0005-7967(94)e0011-7

Teper, R. and Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 85–92. doi:10.1093/scan/nss045

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E. and Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 349-364. doi: 10.1023/A:1023922618287

Thibaut, J. W. and Kelley, H. H. *The social psychology of groups*. New York: Wiley, 1959.

Thompson, B .L., Waltz, J., Croyle, K. and Pepper, A. C. (2007). Özellik meta-ruh hali ve somatik semptomların ve yaşam memnuniyetinin yordayıcıları olarak etkiler. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 43(7), 1786–1795. doi: 10.1016/j.paid.2007.05.017

Timm, J. T. (1999). The relationship between culture and cognitive style: A review of the evidence and some reflections for the classroom. *Mid-Western Educational Researcher*, 12(2), 36-44.

Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 169-185.

Turan-Ağca, N. (2020). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Turgay, E. (2019). *Aşkın gözü kördür yanlılığı ve bu yanlılığın ilişki doyumu ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkisinin kollektivistik kültürdeki çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 27-46. doi: 10.1501/sbeder\_0000000044

TÜİK (2019). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.

TÜİK (2020). *İstatistiklerle gençlik*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.

Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Uslu, Y. ve Gizir, C. A. (2019). Duygu-durum farkındalığı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Uluslar Arası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(19), 18-29. doi: 10.16991/inesjournal.1597

Uslu, Y. ve Gizir, C. A. (2019). Duygusal farkındalık boyutlarının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 873-890. doi: 10.17679/inuefd.525259

Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Ünal Doğan, S. (2020). *Ergenlerde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme: Duygu farkındalığının yordayıcı rolünün ve Ters-Yüz filmi temelli psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Ünal, S. ve Özcan, M. E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1 (1), 41-48.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Van Der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar*. Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık.

Vangelisti, A. L. (2004). *Handbook of family communication*. Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.

Walser, R. D. and Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. California: New Harbinger Publications.

Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K. and Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795. doi: 10.1016/j.paid.2007.05.017

Wachs, K. and Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x

Welwood, J. (1996). *Love and awakening: Discovering the sacred path of intimate relationship*. New York: HarperCollins Publishers.

Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction*. (PhD Thesis). University of New Mexico, New Mexico.

Yalçın, İ. and Ersever, O. G. (2015). Effectiveness of the relationship enhancement program on relationship satisfaction of university students. *Hacettepe University Journal Of Education*, 30(2), 185-201.

Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Konular*, 8(2), 21-27.

Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrılaşması, otantiklik ve depresyon* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yılmaz, N. (2019). *Talep etme geri çekilme iletişiminin dolaylı etkisi ve yeni evli çiftlerde duygu düzenlemesi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1911-1920.

YÖK (2019). *Öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı*. Ankara: Yüksek Öğretim Kurumu.

Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

<p>Sayın katılımcı,</p> <p>Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarının çeşitli boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Doç. Dr. S. Gülfem Çakır danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada yaşantınızdaki süreçlerin sizde oluşturduğu duygu ve düşünceler ile ilgilenmekteyiz. Sorulara vereceğiniz yanıtlar bu çalışmanın bulgularının geçerli ve güvenilir olması açısından önem taşımaktadır. Bu yüzden lütfen sadece size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.</p> <p style="text-align: right;">Havva Şimşek Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı</p>	
Cinsiyetiniz :	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
Yaşınız (yazınız) :	
Fakülte (yazınız) :	Bölüm(yazınız):
Sınıfınız :	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
İlişki Durumunuz :	<input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/> Flört <input type="checkbox"/> Söz-Nişan
Bugüne kadar duygusal anlamda yaşadığınız ilişki sayısı (yazınız) :	

## EK-2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Bu bölüm günlük yaşamdaki çeşitli durumlarla ilgili maddelerden oluşmaktadır. Lütfen düşüncenizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
3. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
4. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum						
5. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						

### EK-3 İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Verilen sorular karşısında size en yakın gelen 1'den (en düşük) 7'ye (en yüksek) kadar olan seçeneklerden birisini işaretleyebilirsiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.							
	En Düşük			En Yüksek			
1. Sevgiliniz/eşiniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?							
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?							
4. Ne kadar sıklıkla "keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim" diyorsunuz?							
5. İlişkiniz ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?							

## EK-4 SÜREKLİ ÜST DUYGU ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerle katılıp katılmadığınızı verilen derecelendirmeyi göz önüne alarak işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Duygular hayatı yönlendirir.					
2. Genellikle ne hissettiğim konusunda karar veremem.					
3. Genellikle olaylar hakkındaki duygularımın farkındayım.					
4. O an neler hissettiğime bağlı olarak inanç ve düşüncelerim değişir.					
5. Bence duygularına ya da içinde bulunduğu ruh haline kafa yormaya değmez.					

## EK-5 UYGULAMA VE BİLİM KURULU İZİNLERİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 21/11/2018-E.145537



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 23884945-302.08.01-E.145537  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Havva  
ŞİMŞEK

21/11/2018

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/11/2018 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.144978 sayılı yazı,

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı 20175410002 numaralı öğrencisi Havva ŞİMŞEK'in "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Beceriklilik ve Farkında Olmayan Romantik İlişki Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışması kapsamında, Fakültemizde bulunan öğrencilere ekte belirtilen ölçekleri uygulayabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof.Dr. Yıldırım ÖZBEK  
Dekan

Adres: Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanlığı  
Kampus: ANTALYA  
Telefon: 02423102314 Faks: 02423102297  
e-Posta: edebiyat@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: edebiyat@akdeniz.edu.tr

İlgi İçin: Aygünur AY  
Uyuncu Memur

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenilir elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Fen Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 32327768-302.08.01-E.146498  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Havva  
ŞİMŞEK

22/11/2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/11/2018 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.144978 sayılı yazı,

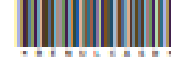
İlgide kayıtlı yazı ekinde alınan "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Beceriklilik ve Farkındalığın Romantik İlişki Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışması kapsamında, Fakültemizde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanmak üzere gönderilen ölçeklerin uygulama talebi daha önce Dekanlığımızın 09/11/2018 tarihli ve 140072 sayılı yazısı ile uygun görülmüştü.

Bilgilerinizi rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof.Dr. Ahmet AKSOY  
Dekan



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 85628737-302.08.01-E.146835  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Havva  
ŞİMŞEK

23/11/2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/11/2018 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.144978 sayılı yazı,

İlgi yazı gereğince Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı 20175410002 numaralı öğrencisi Havva ŞİMŞEK' in "Üniversite Öğrencilerinde Beceriklilik ve Farkındalıkın Romantik İlişki Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışması kapsamında, Fakültemizde öğrenim görmekte olan öğrencilere belirtilen ölçekleri uygulama isteğine ilişkin talebi, Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof.Dr. Ayhan TOPUZ  
Dekan



## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

26/07/2021

Havva ŞİMŞEK

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı: Havva Şimşek

Doğum Tarihi:

### **Eğitim Durumu**

Lisans Öğrenimi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı (Şeref Öğrencisi)

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans

Yabancı Diller: İngilizce

### **İş Deneyimi**

Çalıştığı Kurum: Doğukent Sultan Alparslan Anadolu Lisesi/ KAHRAMANMARAŞ

### **İletişim**

e-posta adresi:

# İNTİHAL RAPORU

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/en\_us/?o=1630636965&lang=en\_us&s=1&u=1052936097

turnitin.com Havva Şimşek havva tez son

Match Overview X

14%

14

1 acikerisim.akdeniz.edu... 2% >  
Internet Source

2 dspace.akdeniz.edu.tr 1% >  
Internet Source

3 dergipark.org.tr 1% >  
Internet Source

4 etd.lib.metu.edu.tr 1% >  
Internet Source

5 openaccess.maltepe.e... 1% >  
Internet Source

6 earsiv.halic.edu.tr 1% >  
Internet Source

7 docs.neu.edu.tr 1% >  
Internet Source

Page: 1 of 102 Word Count: 21854 Text-Only Report High Resolution On

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI  
DUYGUSAL BECERİKLİLİK VE FARKINDALIĞIN İLİŞKİ DOYUMU İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Havva ŞİMŞEK