

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ERİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
İLİŞKİ DOYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyra SÜLÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

AĞUSTOS / 2021

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ERİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
İLİŞKİ DOYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyra SÜLÜ
(Y1912.480023)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Cebrail KISA

AĞUSTOS / 2021

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Erişkinlerde Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi” adlı araştırmanın, ilk aşamasından sonuçlanması kısmına kadar ki tüm basamaklarında bilimsel ahlaka ters düşecek bir çabaya başvurulmaksızın yazıldığını ve eserlerin Kaynakça’da bahsedilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıfta bulunarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Sümeyra SÜLÜ

ÖNSÖZ

Akademiye adımımı attığım ilk günden beri Psikoloji bilimine olan ilgimi arttıran, kendi kişisel yolculuğumu paylaştığı bilgilerle daha keyifli bir hale getiren bütün hocalarıma sevgilerimi sunuyorum. Tanıdığım ilk günden beri kahve molalarında bana güzel sohbetini sunan, lisans eğitimimden tez sürecime kadar samimiyetini benden hiç esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Cebraail KISA'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

“Olmuyor, yapamıyorum.” dediğim her anda bazen sıcak kahvesiyle, bazen beni motive eden sözlerle destek olan, sabrını ve güler yüzünü benden hiç esirgemeyen biricik ev arkadaşım, can dostum Nurcihan KURT'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sen yanımda olmasan her şey çok daha zor olurdu...

Motivasyonumu kaybettiğim günlerde, kısacık telefon görüşmeleriyle ya da uzunca sohbetlerin içerisinde bana destek olan ve iyi dileklerini benden hiç esirgemeyen ismini burada sayamadığım tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Varlıklarıyla her anımı neşelendirdikleri gibi tez sürecimi de online görüşmelerle dahi olsa en neşeli, en çekilir hale getiren kıymetlilerim, canım kardeşlerim Muhammet ve Zeliha SÜLÜ'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Kendi çalışma disipliniyle bana her zaman ilham olan, ihtiyaç duyduğum her anda bana koşulsuz güven ve sıcacık bir sevgi sunan, başarılarımın gizli takdirini gözlerinden okuduğum, O'na duyduğum minneti kelimelerle anlatamayacağım, biricik babam Ferhat SÜLÜ'ye sonsuz teşekkürler...

Kilometrelerce öteden sadece sesiyle bile tüm duygularımı düzenleyen, kendi ayakları üzerinde durabilen mutlu bir birey olabilmem için yıllarca bana emek veren, hayattaki en iyi arkadaşım olan canım annem Songül SÜLÜ'ye sonsuz teşekkürler...

Ağustos, 2021

Sümeyra SÜLÜ

ERİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE İLİŞKİ DOYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada erişkinlerde duygu düzenlenmesinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemi, 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi bulunan 373 erişkinden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır ve araştırmanın örneklemi basit-seçkisiz örneklem yoluyla seçilmiştir. Çalışmanın istatistiksel aşamasında IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Bu işlemlerin ardından araştırma sorularına cevap bulmak amacıyla sosyo-demografik bilgilere ilişkin verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup olduğunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında “One Way Anova” testi kullanılmıştır. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sosyodemografik özellikler açısından yürütülen analizler sonucunda evli bireylerin cinsiyete ve eğitim seviyesine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bulgular duygu düzenleme becerilerinin ilişki doyumuna ve ilişkinin sürdürülebilirliğine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Kurdukları ilişkilerde duygusal yoksunluk yaşamayan bireyler hem romantik ilişkilerinde hem de hayatta daha iyi hissettiklerine işaret etmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin partnerler arası bağa katkıda bulunduğu bulgular arasında yer almaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı, kişilerin gelişimine ve ruh sağlığına da olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. Son olarak çalışmanın sınırlılıkları açıklanmış ve gelecek çalışmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Duygular, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Gross'un Süreç Modeli, Psikolojik İyi Oluş, Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.



EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN ADULTS

ABSTRACT

In this study, the relationship between emotion regulation and psychological well-being and relationship satisfaction in adults was examined. The sample of the study consisted of 373 adults aged 18 years and older who were in a romantic relationship. In the research, the connection method is used and the sample is simple-random sampling. IBM SPSS 25.0 program was used in the statistical phase of the study. After these procedures, in order to find answers to the research questions, the difference between the two groups t-test was used to compare the data on socio-demographic information, and the "One Way Anova" test was used to compare the parameters between groups when there were more than two groups. When the results of the study were evaluated, statistically significant relationships were found when the variables of difficulty in emotion regulation, psychological well-being and relationship satisfaction were examined. As a result of the analyzes carried out in terms of sociodemographic characteristics, it was found that there was no significant difference between the groups according to gender and education level in the analyzes of married individuals. The analyzes made indicate that the sub-dimensions differ according to marital status, and there is a significant difference between the groups. These findings show that emotion regulation skills contribute to relationship satisfaction and sustainability of the relationship. Individuals who do not experience emotional deprivation in their relationships indicate that they feel better both in their romantic relationships and in life. It is among the findings that emotion regulation skills contribute to the bond between partners. It is seen that emotion regulation skills increase psychological well-being and have a positive effect on the development and mental health of individuals. Finally, the limitations of the study were explained and suggestions were made for future studies.

Keywords: Romantic Relationship Satisfaction, Emotions, Difficulty in Emotion Regulation, Gross' Process Model, Psychological Well-Being, Multidimensional Psychological Well-Being Model.



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
I. GİRİŞ.....	1
A. Araştırmanın Amacı	3
B. Araştırmanın Önemi	3
C. Sayıtlar.....	3
II. LİTERATÜR TARAMASI	4
A. Duygu Düzenleme Kavramına Genel Bakış.....	4
1. Duygu Kavramı	4
2. Duygu Düzenlenmesi.....	4
3. Gross'un Süreç Modeli	6
4. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji	8
B. Psikolojik İyi Oluş Kavramına Genel Bakış.....	10
1. Psikolojik İyi Oluş	10
2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	11
C. Romantik İlişki Doyum Kavramına Genel Bakış.....	14
1. İlişki	14
2. Romantik İlişki	14
3. Romantik İlişki Doyumu	20
4. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet	26
III. YÖNTEM	28
A. Araştırmanın Modeli.....	28
B. Araştırmanın Problemi.....	28

C. Araştırma Hipotezi.....	28
D. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	28
E. İşlemler.....	29
F. Veri Toplama Araçları	29
1. Demografik Bilgi Formu	29
2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	30
a. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi.....	30
3. İlişki Doyumu Ölçeği	31
a. İlişki Doyumu Ölçeği Faktör Analizi.....	31
4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	32
a. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi	33
G. Verilerin Analizi	35
IV. BULGULAR.....	36
A. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	36
B. Tanımlayıcı İstatistikler	37
V. TARTIŞMA	49
A. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile İlgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	49
B. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bilşenlerinin, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	51
C. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi	52
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER	54
A. Sonuç	54
B. Öneriler	54
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu Düzenleme Modeli.....	7
Şekil 2. Bebeklikten İtibaren Olumlu Romantik İlişkilerin Oluşma Süreci.....	17
Şekil 3. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı	19
Şekil 4. Dörtlü Bağlanma Modeli	23



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları	30
Çizelge 2. İlişki Doyumu Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları	32
Çizelge 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları.....	33
Çizelge 4. Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	36
Çizelge 5. Kişilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	38
Çizelge 6. Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	38
Çizelge 7. Psikolojik İyi Oluş Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	39
Çizelge 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
Çizelge 9. İlişki Doyumu Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	41
Çizelge 10. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	42
Çizelge 11. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	42
Çizelge 12. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	43
Çizelge 13. Medeni Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	44

Çizelge 14. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	45
Çizelge 15. Gelir Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	46



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychology Association/ Amerikan Psikoloji Birliği
BKB	: Borderline Kişilik Bozukluğu
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
İDÖ	: İlişki Doyumu Ölçeği
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

I. GİRİŞ

Bir ötekine yakın olmak, bağ kurmak ona duygusal olarak erişebilir olmak insanlığın asırlardır güvende hissetmesinin en temel adımlarından biri olmuştur. İlişkilerin içerisinde kullanılan iletişim biçimi yıllar içerisinde değişip gelişse de bir başkasının varlığı her zaman önemini korumaya devam etmiştir. Bu sebeple insanlar yaşadıkları toplum içerisinde var olabilmek, ruhsal olarak daha sağlıklı hissedebilmek için akrabalarıyla, iş arkadaşlarıyla kişilerarası ilişkiler ya da partnerleriyle romantik ilişkiler kurmaya çalışmaktadırlar. İnsanlar yaşamlarını daha anlamlı ve sağlıklı yürütebilmek için bu ilişkilerden doyum almayı istemektedirler (Akşemsettinoglu, 2020). Literatürde üzerine sıkça çalışılan ve insan ilişkilerinin sürdürülebilirliğine katkıda bulunan ilişki doyumu bu çerçevede çok fazla önem arz etmektedir. İlişki doyumu kurulan her ilişki çeşidi için önemli bir faktör olsa da bu çalışma da romantik ilişkiler çerçevesinde çalışılacaktır.

Romantik ilişki doyumu terimi bireylerin partnerleriyle birlikte deneyimledikleri memnuniyet, mutluluk ve tatmin duygularının kişisel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Karataş, 2019). İlişki içerisinde yapılan bu kişisel değerlendirme bireylerin ihtiyaçlarının ne kadar karşılandığının, ilişkide bir sorunun olup olmadığının ve ilişkinin başlatılmasından pişmanlık duyulup duyulmadığının da bir değerlendirmesidir (Satıcı, 2018).

Aynı zamanda romantik ilişki doyumu kişisel değerlendirmeleri içermekle beraber, partnerlerin birbirlerine karşı davranışlarıyla, ilişkiden beklentileri arasındaki etkileşiminin ortaya çıkardığı bir sonuç olarak da karşımıza çıkmaktadır (Akşemsettinoglu, 2020).

Romantik ilişkilerden elde edilen doyumun yüksek olmasının fizyolojik ve psikolojik olarak olumlu birçok etkisinin olduğu belirtilmektedir. İlişkiden doyum elde eden bireyler; ilişkiye daha bağlı hale gelmekte, çatışma çözme becerilerini geliştirmekte ve birbirlerinin ilişkiden doyum alabilmesi için daha uyumlu davranmaktadırlar. Doyumun yüksek olması bağışıklık ve hormonal sistemi de olumlu yönde etkilemektedir (Karataş, 2019).

Bireylerin ilişki kurması ve kurdukları ilişkilerden doyum sağlayabilmeleri yaşamlarının her evresinde oldukça önemlidir. Genç yetişkinlik dönemine gelindiğinde romantik ilişkiler kurmanın ve kurulan ilişkilerden doyum almanın önemi diğer dönemlere göre artmaktadır. Çünkü bu evrede genç yetişkinlerin, eş bulma, evlenme, aile kurma gibi bir takım gelişimsel görevlerini yerine getirmesi beklenmektedir (Satıcı, 2018).

Erikson'a göre bu süreçte yakınlığa karşı yalıtılmışlık yaşamak başarılı bir biçimde atlatılması gereken bir gelişim görevidir. Başka bir ifadeyle, genç yetişkinler yakınlık kurabildiklerinde sağlıklı bir kimlik kazanacak, karşı cinsle başarılı bir ilişki kurma ve kurdukları bu ilişkiyi sürdürme yetisine de sahip olabileceklerdir. Ayrıca, ilişkilerinde kaybetme korkuları azalmış olacak; paylaşma, uyum sağlama, anlaşma ve uzlaşma gibi işlevsel beceriler de kazanabileceklerdir (Satıcı, 2018).

Özetle yüksek doyum alınan ilişkilerin istikrarlı olduğu, partnerler arası çatışmanın hızlıca çözüme kavuştuğu, alınan doyumun bireylerin fiziksel ve ruh sağlıklarına pozitif yönde etki ettiği belirtilmektedir (Malouff, vd., 2014:2). İnsanların hayat kalitesine bu denli etki eden ilişki doyumunu kavramı birçok araştırmada değişken olarak kullanılmıştır. Mevcut araştırmanın sonuçları incelendiğinde de duygu düzenleme becerilerinden yüksek puan olan bireylerin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumunu puanlarından da yüksek aldığı görülmüştür.

Geçmiş dönük alanyazın taramalarına bakıldığında ilişki doyumunu kavramının kişilik özellikleri, duygusal zeka, algılanan ebeveynlik stilleri, cinsiyet, bağlanma stilleri gibi bir çok değişkenle ilişkisinin incelendiğini görmekteyiz. Romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar ilişki doyumunun kişilerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarıyla bağlantılı olabileceklerini göstermektedir. Ancak mevcut literatür tarandığında yapılan duygu düzenleme araştırmalarının genellikle ergenlik dönemindeki bireyler üzerine olduğu görülmekte ve erişkinlerde bu becerinin ilişki doyumunu üzerine etkisinin çok incelenmediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle erişkinlerle çalışılacak bu konunun mevcut literatüre katkı sağlayacağı ve romantik ilişkiler ile ilgilenen uzmanlara yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; erişkinlerde “duygu düzenleme” becerilerinin psikolojik iyi oluşları ve ilişki doyumlarıyla ilişkisi incelenmesidir. Araştırmada; Erişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

B. Araştırmanın Önemi

Duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu üzerine etkileri üzerine literatürde çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Mevcut araştırma duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesiyle psikolojik iyi oluşa ve romantik ilişkilere sağlayacağı katkıları görme açısından önem arz etmektedir.

C. Sayıtlar

Araştırmada;

- Duygu Düzenleme becerilerinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile ölçülebileceği,
- Romantik İlişki Doyumlarının, İlişki Doyumu Anketi ile ölçülebileceği,
- Psikolojik iyi oluşlarının, Psikolojik İyi Oluş ölçeği ile ölçülebileceği,
- Katılımcıların ölçekleri samimi ve objektif bir biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.

II. LİTERATÜR TARAMASI

A. Duygu Düzenleme Kavramına Genel Bakış

1. Duygu Kavramı

Duygular bir uyarıcının bedende, zihinde ve davranışta oluşturduğu değişimlerin birleşimidir. Tarih boyunca felsefe ve psikoloji alanında duygu ile ilgili birçok görüş belirlenler olmuştur. Duygular denince çeşitliliğinin çok fazla olduğunu düşünsek bile, sayıları azdır. Temel duygularımız korku, öfke, iğrenme, şaşkınlık, sevinç/neşe, üzüntü, merak olarak isimlendirilen ve “hayatta kalma” içgüdüsi ile ilişkili olduğundan otomatik olarak yaşanan duygular iken ikincil duygularımız, bilincin devreye girdiği ve sosyal gruplar içinde yaşamamıza yardımcı olan suçluluk ve utanç gibi duygulardır (Lewis, 2008; akt. Soysal ve Arı, 2020:5).

Bu duyguların yaşanması ve ifadesi söz konusu olduğunda bireyler birtakım güçlükler çekebilmektedir. Bazı bireyler duygularını açıkça ifade edebilirken, bazıları ifade etmekte zorluk yaşar ve başkalarıyla paylaşamaz. Bazı kişiler gelen uyarıcıya hemen tepki verebilirken bazıları soğukkanlı olabilir. Bir olay karşısında kimileri duygularını abartılı bir biçimde yaşarken kimileri hissettiklerini daha dengeli bir biçimde yaşayabilir. Duyguların aşırı düzeyde yaşanması artık işlevselliklerini de yitirmiş oldukları manasına gelir. Bu sebeple, insanlar için büyük önem arz eden duyguların doğru yönetilmesi çok önemlidir (Soysal ve Arı, 2020:6). Bir sonraki alt bölümde duyguların yönetilmesine ve işlevselliğinin korunmasına katkı sağlayan, psikolojik sağlığın temel bir boyutu olan duygu düzenleme kavramından mevcut alan yazın ışığında bahsedilecektir.

2. Duygu Düzenlenmesi

En yaygın ifadesiyle duygu düzenleme, çevresel koşullara göre kişinin duygularını yönetmesi olarak tanımlanabilir. Duygu düzenleme belirli bir bağlamda oluşan duygusal deneyimin hangi zamanda meydana geldiğini ne yoğunlukta hissedildiğini ne kadar sürdüğünü ve kişilerin bu duyguları nasıl ifade ettiklerini içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Coo, vd., 2020).

Gross (2015), duygu düzenleme kavramını, dışarıdan gelen uyarıcılara karşılık uygun tepkiyi verebilmek için bireylerin duygularını, duygusal tepkilerini veya duyguları ortaya çıkaran durumları değiştirdikleri etkin bir süreç olarak tanımlamıştır. Deneyimlenen duygunun çeşidi, yoğunluğu ve dışavurumu değiştirilebilir ve hissedileceği zamanı ertelenebilir. Duygu düzenlemenin bilinçli bir şekilde yapılabileceği gibi, bazen bilinçdışında duygusal uyarının engellenmesiyle ya da gelen uyarıcının yorumlanma şeklinin değiştirilmesiyle de gerçekleşebilir (İnce, 2020:20).

Gross ve Thomson (2007)’a göre kişiler olumlu ve olumsuz tüm duygularını düzenleyebilirler. Örneğin; bir kişi iyi bir haber aldığıda sevincini daha az göstermeyi tercih ederek olumlu bir duygusunu düzenleyebilir. Fakat alanyazında duygu düzenlemenin daha çok olumsuz duygular üzerinde kullanıldığı belirtilmiştir (Sarıçalı, 2020). Gross ve Thomson duygu düzenleme sürecinde bilinçli ve çaba gerektiren duygu düzenlemenin üzerinde durduklarını vurgulamışlardır. Ayrıca kişilerin duygulara yönelik inançlarının da duygu düzenleme üzerinde bir etkiye sahip olduğunu belirtmiş, duygulara yönelik inançları “iyi-kötü” ve “kontrol edilebilir-kontrol edilemez” şeklinde kategorize etmişlerdir. Duyguyu deneyimleyen kişilerin verdiği tepkilerin, hangi duyguları “iyi-kötü” algıladıklarıyla ilişkili olduğunu, duyguların kontrol edilebilirliğine dair geliştirilen algının, duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel değişimi yordadığını ve kişilerin psikolojik sağlığı üzerinde etkili olduğunu da ifade etmişlerdir (Sarıçalı, 2020:20).

Alanyazın taraması yapıldığında duygu düzenleme süreçlerini açıklamak için pek çok kuram ortaya atılmıştır. Kişilerin duygularını düzenlemesini açıklayan önemli yaklaşımlardan birinin psikanalitik yaklaşım ötekiniyse stresle baş etme üzerine geliştirilen yaklaşımlar olduğu görülmektedir (Elevli, 2019:52). Psikanalitik kuramda duygu düzenleme anksiyete duygusuyla ilişkilendirilmiştir. Gerçekçi ve nevrotik kaygı olmak üzere iki kaygı türü vardır. Freud’a göre ego, idin yoğun talep ve beklentileriyle başa çıkmadığında gerçekçi bir kaygı duygusu ortaya çıkmaktadır. Egonun başa çıkamadığı her talepte, duygu düzenleme süreçleri, bir gerçekçi anksiyete duygusu meydana getirmektedir ve kişi anksiyeteyi deneyimlememek için uyaranlardan kaçınmaya başlamaktadır (Gross, 1999; akt. Elevli).

Freud'un nevrotik anksiyete adını verdiği duygu türü ise gerçekçi anksiyeteden farklı bir mekanizma ile ortaya çıkar. Nevrotik anksiyete duygusu, egonun dürtülerin ifadesi durumunda, meydana gelebilecek durumları, imajine etmesi halinde ortaya çıkan kaygı türüdür. Egonun mevcut dürtülere ilişkin imgesel düşünceleri yüksek düzeyde anksiyeteye neden olmakta ve bastırma savunma mekanizması kullanılarak olumsuz duygulara neden olmaktadır. Bundan ötürü duygu düzenleme süreçleri, gelecekte potansiyel olarak kaygıya sebep olan dürtülerin bastırılması şeklinde ortaya çıkmaktadır (Elevli, 2019).

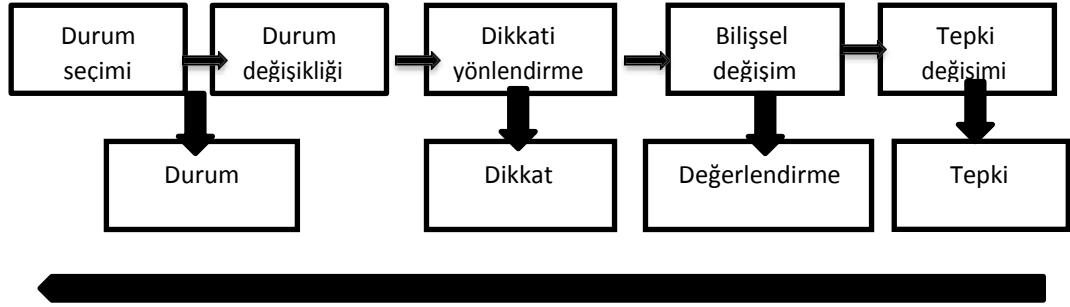
Duygu düzenlemeyi açıklayan kuramlardan biri de stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Bu yaklaşım temelde duyguları değerlendirme ve baş etme arasındaki ilişkiye odaklanır (Gross, 1999; akt. Elevli). Stresle baş etme, kişi-çevre arasında ki ilişki sürecini kontrol etme, süreçte karşılaşılan olumsuzlukları azaltma ya da bu olumsuzluklara karşı daha hoşgörölü olunmasını hedefleyen stratejilerdir. Yaklaşım göre tüm başa çıkma çabalarının, duygu düzenleme süreçleri içerisinde yer aldığı belirtilmektedir. Sorun odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki tür baş etme stratejisi bulunmaktadır. Sorun odaklı baş etme; daha çok strese sebep olan problem çözüm yollarını, duygu odaklı baş etme ise günlük hayatta deneyimlenen olumsuz duyguların şiddetini hafifletmeyi hedefleyen stratejileri içermektedir (Elevli, 2019).

Duygu düzenleme kavramı psikanalitik kuram, stresle başa çıkma yaklaşımı gibi birçok kuramla açıklanmaya çalışılmıştır. Öne sürülen kuramlar düzenlemeyi genellikle birtakım stratejiler üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Son yıllarda kendi içinde gelişen ve özgünleşen duygu düzenleme kavramı Gross'un öne sürdüğü süreç modeliyle daha da anlaşılır ve formülize edilir bir hale gelmiştir. Bir sonraki bölümde süreç modelinden detaylıca bahsedilmiştir.

3. Gross'un Süreç Modeli

Duygu düzenleme çalışmalarının önde gelen isimlerinden Gross "Süreç Modeli" adını verdiği model üzerinden duygu düzenleme stratejilerini incelemektedir. Gross ve Thomson'ın geliştirdiği Süreç Modeli *durum (situation)*, *dikkat (attention)*, *değerlendirme (appraisal)* ve *tepki (response)* adı verilen dört adımlı bir model olarak açıklanmıştır. Bu modelin içinde de *durum seçimi (situation selection)*, *durum değişikliği (situation modification)*, *dikkati yönlendirme (attentional deployment)*, *bilişsel değişim (cognitive change)* ve *tepki değişimi*

(*response modulation*) olmak üzere beş farklı duygu düzenleme stratejisinden bahsedilmiştir (Sarıçalı, 2020). Gross'un "Süreç Modeli" şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Duygu Düzenleme Modeli

Kaynak: Gross, 2015

Modelde kişilerin duygu deneyimleme süreçleri şöyle açıklanmıştır; Kişiy gelen uyarıcının diğer bir ifadeyle *dikkatini verdiği durumun* kişinin kendi içselliğinde (zihinsel) ya da dış dünyanın etkisinde (çevresel) olabileceği ifade edilmiştir. Birey için önem arz eden durumun meydana getireceği duygusal tepkiden önce *değerlendirme* adımının önemine dikkat çekilmiş, bu *duygusal tepkinin* davranışsal, deneyimsel ve nörobiyolojik olarak birçok farklılığa yol açabileceği belirtilmiştir. Değerlendirmeden sonraki aşama olan duygusal tepki aşamasından sonra, sürecin en başındaki durumdan daha farklı bir durumun meydana gelebileceğinden bahsedilmiştir (Sarıçalı, 2020).

Süreç modelinde bahsi geçen duygu düzenleme stratejilerinden aşağıda daha detaylı bahsedilmiştir.

Durum seçimi, kişinin hoşlanmadığı ya da arzulamadığı bir durumla karşı karşıya gelme ihtimalini öngörerek ortamdaki, durumdan veya kişiden kaçınmasını ya da istediği ve hoşnut olduğu durumlara, ortamlara yaklaşmasını ifade eder. Örneğin; kişinin mutlu olacağı bir partiye katılmak için düzenleme yapması ya da sevmediği bir iş arkadaşıyla görüşmeden kaçınması olabilir (Gross, 2015). Gross'a göre (2015) *durum seçimi* duygu düzenleme stratejileri arasında kişilerin yaşamlarında değişiklik yapmalarına katkı sağlayan en işlevsel stratejilerden biridir (Gross, 2015).

Durumun değiştirilmesi; Bir deneyimin duygusal etkisini değiştirmek için mevcut durum üzerinde değişiklikler yapılmasını ifade eder. Örneğin; kişi üzerinde stres yaratan bir iş yükünü hızlıca bitirerek stresli duruma son verebilir (Gross, 2015).

Dikkati yönlendirme; kişinin duygularını ortaya çıkaran durumda dikkatini uyarıcılara vererek ya da duygularını uyarıcılardan uzaklaştırarak durumun duygusal etkisinin düzenlenebildiği bir strateji olduğuna vurgu yapılmıştır. Bu duygu düzenleme stratejisi bebeklik evresinden yaşamın son evrelerine kadar kullanıldığı için diğer duygu düzenleme stratejilerinden farklılık gösterir. Dikkati yönlendirme birçok biçimde yapılabilir. Kişi fiziksel olarak dikkatini engelleyebilir ya da içsel olarak dikkatini bir başka yöne yönlendirebilir. Dikkati yönlendirme çerçevesinde tanımlanan uzaklaşma mevcut durumun olumsuz yönlerinden dikkati çekmeyi ifade ederken, yoğunlaşma daha olumlu başka bir durumun duygusal boyutuna odaklanmayı ifade eder (Gross, 2015).

Bilişsel değişim; kişinin içinde bulunduğu durumun duygusal etkisini değiştirmek için bakış açısını değiştirmeyi ifade eder. Durumun yeni bir bakışla değerlendirilmesi kişide duygusal olarak da bir değişime neden olur. Böylece duruma yönelik kullanılan bilişsel stratejiler duyguların düzenlenmesine yardımcı olur. Bilişsel değişim stratejisi gelecekteki bir eylem için (sosyal anksiyetesi olan bir birey topluluk önünde konuşma yapacaksa) ya da içsel bir durumla baş edebilmek (panik atağı olan bireylerin kalp atışlarını değerlendirmesi) için kullanılabilir. Bilişsel değişim stratejisi iyi kullanıldığında; duygu uyandıracak durumların anlamını ya da bu durumların kişinin kendisiyle ilişkisini bulmaya yardımcı olur (Gross, 2015).

Tepki düzenleme; duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonra fizyolojik, davranışsal ve psikolojik etkilerinin düzenlenmesini sağlar. Bu strateji duygunun ortaya çıkmasından sonra bu duygunun düzenlenmesine yönelik birçok amaçlı davranışı içerir. Mesela alkol, madde kullanımı, yemek yemek, nefes egzersizi yapmak, müzik dinlemek, sanatla meşgul olmak gibi davranışlar tepki düzenleme çabalarına örnek gösterilebilir (Gross, 2015).

4. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

Kişilerin işlevsel duygu düzenleme becerisi, ruhsal sağlıklarına olumlu yönde etki etmektedir. Bu sebeple kişilerin duygularını kontrol edebilmesi, yönetebilmesi önemlidir. Kişilerin uyumlu bir şekilde duygularını düzenleyebilmesi her zaman mümkün olmayabilir. Duygu düzenleme stratejileriyle duygular kontrol edilip, şiddeti azaltılabildiği gibi aksi de olabilmektedir. Psikopatolojilerin etiyolojisinde duygu düzenlemede güçlük yaşamak temel bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahsi geçtiği üzere, duygu düzenleme stratejileri psikolojik rahatsızlıklar için

önleyici bir unsur olabildiği gibi, psikopatolojilerin oluşmasına da sebep olabilmektedir (Wegner, Erber ve Zanakos, 1993; akt. Hekimoğlu, 2019).

Depresyon son yıllarda kişilerin çok sık deneyimlediği ve güncel çalışmalarda çok fazla yer alan, birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği klinik bir terimdir. Duygu düzenleme kavramının da depresyonla ilişkisi bazı çalışmalarda incelenmiştir. Aldao, Nolen-Heoksema ve Schweizer (2010), duygu düzenleme stratejileri ile dört farklı psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyip, işlevsel olmayan stratejilerin, kişileri bazı psikopatolojilere daha yatkın hale getirdiğini bulmuşlardır. İşlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden sayılan ruminasyonun depresyon ve anksiyete ile arasında güçlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. İşlevsel stratejilerden biri olarak kabul edilen, yeniden değerlendirme ile arasında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Aktan, 2016; akt. Karataş, 2019).

Borderline kişilik bozukluğuyla çalışan Linehan (1993) biyososyal kuram temelinde BKB'nu duygu düzenleme güçlüğü'nün klinik etkisi olarak ele alır. Çocukluk döneminde yaşatılan ihmalkar çevrenin duygu düzenleme güçlüklerine neden olduğu ifade edilir. Linehan (1993), anne babanın çocuklarına duygularını nasıl tanımlayacağını, yöneteceğini, duygusal bir zorlantıyla nasıl başedebileceğini öğretmekte pasif kalmalarının kişilik bozukluğuna zemin hazırladığını ifade etmektedir. Glenn ve Klonsky (2009) yaptıkları araştırmada duygu düzenleme güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu vurgular (Soysal ve Arı, 2020). Gross ve Thompson'a göre (2007) duygusal içeriklerin bastırılması kısa süreliğine hissedilen duygunun ifadesini kontrol altında tutsa da zamana yayıldığında duyguların şiddetinde azalma ve fizyolojik uyarılmaların bastırılması söz konusu olamayacağı için birtakım psikopatolojilere neden olmaktadır. Uyumsuz bastırma stratejisinin kullanılmasının sadece mental olarak değil, fiziksel olarak da bir zararı vardır. Kardiyovasküler sistemde sempatik sinir sistemi aktivasyonunda artışa, bellekte körelmelere neden olabilmektedir. Benzer bir çalışmada ise bastırma stratejisinin kullanılması dermatolojik rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur (Hekimoğlu, 2019).

B. Psikolojik İyi Oluş Kavramına Genel Bakış

1. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş, hümanist bakışın ışığında geçmişten bugüne dek üzerine çalışılan bir kavramdır. Psikolojinin, insan davranışlarını anlama ve açıklama sürecinde yaptığı çalışmaların odağını psikopatolojiler üzerinde yoğunlaştırdığı görülmektedir. Bu odağın aksi bir yöne çevrilip, bireylerin kendilerinin pozitif yönlerine odaklanmasının iyileşmeye katkı sağlayacağına yapılan vurgu iyi oluş çalışmalarına hız kazandırmıştır. İyi oluş çalışmaların da geçmişe dönük bir tarama yapıldığında bu kavramın “öznel iyi oluş” ve “psikolojik iyi oluş” kavramları çerçevesinde incelendiği görülmektedir. Öznel iyi oluşun ilk akla getirdiği kavram ‘mutluluk’ olsa da öznel iyi oluş; kişinin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal manada değerlendirmesi anlamına gelir. Yapılan bu değerlendirmeler olaylara verilen bilişsel yargıların ve duygusal tepkilerin etki ettiği yaşam doyumu kavramıyla da ilişkilidir. Öznel iyi oluş, hazzı ulaşma odaklı “hedonizm” ilkesinden beslenirken, psikolojik iyi oluş kişinin işlevselliğini arttırıp kendini gerçekleştirmesine odaklanan “eudaimonism” ilkesine dayanır (Özyurt, 2020). Bradburn, psikolojik iyi oluş kavramını ilk tanımlayan bilim insanlarından biridir. Bradburn yaptığı tanımda, olumlu ve olumsuz duyguların yaşamda birlikte var olduğunu ve kişilerin olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha sık deneyimlemeleri yoluyla mutluluğu hissedeceklerini vurgulamıştır. Bradburn’e göre (1969) kişinin mutluluğu deneyimlemesi yaşam doyumuna etki etmekte ve bununla ilişkili olarak da psikolojik iyi oluşunun artmasına neden olmaktadır. Bu tanım çerçevesinde Bradburn’un psikolojik iyi olma ve mutlu olma halini birbirine eş kavramlar olarak gördüğü söylenebilir. Ryff ise Bradburn’un tanımının aksine psikolojik iyi oluşun kişinin hayatında ki tüm duyguları kapsayan, yaşam doyumuna etki eden ve olumlu psikolojik işlevselliğine katkı sağlayan çok yönlü ve boyutlu olduğunu ifade edip sadece mutluluk kavramıyla açıklanamayacağını belirtmiş mutluluğun temel amaç olmaktan ziyade iyi bir yaşamın sonucu olabileceğini vurgulamıştır. Olumlu psikolojik işlevsellik kişinin var olan potansiyelini kullanmasından, diğerleriyle kurduğu ilişkilerin niteliğine, sosyal hayatını düzenleme ve yürütme yeteneğine kadar yaşam için ihtiyaç duyulan uyumu kolaylaştıran bütün işlevsel davranış kalıplarından oluşur. Psikolojik iyi oluşun olumlu işlevsellikten beslenen çok boyutlu yapısı; bireylerin değişim ve gelişim arzusuna sahip olması, benliğine ve yaşama dair

pozitif değerlendirmeleri, kurduğu ilişkilerde başarılı olması, yaşamında bir anlam ve amaç bulabilmiş olması, kişisel yaşamına yön verebilme ve kararlarını alabilme potansiyeliyle açıklanır (Özyurt, 2020). Ryff'in iyi oluşla ilgili yaptığı tanımlamalar kişide psikopatolojinin bulunmaması ve iyi hissetmesinin ötesinde yapılan, varolan potansiyelini işlevsel hale getirip kullanabilme becerisine dayanır.

2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, psikolojik iyi oluşun geniş tanımını psikolojinin birçok alt dalından beslenerek ve birçok kuramcının çalışmalarını inceleyerek "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" ile açıklamıştır. Geliştirilen bu model toplamda altı alt boyuttan oluşmakta olup; kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet kurma ve yaşam amacı şeklinde adlandırılmaktadırlar (Kuyumcu, 2012). Bahsi geçen modelin boyutları ve ölçün indeksleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

Kendini Kabul; Kendini kabul duygusu kişinin eylemlerinin, duygularının, motivasyon sağlayıcılarının bilincinde olması ve onlarla uyumlu bir tavır içerisinde olmasıdır. Kişi yalnızca olumlu ve güçlü yanlarının değil olumsuz ve zayıf yanlarının da farkında ve kabulünde olmalıdır. Bu kavram kişinin psikolojik sağlığıyla doğrudan ilişkili olmakla beraber; olgunluk, kendini gerçekteştirme ve optimal düzeyde işlevselliğin de önemli bir bileşenidir. Kendini kabulde kişinin benliğine dair olumlu yüklemeleri olduğu gibi önceki yaşantılarına yönelik de olumlu yüklemeleri vardır.

Yüksek Puan; Kişinin kendisine dair olumlu bir bakışı vardır, benliğini iyi tanır ve tüm yönleriyle kabul eder. Geçmiş yaşantılar ile ilgili olumlu ve dingin bir tutum içerisinde dirler.

Düşük Puan; Kendilerine karşı memnuniyetsiz bir tavır, geçmişte yaşanmış olaylara karşı ise hayal kırıklığı içerisinde dirler. Bireysel özelliklerinden rahatsızdırlar. Mevcut kişiliklerinden farklı bir kişiliğe sahip olmak isterler.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler; Başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmanın bileşenleri samimiyet, güven, diğerleriyle özdeşleşme becerisi, bir başkasına yardım edebilme duygusu olarak tanımlanmaktadır. Jahoda'ya göre sevmek ruh sağlığının önemli bir bileşenidir. Kendini gerçekteştiren bireyler, diğerleriyle kurduğu ilişkilerde güçlü bir empati ve şefkat duygusu hissederler. Böyle kişiler kurdukları ilişkilerde derin bir

özdeşleşme becerisine sahiptirler. Kişilerarası ilişkilerde yakınlık bir olgunluk ölçütü olarak gösterilmektedir.

Yüksek Puan; Diğerleriyle ilişkilerinde aldıkları doyum yüksektir, güvende hissettikleri yakın ilişkilere sahiptirler; insanlara fayda sağlamayı önemserler, duygusal alışverişe dikkat ederler.

Düşük Puan; Ötekilerle kurdukları ilişkiler içerisinde çok az güven duygusu barındırırlar; şeffaf, yakın ve ötekilerle ilgili olmanın zahmetli olduğunu düşünür; ilişkiler içerisinde hayal kırıklığı ve yalnızlık duygusunu çok fazla hissederler. İlişkilerinde sınırlarını sıkı sıkıya korur, taviz vermekten geri dururlar.

Özerklik; Mevcut alanyazında öz-düzenleme, kişiselliği koruma ve içsel denetim konularından sıkça bahsedilmektedir. Özerklik; bireylerin içinde bulundukları sosyal ortamlarda kişisel sınırlarını koruması, grubun baskın özelliklerine rağmen kendi standartlarını oluşturmasıdır. İşlevsel bireylerin; iç denetim sahibi oldukları, bağımsız oldukları ve kişisel değerlendirmelerinde başka bir bakışa ihtiyaç duymadıkları görülmektedir. Özerklik Jung'un bahsettiği kolektif bilinçdışı korkulardan da sıyrılıp, kişisel standartların oluşturulmasına yardımcı olan bir kavramdır.

Yüksek Puan; Bulunduğu sosyal çevrenin dayatmalarına karşı bir direnç gösterebilir ve onlardan bağımsız kararlar alabilirler. Davranış kalıplarını iç denetim odağıyla belirler ve kendi standartlarını oluşturabilirler.

Düşük Puan; Aldığı kararlarda içinde bulunduğu grubun yorumlarını ve beklentilerini dikkate alır. Kendi davranış kalıplarını oluştururken sosyal baskıya karşı bir direnç gösteremez ve özgür iradesiyle düşünce geliştiremez.

Çevresel Hakimiyet; Bireyin ruh haline uyumlu ortamları seçmesi ya da bu ruh haliyle uyumlu çevreleri oluşturması akıl sağlığının önemli bir bileşenidir. Kişinin yaşadığı olumsuz durumlarla baş edebilip en uygun davranış biçimini sergileyebilme becerisidir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları tarafından bu kavram; kişinin karmaşık yapıya sahip olan bir çevreyi düzenleme ya da kontrol altına alabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Alport'un kuramında yer alan olgunluk ölçütü kişisel gelişimin ve çevreye hakimiyetin temelini oluşturur. Yaşam boyu gelişim kuramları; bireylerin hayatta aldığı yol, çeşitli aktivitelerle zenginleştiğin de mental ve ruhsal olarak bir değişim olabileceğini vurgular. Kendini gerçekleştirmenin özü bireyin yaşam

kalitesini arttıran derin yaşantılara sahip olmaktır. Tüm bu çevresel hakimiyete sahip olma beraberinde bireye başarılı bir yaşlılık evresi sunar.

Yüksek Puan; Çevresel etkenleri kontrol etme noktasında yeterliliğe sahip olma; dış dünyada ki olayların komplike yapısını yönetebilme; etrafında ki imkanları etkili bir şekilde kullanabilme; kişisel ihtiyaçlarıyla uyumlu ortamları seçebilme

Düşük Puan; Rutin işleri organize etmede yetersizlik yaşama, çevresel faktörleri geliştirememeye ya da değişime uğratabilme; sunulan imkanların farkına varamama, sosyal çevresinde ki değişkenlerle baş edememe

Yaşam Amacı; Bireyin içinde bulunduğu hayatta bir amaç edinmesinden ziyade hayatın amacını anlayabilme yetisi olarak açıklanmaktadır. Olgun birey olabilme; amaçsal davranabilmeyi ve hayatta bir yön edinebilmeyi gerektirir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları; özgün ve üretken olmak veya yaşamın ileriki evrelerinde duygusal olarak sağlıklı olabilmek gibi hayatta ki farklı anlamlara vurgu yaparlar. Bu sebepler; olumlu işlevselliğe sahip bireylerin hayatında belirli bir amaç ve yön vardır. Kişinin hayatında ki amaç ve yönelimler yaşamda ki anlam duygusunu besler, bu hissi güçlendirir.

Yüksek Puan; Hayatında bir yön hisseder ve birtakım amaçlar edinmişlerdir. Önceki yaşantılarına ve şu an ki varoluşuna pozitif bir bakış geliştirmişlerdir.

Düşük Puan; Hayat akışında bir anlam bulamazlar amaçları ya hiç ya da çok azdır, belli hedeflere yönelebilmek yetisi zayıftır. Geçmiş yaşantılarda anlam bulamazlar, yaşamı anlamlı hale getirebilecek bir bakış geliştiremezler.

Kişisel Gelişim; Psikolojik işlevsellik, sadece diğer alt boyutların kazanılmasıyla değil, bununla birlikte bireyin sahip olduğu becerileri arttırmasıyla, birey olarak değişime ve dönüşüme açık olmasıyla da sağlanmaktadır. Klinik bakışa göre; kişinin potansiyelini tam kullanması kişisel gelişiminin özünü oluşturur. Yeni tecrübeler edinmeye açık olmak işlevsel bireylerle uyumlu bir davranıştır. Bu kişiler, bütün problemlerin çözüme kavuştuğu durağan bir durumdan ziyade sürekli yenilenen ve değişen bir yaşamı tercih etmektedirler. Gelişim kuramcıları bireylerin; hayatın her döneminde farklı zorluklarla mücadele edecek olmasına ve yerine getirmesi gereken bir gelişim görevi olduğuna vurgu yapmışlardır. Kişisel gelişim boyutu Aristo'nun eudaimonia bakışına en uyum sağlayanı olarak nitelendirilebilir.

Yüksek Puan; Gelişmeye dair istekleri ve kişisel donanımlarına dair farkındalıkları çok yüksektir. Yeni deneyimler edinmeye ve acılarını onarmaya açıktırlar. Kendini tanıma becerisine sahiptirler.

Düşük Puan; Yaşamsal bir keyife sahip olamadıklarını ve ilgilerini kaybettiklerini ifade ederler. Yaşadıkları problemlerle baş edemez ve zaman içerisinde iyileşme gösteremezler. Farklı davranış kalıpları geliştiremezler ve yeni bakış açıları kazanamazlar (Atan, 2020).

C. Romantik İlişki Doyum Kavramına Genel Bakış

1. İlişki

Günümüze kadar ilişkinin belirleyicilerini, ilişki süreçlerini ve sonuçlarını incelemek için birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen ilişki kavramı hala birçok araştırmacı, uygulamacı ve kuramcı için oldukça cazip bir araştırma alanı olarak tercih edilmektedir. İlişkiler bireylerin yaşamlarında merkez bir rol oynamakla birlikte yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bireylerin kurdukları ilişkiler (arkadaş, sevgili, eş, ebeveyn-çocuk, iş-takım arkadaşları), bireylerin hayatlarını hem ilginç hem de tatmin edici kılmaktadır (Kail ve Cavanaugh, 2015). Bu nedenle ilginç ve tatmin edici bu durumun gelişimi ve etkilerinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

İlişkiler yaşamın her döneminde farklı şekillerde gerçekleşmekte ve kişilerin hayatlarına yön vermektedirler. Bununla beraber, yaşamın bir evresinde kurulan ilişkilerin bir sonra ki evreyi ve kişileri etkilediği bilinmektedir. Bu sebeple ilişkileri değerlendirirken doğumla başlayıp diğer dönemlerle karakterize tüm davranışlarının ve gelişiminin incelenmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

2. Romantik İlişki

Romantik ilişki; evli ya da flört aşamasında olan çiftlerin özgür iradeleriyle kurdukları bağlanma, tutku ve yakınlık öğelerini içeren birliktelik süreci olarak ifade edilebilir. Yakınlık kavramı kişilerin birbirleriyle samimi/yakın ilişkiler kurduğunu, bağlılık kavramı ise partnerlerin ilişkilerini devam ettirme isteklerini ifade etmektedir. Tutku kavramı, partnerler arasındaki romantizme, bedensel çekiciliğe ve cinsel istek dürtülerine denk gelmektedir (Stenberg, 1997). Ek olarak romantik ilişki kavramı aşk, bağlanma, duygusal destek, ait olma gibi kavramları da içerir (Kalkan,

Hamamcı ve Yalçın, 2012). Hatfield (1988) romantik ilişkiyi kişilerin düşünceleri, duyguları, davranış biçimleri ve ilgi alanları ile alakalı benzer ve farklı yönleri farketme süreci olarak açıklamaktadır. Romantik ilişkide bulunmakla beraber, kişilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal nitelikler ön plana çıkmaktadır. Partnerler romantik ilişkilerinde duygularını açar ve karşı tarafa ifade etmek ister. Aynı zamanda partneri için olumlu duygular besler. Çiftler birbirine yakın olmaktan ve birbirleriyle fiziksel temas kurmaktan haz alırlar (Akşemsettinoglu, 2020).

Romantik ilişkiler kişilerin yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Romantik ilişkiler, kişilerarası ilişkilerden farklı olarak cinsellik boyutu içermesinden dolayı kişilerin ileriye dönük planlar yapmasına katkıda bulunur. Partner seçimi, katılım, ilişkinin niteliği ve içeriği, bilişsel ve duygusal süreçleri gibi özellikleri içerisinde barındırmasından dolayı romantik ilişkiler diğer ilişkilerden ayrılmaktadır (Collins, 2003).

Romantik ilişkinin başlatma, yakın ilişki, samimi romantik ilişkiler ve bağlılık olmak üzere 4 aşaması vardır (Connolly ve Goldberg, 1999; akt. Yılmaz, 2020). Birinci aşamada bedensel çekim ve haz ön plandadır, bu evreyi aynı arkadaş ortamları içerisinde bulunan yakın ilişki evresi takip eder. Partnerler arasında flört döneminin başladığı, yoğun duygularla beraber cinselliğin deneyimlendiği romantik ilişkiden sonra, derin bağların kurulduğu ve evlilikle neticelendirilebilecek olan bağlılık evresi gelir. Romantik ilişkinin başlatılması ve devam ettirilebilmesi için; duyguların fiziksel ifadesi, değişik sosyal roller içerisinde olmak, duyulan sevgiyi hissetme ve hissettirilme, adanmışlık, partnerlerin birlikte vakit geçirmesi ve sosyalleşmesi, kişisel bakım konusunda hassas olunması, açıklık, sadakat ve aktif bir ilginin olması gerekmektedir (Abrahams, Clark ve Shaver, 1999).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada Türk toplumunda romantik ilişkinin beş aşamasından bahsedilmektedir. İlk aşamada davranışsal yakınlık olarak isimlendirilen, duygusal olarak yakınlık hissedilen kişi ile zaman geçirme isteği ortaya çıkmaktadır. Bir sonra ki aşamada duygusal ve bilişsel yakınlık kurulur. Romantik özelleştirme olarak ifade edilen üçüncü aşamada ise romantik yakınlık duyulan partnere duygularını sözel bir şekilde ifade etmek söz konusudur. Zeka, çekicilik, sempatiklik gibi bireysel yetilerin gözlemlendiği öz algılama aşamasından sonra ise beşinci aşama olan öz bilgi aşaması gelmektedir. Bu evrede kişiler; güven,

dürüstlük ve saygıyı kapsayan bir biçimde bağ kurmaya özen göstermektedirler (Eryılmaz ve Atak, 2009).

Romantik ilişkiler yalnızca aşk ilişkisi gibi değerlendirilmemelidir. Romantik ilişkiler içerisinde bağlanma, aidiyet ve destek gibi kavramları da barındırmaktadır (Akşemsettinoglu, 2020). Anne bebek arasında gelişen güvenli bağlanma süreciyle birlikte romantik ilişki kurmanın adımları atılmakta ve bunu çocukluk döneminde olumlu akran ilişkileri, ergenlik döneminde yakın arkadaşlıklar genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler izlemektedir (Sigelman ve Elizabeth, 2018). Buna paralel biçimde, çocukluk döneminde ki bağlanma biçimlerinin ileriki yıllarda kurulan romantik ilişkileri yordadığına yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Morgan ve Shaver (1999)'ın buldukları çalışma sonucunda; romantik ilişkilerinde güvenli bağlanmış kişilerin, partnerlerine karşı güven duyduğu ve mutlu hissettiği, kaygılı bağlananların kıskançlık duyduğu, kaçınan bağlanma biçimiyle bağlanmış kişilerinse samimiyet duymakta zorlandıkları görülmektedir.

Ne zaman başladığı tam olarak bilinmese de insanların ilk yakın ilişkilerini ergenlik dönemlerinde yaşadığı ifade edilmektedir (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 2004). Ergenlik yıllarında kurulan ilişkilere kıyasla üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler, daha çok yakınlık ve bağlılık duygularını barındırmaktadır (Montgomery, 2005). Kişiler ergenlik döneminde bir ilişkiye daha kısa süreli ve keyif odaklı bakarken yetişkinlikte bu bakış yerini daha uzun süreli bir ilişki biçimine bırakıyor (Arnett, 2000).

Erikson (1968)'da romantik ilişkide bulunmanın genç yetişkinlerin kimlik gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır. Genç yetişkinler romantik ilişkiler vasıtasıyla üç önemli gelişim görevini tamamlamaktadırlar: a) özgün bir kimlik oluşturmak, b) ilişki kurma biçimlerini ileriye taşımak ve karşı cinsle yakınlık sağlayabilmek c) cinsel arzu ve güdülerle sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmek. Bununla beraber üniversite dönemlerinde kurulan romantik ilişkiler üstesinden gelinmesi gereken bir gelişimsel krizi de içerisin de barındırmaktadır. Erikson'a (1968) göre bu kriz "yakınlığa karşı yalıtılmışlık"dır. Yakınlık genç yetişkinin kendi kimliğinden uzaklaşma korkusu yaşamadan şeffaf, destekleyici ve romantik ilişki başlatabilme/sürdürebilme becerisiyken yalıtılmışlık, kişinin ilişkilerden uzak durması ve sağlıklı ilişkiler kurup hayatını yalnız sürdürmesidir. Bu evrede kurulan romantik ilişkiler, kişilerin yakınlık kurma becerilerini ileriye

taşımasına katkı sağlamaktadır. Yetişkinlik döneminde deneyimlenen romantik ilişkiler bireylerin kimlik ve kişiliğine katkı sağladığı gibi evliliklerinin devam etmesinde de büyük bir katkı sağlamaktadır (Erikson, 1968).

Genç yetişkinlik evresinde Erikson'un ifade ettiği, yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin çözülmesi için bir partner edinmek, yakınlık kurmak ve uzun vadeli bir ilişkinin içerisine girmek birçok açıdan önem arz etmektedir. Romantik ilişki kurma becerileri ergenlikle birlikte gelişmeye başlamakta ve genç yetişkinliğe doğru gidildikçe bu gelişim artmaktadır. Bunun sebebi ergenlik döneminde kurulan derin arkadaşlık bağlarının karşı cinsle yaklaşmayı da beraberinde getirmesidir (bkz. Şekil 2; Sigelman ve Rider, 2017).



Şekil 2. Bebeklikten İtibaren Olumlu Romantik İlişkilerin Oluşma Süreci

Kaynak: Sigelman ve Rider, 2017:448

Şekil 2’de görüldüğü üzere, romantik ilişkinin temelleri hayatın ilk evrelerindeki bebeklik döneminde güvenli bağlanma ile atılmaktadır. Annesiyle güvenli bağı kurmuş bebekler çocukluk çağına geldiğinde akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta ve sağlıklı ilişkiler ergenlikte yakın ilişki biçimlerine evrilmektedir. Bu döngü genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurma ile tamamlanmaktadır. Romantik ilişkiler sıkça bebeklik dönemiyle ilişkilendirilse de başlangıcını ergenlik dönemindeki değişimler oluşturmaktadır. Romantik ilişkiler ergenlik döneminde üç evreden geçmektedir (Connolly ve McIsaac, 2009).

Romantik çekime giriş; On bir yaşından itibaren ergenler zamanlarının önemli bir bölümünü hemcinsleriyle gerçekleştirdikleri uzun konuşmalarda romantizme yer açmaya başlamaktadırlar. Karşılıksız bir aşkı deneyimlemek sık görülür ve belirli bir süreden sonra bu duygular karşı cinsle paylaşılabilir ya da konuşulmadan kapanabilir.

Romantik ilişkilerin keşfedilmesi; 14 yaşından sonra ergenler kısa süreli olacak şekilde kendilerine çekici gelen karşı cinsle flörtü tecrübe edebilmektedirler. Bazen de dahil oldukları arkadaş grupları ergenin romantik ilişki beklentisi için ortam hazırlamakta ve ilişkinin yaşanıp yaşanmayacağına dair ipucu verebilmektedir.

İkili romantik bağların değerlendirilmesi; 17 yaş dolaylarında daha kararlı romantik ilişkiler kurulmaktadır. Bu dönemde kurulan ilişkilerde duygusal bağlar daha kuvvetli, ciddi ve sağlamdır (Saticı, 2018).

Romantik ilişkilerin tam olarak genç yetişkinlik döneminde başladığı görülmektedir. Bu evrede kişilerin duygusal yakınlığı nasıl sağladığı ve partnerlerini neye göre seçtiği de önem arz eden bir başka kriterdir. Literatüre bakıldığında benzerlik ve homogami (homogamy) ile bedensel çekiciliğin partner seçimine etki ettiği görülmektedir (Santrock, 2011). Genç yetişkinlerin uzun zamandır iletişimde oldukları, beraber aktiviteler yaptıkları ve yaş, din, milliyet ve ekonomik seviye gibi yakınlığı yakalamış bireylerle romantik ilişki içerisinde yer alma olasılığının artacağı ifade edilmektedir. Çünkü benzer yanları bulunan kişilerin “onay duygusu” yaşayabileceklerinden ötürü karşılıklı olarak bir çekim içerisinde bulunacakları söylenmektedir (Santrock, 2011). Genç yetişkinler kendisiyle benzer fikir ya da tutumlara sahip bir karşı cins gördüklerinde destek görmüş hissedecekler ve daha pozitif duygulara sahip olabileceklerdir. Birbirine benzer zevklere ve fikirlere sahip olan bireyler birbirlerini tamamladıkları ve derin ilişkiler yaşadıkları için de yan yana olabilmektedirler. Bir diğer faktör olan bedensel çekicilik ise romantik ilişki adımlarında “başlangıç kıvılcımı” olarak değerlendirilmektedir (Santrock, 2011).

Bireylerin genç yetişkinlik döneminde romantik bir ilişkinin içinde bulunmaları kadar bu ilişkinin kalitesi ya da içeriği de önem arz etmektedir. Romantik ilişkilerin türü kişilere birçok duyguyu içinde barındıran bir skala da sunmaktadır. Sternberg yakınlık, tutku ve bağlanmayı esas alan üçgen aşk kuramıyla romantik ilişkilerin kişilere etkisini incelemiştir (Sternberg, 1988). Üçgen aşk kuramı Şekil 3’de gösterilmektedir.



Şekil 3. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Kaynak: Sigelman ve Rider, 2017: 459

Sternberg'in üçgen aşk kuramında yer alan yakınlık; romantik ilişkideki sıcaklık, samimiyet, bağlantı ve sınırlar gibi özellikleri içermektedir. Tutku ise daha çok bedensel çekicilik ve cinsellikle ilişkilendirilmiştir. Bağlanma ise daha çok bilişsel boyutu ifade etmekte ve ilişkinin süresiyle ilgili bilgi vermektedir (Sternberg, 2006; Satıcı, 2018). Sternberg'in üçgen aşk kuramına göre romantik aşk derin bir tutku ve yakınlığı içerisinde barındırmaktadır fakat tam bir bağlılık ilk evrelerde oluşmamaktadır. Arkadaşça aşk ise bağlılık ve yakınlık içermesine rağmen tutku barındırmaz. Sternberg'in delicesine sevme ya da karasevda olarak isimlendirdiği ilişki biçiminde; yakınlık ve bağlılık gelişmezken takıntılı bir biçimde tutku olduğunu ifade etmektedir. Sevme ya da hoşlanma içerisinde tutku ve bağlanma barındırmazken yakınlığı barındırmaktadır. Boş aşk diye isimlendirilenlerde ise yakınlık ve tutku bulunmuyorken bağlanma bulunmaktadır. Kişiler bazen de partnerleriyle ahmak aşkı yaşayabilmektedir. Ahmak aşk yakınlığı ve samimiyeti içermeyip tutku ve bağlanmayı içeren ilişki türüdür. Son olarak Stenberg mükemmel aşkın tanımını yapmıştır. Mükemmel aşk; ulaşılmaması gereken ideal ilişki biçimi olarak ifade edilmekte, tutkuyu, yakınlığı ve bağlanmayı içermektedir (Sigelman ve Rider, 2017).

Romantik ilişkiler kişiler de fizyolojik olarak da değişimlere neden olmaktadır. Romantik ilişkide nöro-kimyasalların da rol oynadığı belirtilmektedir. Amfetaminlerle ilişkili nöro-kimyasallar, ilişkinin ilk dönemlerinde sürece dahil

olarak kişilerin büyük bir coşku hali yaşamasına neden olabilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015). Ayrıca romantik ilişkinin ilk evrelerinde tüm fizyolojik yapıya etki eden dopamin salınımının oldukça yüksek olduğu da belirtilmektedir (Aron, 2005). Bu bilgiler ışığında dopamin salınımının kişilerde ilişkilerine yönelik uzun süreli bir bağlılık geliştirmesine ve huzur hissetmesine neden olduğu ve nöro-kimyasal etkilerin uyuşturucuya benzer bir işleve sahip olduğu ifade edilmektedir. Oksitosin hormonunun da romantik ilişkiler üzerinde etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Literatürde oksitosin salınımının erkeklerde; partnerlerini diğer kadınlara göre çekici bulmalarına ve stres durumlarında yardımcı bir rol oynadığına dair bilgiler bulunmaktadır. Biyolojik değişim olarak kadınlarda da serotonin salınımının da bir yükseliş meydana geldiği belirtilmektedir (Satıcı, 2018).

Romantik ilişkilerin nöro-hormonal etkilerinin yanı sıra psikolojik yanları da kişilerin neden romantik ilişkilerinin olduğunu göstermektedir. Psikolojik olarak gelişim göstermenin adımlarından birinin samimiyet ve yakınlık olduğu Erikson tarafından ifade edilirken sağlıklı ilişkilerin samimiyetten uzak olamayacağı da vurgulanmaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). İlişkiler üzerinde etkili olan bir başka kavramın da sosyokültürel etkiler olduğu bilinmektedir. Bir partnerde istenilen nitelikler, tercihler ve bu tercihlerin aileler tarafından nasıl değerlendirileceği gibi sorular da sosyokültürel etkileri göstermektedir. Romantik ilişkiler bahsedildiği üzere biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri sahip çok boyutlu bir etkileşimdir. Romantik ilişki içerisinde bulunmak ve ilişkiyi başlatmak kadar bu ilişkilerden elde edilen doyuma ayrıca önem arz etmektedir. Kişilerin yaşamlarını birçok açıdan etkileyen bu kavramın değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

3. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişki doyumu, kişilerin ilişkiden bekledikleri ve karşıdakinin davranışları arasındaki ilişki olarak açıklanabilir. İlişki uyumu veya ilişki istikrarı ifadeleri bu tanıma denk düşmektedir (Sabatelli, 1988). İlişki doyumunun yüksek olmasında pozitif duygular rol oynarken, içerisinde bulunan romantik ilişkide yakınlık ve samimiyet gibi duygusal ihtiyaçların karşılanması da pozitif yönde etki yaptığı belirtilmektedir (Lin ve Rusbult, 1995). Bir başka çalışmacı ise ilişki doyumunu; tatmin olma düzeyi, ilişkisine dair memnuniyetini kişisel olarak değerlendirmesi biçiminde açıklamıştır (Hawkins, 1968; Satıcı, 2018). İlişki doyumunun; memnun olma düzeyi, cinsel tutumlar, mevcut ilişki ile ilişkili bilişler

ve eylemler, ifade edilen romantik cümleler ile ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır. Sokolsi ve Hendrick (1999) ise, kişilerin cinsel doyumları, iletişim kurma biçimleri ve partnerler arası sevgi şekli gibi kişisel taraflarının olduğunu ve birlikte karar verme, birlikte kazanç elde etme, birtakım sorumlulukları birlikte üstlenme gibi sosyal tarafları da içerdiğini ilişki doyumununsa bahsi geçen tüm etkenlerle harmanlanmış bir psikolojik doyumdan elde edildiğini ifade etmişlerdir.

Romantik ilişkiye başlanması ve devam ettirilmesi, ilişkiden elde edilen doyumla doğrudan ilişkilidir. Kişilerin içerisinde bulunduğu ilişkiden aldığı doyumla, partnerine bağlanma ve ilişkisini sürdürme isteği birbiriyle ilişkilidir. Kişisel değerlendirmeler, romantik ilişki doyumuna etki etmektedir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması bireylerin yüksek doyum yaşamasına katkı sağlarken, olumsuz olması düşük doyuma sebep olmaktadır. Çiftlerin partnerleriyle duygu, davranış ve düşünce anlamında ki benzerliği ne kadar yüksekse ilişkiden elde ettiği doyumda o oranda yüksek olacaktır (Hendrick ve Hendrick, 1988).

Romantik ilişkiler kişilere arkadaşlık, haz ve aşk gibi geniş skalada bir ilişki biçimi sunmasından ötürü insanlar için önem arz etmektedir. Bu imkanlarda yaşanan düşüş bir süre sonra mevcut ilişkinin içinde elde edilen doyumun azalmasına sebep olmakta ve çiftleri ilişkilerini sonlandırma kararına götürmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Genç yetişkinlik zamanlarında birbirlerine vakit ayıran, değer alma, değer verme gibi duygusal alışverişleri önemseyen, ortak kararlar alabilen ve yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelmeye çalışan çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun artabileceği vurgulanmaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). İlişkide geçirilen süre fazlaştıkça tatmin için gereken tutku azalmakta fakat bağlılık artmaktadır. Yaşam dönemi olarak nitelendirildiğinde tutkunun en az genç yetişkinlik döneminde azaldığı ifade edilmektedir (Toba, 2010). Romantik ilişki doyumu, ilişkinin uzun vadede yürütülmesine, ilişkinin kalitesine ve kişilerin ruh sağlığına olumlu yönde etki etmesine katkı sağlamaktadır. Kurdukları ilişkilerden düşük doyum alan bireylerin, majör depresyon, alkol bağımlılığı, panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı bilinmektedir. Bahsi geçen bu olumlu ve olumsuz örnekler ilişki doyumunun ne denli önem arz ettiğini göstermektedir (Whisman, 1999).

Kişilerin güvenli, doyumu yüksek ve mutlu hissettikleri ilişkilerde kaygılarının azaldığı görülmüştür. Doyumu yüksek, kaliteli bir ilişkiye sahip kişiler, olaylara ya da durumlara karşı olumlu tavırlar sergilerler. Ötekilerine yönelik düşüncelerinde daha ılımlı ve makul olurlar. Bu tutum hayatın diğer alanlarında da doyumun yüksek olmasını sağlar. Ek olarak romantik ilişkide bulunan kişilerin kimliğine yöneltilmiş eleştirilerle daha iyi baş edebildiği ve anksiyete düzeylerinin daha az olduğu da belirtilmektedir. Kişilerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyuma etki eden birçok etken bulunmaktadır (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Fincham ve Beach ilişkiden doyum alınması için gereken nitelikleri aşağıdaki gibi sıralamışlardır:

1) İletişim ve empati: Bireylerin kendini rahatça ifade ettiği ve birlikte hareket etmenin önem arz etmesidir. Hür bir şekilde kontak kurmak ilişkinin sürekliliğine katkı sağlamaktadır.

2) Kendini açma: Kişilerin partnerine yakın olması ve güven duygusunun oluşması için, hislerini düşündüklerini, isteklerini ve taleplerini ifade etmeleri ve karşı tarafa iyi dinleyici olması ilişki doyumunu yükseltmektedir.

3) İdealizasyon: Karşı tarafın idealize edilmesi, ilişkinin doyumun ve süresini uzatmaktadır.

4) Çatışma yöntemi: İlişkide oluşan problemlerin ne şekilde çözüme kavuştuğu, yaşanan problemlerle nasıl başedildiği ve her iki tarafında problemlere karşı takındığı tutum ilişki doyumunu yakından etkilemektedir.

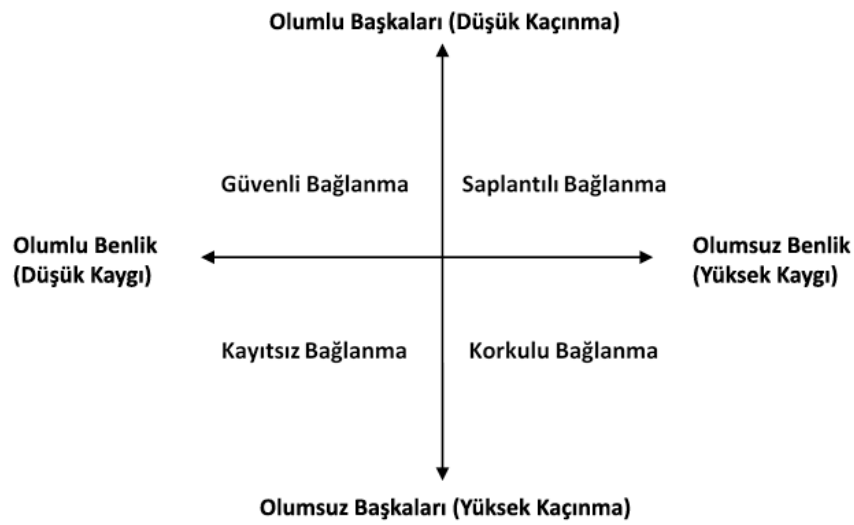
5) Kabul edilme-reddedilme: Romantik ilişkide bireylerin karşı taraftan tüm iyi ya da kötü tarafları ile koşulsuz bir şekilde kabul edilmesi ilişki doyumunu arttırmaktadır.

6) Sosyal destek: Kişilerin birbirlerine olumsuz durumlarda destek olmaları, herhangi bir anksiyete, stresöre maruz kalma anında yanında olduğunu hissettirmeleri ilişki doyumuna katkı sağlar. Taraflardan herhangi bir tanesinin karşılaştığı sorunlara alternatif çözüm önerileri sunmak ve çözüme giden yola katkı sağlamak kişilerin birbirine olan yakınlığına pozitif yönde etki edecektir.

7) Uyumlu beklentiler: Romantik ilişkilerde kişilerin birbirlerinden talepleri oluşur. Bu taleplerin birbirine yakın olması ve yerine getirilmesi ilişki doyumunun artmasına etki eder.

8) Ortak değerler: Bireylerin hayata dair, siyasi, dini, ahlaki bakışlarının uyumu ilişki doyumuna katkı sağlar (Akşemsettinoglu, 2020).

Romantik ilişki doyumuna etki eden kavramlardan bir diğeri de bağlanma biçimleridir. Erişkinlerin bağlanma biçimleri dört bağlanma biçimi Şekil 4’de açıklanmıştır.



Şekil 4. Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew, 1990

Dörtlü bağlanma modelinde bireylerin bağımlılıkları ve romantik ilişkiden kaçınmaları esas alınmıştır. Bireyin kendine yönelik bakışının olumlu olması için, diğerlerinin desteğine çok fazla ihtiyaç duyduğunu anlatmak için; bağımlılık ve romantik ilişkide yakınlıktan kaçınmak, ilişkiden uzak durma olarak isimlendirilmiştir. Diğerlerine karşı olumlu düşüncelere sahip olan bireyler güvenli ya da saplantılı bağlanma biçimine sahipken, ötekilerden gelen pozitif düşüncelere karşı geliştirilen bağımlılık saplantılı bağlanma ile güvenli bağlanma arasındaki değişikliği ortaya koymaktadır. Kişi diğerlerine yönelik olumsuz birtakım bilişlere sahipse ve bağ kurmaktan uzak duruyorsa korkulu ya da kayıtsız bağlanma biçimine sahiptir. Kayıtsız bağlanma biçimine sahip kişiler kendilerine yönelik pozitif bilişlere, ötekilere karşı olumsuz bilişlere sahiptirler. Bundan ötürü diğerleriyle yakın bağlar kurmaktan hoşlanmazlar. Korkulu bağlanma biçimiyle bağlanmış bireyler ise

hem kendilerine hem de ötekilerine dair olumsuz düşüncelere sahiptir. Sahip oldukları bu düşüncelerden ötürü ilişki kurmak isteseler bile kabul görmeyeceklerine dair besledikleri inançtan ötürü ilişki kurmaktan uzak dururlar (Bartholomew, 1990).

Güvenli bağlanmış kişilerin kurdukları ilişkilerde kendilerini daha rahat ve güvende hissettikleri ifade edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Kurulan güvenli bağ sayesinde ilişkilerinden aldıkları haz ve doyum artmaktadır. Romantik ilişkisinde korkulu bağlanan kişiler hem partnerinden uzak durmak ister hem de bu uzaklaşmadan büyük bir korku duyar. Hissettikleri korku ve güvensizlikten ötürü romantik ilişki kurmaktan uzak dururlar (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bir araştırma bulgularına göre; güvenli bağlanmış bireylerin, ilişki içerisinde hem kendilerine hem de ilişki kurdukları kişiye karşı olumsuz bilişsel tasarımlarının az olduğu bilinmekte ve ilişki memnuniyetlerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin daha çok negatif düşüncelere sahip olduğunu ve bu sebeple ilişki doyumlarının düşük olabileceği tespit edilmiştir (Sümer ve Cozzarelli, 2004).

Kişilerin duydukları anksiyete ve yaşadıkları belirsizlik kişilerin egosantrik düşüncelerini güçlendirir. Kişilerin diğerlerinin hissettiklerini ve düşündüklerini anlamasına engel olur. Birey içerisinde bulunduğu ilişkide güven duygusunu yaşamazsa egosantrik düşünceler giderek artar. Bu düşünceler kişinin empatik düşünmesinin de önüne geçer. Böyle bir döngünün içerisine giren ilişkide olumsuzluklar tekrarlayıcı bir hal alır. Romantik ilişkide duyulan doyum azalır ve kişilerin uyumsuz bilişler geliştirmesine sebep olur (Todd, Forstmann, Burgmer, Brooks ve Galinsky, 2015).

Yakın zamanda yapılan bir araştırmada romantik ilişki doyumunun düşük nevrotizm ve yüksek uyumluluk, bilinçlilik ve dışadönüklük ile ilişkisinin olduğu ifade edilmiştir (Malouff, vd., 2010). Ayrıca araştırmada bu özellikler ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin cinsiyetle veya medeni durumla bir ilişkisinin olmadığı belirtilmektedir. On üç ve on beş yıllık boylamsal bir süreçte yapılan çalışmada ilişki doyumları gelişimi; iki-seviyeli bir gelişim olarak model edilmiş ve partnerlerden her ikisinin de öz saygılarının yüksek olması cinsiyet farketmeksizin ilişki memnuniyetine pozitif yönde anlamlı katkı sağladığı belirlenmiştir (Erol ve Orth, 2014). Bir diğer çalışmada da psikolojik ve sosyolojik faydaları olduğu düşünülen affetmenin romantik ilişki doyumuna etkisi incelenmiş olup; davranışsal kendini düzenleme ve negatif kişilerarası ilişkilerin affetme ile romantik ilişki

doyumunda ara rol oynadığı tespit edilmiştir (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011). Toplamda sekiz modülden oluşan bir müdahale programıyla çiftlerin romantik ilişki doyumlarına olumlu yönde katkı sağlandığı ifade edilmektedir (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004).

Romantik ilişki doyumunun davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak da ilişkili olduğu bilinmekte ve bu çalışmada literatürde ki bilgiler ışığında bu bağıntılara yer verilmektedir. Öncelikle romantik ilişkinin davranışsal durumlarla ilişkisi incelendiğinde; romantik ilişki doyumunu düşük olan bireyler yüksek olan bireylerle kıyaslandığında eleştirme, şikâyetle bulunma, düşmanlık duyma, iletişim kurmayı azaltma gibi uyumsuz davranışlar sergileme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Ayrıca, kişiler partnerlerinin isteklerini katı bir tavırla geri çevirerek onların korunmasız ve pasif bir biçimde içe çekilmelerine sebep olmaktadır. Bununla beraber romantik ilişki doyumunu düşük olan bireyler, negatif duygulanım içerisine girmekte ve bu döngüden çıkmakta zorlanmaktadır. Romantik ilişki doyumunu yüksek olan bireyler ise ilişkilerinde yaşanan olumsuzluklara karşı onarma, daha hassas ve sağduyulu olma ve erken müdahale etme gibi yapıcı davranış kalıplarına sahiptirler (Fincham ve Beach, 2006). Düşük romantik ilişki doyumuna sahip bireyler sözel olarak davranış değişikliğini başarabilseler bile sözel olmayan davranış değişikliklerinde başarılı değildirler. Dolayısıyla ilişki doyumunu yüksek bireyler, karşılaştıkları ilişkisel problemlerde çözüme daha hızlı kavuşmaktadır (Johnson, vd., 2005). Fincham ve Beach'e (2006) göre duygular düşük ya da yüksek farketmeksizin ilişki doyumunun yadsınamaz bir unsurudur.

Romantik ilişki doyumunu üzerinde bilişsel değerlendirmelerin de etkili olduğu ifade edilmektedir. Partnerler ilişkisel değerlendirmelerinde gerçek dışı inançlara sahip olurlarsa (örn. önyargılı bakış açıları, cinsiyet kalıpları üzerinden etiketlemeler, kusursuz cinsellik vb.) bu inançların romantik ilişki doyumlarına olumsuz yönde etki edeceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2020). Öte taraftan, kişiler idealize ettiği bir partner kalıbına göre değerlendirirse (koşulsuz kabul, merhamet, uyum vb.) partnerlerini pozitif bir bakışla değerlendirip romantik ilişkiden aldığı doyumunu da arttırmaktadırlar (Murray, Holmes ve Griffin, 1996). Romantik ilişkiyi bilişsel olarak etkileyen kavramlardan birinin de “yüklemeler” olduğu ifade edilmektedir (bkz. Fincham, 2001). Eşinden yardım görmeyen bir bireyin “O sorumsuzdur, sadece kendi işleriyle”

ilgilenir diye olumsuz yüklemelerin romantik ilişki doyumunda azalma olmasına neden olurken “İş yükünden ötürü çok yoruluyor bu sebeple yardımcı olamıyor” şeklinde dışsal bir yükleme yapması ilişki doyumunu olumsuz etkilememektedir. Bahsi geçtiği üzere, romantik ilişki doyumunun etkileşim içinde olduğu kavramlarla birlikte kişilerin yaşamında yadsınamaz kadar önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. O denli ki kişilerin hem ruhsal hem de psikolojik iyi oluşlarına etki etmekte veya çatışmalarına sebep olabilmekte, onaylanma, destek olma gibi işlevleri yerine getirmekte ya da yalnız ve yabancılaşmalarına sebep olmaktadır (Yılmaz, 2020).

4. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet

Romantik ilişki araştırmalarında cinsiyet değişkeninin sıkça araştırıldığı görülmektedir. Kadın ve erkeğin ilişkilerinden taleplerinin ne olduğu ve alınan doyumun cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırma sorusu olarak değerlendirilmektedir.

Bununla beraber cinsiyete göre farklılıkların ifade edilmesinin bir takım yanlış anlaşılmalara neden olabileceği belirtilmektedir (Toro-Morn, 2002). Fakat yine de literatürde cinsiyet değişkeniyle alakalı değişik bulgular yer almaktadır.

Kadınları erkeklere oranla ilişkilerinden daha fazla doyum aldığına vurgu yapan çalışmalar olduğu gibi aksi yönde de birçok çalışma bulunmaktadır (örn, Rosen, Bailey ve Muise, 2017; Satıcı, 2018). Hatta literatür çalışmalarının bazılarında her iki cinsiyetteki romantik ilişkiden alınan doyumun birbirine benzer düzeylerde olduğu ifade edilmektedir. Bundan ötürü romantik ilişki doyumuyla cinsiyet arasında net bir bulgu olmadığı görülmektedir. Bir başka perspektiften bakıldığında, erkekler cinsel açıdan doyuma ulaştıklarında, partnerleri tarafından anlaşıldıklarını hissettiklerinde ve partnerlerinin sadakat sahibi olduklarına inandıklarında ilişkilerinden aldıkları doyum yükselirken, kadınlar destek gördüklerinde, beğenildiğini düşündüklerinde, partnerlerinin sadakat sahibi olduğunu düşündüklerinde ve duygusal yakınlığı hissettiklerinde ilişki doyumları artmaktadır (Lavalekar vd., 2007). Dolayısıyla kadınlar duygusal bağlılık ve güvenlikle ilgili bileşenleri romantik ilişkilerinde doyum sağlayıcı faktör olarak görürken, erkekler ise cinsel bağlılık ve ilişki zevki ile ilgili bileşenleri doyum sağlayıcı faktör olarak değerlendirmektedirler (Buss, 2000; Cimbalo ve Novell, 1993).

Bu bakımdan, cinsiyetin romantik ilişki doyumuna yönelik etkisinde; erkekler için davranışları, iş, güç ve bireysellikle bağlantılı tutumlara yöneltilen psikososyal açıklamaları; diğer taraftan kadınlar içinse aile, sadakat ve bakıma yönelik açıklamaların önemli olabileceği görülmektedir (Spence ve Helmreich, 1972; Whatley, 2008). Özetle kadınlar duygusal bağlılık ve güvenlikle ilişkili faktörlerin ilişki doyumlarına etki ettiğini ifade ederken, erkekler ise cinsel bağlılık ve ilişki memnuniyeti ile ilişkili etmenleri doyuma etki eden unsurlar olarak nitelendirmektedir (Buss, 2000; Cimbalo ve Novel, 1993). Bu çerçevede, cinsiyetin romantik ilişki doyumuyla ilişkisinde; erkekler için davranışları, güç, iş, ve özerklikle ilişkili tavırlara yönelik psikolojik veya sosyal yanları; kadınlar içinse sadakatli olmak, aile kavramı ve bakıma yönelik açıklamaların önem arz ettiği bilinmektedir (Spence ve Helmreich, 1972; Whatley, 2008). Bütün hepsinin ötesinde romantik ilişki doyumuna kültürel faktörlerinde etki ettiği vurgulanmaktadır (Fehr & Broughton, 2001; Sprecher & Toro-Morn, 2002).

III. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, örneklem seçimi, veri toplama araçları ve veri analizlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

A. Araştırmanın Modeli

Erişkinlerde duygu düzenlenmesinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisini inceleyen bu çalışma nicel araştırma desenleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modelindedir. Birden çok değişkenin, varsa birlikte değişimi ve bu değişkenlerin birbirini etkileme derecesini belirlemeyi amaç edinen araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir.

B. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problemi;

- Erişkinlerde duygu düzenlenmesinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisi var mıdır?

C. Araştırma Hipotezi

Temel Hipotez: “Erişkinlerde duygu düzenlenmesinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla arasında bir ilişki vardır.”

H1: Duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki vardır.

H2: Duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasında ilişki vardır.

H3: Psikolojik İyi Oluş ile ilişki doyumu arasında ilişki vardır.

D. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri romantik bir ilişkiye sahip olan erişkinler oluşturmaktadır. Örneklem grubu basit-seçkisiz örneklem yoluyla seçilen toplam 373 kişi oluşturmaktadır. Araştırmadaki 373 kişiye ait veriler Google Forms aracılığıyla online olarak toplanmıştır.

E. İşlemler

İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurulu izninin alınmasının ardından bilimsel veriler toplanmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni Ekler kısmında yer almaktadır. Ölçekler 2020-2021 bahar yarıyılında Türkiye'nin çeşitli illerinde bulunan, romantik ilişkisi olan erişkinlere uygulanmıştır. Katılımcılara basit/seçkisiz örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Uygulamalar içinde bulunulan pandemi koşulları nedeniyle, katılımcıların onayı alınarak Google Forms üzerinden yapılmıştır. Katılımcılara uygulama öncesinde tezin; amacı, konusu ve özellikleri çalışmanın içeriği ve süresi, çalışmayı yapan kişinin bilgileri, toplanan verilerin gizliliği ve çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı bildirilmiştir. Kişilerden Bilgilendirilmiş Onam Formu ile yazılı onamları alınmıştır. Değerlendirme ölçeklerindeki her soruya cevap vermeyen kişilerin yanıtları araştırmanın dışında tutulmuştur. Araştırmaya katılan kişilere, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar 10-15 dakika arasında ölçek setinin tamamını yanıtlamıştır.

F. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara öncelikli olarak “Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-1)” verilerek gerekli bilgilendirmeler yapılmış; onayları alınmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla “Demografik Bilgi Formu (Ek-2)” verilmiştir. Kişisel onay ve bilgiler alındıktan sonra veri toplamak amacıyla belirlenen ölçekler uygulanmıştır. Bu ölçeklerde katılımcıların duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Ek-3)”, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek-4)”, romantik ilişkilerinden aldıkları doyumu belirlemek amacıyla “İlişki Doyumu Ölçeği (Ek-5)” kullanılmıştır. Ölçek setlerinin geçerlilik ve güvenilirliklerine dikkat edilmiş, faktör analizleri yapılmıştır. Bahsi geçen veri toplama araçlarının ayrıntılı bilgileri alt bölümde bulunmaktadır.

1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmamızda kullanılan demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi soruları cevaplaması gereken, örneklemin sosyo-demografik bilgilerinin alınması amacıyla hazırlanmış bir bilgi formudur. Kullanılan form Ek-2’de bulunmaktadır.

2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2011:2013) tarafından yapılmıştır. Diener ve arkadaşları yaptıkları çalışmada ölçeğin toplam açıklanan varyansın %42'sini açıkladığını tespit etmişlerdir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 7'li likert ölçek tipinde oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinden alınan puanın yüksek olması kişilerin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. (Diener ve ark., 2010).

a. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarını belirlemek amacıyla verilere faktör analizi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait faktör analizi sonuçları Çizelge 1'de gösterilmiştir.

Çizelge 1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	A
		49,651	,79
Faktör 1: İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum			0
o Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	,845		
o Geleceğim hakkında iyimserim.	,791		
o Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	,728		
o Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	,724		
		17,261	,66
Faktör 2: Öz Yeterlilik Düzeyleri			1
o Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	,827		
o Başkalarının iyi ve mutlu olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	,802		
Toplam		66,912	
Kaiser Meyer Olkin Ölçek Geçerliliği: ,785			
Bartlett Küresellik Testi Ki Kare: 674,003	Sd: 15	p değeri: ,000	

Psikolojik iyi oluş ölçeğindeki verilerin faktör analizine uygunluğunu ölçmek için KMO ve Bartlett testleri kullanılmıştır. Faktör analizinde örneklem büyüklüğünün uygunluğunu test etmek için KMO testi kullanılmıştır. Kullanılan örneklem için KMO testi 0.785 bulunmuştur. Örneklem büyüklüğünün iyi olduğu anlamına gelmektedir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini belirlemek için Bartlett testi kullanılmıştır. Bartlett testi için anlamlılık değeri (p değeri) %5’den küçük olduğundan (0.000) verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini göstermektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait KMO ve Bartlett testi sonuçları verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için Temel Bileşenler Analizi Quartimax Döndürmesi kullanılmıştır. Birden fazla faktör altında yakın yük değerine sahip olan 3. ve 8. maddeler ölçek geçerliliği ve güvenilirliği açısından analizden çıkarılmıştır. Analiz sonucunda ölçek maddelerinin 2 alt boyutta toplandığı, ölçeğin varyansın %82’sini açıkladığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait elde edilen alt boyutlar “İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum” (4 madde, $\alpha = ,790$) ve “Öz Yeterlilik Düzeyleri” (2 madde, $\alpha = ,661$) olarak adlandırılmıştır.

3. İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki doyumu ölçeği, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir. Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

a. İlişki Doyumu Ölçeği Faktör Analizi

İlişki doyumu ölçeğinin alt boyutlarını belirlemek amacıyla verilere faktör analizi uygulanmıştır. İlişki doyumu ölçeğine ait faktör analizi sonuçları Çizelge 2’de gösterilmiştir.

Çizelge 2. İlişki Doyumu Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	A
Faktör 1: İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi		67,067	,945
o Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	,900		
o Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	,896		
o Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	,868		
o Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	,862		
o İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	,823		
Faktör 2: İlişki Problem Düzeyi		15,095	,774
o Ne sıklıkta ilişkinize hiç başlamamış olmayı istersiniz?	,886		
o İlişkinizde ne kadar problem var?	,855		
Toplam		82,163	
Kaiser Meyer Olkin Ölçek Geçerliliği: ,887			
Bartlett Küresellik Testi Ki Kare: 2177,338	Sd: 21	p değeri: ,000	

İlişki doyumu ölçeğindeki verilerin faktör analizine uygunluğunu ölçmek için KMO ve Bartlett testleri kullanılmıştır. Faktör analizinde örneklem büyüklüğünün uygunluğunu test etmek için KMO testi kullanılmıştır. Kullanılan örneklem için KMO testi 0.887 bulunmuştur. Örneklem büyüklüğünün iyi olduğu anlamına gelmektedir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini belirlemek için Bartlett testi kullanılmıştır. Bartlett testi için anlamlılık değeri (p değeri) %5’den küçük olduğundan (0.000) verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini göstermektedir. İlişki doyumu ölçeğine ait KMO ve Bartlett testi sonuçları verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

İlişki doyumu ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için Temel Bileşenler Analizi Varimax Döndürmesi kullanılmıştır. Analiz sonucunda ölçek maddelerinin 2 alt boyutta toplandığı, ölçeğin varyansın %82’sini açıkladığı görülmüştür. İlişki doyumu ölçeğine ait elde edilen alt boyutlar “İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi” (5 madde, $\alpha = ,945$) ve “İlişki Problem Düzeyi” (2 madde, $\alpha = ,774$) olarak adlandırılmıştır.

4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştiren ölçek beşli derecelendirme tipinde ölçüm alan 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri ilk olarak Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından çalışılmıştır.

Daha sonra Kavcıoğlu ve Gençöz (2011)'ün araştırması ile bazı maddelerin Türkçe ifadesinde değişiklikler önerilmiş, uygulanarak güçlü güvenirlik ve geçerlik katsayılarına ulaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği Ekler kısmında gösterilmiştir.

a. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutlarını belirlemek amacıyla verilere faktör analizi uygulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ait faktör analizi sonuçları Çizelge 3'te gösterilmiştir.

Çizelge 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	A
Faktör 1: Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi		36,194	,859
o Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	,721		
o Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	,695		
o Kendimi kötü hissettiğimde bu duygunun geçmesi çok uzun zaman alır.	,692		
o Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	,612		
o Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	,591		
o Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	,523		
o Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	,510		
o Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	,424		
Faktör 2: Duygularımı Kontrol Edebilme Yetisi		10,619	,844
o Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	,819		
o Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	,777		
o Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	,736		
o Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	,678		

Çizelge 3 (devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	A
Faktör 3: Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi		6,610	,844
o Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.	,880		
o Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	,808		
o Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	,688		
o Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	,620		
o Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum	,557		
Faktör 4: Duygularını Anlama Becerisi		4,786	,802
o Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	,734		
o Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	,723		
o Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	,663		
o Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	,656		
Faktör 5: Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi		4,751	,802
o Ne hissettiğimi önemserim.	,819		
o Ne hissettiğimi dikkate alırım.	,770		
o Ne hissettiğime dikkat ederim.	,743		
o Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	,664		
o Ne hissettiğim konusunda netimdir.	,625		
Toplam		62,960	
Kaiser Meyer Olkin Ölçek Geçerliliği: ,913			
Bartlett Küresellik Testi Ki Kare: 5211,875	Sd: 325	p değeri: ,000	

Duygu düzenleme ölçeğindeki verilerin faktör analizine uygunluğunu ölçmek için KMO ve Bartlett testleri kullanılmıştır. Faktör analizinde örneklem büyüklüğünün uygunluğunu test etmek için KMO testi kullanılmıştır. Kullanılan örneklem için KMO testi 0.913 bulunmuştur. Örneklem büyüklüğünün iyi olduğu anlamına gelmektedir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini belirlemek için Bartlett testi kullanılmıştır. Bartlett testi için anlamlılık değeri (p değeri) %5'den küçük olduğundan (0.000) verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini göstermektedir. Duygu düzenleme ölçeğine ait KMO ve Bartlett testi sonuçları verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Duygu düzenleme ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için Temel Bileşenler Analizi Equamax Döndürmesi kullanılmıştır. Birden fazla faktör altında yakın yük değerine sahip olan 10, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 34 ve 36. maddeler ölçek geçerliliği ve güvenilirliği açısından analizden çıkarılmıştır. Analiz sonucunda ölçek maddelerinin 5 alt boyutta toplandığı, ölçeğin varyansın %62,9'unu açıkladığı görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeğine ait elde edilen alt boyutlar “Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi” (8 madde, $\alpha = ,859$), “Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi” (4 madde, $\alpha = ,844$), “Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi” (5 madde, $\alpha = ,844$), “Duygularını Anlama Becerisi” (4 madde, $\alpha = ,802$) ve “Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi” (5 madde, $\alpha = ,802$) olarak adlandırılmıştır.

G. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler IBM SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılardan toplanan verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Çalışma da duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu düzeylerinin ölçülmesinde kullanılan ölçekte; duygu düzenleme becerilerini, psikolojik iyi oluş düzeylerini ve ilişki doyumu düzeylerinin her birine faktör analizi uygulanarak bu ölçeklerin alt ölçekleri belirlenmiştir. Sosyo-demografik bilgilere ilişkin verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup olduğunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında “One Way Anova” testi kullanılmıştır.

IV. BULGULAR

A. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında, Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının karşılanabilmesi için çarpıklık katsayısının ise 2'den basıklık katsayısının ise 7'den küçük olması gerekmektedir (Finney ve DiStefano, 2006: 272). Bu araştırmada ölçme araçlarından elde edilen puanlar için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta yer aldığı gözlenmiştir (Çizelge 4).

Çizelge 4. Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Sh	Değer	Sh
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	-1,03	0,13	1,14	0,25
Öz Yeterlilik Düzeyleri	-1,80	0,13	4,74	0,25
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	-1,16	0,13	1,92	0,25
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi	-1,31	0,13	1,49	0,25
İlişki Problem Düzeyi	0,68	0,13	-0,50	0,25
İlişki Doyumu toplam puan	-0,84	0,13	-0,05	0,25
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	1,10	0,13	1,07	0,25
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	0,39	0,13	-0,62	0,25
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	1,22	0,13	1,29	0,25
Duygularını Anlama Becerisi	1,38	0,13	2,83	0,25
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	-0,88	0,13	0,69	0,25

Sh= Standart hata

Araştırmanın amacına uygun olarak, duygu düzenleme güçlüğü puanları ile psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü bileşenlerinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı varyans artış faktörü (VIF) değerleri hesaplanarak araştırılmıştır. $VIF < 10$ olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret

etmektedir (Çokluk vd., 2010). Hesaplanan; VIF değerleri 1,37 ile 2,56 arasında değerler almıştır. Elde edilen bu değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,5$ ve $<2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayıları 2,05 ve 2,01 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır.

Araştırma kapsamında, psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen puanları yaş grubu, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu test, varyansların homojen ve gruplardaki kişi sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılan testlerden biridir (Kayri, 2009). Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p<0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. IBM SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında öncelikle psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinden elde edilen puanlara ait betimsel değerlere yer verilmiştir. Bir sonraki adımda duygu düzenleme güçlüğü puanları ile psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bir sonraki adımda, duygu düzenleme güçlüğü bileşenlerinin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Son adımda ise cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre ölçme araçlarından elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır.

B. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmadaki toplam 373 kişinin demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 5’de gösterilmiştir.

Çizelge 5. Kişilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	117	31,4
	Kadın	256	68,6
	Toplam	373	100,0
Yaş Aralığı	18-25	108	29,0
	26-39	172	46,1
	40 Yaş ve Üzeri	93	24,9
	Toplam	373	100,0
Medeni Durum	Evli	242	64,9
	Bekar	131	35,1
	Toplam	373	100,0
Medeni durumu bekar olarak işaretlediyseniz size en uygun yanıtı seçiniz.	6 -12 ay arası romantik ilişkisi var.	27	7,2
	12-24 ay arası romantik ilişkisi var.	22	5,9
	24 aydan fazla bir süredir romantik ilişkisi var.	84	22,5
	Toplam	133	35,7
Eğitim Düzeyi	Ortaöğretim	71	19,0
	Ön Lisans	40	10,7
	Lisans	206	55,2
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	15,0
	Toplam	373	100,0
Gelir Düzeyiniz	2000 ve 2000 TL Altı	106	28,4
	2001- 4000 TL	79	21,2
	4000 ve Üzeri	188	50,4
	Toplam	373	100,0

Çizelge 6. Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort	Ss
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	6	27	21,54	4,40
Öz Yeterlilik Düzeyleri	2	14	11,92	2,13
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	9	41	33,46	5,69
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi	0	35	26,93	8,09
İlişki Problem Düzeyi	0	14	4,74	3,90
İlişki Doyumu toplam puan	0	49	36,19	10,71
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	8	40	15,95	6,17
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	4	20	11,08	3,74
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	5	25	9,48	4,18
Duygularını Anlama Becerisi	4	20	8,01	2,93
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	7	25	19,57	3,62

Tablo incelendiğinde, ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, öz yeterlilik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş toplam puan ortalamalarının sırasıyla 21,54 (Ss=4,40), 11,92 (Ss=2,13) ve 33,46 (Ss=5,69) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. İlişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, ilişki problem düzeyi ve ilişki

doyumunu toplam puan ortalamaları sırasıyla 26,93 (Ss=8,09), 4,74 (Ss=3,90) ve 36,19 (Ss=10,71) olarak hesaplanmıştır.

Olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamaları ise sırasıyla 15,95 (Ss=6,17), 11,08 (Ss=3,74), 9,48 (Ss=4,18), 8,01 (Ss=2,93) ve 19,57 (Ss=3,62) olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 7. Psikolojik İyi Oluş Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	1							
Öz Yeterlilik Düzeyleri	,457**	1						
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	,943**	,727**	1					
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	-,168**	-,129*	-,178**	1				
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	-,186**	-,143**	-,197**	,659**	1			
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	-,138**	-0,069	-,132*	,635**	,463**	1		
Duygularını Anlama Becerisi	-,229**	-,134**	-,227**	,575**	,432**	,512**	1	
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	,430**	,299**	,444**	-,296**	-,259**	-,236**	-,514**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=373

Çizelge 7’de yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=-0,168$; $p<0,01$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=-0,186$; $p<0,01$), olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi ($r=-0,138$; $p<0,01$), duygularını anlama becerisi ($r=-0,229$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=0,430$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Öz yeterlilik düzeyleri puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=-0,129$; $p<0,05$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=-0,143$; $p<0,01$), duygularını anlama becerisi ($r=-0,134$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=0,299$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş toplam puan puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=-0,178$; $p<0,01$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=-0,197$; $p<0,01$), olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi ($r=-0,132$; $p<0,05$), duygularını anlama becerisi ($r=-0,227$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=0,444$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	P
(Sabit)	20,99	2,33		9,02	0,00
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	-0,01	0,07	-0,01	-0,15	0,88
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	-0,15	0,10	-0,10	-1,54	0,12
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	0,00	0,09	0,00	-0,03	0,98
Duygularını Anlama Becerisi	0,09	0,13	0,05	0,73	0,46
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	0,69	0,09	0,44	8,08	0,00*
R=0,453	R ² =0,205		F=18,96	p<0,01	

Bağımlı değişken= Psikolojik İyi Oluş, * $p<0,05$

Çizelge 8 incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bileşenlerinin birlikte psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,453$; $F(5;372)=18,96$; $p<0,01$). Psikolojik iyi oluştaki değişimin %21'i duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bileşenleri tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, sadece duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($\beta=0,44$; $p<0,05$) bileşeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Duyguları tanıma ve düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş üzerinde en etkili olan bileşendir. Bu bileşen psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

Çizelge 9. İlişki Doyumu Puanları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi	1							
2. İlişki Problem Düzeyi	-,539**	1						
3. İlişki Doyumu toplam puan	,952**	-,771**	1					
4. Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	-,216**	,287**	-,267**	1				
5. Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	-,212**	,261**	-,255**	,659**	1			
6. Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	-0,077	,192**	-,128*	,635**	,463**	1		
7. Duygularını Anlama Becerisi	-,270**	,316**	-,319**	,575**	,432**	,512**	1	
8. Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	,268**	-,213**	,280**	-,296**	-,259**	-,236**	-,514**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=373

Çizelge 9’da yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=-0,216$; $p<0,01$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=-0,212$; $p<0,01$), duygularını anlama becerisi ($r=-0,270$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=0,268$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

İlişki problem düzeyi puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=0,287$; $p<0,01$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=0,261$; $p<0,01$), olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi ($r=0,192$; $p<0,05$), duygularını anlama becerisi ($r=0,316$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=-0,213$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

İlişki doyumu toplam puanları ile olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ($r=-0,267$; $p<0,01$), duygularını kontrol edebilme yetisi ($r=-0,255$; $p<0,01$), olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi ($r=-0,128$; $p<0,05$), duygularını anlama becerisi ($r=-0,319$; $p<0,01$) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($r=0,280$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 10. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	P
(Sabit)	37,12	4,54		8,18	0,00*
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	-0,22	0,13	-0,12	-1,61	0,11
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	-0,33	0,19	-0,12	-1,80	0,07
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	0,35	0,17	0,14	2,14	0,03*
Duygularını Anlama Becerisi	-0,70	0,25	-0,19	-2,86	0,00*
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	0,43	0,17	0,15	2,60	0,01*
R=0,384	R ² =0,148	F=12,72			p<0,01

Bağımlı değişken= İlişki doyumu, *p<0,05

Çizelge 10 incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bileşenlerinin birlikte ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (R=0,384; F(5;372)=12,72; p<0,01). İlişki doyumundaki değişimin %15'i duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bileşenleri tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi ($\beta=0,14$; p<0,05), duygularını anlama becerisi ($\beta=-0,19$; p<0,05) ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ($\beta=0,15$; p<0,05) bileşenlerinin ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu anlaşılmaktadır. Bu bileşenlerin ilişki doyumu üzerindeki önem sırası duyguları tanıma ve düzenleme becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ve olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi şeklindedir.

Çizelge 11. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	Sd	P
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	Kadın	256	21,71	4,31	1,10	371	0,27
	Erkek	117	21,17	4,57			
Öz Yeterlilik Düzeyleri	Kadın	256	11,98	2,15	0,82	371	0,41
	Erkek	117	11,79	2,08			
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	Kadın	256	33,69	5,62	1,16	371	0,25
	Erkek	117	32,96	5,84			
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi	Kadın	256	26,44	8,15	-1,73	371	0,08
	Erkek	117	28,00	7,91			
İlişki Problem Düzeyi	Kadın	256	4,99	4,00	1,87	371	0,06
	Erkek	117	4,18	3,64			
İlişki Doyumu toplam puan	Kadın	256	35,45	10,78	-1,99	371	0,05
	Erkek	117	37,82	10,43			
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	Kadın	256	15,89	6,20	-0,29	371	0,77
	Erkek	117	16,09	6,13			
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	Kadın	256	11,25	3,83	1,30	371	0,20
	Erkek	117	10,71	3,50			
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	Kadın	256	9,18	4,21	-2,08	371	0,04*
	Erkek	117	10,15	4,04			
Duygularını Anlama Becerisi	Kadın	256	8,07	2,97	0,54	371	0,59
	Erkek	117	7,89	2,86			
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	Kadın	256	19,52	3,77	-0,43	371	0,67
	Erkek	117	19,69	3,27			

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, cinsiyete göre ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, öz yeterlilik düzeyleri, psikolojik iyi oluş toplam puan, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, ilişki problem düzeyi, ilişki doyumu toplam puan, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p \geq 0,05$). Bununla birlikte, cinsiyete göre olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Erkeklerin olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi puan ortalaması, kadınların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Çizelge 12. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^h
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	18-25	108	20,73	3,80	2,65	0,07	-
	26-39	172	21,81	4,38			
	40 ve üzeri	93	21,98	4,96			
Öz Yeterlilik Düzeyleri	18-25	108	11,63	1,98	3,04	0,05	-
	26-39	172	11,87	2,27			
	40 ve üzeri	93	12,35	1,95			
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	18-25 ^a	108	32,36	4,97	3,28	0,04*	c>a
	26-39 ^b	172	33,68	5,83			
	40 ve üzeri ^c	93	34,33	6,05			
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyi	18-25	108	26,30	8,81	0,54	0,59	-
	26-39	172	27,33	7,43			
	40 ve üzeri	93	26,94	8,44			
İlişki Problem Düzeyi	18-25	108	4,79	3,87	0,10	0,91	-
	26-39	172	4,79	4,00			
	40 ve üzeri	93	4,58	3,78			
İlişki Doyumu toplam puan	18-25	108	35,51	10,69	0,32	0,73	-
	26-39	172	36,53	10,52			
	40 ve üzeri	93	36,35	11,17			
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	18-25 ^a	108	17,65	6,45	6,02	0,00*	a>b, a>c,
	26-39 ^b	172	15,38	6,11			
	40 ve üzeri ^c	93	15,02	5,61			
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	18-25 ^a	108	12,43	3,86	12,87	0,00*	a>b, a>c,
	26-39 ^b	172	10,89	3,69			
	40 ve üzeri ^c	93	9,87	3,18			
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	18-25	108	10,13	5,02	1,96	0,14	-
	26-39	172	9,31	3,84			
	40 ve üzeri	93	9,04	3,63			
Duygularını Anlama Becerisi	18-25 ^a	108	8,69	3,01	5,14	0,01*	a>b, a>c,
	26-39 ^b	172	7,92	2,96			
	40 ve üzeri ^c	93	7,39	2,66			
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	18-25	108	18,13	3,94	13,34	0,00*	b>a, c>a
	26-39	172	20,02	3,20			
	40 ve üzeri	93	20,43	3,50			

^hScheffe testi, * $p < 0,05$

Tablo incelendiğinde, yaş grubuna göre ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, öz yeterlilik düzeyleri ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, ilişki problem düzeyi, ilişki doyumu toplam, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p \geq 0,05$). Bununla birlikte, yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş toplam, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$).

40 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puan ortalaması, 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, duygularını anlama becerisi puan ortalamaları ise 26-39, 40 ve üzeri yaş gruplarında bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 26-39, 40 ve üzeri yaş gruplarında bulunan katılımcıların duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamaları ise 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Çizelge 13. Medeni Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort	Ss	t	Sd	P
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	Evli	242	22,11	4,43	3,45	371	0,00*
	Bekar	131	20,49	4,15			
Öz Yeterlilik Düzeyleri	Evli	242	12,07	2,21	1,87	371	0,06
	Bekar	131	11,64	1,94			
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	Evli	242	34,18	5,69	3,37	371	0,00*
	Bekar	131	32,13	5,46			
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyi	Evli	242	27,60	7,52	2,19	371	0,03*
	Bekar	131	25,69	8,96			
İlişki Problem Düzeyi	Evli	242	4,61	3,91	-0,85	371	0,40
	Bekar	131	4,97	3,88			
İlişki Doyumu toplam puan	Evli	242	36,99	10,66	1,96	371	0,05
	Bekar	131	34,72	10,69			
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	Evli	242	15,14	5,72	-3,51	371	0,00*
	Bekar	131	17,45	6,70			
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	Evli	242	10,53	3,54	-3,95	371	0,00*
	Bekar	131	12,10	3,88			
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	Evli	242	9,08	3,80	-2,56	371	0,01*
	Bekar	131	10,23	4,73			
Duygularını Anlama Becerisi	Evli	242	7,63	2,73	-3,48	371	0,00*
	Bekar	131	8,72	3,17			
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	Evli	242	20,14	3,39	4,24	371	0,00*
	Bekar	131	18,52	3,80			

* $p < 0,05$

Tablo incelendiğinde, medeni duruma göre, öz yeterlilik düzeyleri, ilişki problem düzeyi, ilişki doyumu toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p \geq 0,05$). Bununla birlikte, medeni duruma göre, ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, psikolojik iyi oluş toplam puan, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Evli katılımcıların ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, psikolojik iyi oluş toplam puan, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamaları, bekar katılımcıların ise olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 14. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	P
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	Ortaöğretim	71	21,59	4,83	0,51	0,68
	Ön lisans	40	22,33	4,26		
	Lisans	206	21,42	4,43		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	21,38	3,78		
Öz Yeterlilik Düzeyleri	Ortaöğretim	71	11,97	2,56	0,46	0,71
	Ön lisans	40	12,23	2,31		
	Lisans	206	11,82	2,01		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	12,00	1,83		
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	Ortaöğretim	71	33,56	6,55	0,60	0,61
	Ön lisans	40	34,55	4,94		
	Lisans	206	33,24	5,70		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	33,38	4,97		
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyi	Ortaöğretim	71	25,99	9,62	1,40	0,24
	Ön lisans	40	29,20	7,16		
	Lisans	206	26,80	8,02		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	27,00	6,67		
İlişki Problem Düzeyi	Ortaöğretim	71	5,24	4,34	1,39	0,24
	Ön lisans	40	3,80	3,11		
	Lisans	206	4,64	3,81		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	5,13	4,09		
İlişki Doyumu toplam puan	Ortaöğretim	71	34,75	12,41	1,65	0,18
	Ön lisans	40	39,40	8,78		
	Lisans	206	36,16	10,49		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	35,88	10,25		
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	Ortaöğretim	71	15,21	5,62	0,76	0,52
	Ön lisans	40	15,20	5,33		
	Lisans	206	16,28	6,60		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	16,21	5,79		

Çizelge 14 (Devamı). Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	P
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	Ortaöğretim	71	10,54	4,14	1,73	0,16
	Ön lisans	40	10,25	3,59		
	Lisans	206	11,42	3,73		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	11,13	3,23		
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	Ortaöğretim	71	8,93	3,49	0,82	0,48
	Ön lisans	40	9,63	4,17		
	Lisans	206	9,48	4,40		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	10,09	4,14		
Duygularını Anlama Becerisi	Ortaöğretim	71	8,13	3,25	0,45	0,72
	Ön lisans	40	8,25	3,18		
	Lisans	206	8,03	2,89		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	7,63	2,48		
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	Ortaöğretim	71	19,92	4,19	0,41	0,75
	Ön lisans	40	19,28	3,65		
	Lisans	206	19,47	3,51		
	Yüksek lisans ve üzeri	56	19,75	3,24		

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre, ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, öz yeterlilik düzeyleri, psikolojik iyi oluş toplam puan, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, ilişki problem düzeyi, ilişki doyumu toplam puan, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Ortaöğretim, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 15. Gelir Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^h
İlişkilerinden ve Yaşamdan Aldığı Doyum	2000 TL ve altı ^a	106	20,89	4,24	5,14	0,01*	c>a, c>b,
	2001-4000 TL ^b	79	20,72	4,89			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	22,26	4,16			
Öz Yeterlilik Düzeyleri	2000 TL ve altı	106	11,72	2,07	0,70	0,50	-
	2001-4000 TL	79	11,95	1,91			
	4001 TL ve üzeri	188	12,02	2,24			
Psikolojik İyi Oluş toplam puan	2000 TL ve altı ^a	106	32,60	5,75	3,96	0,02*	c>a, c>b,
	2001-4000 TL ^b	79	32,67	5,91			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	34,28	5,47			
İlişkide Duygusal İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyi	2000 TL ve altı	106	26,41	8,68	1,66	0,19	-
	2001-4000 TL	79	25,89	8,47			
	4001 TL ve üzeri	188	27,66	7,55			

Çizelge 15 (Devamı). Gelir Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, İlişki Doyumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^b
İlişki Problem Düzeyi	2000 TL ve altı	106	5,03	3,86	1,89	0,15	-
	2001-4000 TL	79	5,25	3,98			
	4001 TL ve üzeri	188	4,36	3,87			
İlişki Doyumu toplam puan	2000 TL ve altı	106	35,38	10,41	2,18	0,11	-
	2001-4000 TL	79	34,63	10,83			
	4001 TL ve üzeri	188	37,31	10,77			
Olumsuz Duygularla Baş Edebilme Becerisi	2000 TL ve altı ^a	106	16,89	5,74	4,11	0,02*	a>c, b>c,
	2001-4000 TL ^b	79	16,84	6,99			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	15,05	5,94			
Duygularını Kontrol Edebilme Yetisi	2000 TL ve altı ^a	106	11,66	3,74	7,98	0,00*	a>c, b>c,
	2001-4000 TL ^b	79	12,06	3,83			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	10,34	3,56			
Olumsuz Duygularının Kendilik Algısına Etkisi	2000 TL ve altı ^a	106	10,00	4,34	4,19	0,02*	a>c, b>c,
	2001-4000 TL ^b	79	10,24	4,90			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	8,87	3,65			
Duygularını Anlama Becerisi	2000 TL ve altı ^a	106	8,68	3,10	8,92	0,00*	a>c, b>c,
	2001-4000 TL ^b	79	8,59	2,93			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	7,39	2,71			
Duyguları Tanıma ve Düzenleme Becerisi	2000 TL ve altı ^a	106	18,31	4,13	13,08	0,00*	a>c, b>c,
	2001-4000 TL ^b	79	19,20	3,49			
	4001 TL ve üzeri ^c	188	20,44	3,11			

^bScheffe testi, *p<0,05

Tablo incelendiğinde, gelir düzeyine göre, öz yeterlilik düzeyleri, ilişkide duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, ilişki problem düzeyi, ilişki doyumu toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte, gelir düzeyine göre, ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, psikolojik iyi oluş toplam, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir (p<0,05).

Aylık 4001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcıların ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum, psikolojik iyi oluş toplam puan ortalamaları, aylık 2000 TL ve altı, 2001-4000 TL gelire sahip katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Aylık 2000 TL ve altı, 2001-4000 TL gelire sahip katılımcıların olumsuz duygularla baş edebilme becerisi, duygularını kontrol edebilme yetisi, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi, duyguları tanıma ve düzenleme becerisi

puan ortalamaları ise aylık 4001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.



V. TARTIŞMA

A. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ile İlgili Analizlerin Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmadaki psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları incelenmiştir.

Kişilerin ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyumun; cinsiyete, yaşa ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, medeni duruma, ilişki süresine ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Evli olan kişilerin ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum bekar olan kişilerden daha yüksektir. Geliri yüksek olan kişilerin ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum geliri daha düşük olan kişilerden daha yüksektir. 24 aydan fazla bir süredir romantik ilişkisi olan kişilerin ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyum 6-12 aydır romantik ilişkisi olan kişilerden daha yüksektir.

Kişilerin öz yeterlilik düzeylerinin; cinsiyete, ilişki süresine, eğitim seviyesine ve gelire göre farklılık göstermediği, yaşa ve medeni duruma göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 40 yaşın üzerindeki kişilerin öz yeterlilik düzeyleri, 18-25 yaşındaki kişilerden daha yüksektir. Evli olan kişilerin öz yeterlilik düzeyleri bekar olan kişilerden daha yüksektir.

Kişilerin olumsuz duygularla baş edebilme becerilerinin; cinsiyete, ilişki süresine ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, yaşa, medeni duruma ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 18-25 yaşındaki kişilerin olumsuz duygularla baş edebilme becerileri, 26-39 yaşındaki kişilerden ve 40 yaşın üzerindeki kişilerden daha yüksektir. Bekar olan kişilerin olumsuz duygularla baş edebilme becerileri, evli olan kişilerden daha yüksektir. Geliri 4000 TL'nin üzerinde olan kişilerin olumsuz duygularla baş edebilme becerileri, geliri 4000 TL'nin altında olan kişilerden daha düşüktür.

Kişilerin duygularını kontrol edebilme yetisinin; cinsiyete, ilişki süresine ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, yaşa, medeni duruma ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerin yaşı arttıkça duygularını kontrol

edebilme yetisi azalmaktadır. 40 yaşın altındaki kişilerin duygularını kontrol edebilme yetisi, 40 yaşın üzerindeki kişilerden daha yüksektir. Bekar olan kişilerin duygularını kontrol edebilme yetisi evli olan kişilerden daha yüksektir. Geliri 4000 TL'nin üzerinde olan kişilerin duygularını kontrol edebilme yetisi, geliri 4000 TL'nin altında olan kişilerden daha düşüktür.

Kişilerin olumsuz duygularının kendilik algısına etkisinin; cinsiyete, yaşa, ilişki süresine ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, medeni duruma ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bekar olan kişilerin olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, evli olan kişilerden daha yüksektir. Geliri 4000 TL'nin üzerinde olan kişilerin olumsuz duygularının kendilik algısına etkisi, geliri 4000 TL'nin altında olan kişilerden daha düşüktür.

Kişilerin duygularını anlama becerilerinin; cinsiyete, ilişki süresine ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, yaşa, medeni duruma ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 25 yaşın altındaki kişilerin duygularını anlama becerileri, 25 yaşın üzerindeki kişilerden daha yüksektir. Bekar olan kişilerin duygularını anlama becerileri, evli olan kişilerden daha yüksektir. Geliri 4000 TL'nin üzerinde olan kişilerin duygularını anlama becerileri, geliri 4000 TL'nin altında olan kişilerden daha düşüktür.

Kişilerin duyguları tanıma ve düzenleme becerilerinin; cinsiyete, ilişki süresine ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği, yaşa, medeni duruma ve gelire göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 25 yaşın altındaki kişilerin duygularını anlama becerileri, 25 yaşın üzerindeki kişilerden daha düşüktür. Bekar olan kişilerin duygularını anlama becerileri, evli olan kişilerden daha düşüktür. Geliri 4000 TL'nin üzerinde olan kişilerin duygularını anlama becerileri, geliri 4000 TL'nin altında olan kişilerden daha yüksektir.

Erkeklerin ve kadınların medeni durumlarına göre psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme güçlüklerinin farklılıkları incelenmiştir. Evli erkeklerin ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyumun bekar erkeklerden daha yüksek olduğu, bekar erkeklerin olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ve duygularını kontrol edebilme yetisinin evli erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli kadınların ilişkilerinden ve yaşamdan aldığı doyumun, öz yeterlilik düzeylerinin, duyguları tanıma ve düzenleme becerisinin bekar kadınlardan daha yüksek olduğu;

bekar kadınların olumsuz duygularla baş edebilme becerisinin, duygularını kontrol edebilme yetisinin, olumsuz duygularının kendilik algısına etkisinin ve duygularını anlama becerisinin evli kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

B. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bileşenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Duyguları tanıma ve düzenleme becerisi bileşeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular ülkemiz alanyazınıyla benzerlik göstermektedir. Uyar (2019), tarafından yapılan “Psikolojik İyi Oluşla Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmada Psikolojik iyi oluş ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme alt boyutlarından olan diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve yıkım kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluş puanları anlamlı düzeyde azalırken; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme kullanımı arttığında psikolojik iyi oluş puanları da anlamlı düzeyde artmaktadır (Rıza, 2016).

Bir başka çalışmada ki sonuçlar; pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma ile psikolojik iyi oluş arasında oldukça yüksek anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Pozitif yeniden gözden geçirme kişisel gelişim, yaşam amaçları, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve özerklik boyutları ile pozitif bir korelasyonel ilişki içerisindedir (Balzorotti, 2014).

Alanyazında bulunan bir başka araştırma bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün oldukça yüksek olduğunu ifade etmektedir. Literatürde psikolojik iyi oluş için önemli olan bir diğer kavramında duygu olduğu belirtilmiştir. Olumlu ve olumsuz duygular arasında bir dengenin sağlanması ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. Yaşanan olumlu duygular bireylerin mental olarak gelişimini ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Winkelman, 2000).

C. Duygu Düzenleme G  l   Bileşenlerinin İlişki Doyumu  zerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme g  l    l e i bileşenlerinin birlikte ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Olumlu duyguların kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi ve duygularını anlama becerisi ve duyguları tanıma becerisi bileşenlerinin ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Literatürde benzer sonuçlara ula mı  birçok çalışma bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ‐açıklık‐ ‐örtü‐ ve ‐stratejiler‐ alt boyutlarıyla ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışma negatif duygular hissederken   rt lerini kontrol edebilen, duygusal reaksiyonları anlayabilen ve duyguları düzenlemede etkili olduklarını d   nd  u tekniklere ulaşabilen kişilerin bu beceriler vasıtasıyla ilişki doyumlarının yüksek olduğu yorumunda bulunmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017).

Rick (2015)’in çiftlerin romantik ilişki doyumu ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanamasa da alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Duygularını kontrol edebilme yetisi yüksek olan bireylerin olumsuz duyguların kendilik algısına etkisi, duygularını anlama becerisi, ilişki problem düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Romantik ilişkilerinde daha az problem yaşayan, duygularını daha iyi tanıyan ve anlamlandıran bireylerin duygularını daha iyi kontrol edebildiği belirlenmiştir. Mevcut alanyazında bu bulguları destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. İki farklı ya  grubundan 13 yıl boyunca veri toplanarak yapılan boylamsal bir araştırmada duygu düzenlemenin evlilikten alınan doyumu yordadığı saptanmıştır. Çalışmada yüksek duygu düzenleme becerisinin yüksek evlilik doyumuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; eşler olumsuz duygularını düzenlemede daha başarılı olduklarında, ilişki doyumları daha yüksek olmaktadır (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Olumsuz duyguların kendilik algısına etkisi ile duyguları tanıma ve düzenleme becerisi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Olumsuz duygularını tanıma ve düzenleme becerisiyle duyguların kendilik algısına etkisi arasında bir ilişki saptanamamıştır. Olumsuz duyguların kendilik algısına etkisiyle duygularını anlama becerisi, ilişki problem düzeylerinin aralarında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani

kişilerin olumsuz kendilik algısında artış yaşandıkça; duygularını anlamakta güçlük çekmekte ve ilişkilerinde yaşadıkları problemler artmaktadır. Benzer bir araştırma mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Evli çiftlerle yapılan bu araştırmada; eşlerin olumsuz duygusal davranış ve duygusal deneyimlerinin kademeli bir şekilde azaltıp, düzenlemelerinin mevcut ve gelecekteki evlilik doyumlarını yordadığı belirtilmiştir. Yapılan çalışmanın bulguları, olumsuz duyguları düzenlemede daha başarılı olduğunda ilişkiden alınan doyumun da daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014).

Duygularını anlama becerisinin duyguları tanıma ve düzenleme becerisi, ilişkide duygusal ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu; alanyazında bulunan sonuçların aksi yönde bir sonuç vermiştir. Duygularını anlama becerisi ve ilişki problem düzeyi ilişkili bulunmuştur. Yani duygularını anlamlandırabilen kişilerin ilişkilerinden aldıkları doyum da yüksek olmaktadır. Elde edilen bu bulgular 2019'da ülkemizde yapılan romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlükleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bahsi geçen analiz sonuçlarında; katılımcıların romantik ilişki doyumlarıyla duygu düzenleme güçlükleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada duygu düzenlemede güçlük çeken bireylerin romantik ilişkilerden sağladıkları doyumda da azalma yaşadıkları belirtilmiştir (Karataş, 2019).

Kişilerin duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ile ilişki problem düzeyi arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. İlişkisinde problem düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını tanıma ve düzenleme becerilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Duyguları tanıma ve düzenleme becerisi ile ilişkide duygusal ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Yani duygularını tanıyabilen ve düzenleme becerisine sahip olan katılımcıların ilişkilerinde duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı görülmektedir. Alanyazında duygu becerileri, yakınlık ve evlilik doyumu gibi konuların incelendiği bir araştırma mevcut araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Katılımcılardan elde edilen bulgular; duygu becerilerinin, çiftlerin arasındaki bağa, yakınlığa katkıda bulunmasıyla evlilik doyumlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Duygu becerilerinin evlilik sağlığını yordadığı da araştırma da yer alan diğer sonuçlar arasındadır (Mirgain ve Cordovo, 2007).

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Sonuç

Mevcut araştırmaya başlanırken duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğu düşünülmekteydi. Elde edilen sonuçlar kurulan hipotezi destekler niteliktedir. Duygu düzenleme gücü psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Duyguları tanıma ve düzenleme becerisi bileşenleri psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır. Olumsuz duyguların kendilik algısına etkisi duyguları anlama becerisi ve duyguları tanıma ve düzenleme becerisi bileşenlerinin ilişki doyumunun anlamlı yordayıcılarıdır. Evli bireylerin yaşam doyumu bekar bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Yaş arttıkça öz yeterlilik puanları da yükselmektedir. Erken yaşlarda olumsuz duygularla baş edebilme becerisinin daha iyi olduğu görülmektedir. Gelir seviyesi arttıkça olumsuz durumlarda baş edebilme becerisi artmaktadır. Yaş arttıkça duygularını kontrol edebilme yetisi azalmaktadır. Gelir seviyesi arttıkça duyguları kontrol edebilme yetisi artmaktadır. Medeni durumu evli olan bireylerin kendilik algısı daha yüksektir. Gelir seviyesi arttıkça olumsuz duyguların kendiliğe algısı etkisi azalmaktadır. Yaş azaldıkça duyguları anlama artmaktadır. Medeni durumu bekar olan bireylerin duygularını daha iyi anladığı görülmektedir.

B. Öneriler

Mevcut araştırma bulguları genel olarak alanyazından çok farklılaşmamakla birlikte, bulgular tartışılırken çalışmanın sınırlılıklarını ele almak önemli olacaktır. Çalışmanın ilk ve temel sınırlılığı, verilerin pandemi koşulları nedeniyle katılımcılardan google forms aracılığıyla toplanmış olmasıdır. Bir diğer sınırlılığın ise örneklem grubunun cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik özellikler açısından dengeli bir dağılım oluşturmaması olduğu düşünülmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda verilerin yüz yüze toplanması ve örneklem grubundaki katılımcıların sosyodemografik özellik olarak çeşitlilik içermesi elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttıracaktır. Gelecek araştırmalar için çiftlerin duygu düzenleme

süreçlerini incelerken bağlanma örüntülerini de incelemek öneriler arasında yer almaktadır. Duygu düzenleme becerileri anne bebek arasındaki kurulan ilk ilişkiden ergenliğe kadar gelişim gösteren bir süreçtir. Bu çerçevede gelecek araştırmaların çocukluk döneminde ki duygu düzenleme süreçlerinin erişkinliği yordaması üzerine çalışmalar yürütmesi alanyazına katkı sağlaması açısından öneriler arasında yer alabilir. Toplum ruh sağlığının iyileştirilmesi açısından çocukluk döneminden itibaren anaokullarında, çocuk bakımevlerinde duyguların tanıtılması ve duygu regülasyon çalışmaları yapılması eğitimcilere verilebilecek öneriler arasındadır. Çiftlerin ilişki doyumlarında önemli bir beceri olan duygu düzenleme becerisi çift terapistleri tarafından üzerinde çalışılabilir bir konu olarak öneriler kısmında yer alabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- BUSS, M. DAVID. (2000). **The Dangerous Passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex**. New York, NY: Free Press.
- CONNOLLY, J., & GOLDBERG, A. (1999). **Ergenlikte romantik ilişkiler: Ortaya çıkmalarında ve gelişmelerinde arkadaş ve akranların rolü.**
- ÇİFTÇİ ARIDAĞ, N. E. R. M. İ. N., ERUS, S., & ÜNSAL SEYDOOĞULLARI, S. (2019). **The Relationship of Spouse Support with The Marital Satisfaction and The Psychological Well-Being** Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi.
- ERIKSON, EH (1968). **Kimlik: Gençlik ve Kriz** (No. 7). WW Norton ve şirket.
- FINCHAM, FD VE BEACUH, SR (2006). İlişki memnuniyeti. **Cambridge Kişisel İlişkiler El Kitabı**, 2.
- FINCHAM, FRANK D. (2001). Attributions and Close Relationships: From Balkanization to Integration. **Blackwell Handbook of Social Psychology**. ed. Garth JO Fletcher, Margaret Clark. Oxford, England: Blackwell. 3-31.
- FINCHAM, FRANK D., STEVEN R. H. (2006). Relationship satisfaction. **The Cambridge Handbook of Personal Relationships**. ed. Anita Vangelisti, Daniel Perlman. New York, NY, US: Cambridge University Press: 579-594.
- HEKİMOĞLU, F. M. (2019). **Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık-Erkeksilik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi.**
- İNCE, Ş. İ. (2020). **Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi.**
- KAIL, ROBERT V., CAVANUAGH, J.C. (2015). **Human Development: A Life-Span View** (7th Ed.). Boston: Cengage Learning

- KALKAN, M., HAMAMCI, Z. VE YALÇIN İ. (2012). **Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma**. Ankara: Anı Yayıncılık
- LEWIS, M. (2008). **Özbilinçli duygular: Utanç, gurur, utanç ve suçluluk**.
- SANTROCK, JOHN W. (2011). **Yaşam Boyu Gelişim**. çev. ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- SIGELMAN, C.K. ve ELIZABETH A.R. (2018). **Life-Span Human Development** (9th Ed.). Sigelman, CK ve Rider, EA Life-Span Human Development.
- SOYSAL, G. ve ARI, E. (2020). **Duygu Düzenleme**.
- STERNBERG, ROBERT J. (2006). **A Duplex Theory of Love. The New Psychology of Love**. ed. Robert J. Sternberg, Karin Weis. New Haven, CT: Yale University Press: 184–199.

MAKALELER

- AKDUR, S., & ASLAN, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. **Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)**, 5(9), 71-88.
- ARNETT, JJ (2000). Gelişen yetişkinlik: Geç ergenlerden yirmili yaşlara kadar bir gelişim teorisi. **Amerikalı Psikolog**, 55 (5), 469.
- ARON, A., FISHER, H., MASHEK, D.J., STRONG, G., LI, H., & BROWN, L.L. (2005). Erken evre yoğun romantik aşkla ilişkili ödül, motivasyon ve duygu sistemleri. **Nörofizyoloji Dergisi**, 94 (1), 327-337.
- BALZAROTTI, S., BIASSONI, F., VILLANI, D. et al. (2016). Bilişsel Duygu Düzenlemede Bireysel Farklılıklar: Öznel ve Psikolojik İyi Oluşa Etkileri. **J Mutluluk Studies**, 17, 125–143.
- BARTHOLOMEW, K. (1990). Yakınlıktan kaçınma: Bir bağlanma perspektifi. **Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi**, 7 (2), 147-178.
- BLOCH, L., HAASE, C.M. ve LEVENSON, R.W. (2014). Duygu düzenleme, evlilik doyumunu öngörür: Bir eş masalından daha fazlası. **Duygu**, 14 (1), 130–144
- BRAITHWAITE, R. SCOTT, EDWARD A., SELBY, FRANK D. FINCHAM. (2011). Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms. **Journal of Family Psychology**. c. 25, s. 4: 551-559.
- BRUT, JJ (1999). Duygu düzenleme: Geçmiş, şimdi, gelecek. **Biliş ve Duygu**, 13 (5), 551-573.
- CARSON, J.W., CARSON, K.M., GIL, K.M. ve BAUCOM, D.H. (2004). Farkındalık temelli ilişki geliştirme. **Davranış Terapisi**, 35 (3), 471-494.

- CIMBALO, RICHARD S., DEORA O. NOVELL. (1993). Sex Differences in Romantic Love Attitudes Among College Students. **Psychological Reports**, c. 73, s. 1: 15-18.
- CLARK, C.L., SHAVER, P.R. VE ABRAHAMAS, M.F. (1999). Romantik ilişki başlatmada stratejik davranışlar. **Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni**, 25 (6), 709-722.
- CONNOLLY, J., & MCISAAC, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. **Journal of Adolescence**, 32(5), 1209-1223.
- CONNOLLY, J., CRAIG, W., GOLDBERG, A., & PEPLER, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. **Journal of Research on Adolescence**, 14(2), 185-207.
- COO, S., GARCIA, M. I., PRIETO, F., & MEDINA, F. (2020). The role of interpersonal emotional regulation on maternal mental health. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, 1-19.
- DİLEK, A. K. Ç. A., & YÜKSEL, M. Y. (2017). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. **Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi**, 3(1), 1-19.
- EROL, R. Y., & ORTH, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. **Developmental Psychology**, 50(9), 2291.
- ERYILMAZ, A., & ATAK, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: The Turkish experience. **International Journal of Human and Social Sciences**, 4(1), 31-38.
- FIRAT, B. (2021), Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi**, 4(1), 111-130.
- GROSS, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. **Handbook of Personality: Theory and Research**, 2, 525-552.
- HENDRICK, CLYDE, SUSAN HENDRICK. (1986). A Theory and Method of Love. **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 50, s. 2: 392-402.

- JOHNSON, M., CATHERINE, C., DAVILA, J., LAWRENCE, E., ROGGE, R., KARNEY, B.R., BRADBURY, T.N. (2005). Problem-Solving Skills and Affective Expressions as Predictors of Change in Marital Satisfaction. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 73, s. 1: 15-27.
- KILIÇ, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. **Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 10(2), 401-417.
- KNEE, C. RAYMOND. (1998). Implicit Theories of Relationships: Assessment and Prediction of Romantic Relationship Initiation, Coping, and Longevity. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 74, s. 2: 360-370.
- KUYUMCU, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14(2), 1-24.
- LAVALEKAR, A. (2007). Gender wise comparison on emotional intelligence and marital satisfaction. **Gender and Behaviour**, 5(2), 1388-1405.
- LIN, Y.H.W., & RUSBULT, C.E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. **Journal of Social and Personal Relationships**, 12(1), 7-26.
- MALOUFF, J.M., SCHUTTE, N.S. ve THORSTEINSSON, E.B. (2014). Özellikle duygusal zeka ve romantik ilişki doyumu: Bir meta-analiz. **Amerikan Aile Terapisi Dergisi**, 42, 53-66. **Personal Relationships**, 12(1), 7-26.
- MALOUFF, JOHN M., EINAR B. THORSTEINSSON, NICOLE S. SCHUTTE, NAVJOT BHULLAR, SALLY E. ROOKE. (2010). The Five-Factor Model of Personality and Relationship Satisfaction of Intimate Partners: A Meta-Analysis. **Journal of Research in Personality**. c. 44, s. 1: 124-127.
- MIKULINCER, M., SHAVER, P.R. ve PEREG, D. (2003). Bağlanma teorisi ve duygulanım düzenlemesi: Bağlanma ile ilgili stratejilerin dinamikleri, gelişimi ve bilişsel sonuçları. **Motivasyon ve Duygu**, 27 (2), 77-102.
- MIRGAIN, S. A., & CORDOVA, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 26(9), 983-1009.

- MONTGOMERY, M.J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. **Journal of Adolescent Research**, 20(3), 346-374.
- MORGAN, H. J., & SHAVER, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In **Handbook of interpersonal commitment and relationship stability** (pp. 109-124). Springer, Boston, MA.
- MURRAY, S.L., HOLMES, J.G. VE GRIFFIN, D.W. (1996). Romantik ilişkilerde olumlu yanılsamaların kendi kendini gerçekleştiren doğası: Aşk kör değil, ileri görüşlüdür. **Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi**, 71 (6), 1155.
- PEÑA-SARRIONANDIA, A., MIKOLAJCZAK, M., & GROSS, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, 6, 160.
- REGAN, PAMELA C. (2008). General theories of love. In **The mating game: a primer on love, sex and marriage**. Los Angeles: Sage Publications.
- ROSEN, N.O., BAILEY, K. VE MUISE, A. (2018). Cinsel istek uyumsuzluğunun derecesi ve yönü, ebeveynliğe geçiş yapan çiftlerde cinsel ve ilişki doyumu ile bağlantılıdır. **Seks Araştırmaları Dergisi**, 55 (2), 214-225.
- SABATELLI, RONALD M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on The Interdependence Between Theory, Research, and Practice. **Family Relations**. 217-222.
- SATICI, B., & DENİZ, M. (2018). Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. **İlköğretim Online**, 17(2).
- SPRECHER, S. ve TORO-MORN, M. (2002). Aşk ve romantik ilişkilerle ilgili inançlarında erkeklerin Mars'tan ve kadınların Venüs'ten olup olmadığını belirlemek için dünyanın farklı yerlerinden kadın ve erkekler üzerinde yapılan bir çalışma. **Cinsiyet Roller: Bir Araştırma Dergisi**, 46 (5-6), 131-147.
- STENBERG, R.J. (1997). Construct Validation, of a Triangular Love Scale, **European Journal of Social Psychology**, 27, 313-333.
- SÜMER, N., & COZZARELLI, C. (2004). Yetişkin bağlanmasının partner ve kendine yüklemeler ve ilişki kalitesi üzerindeki etkisi. **Kişisel İlişkiler**, 11 (3), 355-371.

TERZİ, S., & ÖZBAY, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 5(13).

TODD, A.R., FORSTMANN, M., BURGMER, P., BROOKS, A.W. VE GALİNSKY, A.D. (2015). Endişeli ve benmerkezci: belirli duyguların perspektif almayı nasıl etkilediği. **Deneysel Psikoloji Dergisi: Genel**, 144 (2), 374.

WHATLEY, MARK A. (2008). The Dimensionality of the 15 Item Attitudes Toward Women Scale. **Race, Gender, & Class**. c. 15, s. 1: 265-273.

WHISMAN, M.A. (1999). Evlilikte memnuniyetsizlik ve psikiyatrik bozukluklar: Ulusal Eşitlik Araştırması sonuçları. **Anormal Psikoloji Dergisi**, 108 (4), 701.

WHISMAN, MARK A. (1999). Marital Dissatisfaction and Psychiatric Disorders: Results from The National Comorbidity Survey. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 108, s. 4: 701-706.

TEZLER

AKŞEMSETTİNOĞLU, S. (2020). “Analysis on The Childhood Traumatic Experiences of The Individuals in A Romantic, Relationship Satisfaction and Marital Expectations”. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Gaziantep Üniversitesi.

ATAN, A. (2020). “5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü”. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)

ELEVLİ, S. (2019). “Ergenlerde Ebeveyn Kabul-Red Algısı ile Red Duyarlılığı, Sosyal Kaygı, Yalnızlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karma Desenli Bir Çalışma”. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

KARATAŞ, Z. (2019). “Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Master's Thesis), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- KORKMAZ, K. (2020). “Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu ve Yatırımı: Çatışma Çözme ve Öz Duyarlılığın Rolü”. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Çukurova Üniversitesi.
- ÖZYURT, B. (2020). “Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- RICK, J. L. (2015). “Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples”, (Doctoral dissertation), Virginia Tech.
- RIZA, S. Ö. (2016). “Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi”, (Master's Thesis), Işık Üniversitesi.
- SARIÇALI, Z.E. (2020). “Duygu Düzenleme Programının Ön Ergenlerin Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi”. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- TOBA, JORDYN. (2010). “Four Years, One Try (Angle): Using Sternberg’s Triangular Love Theory to Evaluate the Effects of Time on College Relationships”. (Honors Thesis). University of Hawaii at Manoa.
- UYAR, M. (2019). “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi”, (Master's Thesis), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- WINKELMAN, D.K. (2000). “Belirli duyguların ketlenmesi ve ifadesi, fiziksel sağlık ve psikolojik esenlik üzerindeki kararsızlık arasındaki ilişki”. (Master's Thesis), Brandeis Üniversitesi.
- YILMAZ, B. (2020). “Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon”. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin Üniversitesi.

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.03.2021-7511



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-7511
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Sümeyra SÜLÜ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 03.03.2021 tarihli ve 2021/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BELC31KAB Pin Kodu : 56881	Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL	Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ
Telefon : 444 1 428	Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı
Web : http://www.aydin.edu.tr/	Tel No : 31002
Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr	

EKLER

EK-1: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1) Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2) Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3) Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4) Başkalarının iyi ve mutlu olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5) Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7
6) Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
7) Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8) İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7

12. Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya başlarım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

20. Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi yapabilirim.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygunun geçmesi çok uzun zaman alır.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık ☐ Çoğu zaman ☐ Her zaman

EK-3: İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıda evlilik ilişkinizle ilgili olarak ilişkiden aldığınız doyumu ölçmeyi amaçlayan bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu o soruya ait yedi dereceli ölçeği kullanarak değerlendiriniz ve seçtiğiniz rakamı belirgin bir şekilde işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1. Eşiniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiç karşılamıyor. Çok iyi karşılıyor.

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiç memnun değilim. Çok memnunum.

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

0 1 2 3 4 5 6 7
Çok daha kötü Çok daha iyi

4. Ne sıklıkta ilişkinize hiç başlamamış olmayı istersiniz?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiçbir zaman Sürekli

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiç karşılamıyor. Çok karşılıyor.

6. Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiç sevmiyorum. Çok seviyorum.

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

0 1 2 3 4 5 6 7
Hiç yok Çok Fazla Var

ÖZGEÇMİŞ

