

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ALEKSİTİMİ İLE YATIRIM MODELİ DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE YAKINLIK KORKUSU VE ÇATIŞMA EYLEM
STİLLERİNİN ARACI ROLÜ**

HAZIRLAYAN

ULAŞ IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF.DR. OKAN CEM ÇIRAKOĞLU

ANKARA - 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 06 / 09 / 2022

Öğrencinin Adı, Soyadı: Ulaş Işık

Öğrencinin Numarası: 21910131

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof.Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Tez Başlığı: Aleksitimi ile Yatırım Modeli Değişkenleri Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stillerinin Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 86 sayfalık kısmına ilişkin, 06/ 09/ 2022 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 2'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 06 / 09 /2022

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof.Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU

TEŞEKKÜR

Tüm eğitim hayatım boyunca arkamdaki varlıkları bana güven veren babam Şevket ve annem Hülya'ya edeceğim hiçbir teşekkürün yeterli olmayacağını bilsem de sonsuz şükranlarımı sunarım. En zor koşullarda bile yoktan var edip sunduğunuz imkânlar sayesinde bugüne gelebildim. Olmasaydınız, hiçbirini yapamazdım.

Gerek yüksek lisans eğitimim sürecinde gerekse tez sürecimde yanımda olan, bana güvendiğini hissettiren danışmanım Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na sonsuz teşekkür ederim.

En zor zamanlarımda bile yanımda olan, desteğini hiç esirgemeyen, yere düştüğümde elini uzatan hayat arkadaşım Nil'e teşekkür ederim.

ÖZET

IŞIK, Ulaş. Aleksitimi ile Yatırım Modeli Arasındaki İlişkide Çatışma Eylem Stilleri ve Yakınlık Korkusunun Aracı Rolü. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2022.

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yatırım modeli alt faktörleri arasındaki ilişkide yakınlık korkusunun ve çatışma çözme stillerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş grubunda bulunan 355 kişi (251'i kadın, 104'ü erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sırasıyla; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakınlık Korkusu Ölçeği, Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği'dir. Araştırma kapsamında oluşturulan model SPSS AMOS programı ile test edilmiştir. Çalışmanın bulguları, aleksitimi ile ilişki yatırım modeli değişkenleri olan ilişki doyumu, yatırım büyüklüğü ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi alt boyutları arasındaki ilişkiye yakınlık korkusunun anlamlı düzeyde aracılık ettiğini göstermektedir. Araştırma bulguları ayrıca, aleksitimi ile ilişki yatırım modeli değişkenleri arasındaki ilişkiye uzlaştırmacı, kaçınmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stillerinin anlamlı düzeyde aracılık ettiğini göstermektedir. Araştırma bulguları kapsamında ulaşılan sonuçlar ilgili literatür bağlamında ele alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, yakınlık korkusu, çatışma eylem stilleri, ilişki yatırım modeli, ilişki istikrarı

ABSTRACT

IŞIK, Ulaş. The Mediating Role of Conflict Action Styles and Fear of Intimacy in the Relationship Between Alexithymia and the Investment Model. Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's in Clinical Psychology, 2022.

The main purpose of this study is to examine the mediating role of fear of intimacy and conflict activity styles in the relationship between individuals' alexithymia levels and investment model sub-factors. The sample of the study consists of 355 people (251 women, 104 men) in the 18-25 age group. The data collection tools used in the research are respectively; Informed Consent Form, Personal Information Form, Toronto Alexithymia Scale, Fear of Intimacy Scale, Identify Conflict Style Scale and The Investment Model Scale. The model created within the scope of the research was tested with the SPSS AMOS program. The findings of the study show that fear of intimacy mediates the relationship between alexithymia and the sub-dimensions of relationship satisfaction, investment size and comparison of the quality of alternatives, which are the variables of the investment model. Research findings also show that compromising, withdrawing and problem solving conflict action styles mediate the relationship between alexithymia and relationship investment model variables at a significant level. The results reached within the scope of the research findings were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Alexithymia, fear of intimacy, conflict activity styles, investment model, relationship stability

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Aleksitimi	2
1.1.1. Aleksitiminin klinik tanımlar ile ilişkisi	4
1.1.2. Aleksitimi ve yetişkin bağlanma stilleri	5
1.1.3. Aleksitimi ve kişilerarası ilişkiler.....	6
1.1.4. Aleksitimi ve romantik ilişkiler.....	7
1.1.5. Aleksitimi ve beş faktör kişilik özellikleri	8
1.1.6. Aleksitimi ve duygu düzenleme.....	10
1.2. Yatırım Modeli	12
1.2.1. Gelişimi ve tarihçesi	13
1.2.2. Karşılıklı bağımlılık kuramı (Theory of Interdependence).....	13
1.2.3. Karşılıklı bağımlılıkta güç kontrolü	14
1.2.4. İlişkinin değerlendirilmesi.....	15
1.3. Yatırım Modeli ve İlişki Sürekliliği.....	20
1.4. Yatırım Modelinde İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları	20
1.4.1. Davranışsal sürdürme mekanizmaları (Behavioral Pro-Relationship Maintenance Acts)	21
1.4.2. Bilişsel sürdürme mekanizmaları (Cognitive Pro-Relationship Maintenance Acts)	22
1.5. İlişkide Güven, Bağlanım Düzeyi ve Yatırım Modeli	23
1.6. Yatırım Modeli ve Yetişkin Bağlanma Stilleri	23
1.6.1. Bağlanma ve doyum	24
1.6.2. Bağlanma ve alternatiflerin değerlendirilmesi	24

1.6.3. Bağlanma ve yatırım düzeyi.....	25
1.7. Kişilerarası İlişkilerde Çatışma ve Çatışma Çözme Stratejileri.....	25
1.7.1. Çatışmanın tanımı	25
1.7.2. Çatışma türleri.....	26
1.7.3. Romantik ilişkiler ve çatışma	27
1.7.4. Yakın ilişkilerde çatışma çözme	28
1.7.5. Çatışma çözme stilleri	29
1.8. Yakınlık ve Yakınlık Korkusu	33
1.8.1. Yakınlık nedir?	33
1.8.2. Yakınlık korkusu.....	34
1.8.3. Yakınlık korkusu ve bağlanma	35
1.8.4. Ayrılık kuramı çerçevesinde yakınlık korkusu	36
1.9. Bu Çalışmanın Değişkenlerinin Birbirleriyle İlişkisi.....	38
1.9.1. Aleksitimi ve ilişki doyumu	38
1.9.2. Aleksitimi ve yatırım büyüklüğü	40
1.9.3. Aleksitimi ve çatışma çözme becerileri.....	40
1.9.4. Aleksitimi ve yakınlık korkusu	42
1.10. Güncel Tez.....	43
1.10.1.Amaç	43
1.10.2.Hipotezler	43
1.10.3.Araştırmanın önemi	44
2. YÖNTEM	46
2.1. Örneklem	46
2.2. Veri Toplama Araçları	46
2.2.1. Demografik bilgi formu (EK 1).....	47
2.2.2. Bilgilendirilmiş onam formu (EK 2).....	47
2.2.3. Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ-20) (EK 3)	47
2.2.4. Çatışma eylem stilleri ölçeği (ÇESÖ) (EK 4)	48
2.2.5. Yakınlık korkusu ölçeği (YKÖ) (EK 5).....	48
2.2.6. İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ) (EK 5)	49
2.3. İşlem	50
3. BULGULAR	51
3.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	51

3.2. Yol Analizine İlişkin Bulgular	54
3.3. Dolaylı İlişkilere Yönelik Bulgular	57
4. TARTIŞMA.....	59
4.1. Direkt İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması	59
4.2. Dolaylı İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması	73
4.3. Klinik Çıkarımlar	84
4.4.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	84
5. SONUÇ	87
KAYNAKLAR.....	88
EKLER	
EK 1:	DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU
EK 2:	BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU
EK 3:	TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ
EK 4:	ÇATIŞMA EYLEM STİLLERİ ÖLÇEĞİ
EK 5:	YAKINLIK KORKUSU ÖLÇEĞİ
EK 6:	İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ
EK 7:	ETİK KURUL ONAY

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Ölçümlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler	51
Tablo 3.2. Değişkenler arası ikili korelasyonlar	53
Tablo 3.3. Tavsiye edilen uyum iyiliği aralıkları (Hu ve Bentler, 1999).	54
Tablo 3.4. Yol analizi sonuçları.....	56



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Rusbult (1980) tarafından önerilen ilişki yatırım modeli	19
Şekil 1.2. Thomas (1976) tarafından önerilen çatışma baş etme modeli (Thomas ve Kilmann, 2008).....	30
Şekil 1.3. Rahim (1983) tarafından öne sürülen çatışma çözme stilleri şeması	33
Şekil 3.1. Kavramsal modele ilişkin sonuçlar	55



SİMGELER VE KISALTMALAR

ALEKS	Aleksitimi
BÜYÜK	Yatırım Büyüklüğü
CFI	Confirmed Fit Index
ÇESÖ	Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği
DOYUM	İlişki Doyumu
KAÇ	Kaçınmacı Çatışma Eylem Stili
KARŞI	Karşı Koyucu Çatışma Eylem Stili
KOLAY	Kolaylaştırıcı Çatışma Eylem Stili
NFI	Nonnormed Fit Index
NİTEL	Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme
RMSEA	The Root Mean Square Error of Approximation
SE	Standart Error
SEM	Structural Equation Modelling
SRMR	Standardized Root Mean Squared Residual
TAÖ	Toronto Aleksitimi Ölçeği
UZLAŞ	Uzlaştırmacı Çatışma Eylem Stili
YAKKOR	Yakınlık Korkusu
ZOR	Zorlayıcı Çatışma Eylem Stili

1. GİRİŞ

Aleksitimi kavramı ilk olarak Marty ve M'Uzan (1963) tarafından, olay ve durumları somut, dışsal bir tarzla tanımlamayı ve başkalarıyla ilişkilendirmeyi karakterize etmek için "la pensee op'ratore" yani "operasyonel düşünme" terimi olarak kullanılmıştır. Bu düşünme tarzında birey, kendi duyguları veya belirli bir deneyime dair başka bir kişinin duyguları hakkında iç gözlem yapmak yerine dışsal, nesnel gerçeklere odaklanmaktadır (Guttman ve Laporte, 2002). Aleksitimi sözcüğünü ilk olarak Sifneos (1973) psikosomatik şikayetleri olan bireylerde sıklıkla gözlemlediği; duygularını ifade etmek için uygun kelimeleri seçememe, fanteziden yoksunluk ve operatif düşünce stilinein oluşturduğu yapıyı tanımlamak için kullanmıştır. Aleksitimi yapısının karakteristik özellikleri Nemiah ve Sifneos (1970) tarafından psikosomatik bozukluğu olan bireyler ile gerçekleştirilen çalışmanın sonunda; (1) öznel duyguları tanımlamada ve ifade etmede zorluk, (2) duyguları ve duygusal uyarılmanın fiziksel hislerini ayırt etmede zorluk, (3) sınırlı hayal gücü süreçleri ve (4) dış odaklı bilişsel stil olarak dört temel element ile tanımlanmıştır.

Çatışma, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve özellikle evlilik, flört ve arkadaş ilişkilerinde sıklıkla gözlemlenir (Lulofs ve Cahn, 2000). Günlük hayatın merkezinde yer alan çatışma, nasıl ele alındığına göre bireylerin ilişkileri üzerinde etkili olabilmektedir. Romantik ilişkilerde partnerlerin yaşadıkları çatışmaları çözmek yerine sessizliği korumak için ortaya koydukları bazı tutumlar kısa süreli çözümler sunsa da uzun vadede çözümlenmemiş pek çok sorunun birikmesine yol açabilir (Gottman ve Krokoff, 1989). Bu açıdan, çatışmaların nasıl çözülmeye çalışıldığı ilişkilerin gidişatı üzerinde oldukça önemli görünmektedir. Çatışmanın tanımı ve çatışma çözme stilleri hakkında literatürde pek çok farklı görüş mevcuttur. Çalışmanın ilerleyen bölümünde bu görüşler ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

Yakın ilişkiler kurmak temel insani bir ihtiyaç olarak değerlendirilmesine rağmen bireyler yakınlıktan korku duyabilmektedir. Yakınlık korkusuna dair literatürde pek çok tanım bulunsa da genel olarak kabul gören tanım Descutner ve Thelen (1991) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre yakınlık korkusu, birey için anlamlı ve önemli duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının, yaşanılan kaygı sebebiyle kısıtlanmış olmasıdır. Duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının ve bireyin kendisini partnerine açmada zorluk yaşamasının, romantik ilişki üzerinde pek çok olumsuz etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Yatırım modeli, köklerini karşılıklı bağımlılık kuramından alan ve ilişkiye bağlanımı daha geniş bir çerçevede ele almak amacıyla Rusbult (1980) tarafından geliştirilen bir modeldir. Bu model, ilişkiye bağlanımın temelde; ilişkiden alınan doyum, alternatif seçeneklerin değerlendirilme düzeyi ve ilişkiye yapılan yatırım olmak üzere üç bileşenden etkilendiğini öne sürmektedir (Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2011). Rusbult (1980) geliştirdiği modelde, ilişkiden alınan doyum ve ilişkiye yapılan yatırımın yüksek olmasının ve alternatif partnerlerin negatif olarak değerlendirilmesinin ilişkiye bağlanımı artırdığını, artan bağlanımın da ilişki istikrarını sağladığını öne sürmektedir.

Mevcut araştırmanın amacı; aleksitimi ile yatırım modeli değişkenleri olan ilişki doyumu, yatırım büyüklüğü ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi arasındaki ilişkide bireylerin çatışma sürecinde tercih ettiği eylem stilleri ve yakınlık korkusu düzeylerinin aracı rolünü incelemektir.

1.1. Aleksitimi

Aleksitimi, duyguların bilişsel olarak işlenmesi ve düzenlenmesindeki zorluklarla karakterize edilen bir yapıdır (Taylor ve Bagby, 2000) ve bu çok yönlü yapı etiyolojik açıdan değerlendirildiğinde primer ve sekonder olmak üzere iki farklı alt boyuta ayrılmaktadır (Freyberger, 1977). Freyberger, primer aleksitimiye *eğilimsel kişilik* (dispositional trait) olarak nitelendirmiştir. Lesser (1981) de primer aleksitimiye ‘‘yaşam boyu psikosomatik bozukluklara yatkınlığa neden olan eğilimsel bir özellik’’ olarak tanımlamaktadır. Primer aleksitiminin çocukluk çağı travmatik yaşantılarından (Krystal, 1979) ve çocukluk çağında bakım verenler ile yaşanan olumsuz etkileşimlerden (Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003) kaynaklanabileceği öngörülmektedir. Pek çok çalışma, aleksitiminin genetik olarak aktarılan bir kişilik özelliği olabileceğine işaret etmektedir (Jorgensen ve ark., 2007; akt., Timoney ve Holder, 2013). Freyberger (1977), sekonder aleksitimiye, organik tıbbi bir hastalığın sonucu olarak değerlendirmektedir. Buna göre, sekonder aleksitimi, fiziksel ya da duygusal acıyı hafifletmenin bir yolu olarak, inkar savunma mekanizmasına benzer şekilde ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak, sekonder aleksitimi duygusal travmaların yarattığı acı verici duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak da ortaya çıkabilirken (Krystal, 1982), sosyokültürel faktörler, kitlesel psikolojik travmalar ve psikodinamik değişkenlerden de etkilenebilmektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 1999).

Heiberg ve Heiberg (1978), yaptıkları çalışmada aleksitimik özelliklerin genetik olarak aktarılabileceğine dair görüşlerini destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. 15 monozigot ve 18 dizigot ikizle gerçekleştirilen çalışmanın varyans analizi sonuçlarına göre, monozigot ikizlere kıyasla, dizigot ikizlerde daha büyük çift-içi varyans ölçülmüştür. Bu sonuçlar, aleksitimik özelliklerin genetik faktörlerden etkileniyor olabileceği fikrini desteklemektedir. Jørgensen (2007) de aleksitiminin genetik faktörler ile ilişkisini inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre genetik faktörler ve paylaşılan çevresel faktörlerin aleksitimik özellikleri etkilediği görülmektedir.

Levant (1992), geleneksel bir yapı içerisinde yetiştirilen erkeklerin kısıtlı duygusal yeteneklere sahip olacağını ifade eden “Normatif Erkek Aleksitimi” hipotezini öne sürmüştür (Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009). Bu hipoteze göre, erkek çocuklar duygularını ifade etmeyecek şekilde yetiştirilirler. “Erkekler ağlamaz” denilerek yetiştirilmiş çocuklar, duyguları ile –özellikle de savunmasız hissedecekleri duygular ile- temas etmeme eğiliminde olurlar. Bu durum, onların bilişsel süreçlerine daha fazla güvenmelerine ve belli bir durumda nasıl hissetmeleri gerektiği ile ilgili mantık yürütme eğilimi göstermelerine yol açar. Bu nedenle geleneksel olarak yetiştirilmiş erkekler en azından orta derecede de olsa aleksitimik özellikler gösterirler (Levant, 1992).

Levant ve diğerleri (2006), aleksitimik özellikleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran araştırmaları gözden geçirdikleri bir meta-analiz çalışması yürütmüştür. Yayımlanmış 45 farklı çalışmanın (13’ü klinik, 32’si klinik olmayan örneklem) incelendiği meta-analiz çalışmasına göre, klinik örneklem ve klinik olmayan örneklem ile yürütülen çalışmaların birbirinden oldukça farklı sonuçlar verdiği görülmüştür. Klinik örneklem ile yürütülen 13 çalışmanın ikisinde erkeklerin aleksitimi düzeyi kadınlarınkinden, birinde ise kadınların aleksitimi düzeyi erkeklerinkinden anlamlı ölçüde yüksek bulunurken, geriye kalan 10 çalışmada cinsiyet bağlamında bir farklılaşma gözlenmemiştir. Bu durumun aksine; klinik olmayan örneklem ile yürütülen 32 çalışmanın 17’sinde erkeklerin aleksitimi düzeyleri kadınlarınkinden anlamlı olarak yüksek bulunurken, 14 çalışmada anlamlı farklılaşma görülmemiş ve yalnızca bir çalışmada kadınların aleksitimi düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Aleksitiminin karakteristik özelliklerinden olan bozulmuş duygu işleme ve yetersiz duygu düzenleme becerileri göz önüne alındığında, aleksitiminin pek çok tıbbi ve psikiyatrik

sorun ile ilişkilendirilmesi mümkündür (Bagby ve Taylor, 1999). Bu sebeple, aleksitiminin bazı klinik tanılar ile olan ilişkisini ele almakta fayda görülmektedir.

1.1.1. Aleksitiminin klinik tanılar ile ilişkisi

Leweke, Leichsenring, Kruse ve Hermes (2012), aleksitiminin yaygınlığının ruhsal bozukluk tanısı almış bireylerde daha fazla olduğunu ileri sürmektedir. Daha yüksek aleksitimi düzeyinin, ruhsal bozukluk riskine karşı bireyi daha savunmasız kıldığı düşünülmektedir. Aleksitiminin bireyin pek çok farklı psikopatoloji geliştirme riskini artıran bir yapı olduğuna dair pek çok kanıta dayalı çalışma vardır (Dubey ve Pandey, 2013).

Aleksitiminin depresyon ile olan ilişkisini inceleyen pek çok çalışma vardır. Aleksitimik özelliklerin depresyon şiddeti ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen ve Viinamäki, 2000). Ghahari, Nezhad, Rad, Farrokhi, ve Viesy (2017) de aleksitimi ile depresyon arasında anlamlı ilişki buldukları bir çalışma yürütmüştür. Bamonti ve ark. (2010), aleksitimi düzeyinin depresyon ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin "duyguları tanımlamada zorluk" ve "duyguları ifade etmede zorluk" alt ölçekleri ile depresyon semptomlarının şiddetinin de anlamlı ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. Günther, Rufer, Kersting ve Suslow (2016) gerçekleştirdikleri prospektif bir çalışmada, başlangıçtaki yüksek aleksitimi skorunun, takip çalışmasındaki depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkinin yönünü ve psikiyatrik tedavinin aleksitimi üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma Honkalampi, Hintikka, Saarinen, Lehtonen ve Viinamäki (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Depresyon tanı kriterlerini karşılayan bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, depresyon tanılı katılımcıların %40'ının aleksitimik özelliklere sahip olduğu ve depresyona yönelik tedavi programının uygulanmasından altı ay sonra gerçekleştirilen takip çalışmasında bu oranın %23'e gerilediği görülmüştür. Ölçülen aleksitimi düzeyindeki azalma, depresyon düzeyindeki azalmaya paralel olarak gerçekleşmiştir. Depresyon tedavisinin aleksitimi düzeyi üzerindeki anlamlı etkisinin saptanması ve takip çalışması ile bu etkinin sürekliliği gözlenmiş olsa da, bu iki değişken arasında belirli bir yönde nedensel ilişki olup olmadığı sorusu yanıt bulamamıştır (Honkalampi v.d., 2000).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile aleksitimik özelliklerin ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları, travmatik deneyimlerin aleksitiminin yordayıcılarından biri olabileceğini düşündürmektedir (Eichhorn, Brähler, Franz, Friedrich ve Glaesmer, 2014). TSSB ile aleksitimi seviyesi arasındaki ilişkiye TSSB belirti kümesindeki kaçınma ve duygusal uyuşmanın (numbing) aracılık ettiği düşünülmektedir (Eichhorn, vd., 2014). İkinci Dünya Savaşı'nda gerçekleşen Yahudi Soykırımı'ndan hayatta kalanlar ile yapılan bir çalışmada, TSSB semptomları gösteren kişilerin semptom göstermeyenlere kıyasla daha yüksek aleksitimik özelliklere sahip olduğu, ayrıca aleksitiminin travmanın değil, TSSB semptomlarının ciddiyetiyle pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Yehuda vd., 1997). Zlotnick, Mattia ve Zimmerman (2001)'in gerçekleştirdiği; çocukluk çağı travmaları, TSSB semptomları ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçları gözden geçirildiğinde, çocukluk çağındaki şiddetli duygusal ve fiziksel ihmalin aleksitiminin yüksek seviyeleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Aleksitimi ile ilişkilendirilen bir diğer kavram yetişkin bağlanma stilleridir. Aleksitimik özelliklerin yetişkin bağlanma stilleri ile olan ilişkisi pek çok çalışmanın (Lyvers, Edwards ve Thorberg, 2017; Montebanocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Wearden vd., 2003) odak noktası olmuştur. Yapılan çalışmalar, hangi yetişkin bağlanma stillerinin hangi aleksitimik özellikleri yorduyor olabileceği sorusu etrafında toplanmıştır.

1.1.2. Aleksitimi ve yetişkin bağlanma stilleri

Mousavi ve Alavinezhad (2017)'in çalışmasının sonuçlarına göre, yakınlık (closeness) seviyesi ile aleksitiminin ''duyguları ifade etmede zorluk'', ''dış odaklı düşünme'' alt faktörleri ve toplam aleksitimi düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Aynı çalışmada, kaygılı bağlanma stili ile ''duyguları adlandırma, ''dış odaklı düşünme'' alt faktörleri ve toplam aleksitimi düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yakınlıktan rahatsızlık duyan bireylerin aleksitimik özelliklerinin daha şiddetli olacağı hipotezini destekleyen bir başka çalışmada; duyguları adlandırma, duyguları ifade etme, dış odaklı düşünme alt faktörlerinin tamamı ve toplam aleksitimi düzeyi ile yakınlıktan rahatsızlık duyma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Montebanocci vd., 2004). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin aleksitimi ile ilişkili olduğu ve aleksitimik özelliklerin bu iki bağlanma stili ile sağlık sorunlarına ilişkin tutum arasında aracı etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Wearden vd.,

2003). Lyvers, Edwards ve Thorberg (2017), aleksitimi ve güvensiz bağlanma stillerinin ilişkili olduğunu ve bu ilişkiye yakınlık korkusu değişkeninin aracılık ediyor olabileceğine işaret etmiştir.

1.1.3. Aleksitimi ve kişilerarası ilişkiler

Aleksitimik bireylerin yaşadıkları bilişsel ve duygusal zorluklar, kişilerarası ilişkilerde de bazı zorluklar yaşamalarına yol açabilmektedir (Humphreys, Wood ve Parker, 2009). Aleksitimi, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmede yaşanan zorluklar, daha az algılanan sosyal destek seviyesi, daha küçük sosyal ağlar ve yetersiz sosyal becerilerle ilişkilendirilmiştir (Lumley, Ovies, Stettner, Wehmer ve Lakey, 1996). Aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerde soğuk, tarafsız ve empatiden yoksun oldukları ve başkalarıyla yakın sosyal ilişkiler kurmaktan ve çatışmadan kaçınma eğiliminde oldukları (Vanheule, Desmet, Meganck ve Bogaerts, 2006a) ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla problem yaşadıkları (Spitzer, Siebel-Jürges, Barnow, Grabe ve Freyberger, 2005) bilinmektedir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini ortaya koymakta zorluk yaşarlar ve bu durum kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları sorunların temel kaynaklarından biridir. Aleksitimik bireyler kişilerarası ilişkilerde soğuk, çekingen ve iddiasız görünürler (Hermes, Bierther, Kurth, Leichsenring ve Leweke, 2011) ve bir ilişkiyi başlatmada, başkalarıyla yakın temas kurmada ve insanlara güvenmede belirgin zorluk yaşarlar (Montebarocci vd., 2004). Aleksitimik bireylerin ilişkilerinde karşı taraftan beklentilerinin düşük olduğu ve ilişki içerisinde oldukları kişilerin beklentilerini karşılamaya yönelik daha az istekli oldukları düşünülmektedir. Bu açıdan, kişilerarası ilişkilerde kayıtsızlık aleksitiminin önemli göstergelerinden biridir. Ayrıca, aleksitimik bireylerin kişilerarası çatışmalar esnasında somatik belirtiler açısından tepkisiz oldukları düşünülmektedir (Vanheule, Desmet, Rosseel, Verhaeghe ve Meganck, 2006b). De Rick ve Vanheule (2007), aleksitimik bireylerin diğer insanlara yönelik güvensiz olduklarını ve şüpheli yaklaştıklarını, bu yüzden kişilerarası ilişkilerde daha fazla bağımsızlık arayışı içerisinde olduklarını ifade etmektedir. Hesse ve Floyd (2011) aleksitimik bireylerin diğer insanlar ile ilişkilerinde daha yüksek seviyede kaygı yaşadıklarını belirtmektedir.

Kişilerarası ilişkileri sürdürmenin önemli belirleyicilerinden biri sosyal destektir. Aleksitimik bireyler, çevreden daha az sosyal destek algılarlar (Karakaş, Karabulutlu, Akyıl,

Erdem ve Turan, 2016) ve algıladıkları sosyal destek düzeyi sahip oldukları aleksitimik özelliklerin şiddetiyle negatif yönde ilişkilidir (Zeng, Sun, Yang ve Fu, 2016).

1.1.4. Aleksitimi ve romantik ilişkiler

Bu bölümde aleksitiminin romantik ilişkilerdeki görünümü incelenecektir. Romantik ilişkilerdeki doyum ve aleksitimi arasındaki ilişki ilerleyen bölümlerde ele alınacaktır.

Aleksitimi, romantik ilişkinin kalitesini düşürmektedir. Özellikle ilişkisel bakım davranışlarının azalması, aleksitimi ile ilişki kalitesi arasındaki negatif yönlü ilişkiye aracılık etmektedir (Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2014). Daha önce belirtildiği gibi, aleksitimik bireyler görece daha fazla iletişim problemi yaşamakta ve daha az sosyal destek algılamaktadır. İletişim problemleri, romantik ilişkilerde sorunlara neden olabilmektedir. Besharat (2006)'a göre ilişkilerdeki iletişimin kalitesi, partnerlerin yakınlığını ve ilişkiden duyulan memnuniyeti etkiler (Besharat vd., 2014). Yıkıcı ya da olumsuz iletişim partnerlerin ilişki memnuniyetini düşürmekte ve bu çiftlerin boşanma/ayrılma olasılıklarını artırmaktadır (Stanley, Markman ve Whitton, 2002). Partnerden algılanan sosyal destek düzeyi, ilişki memnuniyeti ile doğrudan bağlantılıdır ve aleksitimik bireylerin düşük evlilik memnuniyet düzeyine aracılık etmektedir (Panahi, Hoseinzadeh, Razaghpour ve Hoseini, 2018). Frye-Cox ve Hesse (2013) çalışmalarında, yüksek aleksitimi düzeyine sahip bireylerin kendilerini daha yalnız olarak nitelendirdiklerini, bu kişilerin partnerleriyle daha mesafeli ilişki içerisinde bulunma eğiliminde olduğunu ve daha düşük ilişki memnuniyeti bildirdiklerini göstermiştir. Yüksek aleksitimi düzeyi, romantik ilişkilerin kalitesiyle ve romantik ilişkilerde bağlanım, romantizm, güven, memnuniyet ve sevgi ile negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca aleksitimi ile öznel iyi oluş arasındaki negatif yönde ilişkiye, romantik ilişkilerinin kalitesizliği aracılık etmektedir (Holder, Love ve Timoney, 2015). Aleksitimik bireylerin duygularını ifade etmekte zorluk yaşıyor olması, içerisinde bulundukları ilişkide bozulmalara yol açabilmektedir (Beach, Sandeen ve O'Leary, 1990). Romantik ilişkilerde ikili uyum (dyadic adjustment), partnerlerin aleksitimi seviyelerinden etkilenmektedir. Daha yüksek aleksitimi düzeyi, daha düşük ikili uyum seviyesini yordamaktadır (Eid ve Boucher, 2012). Aleksitimik bireyler duygularını anlama ve ifade etmede zorluk yaşarlar. Yelsma ve Barrow (2003)'a göre romantik ilişkilerde duyguların ifade edilmesinde yaşanan güçlük, ilişki ve partner memnuniyetini olumsuz etkilemektedir. Aleksitimi romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerini anlamasını ve ihtiyaçlarını karşılamasını

zorlaştırabilir. Yoğun anlaşılma çabaları, ilişkilerde duygusal yorgunluğa yol açabilmektedir (Alsawalqa, 2019). Duygusal yorgunluk, tükenmişlik sendromunun bir semptomudur (Maslach, 1982: 31) ve romantik ilişkilerde ciddi problemler doğurabilmektedir. Romantik ilişkilerde gösterilen çabaların işe yaramadığının görülmesi ve evliliğe verilen anlamın yok olması, ilişkide tükenmişlik sendromuna ve duygusal yorgunluğa yol açmaktadır ve ilişkinin bitmesine yol açabilmektedir (Alsawalqa, 2019).

1.1.5. Aleksitimi ve beş faktör kişilik özellikleri

Beş Faktör Kişilik Özellikleri (Big Five Personality Traits), psikoloji biliminde yaygın olarak kabul gören ve kişilikteki bireysel farklılaşmaları temelde beş farklı kişilik boyutu ile açıklayan bir modeldir. Bu boyutlar; nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık olarak sıralanabilir (Costa ve McCrae, 1992). Bu bölümde öncelikle bu beş kişilik boyutu kısaca özetlenecek, ardından bu beş kişilik boyutu bağlamında aleksitimik özellikleri değerlendiren çalışmalara yer verilecektir.

Beş faktör kişilik özellikleri boyutlarından ilki nevrotiklik. Nevrotiklik, bireyin olumsuz duygulara (üzüntü, kaygı, öfke vb.) ve olumsuz düşüncelere (endişe, kendinden şüphe, kırılganlık vb.) olan eğilimini tanımlar. Genel olarak nevrotiklik, psikolojik sıkıntı deneyimlemeye yatkınlığı ifade etmek için kullanılan bir kişilik faktörüdür (Chmielewski ve Morgan, 2013). Nevrotiklik, klinik psikologlar için en tanıdık kişilik faktörlerinden biridir ve pek çok farklı psikiyatrik bozuklukla ilişkisi olduğu bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1992).

Dışa dönüklük, nevrotikliğin aksine; sosyal, enerjik, iddialı, canlı olma ve olumlu duygular deneyimleme ve olumlu düşüncelere sahip olma eğilimidir (Chmielewski ve Morgan, 2013). Genel olarak dışa dönüklük, eğlenme, keyif alma (Costa ve McCrae, 1992) ve girişkenlik, konuşkanlık, yüksek aktivite düzeyi (Goldberg, 1993) ile karakterize edilen bir kişilik faktörü olarak bilinmektedir.

Deneyime açıklık; fanteziye, estetiğe, duygulara, eylemlere, fikirlere ve değerlere açık olma eğilimini tanımlar. Deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bireylerin hayal gücünün yüksek olduğu, sanata ve güzelliğe karşı hassas bir yapıda oldukları, entelektüel açıdan meraklı, davranışsal açıdan esnek ve tutumları açısından dogmatik olmayan bir yapıda oldukları bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1992).

Uyumluluk, bireyin kişilerarası ilişkilerdeki tutumları ile ilgilidir. Uyumluluk faktörü kişilerarası ilişkilerde; güvenilir, sıcak, nazik (Goldberg, 1993), sempatik ve işbirliğine açık (Costa ve McCrae, 1992) olma eğilimine işaret eder. Muten (1991), uyumluluk faktörünün danışan ve terapist arasındaki psikoterapötik ilişkinin kurulmasında önemli bir role sahip olduğunun altını çizmektedir.

Modelde açıklanan son kişilik faktörü vicdanlılıktır. Vicdanlılık faktörü bireyin; güvenilir, düzenli, disiplinli (Goldberg, 1993), sorumlu, bağlı (Chmielewski ve Morgan, 2013) ve çalışkan (Costa ve McCrae, 1992) olma eğilimine işaret eder.

Heshmati ve Azmoodeh (2017), 150 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada aleksitimi ile beş faktör kişilik özelliklerinin ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, vicdanlılık ve deneyime açıklık faktörlerinin aleksitimi düzeyi ile negatif yönde, nevrotiklik faktörünün ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarında ayrıca, aleksitimik özellikler gösteren ve göstermeyen bireylerin nevrotiklik ve deneyime açıklık faktörleri açısından farklılık gösterdiği görülmektedir. Sonuçlar ayrıntılı olarak değerlendirildiğinde; nevrotiklik, vicdanlılık ve deneyimlere açıklık faktörlerinin aleksitiminin belirleyici faktörleri olabileceği, ayrıca yüksek düzeyde nevrotiklik ve düşük düzeyde deneyimlere açıklığın aleksitimik bireylerin karakteristik özelliklerinden bazıları olabileceği düşünülmektedir.

Picardi, Toni ve Caroppo (2005), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada aleksitiminin düşük deneyimlere açıklık düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmanın sonuçları ayrıca; aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin düşük enerji düzeyi ve düşük dışadönüklük eğilimine sahip olabileceğini, bu bireylerin duygusal stabilite sağlamada sorunlar yaşayabileceğini ve bunun da nevrotiklik ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Aleksitimi ile beş faktör kişilik özelliklerinin ilişkisini inceleyen bir başka çalışma Wise, Mann ve Shay (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ayakta tedavi gören 114 psikiyatri hastası ve herhangi bir tedavi programında yer almayan 71 gönüllü ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları; yüksek nevrotiklik düzeyi ile düşük seviyedeki dışadönüklük ve deneyimlere açıklığın aleksitimiye yordadığını göstermektedir. Nevrotiklik faktörü, normal gruba kıyasla psikosomatik semptomları olan psikiyatri hastalarında daha yüksek düzeyde bir varyansı açıklamaktadır.

Atari ve Yaghoubirad (2016), beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aleksitiminin rolünü inceledikleri ve 257 katılımcının dâhil olduğu bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları aleksitiminin; yüksek nevrotiklik, düşük düzeyde vicdanlılık ve dışadönüklük ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıca, beş faktör kişilik özellikleri ile ruh sağlığı arasında aleksitiminin güçlü bir aracı rolü olduğuna işaret etmektedir.

Aleksitimi ile beş faktör kişilik özelliklerinin ilişkisini inceleyen bir başka kapsamlı çalışma Ueno, Maeda ve Komaki (2014) tarafından 2188 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı, yüksek aleksitimi skoru bildiren bireyleri farklı alt gruplar içerisinde sınıflandırmak ve bu alt grupları beş faktör kişilik özellikleri açısından karşılaştırmaktır. Yazarlar, yüksek aleksitimi skoru bildiren bireylerin temelde iki farklı alt gruba ayrıldığını belirlemiştir: 1) duyguları tanımlamada güçlük ve nevrotiklik faktöründen yüksek skor bildirenler; 2) dış odaklı düşünme ve deneyime açıklık faktöründen yüksek skor bildirenler. Çalışmanın sonuçları ayrıca; duyguları adlandırmada güçlük ile nevrotiklik faktörünün pozitif yönde, duyguları ifade etmede güçlük ile dışadönüklük faktörünün negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.1.6. Aleksitimi ve duygu düzenleme

Duyguların bireyin yaşamındaki işlevi ile ilgili farklı görüşler olsa da birleşilen ortak nokta, duyguların hem yıkıcı hem de fonksiyonel işlevleri olduğu yönündedir. Duyguların yıkıcı yönlerini kontrol ederken, fonksiyonel yönlerini ön plana çıkarmak için duygu düzenleme stratejileri kullanılır (John ve Gross, 2004).

Gross (2002), duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı zamana göre temelde *öncül odaklı* ve *sonuç odaklı* stratejiler olmak üzere ikiye ayrılabilirliğini önermiştir. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkinin tamamen ortaya çıkmadan ve davranışsal/fizyolojik tepkileri değiştirmeden önce ortaya konan stratejilere işaret eder. En bilindik öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi bilişsel yeniden yapılandırmadır (reappraisal). Bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal etkiyi azaltmak için duruma ilişkin yorum ve atıfların değiştirilmesini içerir. Örnek olarak, zor bir sınava girecek bir öğrencinin bunu bir ölüm-kalım durumu olarak görmek yerine eksiklerini görebileceği bir etkinlik olarak görmesi verilebilir. Gross (2002),

sonuç odaklı stratejileri duygusal tepki hali hazırda başladıktan sonra ortaya konan tepkiler olarak tanımlamaktadır. En bilindik sonuç odaklı duygu düzenleme stratejisi ise bastırma (supression) olarak adlandırılır. Bastırma, duygusal tepkinin dışa dönük belirtilerini engellemeye işaret eder. Bastırmaya örnek olarak, çocuğunu okula ilk kez bırakan birinin yaşadığı kaygının dışsal belirtilerini (örn., yüz ifadeleri) gizlemesi verilebilir.

Aleksitimi hem duygu yanıt sistemlerinin bilişsel-deneyimsel alanında hem de kişilerarası ilişkilerdeki duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikleri tanımlamaktadır. Kendi öznel duygularını doğru bir şekilde tanımlama ve ifade etmede zorluk yaşayan aleksitimik bireyler, duygusal sıkıntıyı diğer insanlara sözlü olarak iletmede de zorluk yaşarlar ve diğer insanlardan yardım talep etme ve onlarla olan ilişkileri rahatlatıcı bir mekanizma olarak kullanmada oldukça yetersizdirler. Ek olarak, aleksitimik bireyler, farklılaşmamış olumsuz duygusal durumlara yatkınlığın yanı sıra, neşe, mutluluk ve sevgi gibi olumlu duyguları deneyimleme konusunda sınırlı bir kapasiteye sahiptirler (Taylor vd., 1999).

Duyguları fark etme ve anlamada yaşanan zorluklar hem aleksitiminin hem de duygu düzenlemede yaşanan zorlukların karakteristik özellikleri olması, bu iki yapının bazı noktalarda örtüştüğünü ve benzer yapıları tanımladığını düşündürse de, duygu düzenlemenin diğer bileşenleri (örn., dürtüsel davranışı kontrol etme yeteneği, uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma yeteneği) aleksitimiden farklılaşmaktadır ve bu iki yapının birbiriyle ortak noktalara sahip olsa da büyük ölçüde birbirinden bağımsız yapılar olduğu görüşünü güçlendirmektedir (Pandey, Sexena ve Dubey, 2011).

Laloyaux, Fantini, Lemaire, Luminet ve Larøi (2015), aleksitimik bireylerin duygu düzenleme stratejilerini kullanım becerilerini değerlendirmek için 255 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları; yüksek seviyedeki aleksitiminin bastırma stratejisinin daha sık kullanımıyla ve düşük seviyedeki aleksitiminin bilişsel yeniden yapılandırma stratejisinin daha sık kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre aleksitimik bireylerin bastırma stratejisini daha sık kullanıyor olmalarının, duyguları sözlü olarak ifade etmede ve iletişim kurmada yaşadıkları zorluklar ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Swart, Kortekaas ve Aleman (2009), aleksitimi ile duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması arasındaki ilişkiyi incelemek için 493 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları, aleksitiminin bilişsel bileşeninden yüksek skor alan

bireylerin bilişsel yeniden yapılandırma stratejilerinden ziyade baskılayıcı duygu düzenleme stratejilerine yatkın olduklarını göstermektedir. Sonuçlar ayrıca, davranışsal görevlerde aleksitimik bireylerin mikro yüz ifadelerini tanıma ve duygusal zihinselleştirme becerilerinde daha kötü performans sergilediklerini göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün alkol bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Petit vd., 2015). Alkol bağımlılığı tedavisi görmekte olan 77 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada Stasiewicz ve diğerleri (2012), yüksek aleksitimi düzeyi bildiren bireylerin duygu düzenleme becerileri açısından daha yetersiz olduklarını, daha şiddetli alkol bağımlılığı deneyimlediklerini ve yüksek risk içeren alkol kullanımı deneyimlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Venta, Hart ve Sharp (2012); aleksitimi, duygu düzenleme becerileri ve kaçınma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek için 64 ergenin katıldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları, yüksek aleksitimi düzeyi bildiren ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu ve daha fazla kaçınma davranışı sergilediklerini göstermektedir. Ortaya konan bu ilişkide, deneyimsel kaçınma davranışının aleksitimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında aracı rol üstlendiği görülmektedir. Çalışmada, aleksitimik bireylerin duyguları tanımlamak ve ifade etmek için dili etkili bir şekilde kullanamıyor olmalarının, duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları ile ilişkili olabileceğinin altı çizilmektedir.

Pandey ve diğerleri (2011), aleksitiminin duygu düzenleme güçlükleri ve psikopatolojik değişkenler ile ilişkisini incelemek için 53 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bulgular, aleksitimik olmayanlar ile kıyaslandığında aleksitimik bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamakta olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre aleksitimik bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüğü, duygusal sorunlar yaşamaya daha fazla eğilimli olmaları ile ilişkili olduğu görülmektedir.

1.2. Yatırım Modeli

Yatırım modeli (Rusbult, 1980), bir kişiye ya da bir şeye bağlanımın ve bu bağlı olma durumunun altında yatan sebeplerinin anlaşılması için kullanışlı bir çerçeve sunmaktadır (Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2012). Thibaut ve Kelley (1959) tarafından bağlanımı açıklamak üzere geliştirilen değiş-tokuş kuramı yatırım modelinin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Bu

kurama göre bir ilişkidenden elde edilen ödülleri (rewards) ile ilişkinin bedelleri (costs) arasındaki kıyaslamaların sonucu, ilişkiye olan bağlanımın temel belirleyicisidir. Rusbult (1980), bir ilişkiye bağlanımın yalnızca ödül ve bedel karşılaştırmasının sonucundan değil, aynı zamanda mevcut en iyi alternatifin niteliğinin ve içerisinde bulunulan ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğünden de etkilendiğini belirtir. Yatırım modeline göre; ilişkiye yapılan yatırım, ilişkiyi sonlandırmanın maliyetini, dolayısıyla ilişkiye olan bağlanım düzeyini artırır. Yatırımın büyüklüğündeki artış, mevcut alternatiflerinin değerini düşürmekte ve içerisinde bulunulan ilişkiye olan bağlanımı artırmaktadır.

1.2.1. Yatırım modelinin gelişimi

İlişkisel bağlanımın temel belirleyicilerinin neler olduğu, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısının en gözde sosyal psikoloji araştırma konularından biridir. İlişkisel bağlanım ile ilgili pek çok teori geliştirilmiştir. Rol Gerginliği Kuramı (Goode, 1959), Evlilik Sargınlığı Kuramı (Levinger, 1965), bağlanımın kişisel, yapısal ve ahlakî olmak üzere üç türden oluştuğunu öne süren model (Johnson, Caughlin ve Huston, 1999) ve Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Thibaut ve Kelley, 1959) bu teorilere örnek olarak gösterilebilir. İlişkisel bağlanıma açıklama getiren teori ve modellerin çoğu, Thibaut ve Kelley (1959)'nin öne sürdüğü karşılıklı bağımlılık kuramından beslenmiştir. Yatırım modelinin gelişimi de karşılıklı bağımlılık kuramının temel varsayımlarından beslendiğinden, bu bölümde karşılıklı bağımlılık kuramına ve temel varsayımlarına değinilecektir.

1.2.2. Karşılıklı bağımlılık kuramı (Theory of Interdependence)

Karşılıklı bağımlılık kuramı ilk kez Thibaut ve Kelley tarafından 1959 yılında ortaya konulan Grupların Sosyal Psikolojisi (The Social Psychology of Groups) isimli kitap ile öne sürülmüştür ancak bu kitapta kuram romantik ilişki bağlanımından çok grup dinamikleri açısından değerlendirilmiştir. 1978 senesinde ise, kuramı romantik ilişkiler bağlamında daha ayrıntılı olarak ele aldıkları Kişilerarası İlişkiler: Bir Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Interpersonal Relations: A theory of Interdependence) isimli kitaplarını yayınlamışlardır (Büyükşahin, 2006). Karşılıklı bağımlılık kuramı tüm ilişkilerin özü olarak ortaklar arasındaki etkileşime odaklanır. Bu etkileşimler, bireyler için ödül (rewards) ve bedel (costs) niteliğindeki

bazı çıktıları doğurur. Keyif, doyum gibi birey için olumlu kabul edilen çıktılar ödülleri oluştururken, utanç, üzüntü, kaygı gibi görece olumsuz sonuçlar bedelleri oluşturur (Rusbult ve Buunk, 1993).

1.2.3. Karşılıklı bağımlılıkta güç kontrolü

Ortaklar arasında ödül ve bedelleri doğuran etkileşimler, bireylerin bu etkileşimler üzerinde sahip oldukları güç kontrolü (power control) kavramından etkilenir. Güç kontrolü, her bir bireyin diğerini etkileme gücüne işaret eder ve güç kontrolünün artması, bireyin ilişkideki etki gücünü de artırmaktadır (Büyükşahin, 2006). Thibaut ve Kelley, ilişkilerdeki etkileşimleri üç farklı güç kontrolü kaynağı ile ele almaktadır. Bu kontrol kaynakları; aktör kontrolü (actor control), partner kontrolü (partner control) ve ortak kontroldür (joint control). Aktör kontrolü, her bir kişinin eylemlerinin kendi sonuçları üzerindeki etkisini, partner kontrolü her bir kişinin eylemlerinin partnerin sonuçları üzerindeki etkilerini, ortak kontrol ise partnerlerin ortaklaşa gerçekleştirdikleri eylemlerin her bir kişinin sonuçları üzerindeki etkilerini ifade eder (Lange ve Balliet, 2015).

Thibaut ve Kelley (1959), etkileşim halindeki insanların ihtiyaçlarının karşılanma ya da karşılanmama durumlarını, etkileşim çıktılarını ve etkileşim durumunun yapısını değerlendirmek için dört hücreli (2x2) bir matris önermektedir. Bu matris, karşılıklı bağımlılığın muhtemel tüm paternlerinin değerlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Önerilen bu matris karşılıklı bağımlılık paternlerinin dört farklı ihtimalde gerçekleşeceğini belirtir (Rusbult ve Lange, 2003). Bu matris dahilinde değerlendirilen ihtimaller aşağıda sırasıyla incelenecektir.

a) Bağımlılık Seviyesi (Level of Interdependence)

Bağımlılık derecesi, bireyin ilişkiden elde ettiği ödüllerin ve genel iyilik halinin partnerden ve partner ile gerçekleştirilen ortak etkinliklerden ne düzeyde etkilendiğini ifade eder (Rusbult ve van Lange, 2003). Bireylerin mevcut ilişkiyi sonlandırmanın bedelinin yüksek olacağını değerlendiriyor olması, tek başlarıyken ya da alternatif bir ilişkide bulundukları bir olasılıkta mevcut ilişkiden elde ettikleri ödüllerden daha fazlasını elde edeceklerinden emin olamaması, etkileşimdeki bağımlılık derecesini artırmaktadır (Rusbult ve Arriage, 1997).

b) Bağımlılığın Karşılıklılığı (Mutuality of Interdependence)

Bağımlılığın karşılıklılığı, etkileşim içerisindeki her bir bireyin diğerine ne kadar bağımlı olduğunu ve bu bağımlılığın ne ölçüde eşit/karşılıklı olduğunu ifade eder. Bir bireyin partnerine bağımlılığı, partnerinin kendisine bağımlılığına kıyasla daha yüksek olduğunda, partnerinin kendisi üzerindeki güç kontrolü de o ölçüde artmaktadır. Bağımlılığın karşılıklı olma düzeyi, ilişkinin ödül ve bedel çıktıları üzerine etkilidir (Rusbult ve van Lange, 2003). Daha düşük seviyede bağımlılığa sahip partner, alınan kararlar ve ilişkinin kaynakları üzerinde daha fazla kontrole sahipken, daha yüksek seviyede bağımlı olan partner ilişkinin yüklerini ve bedellerini daha fazla üstlenme eğilimindedir, ayrıca olası bir terk edilme durumuna karşı daha çaresiz durumdadır (Lange ve Balliet, 2015).

c) *Bağımlılığın Esasları (Basis of Interdependence)*

Bu boyut, mevcut bağımlılık durumunun partnerden mi yoksa partnerle gerçekleştirilen ortak etkinliklerden mi kaynaklandığını değerlendirmek için kullanılır. Bağımlılık durumu partnerden kaynaklanıyorsa, ilişkideki *partner kontrolü* artmaktadır. Bağımlılık durumu partnerden kaynaklandığı gibi bireyin kendi davranışlarından da kaynaklanıyorsa bu durumda *ortak kontrolden* bahsedilebilir (Lange ve Balliet, 2015).

d) *Çıkarların Birlikte Değişimi (Covariation of Interests)*

Çıkarların birlikte değişimi, etkileşim içerisindeki bireylerin ortak yaşantı ve durumları değerlendirme şekillerinin ne derecede benzerlik gösterdiğini tanımlar. Bir diğer deyişle bir birey için olumlu olan bir durum partneri için de olumlu mu değerlendirilmektedir? Bireyin olumsuz olarak değerlendirdiği bir eylemi partner de olumsuz mu algılamaktadır? Bu noktada, çıkarların birlikte değişim seviyesi mükemmel seviyede (perfectly correspondent) olabileceği gibi tamamen çatışmalı bir durum (perfectly conflicting) içerisinde de bulunabilir (Rusbult ve van Lange, 2003).

1.2.4. İlişkinin değerlendirilmesi

Bireyler, ilişkilerinden elde ettikleri ödül ve bedelleri değerlendirirken nasıl bir yol izlerler? Bunun yanıtını karşılıklı bağımlılık kuramında Thibaut ve Kelley (1959), karşılaştırma düzeyi (KD) (comparison level) ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KDseç) (comparison level for alternatives) kavramlarını kullanarak bulmaya çalışmıştır.

a) *Karşılaştırma Düzeyi (KD)*

Thibaut ve Kelley (1959)'e göre karşılaştırma düzeyi, bireyin ilişkiden elde etmeyi hak ettiğini düşündüğü ödül-bedel çıktısı ile mevcut ilişkisinden elde ettiği gerçek ödül-bedel çıktısını karşılaştırması anlamına gelir. Bireyler ilişkinin çekiciliğini ve doyumunu değerlendirmek için, ilişkilerinde elde ettikleri çıktılar KD'de yer alan çıktı beklentileri ile kıyaslarlar. Bir kişinin KD değerini aşan çıktılar ilişkinin doyum sağlayıcı olduğu anlamına gelirken, KD değerinin altında kalan çıktılar ise ilişkinin yeterince doyum sağlamadığı anlamına gelir. Ayrıca aynı çıktılar, KD'nin düşük ve yüksek olduğu durumlarda farklı şekilde değerlendirilir. Örneğin aynı ödül bedel çıktısı, KD düşük olduğunda daha tatmin edici algılanırken, KD yüksek olduğunda daha az tatmin edici algılanmaktadır (Schaefer ve Kornienko, 2010).

b) *Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi (KDseç)*

KDseç, mevcut ilişkiden elde edilen ödül-bedel çıktılarının, olası seçenekler içerisindeki en iyi alternatif ile kıyaslanmasıyla elde edilen sonucu tanımlar ve herhangi bir ilişki için, mevcut ilişkiyi sürdürmenin ya da alternatif bir ilişkiyi tercih etmenin yaratacağı en iyi sonucu temsil eder. KDseç, ilişkiye özel olması sebebiyle (bir ilişkinin alternatifi, diğer ilişkilerin alternatiflerinden farklıdır) KD'den ayrılır. KDseç, ilişkiye bağlı olmanın temelinde yer alır ve mevcut ilişkinin algılanan ödülleri KDseç düzeyinin üstünde olduğu sürece birey, mevcut ilişkisini sürdürme eğiliminde olacaktır. KDseç düzeyi, mevcut ilişkinin algılanan ödülleri daha yüksekse, yani mevcut alternatif daha olumlu algılanıyorsa, birey içerisinde bulunduğu ilişkiye son verme ve alternatif seçeneğe yönelme eğiliminde olacaktır (Schaefer ve Kornienko, 2010).

KD ve KDseç, ilişkinin farklı boyutlarını değerlendirmede kullanılır. KD, ilişkiden alınan doyumun değerlendirilmesinde kullanılırken, KDseç ise *ilişki istikrarının* değerlendirilmesinde kullanılır (Büyükşahin, 2006). Yüksek KD, düşük ilişki doyumunu ile ilişkili iken, yüksek KDseç düşük ilişki istikrarı ile ilişkilidir. Hovardaoğlu (1996) doyum ve istikrar açısından yapılan değerlendirmelerin olası dört farklı sonucu olduğunu ifade etmiştir.

Buna göre;

- 1) Mevcut ilişkinin ödül-bedel çıktıları KD ve KDseç'in üzerindeyse ilişkinin doyum sağladığı ve istikrarlı olduğu
- 2) Mevcut ilişkinin ödül-bedel çıktıları KD ve KDseç'in altındaysa ilişkinin doyum sağlamadığı ve istikrarsız olabileceği
- 3) Mevcut ilişkinin ödül-bedel çıktıları KD'den düşük ve KDseç'ten yüksek ise ilişkinin doyum sağlamadığı ancak daha iyi bir alternatif algılanmadığından istikrarlı bir ilişki olacağı
- 4) Mevcut ilişkinin ödül-bedel çıktıları KDseç'ten düşük ve KD'den yüksek ise ilişkinin doyum sağladığı ancak başka bir alternatifin daha çekici algılanmasından dolayı istikrarsız olabileceği düşünülebilir.

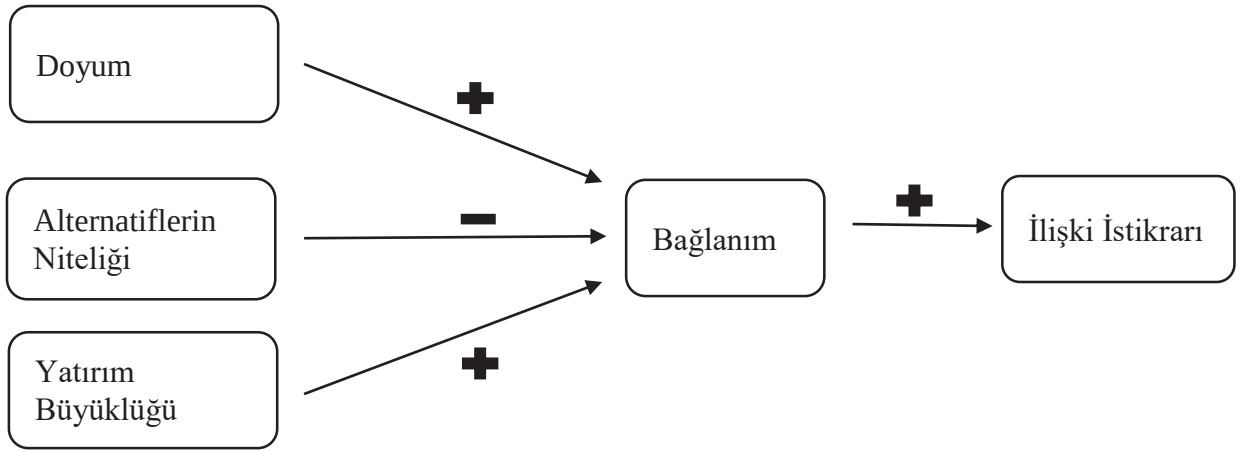
Bu bölüme kadar, ilişki yatırım modeline kısaca değinilmiş ve modelin temellendiği başlıca kuram olan karşılıklı bağımlılık kuramı ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu bölümde ise ilişki yatırım modelini karşılıklı bağımlılık kuramından ayıran noktalar ve *ilişki yatırımı* kavramı üzerinde durulacaktır.

Daha önce belirtildiği gibi yatırım modeli köklerini karşılıklı bağımlılık kuramından almaktadır. Karşılıklı bağımlılık kuramı ve ilişki yatırım modeli arasındaki ilişkiyel bağlanıma yönelik bu organik bağa rağmen, Rusbult (1980) karşılıklı bağımlılık kuramının varsayımlarını birkaç noktada genişleterek yatırım modelini ortaya koymuştur. Öncelikle, ilişki yatırım modeline göre ilişkiyel bağlanım yalnızca ilişki doyumunu ve alternatiflerin niteliğinin değerlendirilmesi ile açıklanamaz. Yalnızca bu iki değişken ilişkiyel bağlanımı belirleseydi, ilişki doyumunu azaldığında ya da daha iyi bir alternatif algılandığında ilişkilerin pek çoğu sonlanırdı. Romantik ilişkiler durağan değildir, ilişkilerde doyum azalabilir ve alternatiflerin niteliği artabilir. Yine de pek çok ilişki bu duruma rağmen devam eder. Bunun sebebi ilişkiyel bağlanımın; doyum ve alternatiflerin niteliğinin haricinde üçüncü bir değişken olan yatırım büyüklüğü kavramından etkilenmesidir. Yatırım büyüklüğü, ilişkinin sona ermesi durumunda kaybedilecek olan ve ilişkiyle bağlantılı olan kaynakların önemini ve büyüklüğünü ifade eder. Partnerler, sağlam ve güçlü bir gelecek oluşturabilmek için pek çok farklı yatırım yaparlar. Yatırım büyüklüğü arttıkça, ilişkiye bağımlılık artar çünkü bu yatırımların bireyler için maddi ve manevi maliyetleri vardır. Bu maliyetler, partnerden ve ilişkiden kopmanın maliyetini de artıracak pek çok bağ geliştirilmesine sebep olur. Geliştirilen bu bağlar, ilişkinin kalıcı olması için bireyleri psikolojik olarak teşvik eder (Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2011)

Rusbult (1980)'a göre ilişkiye yapılan yatırımlar iki temel alt başlığa ayrılabilir: içsel yatırımlar (**intrinsic investments**) ve dışsal yatırımlar (**extrinsic investments**). İçsel yatırımlar, ilişki için yapılan direkt yatırımlar olarak tanımlanır ve ilişki ve partner için ayrılan vakit, ilişkinin sürmesi için gösterilen çaba, duyguların paylaşılması gibi yatırımları içerir. Dışsal yatırımlar, doğrudan ilişkiye yönelik olmayan ve ilişki içerisinde bulunmanın doğal sonucu olan yatırımlardır ve dış kaynaklıdır. Dışsal yatırımlara örnek olarak; ortak sosyal ağ, ekonomik yatırımlar, birlikte deneyimlenmiş geçmiş deneyimler, hatıralar vb. gösterilebilir. Hem içsel hem de dışsal yatırımlar, ilişkinin sona ermesi halinde kaybedilebilir. Dolayısıyla her iki yatırım türünün büyüklüğü, ilişkiye bağlanımı oldukça etkiler (Rusbult, 1980).

Yatırım modeline göre ilişki bağlanımı ilişkiye yapılan içsel ve dışsal yatırımın büyüklüğü ile birlikte zamanla artarken, aynı zamanda ilişkinin ve alternatif sonuçların bir fonksiyonu görevi de görür. Böylece; ilişkinin algılanan ödülleri bedellerinden daha yüksek olduğunda (ilişki daha değerli algılandığında), alternatiflerin niteliği düşük olduğunda ve ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğü yüksek olduğunda ilişkiye bağlanım artmaktadır (Rusbult, 1980).

İlişkiye bağlanımın öncül üç koşulu olan; doyum, alternatiflerin niteliğinin değerlendirilmesi ve yatırım düzeyi değişkenleri ilişkinin devam etmesi için birlikte bulunma koşulunu taşımazlar. Buna örnek olarak, kötü muamelenin olduğu bir ilişkide doyum düzeyi düşük olabilir ancak yine de ilişki devam edebilir, bunun sebebi de yatırım düzeyinin yüksek olması (ortak bir çocuğa sahip olmak gibi) ya da daha iyi bir alternatifin olmaması olabilir. Tam tersine, ilişkisinden yüksek doyum alan bir kişi daha iyi alternatiflerin olduğunu algılıyorsa, ilişkiye düşük bağlanım içerisinde olabilir (Le ve Agnew, 2003). Rusbult (1983) da doyum ve bağlanımın birbiriyle güçlü bir şekilde ilişkili olmasının gerekli olmadığını ileri sürmüştür. Yüksek bağlanım düzeyinin olduğu bir ilişkide doyum düzeyi düşük olsa da, alternatiflerin yokluğu ve yüksek yatırım düzeyleri ilişkinin bağlanım seviyesini artırabilir. Benzer şekilde; ilişki doyumunu oldukça yüksek algılayan bir birey, daha iyi bir alternatif partner ya da ilişki algıladığında yatırım düzeyinin düşük olduğu bir ilişkiyi bitirebilir.



Şekil 1.1. Rusbult (1980) tarafından önerilen ilişki yatırım modeli

Yatırım modeli yalnızca ilişki bağlanımını değil, aynı zamanda bireylerin ilişkiyi sürdürüp sürdürmeme eğilimlerini de açıklar. Bu eğilim literatürde kalma/gitme davranışı (stay or leave) olarak adlandırılır. Rusbult (1983), 34 heteroseksüel birey (17 erkek, 17 kadın) ile gerçekleştirdiği yedi aylık bir boylamsal çalışmada; süreç içerisinde ilişkilerini devam ettiren bireylerin ilişkiden algıladıkları ödüllerin arttığını, bedellerin çok az artış gösterdiği, alternatiflerin niteliğinin düşük olduğu ve yatırım düzeyinin artış gösterdiğini ifade etmiştir. Bu da, ilişki bağlanımını artırarak ilişkide kalma davranışını doğurmuştur. Partneri tarafından terk edilen bireylerin ise; doyum düzeylerinin düşük seviyede artış gösterdiği, alternatiflerin niteliğinin azaldığı ve ilişkiye yüklü yatırımlar yapmaya devam ettikleri görülmüştür. Edwards, Gidycz ve Murphy (2011), romantik ilişkilerinde en azından bir kere kötü muamele deneyimlemiş 323 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların ilişkide kalma/gitme kararlarını yatırım modeli perspektifinden incelemiştir. Çalışmanın sonuçları; ilişkiye yüksek yatırımı olan ve alternatiflerin niteliğini düşük algılayan kötü muamele deneyimlemiş kadınların ilişkide kalma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bir başka çalışmada Rusbult ve Martz (1995), bir kadın sığınma evinde kalan 100 kadın katılımcı ile ilişkide kalma/gitme davranışlarını yatırım modeli varsayımları çerçevesinde incelemiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; ekonomik seçenekleri düşük olan, ilişkiye yatırımı yüksek olan, ilişkisinde görece daha nadir kötü muameleye kalmış ve bu sebeple daha az doyum eksikliği hissedenden kadınların ilişki bağlanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışma, ilişki bağlanımı düzeyi ile kalma/gitme davranışları arasındaki bağlantıyı da desteklemektedir. Çalışmada daha yüksek bağlanım düzeyi belirten kadınların, sığınma evinden

ayrıldıktan sonra partnerlerine dönme oranlarının bağlanma düzeyi düşük olan kadınlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

1.3. Yatırım Modeli ve İlişki Sürekliliği

İlişkilerin sürekli olup olmamasını belirleyen temel faktörün ilişkide algılanan doyum düzeyi olduğunu kabul eden kapsamlı literatürün aksine yatırım modeli, ilişkilerin sürekliliğini (persistance) sağlayan faktörler için kendi varsayımları çerçevesinde yeni bir açıklama getirmiştir.

Rusbult (2001: 95), ilişkilerin sürekliliğini yatırım modeli kapsamında şu dört temel adım ile açıklamaktadır:

- a) İlişki bağlanımı doyum ve yatırım büyüklüğü ile pozitif, alternatiflerin niteliği ile negatif ilişki içerisindedir.
- b) Bu üç değişken bağlanımın öngörülmesine benzersiz katkı sağlamaktadır.
- c) Bağlanım düzeyi düşük olan bireylere kıyasla, bağlanım düzeyi yüksek olan bireyler ilişkiyi sürdürmeye daha eğilimlidirler.
- d) Bağlanım, kalma/gitme kararına kısmen ya da tamamen aracılık eden sürekliliğin en güçlü ve direkt öngörücüsüdür.

Bui, Peplau ve Hill (1996), yatırım modelinin ilişki sürekliliği ile ilgili varsayımlarını test etmek için 167 heteroseksüel çift ile 15 senelik bir boylamsal çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçları, yatırım modelinin ilişkilerin sürekliliğini başarılı bir şekilde öngörebildiğini ve doyum, alternatiflerin niteliği ve yatırım büyüklüğünün bağlanım düzeyinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

1.4. Yatırım Modelinde İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

Rusbult ve diğerleri (2001), yüksek bağlılığın bazı sürdürme mekanizmalarını (maintenance mechanisms) kullanmak için bireyleri teşvik ettiğini belirtmektedir. Sürdürme mekanizmalarının kullanılması ilişkiyi dış tehditlere, belirsizliğe ve karşılıksızlığa karşı

korumakta, ilişkinin sürmesini ve işlevselliğinin artmasını sağlamaktadır. Sürdürme mekanizmaları, bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Bu bölümde, ilişkiyi sürdürme mekanizmalarına ayrıntılı olarak değinilecektir.

1.4.1. Davranışsal sürdürme mekanizmaları (Behavioral Pro-Relationship Maintenance Acts)

Davranışsal sürdürme mekanizmaları, çiftlerin ilişkilerinin kalitesini artırmak ve ilişkilerinin kalıcı olmasını sağlamak için kendi davranışlarında değişikliklere gitmesi anlamına gelir. Bu davranışsal mekanizmalar; a) fedakarlık yapmaya istekli olma, b) uyumlu davranma olarak sıralanabilir (Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999).

a) Fedakarlık yapmaya istekli olma (Willingness to sacrifice)

Partnerler genellikle her iki birey için de olumlu sonuçları olan kararları alma eğiliminde olsalar da bazen bu durumun tam tersi de mümkündür. Bir partner için olumlu ve tatmin edici olan bir karar, diğeri için olumsuz olabilir. Bu gibi durumlarda bir bireyin kendisi için olumsuz ya da daha az olumlu olsa da partnerin iyilik hali için fedakarlık yapması ilişkinin sürdürülmesinde önemli bir faktör haline gelir (Rusbult vd., 1999: 438). Fedakarlık yapmaya isteklilik; yüksek bağlanım düzeyi, ikili uyum, yüksek doyum düzeyi, ilişkinin işlevsellik düzeyi ve ilişkinin kalıcı olması ile yüksek bir ilişkiye sahiptir (Van Lange vd., 1999).

b) Uyumlu davranma (Accomodative behavior)

Partnerlerden birinin potansiyel olarak yıkıcı bir davranış sergilemesinin ardından diğerk partnerin bu yıkıcı davranışa aynı şekilde yanıt verme dürtüsünün önüne geçmesi ve bunun yerine yapıcı bir tepki vermesi uyumlu davranma olarak adlandırılır. Bireysel olarak bedelleri olmasına karşın ilişkisel çıkarlar doğrultusunda bireyler uyumlu davranma eğilimi sergileyebilmektedir (Rusbult vd., 1999: 438). Uyumlu davranma, yüksek bağlanım düzeyleri ile ilişkili bir mekanizmadır (Etcheverry ve Le, 2005).

1.4.2. Bilişsel sürdürme mekanizmaları (Cognitive Pro-Relationship Maintenance Acts)

Bilişsel sürdürme mekanizmaları, çiftlerin ilişkilerinin kalıcı olmasını sağlamak ve kalitesini artırmak için bilişsel yeniden yapılandırmayı içeren davranışlar sergilemeleri anlamına gelir. Bu mekanizmalar; a) ihaneti bağışlama, b) bilişsel karşılıklı bağımlılık c) çekici alternatiflerin yok sayılması ve d) olumlu yanılsama olarak sıralanabilir (Rusbult, 2001: 102).

a) İhaneti bağışlama (*Forgiveness of betrayal*)

İhanet, ilişkileri tehdit eden en önemli faktörlerden biridir. İhanet bir beyaz yalan söyleme ya da fiziksel aldatma olabilir. İhanet sonrasında ilişkinin devam edip etmeyeceği, ihanete uğrayan partnerin intikam arzusundan vazgeçmesi, daha yapıcı ve affedici davranma isteği ile ilişkilidir (Rusbult, 2001: 102). İhanet sonrası bağışlama davranışı, yüksek seviyede bağlanım düzeyi ile ilişkilidir (Rusbult, Finkel, Hannon, Kumashiro ve Childs, 2000).

b) Bilişsel karşılıklı bağımlılık (*Cognitive interdependence*)

Bilişsel karşılıklı bağımlılık, partnerlerin ilişki içerisinde bireysel bir kendilik temsilinden, partner ve ilişki temelli bir kendilik temiline geçmesidir. İlişki içerisinde ‘ben’in yerinin ‘biz’in alması, bilişsel karşılıklı bağımlılık örneği olarak gösterilebilir (Rusbult vd., 1999: 440).

c) Çekici alternatiflerin yok sayılması (*Derogation of tempting alternatives*)

Bireyler, çevrede algıladıkları çekici alternatifleri yok saymak için bazı bilişsel yanılıklar yaparlar. Alternatiflerin olumsuz özelliklerini ön plana çıkarma ve alternatifi bilişsel olarak değersizleştirme bunlardan bir tanesidir (Johnson ve Rusbult, 1989). Ayrıca bağlanım düzeyi yüksek ilişkiye sahip partnerler, çekici alternatiflerin odağından kurtulmak için bazı davranışsal mesajlar da gönderirler. Örneğin evlilik yüzüğü takmak, bir ilişki içerisinde bulunduğunu ifade edip alternatifleri uzak tutmanın bilindik bir yoludur (Rusbult, 2001: 105).

d) Olumlu yanılsama (*Positive illusion*)

Rusbult (1999: 440), güçlü bağlanımın olduğu ilişkilerdeki partnerler, kendi ilişkilerinin özelliklerini diğer ilişkilerin özellikleri ile kıyaslarlar ve bu kıyaslama sonucunda kendi ilişkilerinin daha olumlu ve üstün algılama eğiliminde olurlar. Karşılıklı olumlu yanılsamanın

gerçekleştiği ilişkilerin daha mutlu olduğu, olumlu yanlısamanın ilişki doyumu ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Murray, Holmes ve Griffin, 1996).

1.5. İlişkide Güven, Bağlanım Düzeyi ve Yatırım Modeli

İlişkilerin sürmesini sağlayan en önemli faktörlerden biri güvendir. Holmes ve Rempel (1989) güven duygusunun üç bileşeni olduğunu ileri sürmektedir: a) öngörülebilirlik: partnerin tutum ve davranışlarının tutarlı olması; b) güvenilirlik: partnerin güvenilir, dürüst ve yardımsever olduğuna dair inancın olması; c) partnerin ihtiyaçlarına duyarlı ve ilgili olduğuna dair inancın olması.

Partnerlerin birbirlerine yönelik güvenleri arttıkça karşılıklı bağımlılık düzeyleri artar, buna bağlı olarak ilişkiye bağlanım ve doyum düzeyleri de artış gösterir. Ayrıca güvenin artması, alternatif partnerlere olan ilgilerinin azalmasına ve mevcut ilişkiye yaptıkları yatırım düzeyinin artmasına yardımcı olur (Holmes ve Rempel, 1989). Yatırım modeline göre karşılıklı bağımlılık ve bağlanım düzeyi, ilişkinin devam etmesi üzerinde doyum düzeyine göre daha önemlidir (Agnew, van Lange, Rusbult ve Langston, 1998). Wieselquist ve diğerleri (1999), yüksek karşılıklı bağımlılık durumunun beraberinde yüksek bağlanım düzeyini getireceğini ve partnerlerin daha fazla ilişkinin çıkarlarına hizmet etmesini sağlayacaktır. Wieselquist ve diğerleri (1999), *karşılıklı döngüsel büyüme (mutual cyclical growth)* olarak tanımladıkları bu durumu şöyle açıklamaktadır: a) A partnerinin yüksek bağımlılığı (yüksek doyum düzeyi, düşük alternatif niteliği ve yüksek yatırım düzeyi) bu partnerin ilişkiye bağlanımını artırır; b) A partnerinin ilişkiye bağlanım düzeyinin yüksek olması ilişkinin çıkarlarına hizmet etme eğilimin artırır; c) B partneri, A partnerinin ilişki yanlısı davranışlarını gözler ve ‘partnerden algılanan ilişki yanlısı davranış’ düzeyi artır; d) B partnerinin A partnerinden algıladığı ilişki yanlısı davranış düzeyi arttıkça B partnerinin A partnerine olan güveni artar; e) B partnerinin artan güveni, partnere bağımlılık ve ilişkiye bağlanım düzeyini artırır ve bu döngü bu şekilde devam eder.

1.6. Yatırım Modeli ve Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramına göre bir ilişkinin doyum düzeyini belirleyen temel etmen, bireyin ihtiyaçlarının partneri tarafından ne ölçüde karşılandığı ve partnerinin ulaşılabilirlik düzeyidir.

Bağlanma bireyin kişilerarası ilişkilerdeki ihtiyaçlarını, beklentilerini ve bu ilişkiden algıladığı ödül-bedel sonucunu etkiler (Hazan ve Shaver, 1994). Bu bölümde yatırım modelinin değişkenleri ile yetişkin bağlanma stilleri ayrı ayrı ele alınacaktır.

1.6.1. Bağlanma ve doyum

Bağlanma stilleri ile yatırım modelinin değişkenlerinden biri olan doyum arasında nasıl bir ilişki vardır? Vollman, Sprang ve Brink (2019), kaçınma ile ilişki doyumu arasındaki negatif ilişki olduğunu ve bu ilişkiye partnere duyulan düşük minnettarlığın aracılık ettiğini bildirmektedir. Madey ve Rogers (2009) yaptıkları çalışmada, güvenli bağlanmanın ilişki doyumunu yordadığını ve bu ilişkiye, bağlılık ile yakınlığın aracılık ettiğini göstermektedir. Bir başka çalışma; kaygı ve kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin içerisinde bulundukları ilişkiden daha düşük cinsel doyum algıladıklarını, aynı şekilde, partnerinin kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin de cinsel doyumunun daha düşük olduğunu, evlilik doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin kaygılı ve kaçınan bağlanan partnerlerin olduğu ilişkilerde daha güçlü olduğunu göstermiştir (Butzer ve Campbell, 2008). Pistole (1989), güvenli bağlanmanın daha yüksek ilişki doyumu ile kaygılı, kaçınan ve ambivalan bağlanmanın ise düşük ilişki doyumu ile bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin, kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilere göre içerisinde bulundukları ilişkiye daha yüksek bir bağlılığa sahip olduğu düşünülmektedir.

1.6.2. Bağlanma ve alternatiflerin değerlendirilmesi

Bireylerin bağlanma stillerinin alternatiflerin niteliğinin değerlendirilmesi ile bağlantısını inceleyen çalışmalar mevcuttur (Overall ve Sibley, 2008; DeWall vd., 2011). Overall ve Sibley (2008), kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin günlük etkileşimler içerisinde alternatif partnerlere yanıt verme olasılıklarının daha yüksek olduğunu, bu sebeple mevcut ilişkilerindeki doyum ve bağlanım düzeyini tehlikeye atabileceklerini göstermektedir. DeWall ve diğerleri (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin alternatiflerle ilişki yaşama konusunda daha müsamahakâr tutum sergileyebileceğini, alternatifleri daha olumlu değerlendirmeye yatkınlık gösterebileceklerini, alternatif partnerlere mevcut ilişkilerindeki partnerlerine kıyasla daha yoğun dikkat verme eğiliminde olabileceklerini ve

aldatma eğilimlerinin çok daha yüksek olabileceğini göstermiştir. Çalışmanın sonuçları ayrıca, aldatma davranışı ve kaçınan bağlanma düzeyine düşük bağlanım seviyesinin aracılık ettiğini öne sürmektedir. Bu verilerin yanı sıra, Pistole, Clark ve Tubbs (1995) bağlanma stilleri ile alternatiflerin niteliğinin değerlendirilmesi arasında anlamlı bir bağlantı ortaya koymamaktadır. Yerli ve yabancı literatür tarandığında bağlanma stilleri ve alternatiflerin değerlendirilmesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayıca azlığı göze çarpmaktadır. Bu bağlantının daha kapsamlı değerlendirilebilmesi için yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.6.3. Bağlanma ve yatırım düzeyi

Kaçınan bağlanan bireylerin partnerine yönelik olumsuz beklenti ve değerlendirmelere sahip olduğu varsayımından yola çıkılarak, bu bireylerin ilişkilerine çok daha az yatırım yapacakları ve partnere bağımlılığı minimum seviyede tutabilmek için nadiren yatırımda bulunma isteğinde olacakları düşünülebilir (Etcheverry, Le, Wu ve Wei, 2013). Pistole ve diğerleri (1995), kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerine ve partnerlerine daha az yatırım yapmakta olduklarını, kaygılı ve ambivalan bağlanan bireylerin daha yüksek bedeller bildirdiklerini ifade etmektedir.

1.7. Kişilerarası İlişkilerde Çatışma ve Çatışma Çözme Stratejileri

1.7.1. Çatışmanın tanımı

Çatışma, birçok araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımların arasında benzerlikler olduğu gibi, farklılıklar da mevcuttur. Rubin, Pruitt ve Kim (1994: 5) çatışmayı, algılanan bir çıkar ayrılığı veya en az iki tarafın isteklerinin aynı anda gerçekleşmeyeceğine dair bir inanç şeklinde tanımlamaktadır. Mack ve Snyder (1957) çatışmanın en az iki taraf arasında; kıt kaynakların varlığından, amaçların farklılaşmasından ve hayal kırıklığından doğduğunu ileri sürmektedir. Barki ve Hartwick (2004) çatışmayı; karşılıklı bağımlı en az iki taraf arasında algılanan anlaşmazlıklar sonucunda ya da birbirlerinin amaçlarına yönelik müdahalede bulunduklarında ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkiler ile karakterize edilen dinamik bir süreç olarak tanımlar. Karşılıklı çıkar çatışmaları temelindeki bu

tanımlamaların kusurlu ve eksik olduğunu ileri süren Deutsch (1973) çatışmayı; taraflardan birinin eylemlerinin diğerinin eylemlerine müdahale ettiği veya engellediği durumlarda ortaya çıkan uyumsuz faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Bu uyumsuz faaliyetler bir rekabet ortamında ortaya çıkabileceği gibi bir işbirliği ortamında da ortaya çıkabilir (akt., Tjosvold, 2006).

1.7.2. Çatışma türleri

Rahim ve Bonoma (1979), çatışmanın olası dört farklı türü olduğunu ifade etmektedir: a) içsel çatışma, tek bir birey içerisinde gerçekleşir ve bireyin birbirleri ile çelişen değerleri arasında netlik kazanmak için verdiği mücadeleyi içerir (Lewis, 1976); b) kişilerarası çatışma, en az iki kişi arasındaki çıkar, hedef, istek ve eylem farklılıklarından ortaya çıkar b) grup içi çatışma, bir grubun üyeleri veya alt grupları arasında grubun amaçları, fonksiyonları ve faaliyetleri ile ilgili yaşadıkları anlaşmazlıkları ve farklılaşmaları ifade eder; c) gruplararası çatışma, iki veya daha fazla grubun üyeleri ya da temsilcileri arasındaki farklılaşmalara işaret eder; d) kişilerarası çatışma en az iki farklı kişinin hedeflerinin, isteklerinin ve eylemlerinin çatışması ile ortaya çıkar (Rahim ve Bonoma, 1979).

a) Yıkıcı ve Yapıcı Çatışma (*Destructive and Constructive Conflict*)

Çatışmanın yıkıcı olduğuna dair literatürdeki genel görüşe rağmen, çatışmanın özünün yıkıcı olmadığı ve iyi yönetilmiş bir çatışma; sorunların derinlemesine incelenmesine, ana sebeplerinin anlaşılmasına, çözümlenmesine ve daha yakın ilişkiler kurulabilmesine imkân tanır (Tjosvold, 2006). Deutsch (1969) da benzer şekilde çatışmaların yıkıcı ve yapıcı olabileceğine işaret etmektedir. Bir çatışmanın yıkıcı ya da yapıcı olarak nitelendirilmesi, tarafların çatışmanın sonuçlarından memnun olup olmaması ile ilgilidir.

1) Yıkıcı Çatışma

Yıkıcı çatışma, her iki tarafın da sonuçlardan memnun kalmadığı ve varılan noktada uzlaşmadığı durumlar olarak tanımlanabilir. Yıkıcı çatışmada bireyler birbirlerine yönelik sözel ya da fiziksel zorlama ve tehditlerde bulunarak çatışmanın tırmanmasına ve asıl konudan

uzaklaşarak çatışma alanının genişlemesine neden olabilirler (Rinaldi ve Howe, 2003). Çatışmanın tırmanması ve genişlemesi ile ilgili olarak Deutsch (1969), yıkıcı çatışmanın bu iki kavram ile karakterize olduğunu ileri sürmektedir. Tırmanma ve genişleme; çatışmayı başlatan ana nedenlerden uzaklaşılması, farklı çatışma alanlarının ortaya çıkması ve çoğunlukla asıl çatışma konusunun unutulmasını içerir.

2) Yapıcı Çatışma

Yapıcı çatışma, her iki taraf için de memnuniyet yaratacak ve doyum sağlayacak sonuçlar elde etmek için ortaklaşa fikir alışverişi, işbirliği ve tartışmalar gerçekleştirilmesini içerir (Rinaldi ve Howe, 2003). Çatışmanın çok yaygın olması, çok fazla işlevsel yanının olduğunu düşündürmektedir. Çatışmanın; durgunluğu önleyici, ilgi ve merak duygusunu geliştirici, sorunlardan yola çıkarak çözüme ulaştırıcı, kişisel ve sosyal değişimin önünü açıcı işlevi vardır. Ayrıca çatışmalar bireylerin ve grupların kimliklerine bağlanmasına, bireye ve gruba ait değerlere tutunmasına yardımcı olur. (Deutsch, 1969). Çatışmalar ayrıca; anlaşmazlık yaşanan konuların açıkça ifade edilmesine, böylece örtük durumdayken rahatsızlık yaratan sorunların gün yüzüne çıkarılarak çözüme kavuşturulmasına, bu sayede ayrışma yaratan durumların tespit edilip ortadan kaldırılarak yeniden birlik olunmasına katkıda bulunur (Coser, 1956; akt., Deutsch, 1969).

1.7.3. Romantik ilişkiler ve çatışma

Romantik ilişki içerisindeki partnerler oldukça geniş bir yelpazede çatışmalar yaşarlar. Çiftlerin yaşadıkları çatışmalar; sergilenen spesifik davranışlar hakkındaki çatışmaları, ilişkilerinin kendine özgü normları ve rolleri hakkında daha genel çatışmaları ve eşin özellikleri, eğilimleri ve tutumları ile ilgili atıflardan kaynaklanan oldukça genelleşmiş sorunları içerir (Kelley, Cunningham ve Braiker-Stambul, 1973; akt., Braiker ve Kelley, 1979: 139).

Romantik ilişkilerde yaşanan bu üç çatışma bağlamı temel olarak şu şekilde özetlenebilir (Braiker ve Kelley, 1979: 138): a) *spesifik davranışlar*, bir partnerin spesifik olarak sergilediği bazı davranışlar üzerine meydana gelen çatışmalardır. Partnerlerden birinin sürekli balkonun kapısını açık unutuyor olması diğer partneri rahatsız edebilir ya da öfkeli edebilir; b) *ilişkideki normlar ve roller* ile ilgili yaşanan çatışmalar, partnerlerin ilişkideki görev ve sorumlulukları ile ilgili daha genel çatışmaları içerir. Örneğin partnerlerden biri, diğer partnerin evin temizlik

işlerinde yeteri kadar aktif rol almamasından şikayetçi olabilir; c) *eşin özellikleri ve eğilimleri* ilgili yaşanan çatışmalar ise partnerlerden birinin kişilik özellikleri, alışkanlıkları ya da genel tutumları ile ilgili çatışmalardır. Örneğin bir kişi, eşinin ekonomik olarak tutumlu olmamasından ve para harcama şeklinden dolayı rahatsızlık duyabilir ve bu durum bir anlaşmazlığa yol açabilir.

Bu tanımlamalardan yola çıkılarak bireylerin davranışsal, normatif ve eğilimsel olarak karşılıklı bağımlı olduğu görülmektedir. Kelley ve diğerleri (1973), gerçekleştirdikleri çalışmada çiftlerin dördüncü bir çatışma tanımı yaptıkları sonucuna varmıştır. Bu dördüncü tip çatışma, bütün karşılıklı bağımlılık düzeylerinde gözlenebilen, ‘çatışma hakkında çatışma’ olarak nitelendirilen bir çatışma türüdür. Bireyler herhangi bir karşılıklı bağımlılık düzeyinde yaşadıkları çatışmayı sonuca ulaştırmaya çalışırken sergiledikleri eylemlerden, sarf ettikleri sözlerden ya da ortaya koydukları herhangi bir davranıştan dolayı yeni bir çatışma ve anlaşmazlık kaynağı yaratırlar. Bu çalışmada katılımcıların sıklıkla ifade ettiği ‘‘dındır, öfke gösterileri, sessiz kalma ve somurtma’’ gibi eylemler bu dördüncü tip çatışmanın içerisinde yer almaktadır (akt., Braiker ve Kelley, 1979: 139).

1.7.4. Yakın ilişkilerde çatışma çözme

Çatışma çözümü, romantik ilişkilerde kurulan iletişimin önemli bir yönüdür. Sadece sözlü ve sözsüz iletişim yoluyla mesaj alışverişini değil, daha da önemlisi, ortaklar arasında kaçınılmaz olan anlaşmazlıkların çözümünü içerir (Cahn, 1992). Romantik ilişkilerde partnerlerin yaşadıkları çatışmaları çözmek yerine barışı korumak için sergiledikleri bazı tutum ve davranışlar, içerisinde bulundukları içerisinde kısa süreli çözümler sunsa da uzun vadede çözümlenmemiş pek çok sorunun birikmesine yol açabilir (Gottman ve Krokoff, 1989). Bireylerin sergiledikleri çatışma çözme stilleri, çatışmanın gidişatını nasıl etkilediğine göre olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilebilir (Kurdek, 1994). Fowers (1998), evlilik ilişkilerinde sorunları ve çatışmaları çözmenin, evliliğe dair sıkıntılı süreçlerin giderilmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Johnson ve Johnson (1996), çatışma yaşayan tarafların; kişisel hedefleri elde etme ve karşı tarafla ilişkiyi devam ettirme olmak üzere iki farklı endişeye sahip olduğunu öne sürmektedir. Yani çatışma *amaç* ve *ilişki* boyutları üzerine temellenmektedir.

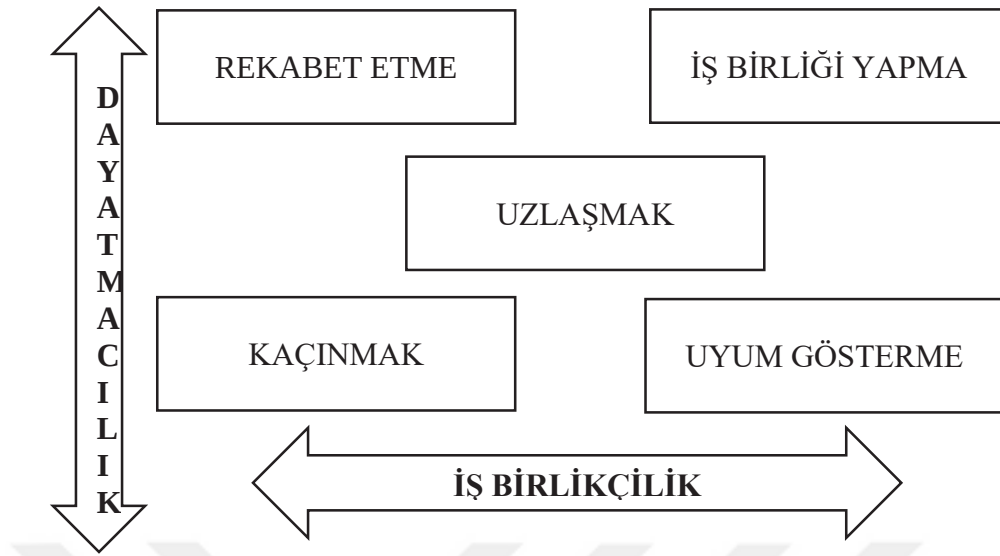
1.7.5.Çatışma çözme stilleri

Çatışma çözme stilleri ile ilgili olarak günümüze kadar pek çok farklı model önerilmiştir (Thomas ve Kilmann, 1974; Pruitt, 1983; Rahim, 1983; Gottman ve Krokoff, 1989; Johnson ve Johnson, 1994). Bu modeller incelendiğinde, bireylerin çatışmaya yönelik algı ve amaçlarının, çatışma esnasında sergiledikleri tutum ve davranışlarını, dolayısıyla çatışma çözme stillerini oldukça farklılaştırdığı görülmektedir. Bu bölümde, çatışma çözme stilleri ile ilgili önerilen modellerin bazılarına değinilecektir.

Thomas ve Kilmann (1974), bireylerin çatışma esnasında çatışmanın konusu ve içerisinde bulunulan durum ile ilgili endişelerinin uyumsuz olduğu durumlarda sergiledikleri beş farklı çatışma çözme stili tanımlamaktadır. Bu beş farklı çatışma çözme stili, dayatmacılık (assertiveness) ve iş birlikçilik (cooperativeness) olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilmektedir. Dayatmacılık boyutunda birey kendi endişelerini giderme eğiliminde davranırken, iş birlikçilik boyutunda ise partnerin endişelerini giderme eğiliminde davranmaktadır.

Thomas ve Kilmann'ın 1974 yılında tanımladıkları beş çatışma çözme stilinin temel özellikleri: a) rekabet etme (competing); dayatmacı özelliklere sahip, iş birliğinden uzak bir çatışma çözme stildir. Temelde güç odaklı olan bu stil, partnerin memnuniyeti pahasına kendi endişelerini giderme odaklıdır. Bu stilin temel motivasyonu sahip olunan pozisyonu ve haklılık inancını korumaktır; b) iş birliği yapmak (collaborating), hem dayatmacı hem de iş birlikçi özelliklere sahiptir. Çatışma içerisinde bireyler hem kendi endişelerini, hem de partnerin endişelerini giderecek tutum ve davranışlarda bulunurlar; c) uzlaşmak (compromising), orta seviyede dayatmacılık ve iş birlikçilik özellikleri taşır. Bu stilde bireyler kendi isteklerinden karşılıklı olarak ödün verirler ve her iki tarafın da mâkul görebileceği bir sonuç elde etmeye çalışırlar; d) kaçınmak (avoiding), dayatmacı da iş birlikçi de değildir. Bu stili ortaya koyan bireyler ne kendi endişelerine ne de partnerin endişelerine odaklanırlar. Çatışmayı ele almak yerine, can sıkıcı bu durumdan uzaklaşma eğilimi gösterir; e) uyum gösterme (accommodating), dayatmacı özellikler yerine iş birlikçi özellikler taşır. Bu stilde bireyler, çatışma esnasında partnerin endişelerini ortadan kaldırma ve onun isteklerini yerine getirme eğilimindedir. Bu özellikleriyle rekabetçi stilin tamamen karşıtıdır (Thomas ve Kilmann, 2008).

Aşağıdaki modelde bu beş çatışma çözme stilinin dayatmacılık ve iş birlikçilik boyutları arasındaki konumları görülmektedir.



Şekil 1.2. Thomas (1976) tarafından önerilen çatışma baş etme modeli (Thomas ve Kilmann, 2008).

Pruitt (1983), çatışma çözme için dört temel strateji önermektedir: a) problem çözme (problem solving), çatışma yaşayan tarafların her ikisi için de kabul edilebilir bir alternatif bulma çabasını içerir. Bu stratejide taraflar karşılıklı tavizler verirler ve verilen tavizlerin bedellerini minimize etmek için karşılıklı olarak çaba içerisine girerler. Problem çözme stratejisi, taraflar arasında yüksek seviyede bütünleyici potansiyelin varlığında (Walton ve McKersie, 1965; akt., Pruitt, 1983) ve her iki tarafın da çözümü arzuladığı durumlarda daha yüksek ihtimalle karşılıklı fayda sağlar; b) rekabet (contending), taraflardan birinin kendi menfaatine olan seçenekleri partnerine kabul ettirme çabalarını içerir. Bireyler bu stratejiyi kullanırken genellikle; kabul edilebilir olanı fazlaca aşan talepler öne sürerek, tehdit ederek, karşı tarafın yararına yönelik tavizler verdiğine dair ikna çabalarına girerek partnerini baskı altında tutar ve hakimiyet kurmaya çalışır; c) uyum sağlama (yielding), partnerden açık taleplerde bulunmak yerine beklentileri ve temel hedefleri düşürmeyi içerir. Bu strateji, çatışma konusu bireyler için çok önemli olmadığında çatışmayı daha hızlı sonlandırabilmek adına bazen avantaj sağlayabilmektedir. Ayrıca uyum sağlama, bütünleyici olma isteğini artırarak problem çözme stratejisini daha etkili hale getirebilmektedir; d) eylemsiz kalma (inaction), çatışmayı geçici süreliğine ertelemeyi içerir. Bu strateji beraberinde çatışmayı çözmeyi de ertelediği için, karşı tarafın çözüme olan inancını ve şevkini kırabilmektedir.

Gottman ve Krokoff (1989), davranışsal gözlemler temelinde dört farklı çatışma çözme stili belirlemiştir. Bu çatışma çözme stillerinin ilişki doyumu ve ilişkinin sonlanma potansiyeli

ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Gottman, 1994; akt., Kurdek, 1994). Tanımlanan bu çatışma çözme stilleri; pozitif problem çözme (positive problem solving), çatışma katılımı (conflict engagement), geri çekilme (withdrawal) ve uyum sağlama (compliance) olarak sınıflandırılabilir (Kurdek, 1994).

a) *Pozitif problem çözme*

Pozitif problem çözme temelde; sorumluluk kabul etme, uzlaşma, partnerin sözcüklerini yansıtma/alıntılama gibi tutum ve davranışların toplamını içerir. Bu stil aynı zamanda pozitif sözlü ve sözsüz iletişimi de içerir. Pozitif sözlü iletişime örnek olarak mizah kullanımı, onaylayıcı sözcükler söyleme ve kabul gösteren sözlü ifadeler kullanmak gösterilebilir. Pozitif sözsüz iletişim; onay gösterici ve kabul edici beden dili, gülümseme gibi sözsüz iletişim göstergelerini içerir.

b) *Çatışma katılımı*

Çatışma katılımı, eleştiri davranışı ve anlaşmazlık durumu ile karakterize edilir. Bu stil, çatışma esnasında karşı tarafın belirli bir davranışından duyulan rahatsızlığın açıkça ifade edilmesi, onaylamama ve kabul etmeme ifadeleri ile öfkeli ses tonunu içermektedir. Çatışma katılımının en belirgin bileşenlerinden olan eleştirelilik, mevcut çatışmayı daha da öteye götürerek, çatışmanın ilişkiye vereceği olası zararları artırmaktadır. Eleştirelilik, çatışma esnasında sergilenen davranışların ötesine geçerek partnerin kişiliğini hedef almaya kadar ilerleyebilir. Örneğin; eşinin çöpu boşaltmadığını gören bir kişi, bu rahatsızlığını dile getirirken onun çok tembel ve umursamaz bir kişi olduğunu da söyleyebilir (Driver, Tabares, Shapiro ve Gottman, 2012).

c) *Geri çekilme*

Geri çekilme; tepkisizlik, partnerin tepkilerini yok sayma ve tutarsız konuşma ile karakterizedir. Geri çekilme stili hem yaşanan çatışmanın yarattığı sıkıntının artmasına hem de uzun vadede ilişkiden alınan doyumun azalmasına yol açabilmektedir. Örneğin; geri çekilme stratejisini kullanan bir kişi, çatışma esnasında eşinin kendisinden taleplerini ve isteklerini görmezden gelerek eşini daha da öfkeliendirebilir ve uzun vadede eşinin ilişkiden aldığı doyumunu negatif değerlendirme eğiliminde olmasına neden olabilir.

d) Uyum sağlama

Çatışmanın her iki tarafındaki bireylerin, kendi arzu ve endişelerini öne sürmekten ziyade, tartışmanın tırmanmasını önlemek adına partnerin öneri ve görüşleri doğrultusunda davranmaları uyum sağlama olarak nitelendirilmektedir. Uyum sağlama, çatışmanın tırmanmasını, farklı çatışma alanlarının ortaya çıkmasını ve partnerler arasındaki öfkenin yükselmesini engelleyebileceği için, ilişkilerde koruyucu bir role de sahip olabilir (Wagner, Mossman, Scheeren ve Levandowski, 2019).

Blake ve Mouton tarafından 1964 yılında öne sürülen; problem çözme (problem solving), smoothing (yumuşatma), zorlama (forcing), geri çekilme (withdrawal) ve paylaşma (sharing) şeklinde sınıflandırılan beş farklı çatışma çözme stili Rahim (1983) tarafından “kendi endişesine yönelik davranma” ve “karşıdaki kişinin endişesine yönelik davranma” boyutlarının kombinasyonlarına göre revize edilmiştir. Bu yeni kombinasyona göre çatışma stilleri; a) bütünleyicilik (integrating), birey çatışma esnasında hem kendisinin hem de çatışma içerisinde bulunduğu kişinin çıkarlarını gözetir. Bütünleyici stil; farklılıkların ele alınmasını, açıklığı ve bilgi alışverişinde bulunmayı içerir; b) zorlama (obliging), bireyin kendi endişelerinden çok karşıdaki kişinin endişelerini gidermek için çaba göstermesini içerir; c) hükmetmek (dominating), bireyin çatışma içinde olduğu kişinin değil tamamen kendi endişelerinin giderilmesi için çaba göstermesini içeren stildir. Bu stil kazanma ve kaybetme zemininde bulunduğundan, birey çatışmayı kazanmak adına kendi arzu ve endişelerini karşısındaki kişiye dayatma eğilimi gösterir; d) kaçınmak (avoiding), bireyin ne kendisinin ne de karşısındaki kişinin endişelerini ön plana aldığı ve çözüme ulaşmak adına çaba göstermekten uzak bir tutum sergilemesiyle karakterizedir; e) uzlaşmak (compromising), bireyin hem kendisinin hem de çatışma içerisinde olduğu kişinin endişelerini önemseydiği, karşılıklı olarak bazı tavizlerin verildiği bir stildir (Copley, 2008).

Diğerine yönelik endişe	Kendisine yönelik endişe	
	Yüksek	Düşük
	Bütünleyicilik	Zorlama
	Hükmetmek	Kaçınmak

Uzlaşma

Şekil 1.3. Rahim (1983) tarafından öne sürülen çatışma çözme stilleri şeması

1.8. Yakınlık ve Yakınlık Korkusu

1.8.1. Yakınlık nedir?

İnsanlar, diğerleriyle yakın bağlar ve ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme ihtiyacı hissederler. Yakınlık kurma ve ait olma ihtiyacı, bireyin içerisinde bulunduğu kültürden bağımsızdır ve temel bir insani motivasyondur. Bu temel insani motivasyon her kültürde bulunsa da, yakınlık ve ait olma ihtiyacının ifade edilme ve karşılanma şekli ile bu ihtiyacın yoğunluğu kişisel ve kültürel farklılıklardan etkilenmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Ainsworth (1989), yakın ilişkiler kurmanın hayatta kalma ve türün devamını sağlama motivasyonu ile olan evrimsel yönünün altını çizmiştir. Örneğin, bireylerin birbirleriyle kurdukları sosyal bağlar ve yakın ilişkiler, kendi aralarında kaynakları paylaşmalarını, birbirlerini dış tehlikelere karşı korumayı ve işbirliği yapmayı beraberinde getirecektir. Evrimsel seçim perspektifine göre, bir gruba ait olmayanlar bu avantajlardan yoksun kalacağından, süreç içerisinde hayatta kalamayacak ve türlerini devam ettiremeyeceklerdir. Evrimsel seçim, bireyleri kalıcı ilişkiler kurmaya yönlendirecek bir içsel mekanizma geliştirmektedir. Bu mekanizma; sosyal temas ve ilişkilerden yoksun kalmanın duygusal sıkıntıya yol açması ve bu ilişkilere sahip olmanın bireylerde keyif ve iyi oluş hali yaratması gibi eğilimleri içermektedir. Bu duygusal mekanizmalar sosyal teması pekiştirerek ve sosyal ilişki yoksunluğunu cezalandırarak bir tür öğrenme sağlayacaktır (Baumeister ve Leary, 1995).

Baumeister ve Leary (1995) tarafından öne sürülen ait olma ihtiyacı teorisine göre, ait olma ihtiyacının temelde iki ana özelliği vardır: a) bireyler diğerleri ile süregiden etkileşimler içerisinde bulunma ihtiyacı hissederler ve bu etkileşimlerin duygusal olarak olumlu, hiç olmazsa çatışmadan uzak ve olumsuz etkilerden uzak olmasını isterler; b) bireyler diğerleri ile stabil, kalıcı ve öngörülebilir ilişkiler kurduğunu algılama ihtiyacı hissederler. Bu ilişkiyel bağ, bireyin ait olma ihtiyacının karşılanması için kurulan sosyal bağın algılanıyor olmasının önemine vurgu yapmaktadır.

Araştırmacılar uzunca bir süredir ortak bir yakınlık tanımı yapmak için çalışmaktadırlar. Bu tanımlar küçük nüanslar ile farklılıklar gösterse de hemen hepsi yakınlığın; kendini açma,

partnere karşı olumlu duygular ve sevgi iletişimi olmak üzere üç ana bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir (Aykutoğlu ve Uysal, 2017).

Sternberg (1986) yakınlığı; bağlılık, bağlanmışlık ve yakın hissetme duyguları olarak tanımlamaktadır ve yakın ilişkilerde sıcaklık deneyimini ortaya çıkaran duyguları kapsadığını ifade etmektedir. Prager (2000) yakınlığın; kendini açma, olumlu duygular hissetme ve anlaşılıyor olma duygusundan oluşan bir etkileşim olduğunu ifade etmektedir. Clark ve Reis (1988), yakınlık duygusunun gelişiminde birey için önemli olan bilgilerin bir başka kişiye açılmasının, yani kendini açma kavramının, oldukça önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Keeley ve Hart (1994); yakın ilişkilerin bireyin duygularını, düşüncelerini ve kişisel bilgilerini bir başkasına açtığında başladığını ve sözel ya da sözel olmayan iletişim biçimleriyle kurulduğunu ifade etmektedir (akt., Laurenceau, Rivera, Schaffer ve Pietromonaco, 2013).

1.8.2. Yakınlık korkusu

Yakınlığın bir ihtiyaç olarak değerlendirildiği görüşe rağmen, bireyler yakın ilişki kurmaktan kaçınabilmektedir. Yakın ilişki içerisinde bulunduğu kişilerin etkisi altında kaldığını düşünen ve bu ilişkilerin kendi benliği üzerinde yoğun, ezici ve hoş olmayan etkileri olduğunu hisseden bireyler, yakın ilişkiler kurma isteğine görece daha az sahip olabilirler. (Mashek ve Sherman, 2004: 344). Descutner ve Thelen (1991) yakınlık korkusunu, birey için anlamlı olan duygu ve düşünceleri paylaşma kapasitesinin kaygı sebebiyle kısıtlanmış olması olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre yakınlık korkusunun üç ana bileşeni vardır: a) *içerik* (kişisel bilgilerin paylaşılması); b) *duygusal değer* (paylaşılan kişisel bilgilere atfedilen değer ve c) *kırılganlık* (yakın ilişki içerisinde olunan kişiye duyulan yüksek saygı). Bu bileşenler temelinde, yakınlığın yalnızca içerik, duygusal değer ve kırılganlık bileşenlerinin birlikte varlığı ile sağlanabileceği söylenebilir.

Firestone ve Firestone (2004), her bir bireyin ilişkiye dâhil ettiği bazı savunma süreçlerinin yakınlık kurma ve sürdürme yeteneklerini sınırladığını ifade etmektedir. Yakınlığa yönelik bu tutum; her bir bireyin kendisine ve partnerine ilişkin olumsuz tutumlarının yanı sıra, savunmasızlık, terk edilme, reddedilme ve potansiyel kayıp gibi bazı korkulara dayanmaktadır. Mashek ve Sherman (2004), yakınlık korkusu ve yakın olma arzusu arasında eğrisel bir ilişki olduğunu düşünmektedir. Buna göre; daha az yakınlık arzulayan bireyler ve daha fazla yakınlık

isteyen bireylerin, ilişkilerinde sahip oldukları yakınlık derecesinden görece memnun olan bireylere göre daha fazla yakınlık korkusu yaşıyor olduklarını öne sürmektedirler. Yazarlar ilgili çalışmalarında; yakınlık korkusu yaşayanların; yakınlık ile anksiyeteyi ilişkilendirmelerinden dolayı daha az yakınlık arzuluyor olabileceklerini, ayrıca yakınlık korkusu yaşayanların daha fazla yakınlık arzusu hissettiklerinde bile yakınlığı sağlamak için gerekli olan sosyal becerilerden ve öz güvenden yoksun olabileceklerini belirtmektedir. Mashek ve Sherman, bireylerin yakın ilişki kurduklarında partnerden etkilenmesinin ötesinde, onun kontrolü altına girme ve otonomiye kaybetme riski algılamasının, daha düşük seviyedeki yakınlık arzusuyla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.

Yakınlık korkusuna yol açtığı düşünülen faktörlerden bir diğeri, yakınlıktaki risk kavramıdır (Pilkington ve Richardson, 1988). Yakınlıktaki risk, bireylerin yakınlıkla ilişkilendirdikleri tehlike ve tehditlere ilişkin hassasiyetini içerir. Pilkington ve Richardson'ın çalışmasının sonuçları incelendiğinde, yakınlıktan daha fazla risk algılayan bireylerin daha az sayıda yakın arkadaşı olduğu ve diğer insanlara güvenmekte daha çok zorlandıkları görülmektedir. Aynı çalışmanın sonuçları, yakınlığı daha fazla riskli bulan bireylerin daha nadir romantik ilişkiler yaşadığını, flört deneyimlerinde kendilerine daha az güvendiklerini ve romantik bir partnere sevgi duymaya daha tereddütlü yaklaştıklarını, daha fazla heyecan ve macera arayışı içerisinde bulunduklarını ve ilişki içerisindeyken can sıkıntısı yaşamaya daha eğilimli olduklarını göstermektedir.

1.8.3. Yakınlık korkusu ve bağlanma

Bağlanma teorisi, her bir bireyin ihtiyaç anında güvenli bir sığınağa ve dünyayı keşfetmek adına az sayıda önemli ötekiler ile anlamlı yakın bağlar kurma ihtiyacına sahip olduğunu ileri sürer. Bağlanma teorisine göre yakın bağlar kurma ihtiyacı evrensel olsa da, bireylerin kendilerine ve başkalarına ilişkin biliş, duygu ve davranışlarının farklılaşmasından ötürü, yakın bağlar kurmaya yönelik arzu, ihtiyaç ve tutumlarının da farklılaşacağı varsayılmaktadır (Collins ve Feeney, 2004). Bu açıdan, bağlanma stillerinin yakınlık kurma arzusu ve yakınlık korkusu ile bağlantılı olabileceği düşünülebilir.

Bartholomew (1990), korkulu bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin yetişkinlik dönemlerinde yakınlıktan iki farklı şekilde kaçındıklarını öne

sürmektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, yakın olmanın getireceği olası olumsuz sonuçları göz önünde bulundurarak yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Bu bağlanma stiline bireyler kendilerini diğerleri tarafından seilmeye ve desteklenmeye layık görmezler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yakın olma ve sosyal temas ihtiyacını savunucu bir şekilde reddederek yakın ilişkiler kurmamayı tercih ederler. Bu bağlanma stiline sahip bireyler ise yakınlığa ve sosyal temasa ihtiyaç duymayan bir olumlu benlik modeline sahiptir.

Doi ve Thelen (1993), yaptıkları çalışmada yakınlık korkusu yaşayan bireylerin başkalarına güvenmekte zorluk yaşadıklarını ve yakınlıktan daha fazla rahatsızlık duyduklarını göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada yakınlık korkusunun, terkedilme korkusu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Guerrero (2009), korkulu ve kaçınan bağlanan bireylerin daha fazla yakınlık korkusu yaşadığını ifade etmektedir. Guerrero'nun çalışması, kaçınan bağlanan bireylerin yakınlığa ve diğerleriyle bağlantı kurmaya daha az ilgi duymalarının, korkulu bağlanan bireylerin ise edilgen özelliklerinden ve diğerleriyle bağlantı içerisinde olmaya ilişkin sahip oldukları tereddütten dolayı yakınlıktan kaçındıklarını öne sürmektedir. Feeney ve Noller (1990) gerçekleştirdikleri çalışmada; çocukluk döneminde annelerinden erken ayrılma yaşayan yetişkinlerin yakın ilişkilerde daha yüksek güvensizlik yaşadıkları sonucuna varmışlardır. Aynı çalışmada, çocukluğunda kaygılı/kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunu tarif eden bireylerin daha bağımlı ilişkiler kurma ve yakın ilişkilerde derin bağlılık arzusuna sahip olma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir. Feeney ve Noller, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin aşk ilişkilerinde daha az bağlılık yaşama, yakınlıktan kaçınma ve ilişkilerinin kısa süreli olma eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir. Thorberg ve Lyvers (2006), bağımlılık tedavisi görmekte olan katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmada, alkol ve madde bağımlılarının kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde güvensiz bağlanma stili ve yakınlık korkusu bildirdiklerini, güvensiz bağlanma stiline yakınlık korkusunu karakterize eden etmenlerden biri olduğunu öne sürmektedir.

1.8.4. Ayrılık kuramı çerçevesinde yakınlık korkusu

Ayrılık kuramı, çocukluk çağında psikolojik olarak acı verici nitelikteki deneyimlerin nasıl savunma oluşumuna yol açtığını ve bu savunmaların nasıl güçlendiğini açıklamaktadır (Firestone, 1997). Çocukluk çağından itibaren bireylerin savunma geliştirme ihtiyacı hissettiği, *kişilerarası* ve *varoluşsal* olmak üzere iki farklı psikolojik acı kaynağı vardır. Kişilerarası acı,

çocuğun ebeveynleri veya ilk bakım verenleri ile ilişkilerinde deneyimlediği agresyon, kötü muamele, hayal kırıklığı ve ayrılık deneyimlerinden kaynaklanır (Firestone ve Firestone, 2004). Bu bölümde yetişkinlik döneminde yaşanan yakınlık korkusu, kişilerarası acı ve bu acıya karşı geliştirilen savunmalar kapsamında ele alınacaktır.

İhtiyaçların karşılanmadığı bir iklimde duygusal yoksunluğun acısını ve endişesini yaşayan çocuk, ebeveynin veya bakım verenlerinin iyi ve sevgi dolu bir görüntüsünü hayal ederek, yaşadığı kişilerarası acıyı hafifletme çabası içerisine girer. Çocuk bu hayali kurarken, ebeveynlerinin eksiklik ve zayıflıklarının aksine, onların niteliklerinin abartılı bir formunu zihninde canlandırır (Firestone, 1985: 85). Hayali bağ kavramında kullanılan ‘bağ’ sözcüğünü olumlu anlamda bir ebeveyn-çocuk bağlanması, sadakat, bağlılık ve gerçek sevgi ile karakterize edilen bir anlamdan ayrı tutmak gerekir. Burada kullanılan ‘bağ’ sözcüğü, daha çok esaret ve özgürlüğün kısıtlanması anlamında kullanılmaktadır ve gerçek bir bağlılıktan ziyade, yetişkinin hayatındaki bir ebeveyn veya önemli bir figürle kurduğu hayali iletişimi tanımlar (Firestone, 1985: 36).

Bireyler yakın ilişkiler kurduklarında temel bir ikilem yaşarlar. Hem yalnız kalmaktan hem de yakınlık kurmaktan korkarlar. Bu ikilemi çözüme kavuşturmak adına tıpkı çocukluk döneminde ebeveynleri ile olan ilişkilerindeki bir hayali bağ oluştururlar. Bu hayali bağ, hem yalnızlık korkularını dindirmek adına belirli bir mesafeyi korumaya, hem de toplumun beklentilerini (evlenme, aile kurma vb.) karşılamalarına yardımcı olur (Firestone ve Catlett, 1999: 163).

Yakın ilişkiler kurmak bireyler için heyecan verici olsa da korkutucu ve kaygı verici de olabilir. Terk edilme ve kaybetme korkuları bireyler için tahammül edilemez bir seviyeye geldiğinde, kaybetmiş olma duygusundan kurtulabilmek için, tıpkı çocuklukta olduğu gibi bir hayali bağ oluşturarak ilişkilerinin en değerli yanlarından vazgeçerler. Bireyler yetişkinlik dönemine eriştiklerinde savunmaları kalıcı hale gelir ve kendilerini rahat hissettikleri bir psikolojik denge içerisinde bulurlar. Romantik ilişkide partnerler birbirlerine karşı şefkat ve yakınlık duygularını sürdürmeye çalışırken aynı zamanda savunmalarını da korumaya çalışırlar, böylece çatışma meydana gelir. Bu çatışmada, partnerlerin birbirlerine karşı hissettiği yakınlık duyguları ile sahip oldukları savunmalar birbirini alt etmeye çalışır. Bir süre sonra partnerlerden biri ya da her ikisi, kendi savunmalarını korumayı seçer ve kurulan yakınlık duyguları tehdit edilir (Firestone ve Catlett, 1999: 164). Bu acı veren gerçeği maskelemek adına

bireyler, ilişkinin özü yerine kalıcı bir aşk hayali geliştirir. Günlük rutinler, gelenekler ve rol odaklı davranışlar, ilişkinin yapısını ve biçimini oluşturmaya başlar ve genellikle gerçek sıcaklığın, şefkatin, güvenin ve karşılıklı saygının yerini alır. (Firestone ve Firestone, 2004).

Partnerler arasında hayali bağ kurulduğunda; birlikteliğin, aşkın ve yakınlığın sembolleri (evlilik yüzüğü, yıldönümleri, aile ritüelleri vb.) bu bağın güçlenmesini sağlarken, gerçek yakınlık ve aşk deneyimleri ise hayali bağın zarar görmesine yol açar. Ayrıca olası bir ayrılık ve kayıp ihtimali, bireylerdeki kaybetme ve yalnız kalma korkularını tetikler. Hayali bağı bu tehditlerden korumak için bireyler genellikle, ebeveynleri ile kurdukları ilişkinin yıkıcı yönlerini içinde bulundukları romantik ilişkiye yansıtırlar. Bu yansıtma *seçim*, *çarpıtma* ve *provoke etme* olmak üzere üç farklı şekilde gerçekleşebilir. Seçim, bireylerin kendi savunmalarına uyan ve erken yaşamlarındaki önemli figürlere benzeyen partnerler seçme eğilimini içerir. Çarpıtma, bireylerin partnerlerini oldukları gibi değil, geçmişteki önemli figürler gibi görmeleri anlamına gelir. Provoke etme ise, ilk iki yöntemin işe yaramadığı durumda ortaya çıkar ve bireylerin, partnerlerinin kendi geçmişlerini yeniden deneyimlemelerini sağlayacak tepkiler vermeleri için zemin hazırlamaları anlamına gelir (Firestone ve Firestone, 2004).

1.9. Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkiler

1.9.1. Aleksitimi ve ilişki doyumu

Aleksitimik bireyler, romantik ilişkilerinde pek çok zorlukla karşılaşır. Partnerin duygusal yaşantılarına karşı ilgisizlik, yakınlık kurmaya ilişkin düşük istek, partnerin beklentilerini karşılama ya da partnerden bir beklenti içerisinde olma gibi durumlarda yaşanan yetersizlikler bu zorlukların başlıcalarıdır (Besharat vd., 2014).

Humphreys ve diğerleri (2009), heteroseksüel romantik ilişki içerisinde bulunan 158 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin aleksitimi düzeyleri ile ilişki doyumu ve cinsel doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, aleksitiminin hem romantik ilişki doyumu hem de cinsel doyum ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışma ayrıca, aleksitiminin temel göstergeleri olan duyguları

adlandırmada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dış odaklı düşünme alt boyutları ile ilişki doyumu ve cinsel doyum düzeylerini de karşılaştırmaktadır. Sonuçlar, aleksitiminin bu üç alt boyutunun tamamının ilişki doyumu ve cinsel doyum düzeyi ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Besharat ve diğerlerinin (2014) heteroseksüel 686 birey ile gerçekleştirdikleri çalışmanın sonuçlarına göre aleksitimi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aleksitiminin alt boyutları ve evlilik doyumu düzeyi arasındaki ilişkiler incelendiğinde bireylerin; dış odaklı düşünme, duyguları adlandırmada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük düzeyleri ile evlilikten algıladıkları doyum düzeyinin negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Aleksitimi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma Holder ve diğerleri (2015) tarafından ortaya konmuştur. Heteroseksüel 437 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları incelendiğinde, aleksitiminin romantik ilişki kalitesi ve romantik ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki görülmektedir.

Hesse ve Gibbons (2019), aleksitiminin romantik ilişkiler üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemek için boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Çalışma, dokuz aylık aralıkla iki farklı ölçüm ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, daha yüksek aleksitimi seviyelerine sahip bireylerin, daha düşük aleksitimi seviyelerine sahip olan bireylere göre zamanla daha az ilişki doyumu algıladığı ve ilişkiye bağlanımlarının giderek azaldığı görülmüştür. Daha eski bir çalışma (Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015), aleksitiminin ilişki sürdürme davranışlarını negatif olarak etkilediğini ve sebeple ilişkiden algılanan doyum ve ilişki kalitesinin azaldığını göstermektedir.

Karakis ve Levant (2012), normatif erkek aleksitimisi ile romantik ilişkiler arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde bulunan 175 yetişkin erkek katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları, normatif erkek aleksitimisi yaşayan bireylerin, ilişkilerinden daha az doyum algıladıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, yakın ilişkilerde deneyimlenmesi muhtemel olan pek çok farklı duygunun tanımlanma ve ifade edilmesinde yaşanan zorluğun, normatif erkek aleksitimisine sahip erkeklerin ilişki doyumlarını azaltıyor olabileceğini düşündürmektedir.

1.9.2. Aleksitimi ve yatırım büyüklüğü

Literatürde aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasındaki olası ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayıca kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Pierre Marty, aleksitimik bireylerin sosyal ilişkilerinde görece daha az yatırımda bulunacağını ve sosyal ilişkiler bağlamında diğer bireylere göre daha bağımsız bir tutum sergileme eğiliminde olacaklarını ifade etmektedir (akt., Vanheule, Meganck ve Desmet, 2011).

Marty'nin öne sürdüğü bu hipotez, Vanheule, Meganck ve Desmet (2011) tarafından test edilmiştir. Gerçekleştirdikleri çalışmada aleksitimik bireylerin ilişkilerinde yatırım büyüklüğü açısından diğer bireylerden anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma haricinde aleksitimik bireylerin ilişkilerine yatırım yapma eğiliminin değerlendirildiği çalışmalara ulaşılamamıştır. Literatürdeki bu eksiklik, gerçekleştirilecek olan çalışmanın önemini artırmaktadır.

1.9.3. Aleksitimi ve çatışma çözme becerileri

Literatür incelendiğinde aleksitiminin çatışma çözme becerileri ile olan ilişkisini inceleyen çalışmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır. Yine de bazı çalışmalar aleksitimik bireylerin yakın ilişkilerinde yaşadıkları iletişim zorluklarının altını çizmektedir. Bu da aleksitimik bireylerin çatışma çözme becerilerine dair fikir vermektedir.

Aleksitimik bireyler, kişilerarası ilişkilerinde soğuk, iç dünyanın işleyişini gizleyecek ölçüde somut ve mantıksaldır. Diğerleri ile ilişkilerde ortaya konulan bu iletişim tarzı, duyguların anlamlı bir şekilde karşıya açılmasını engelleyerek, dikkatleri dışsal ve somut olana çeker. Aleksitimik bireyler duygularını ifade etmekte zorlandıklarından, genellikle partnerlerinin duygu ifadelerini taklit edebilirler. Bu davranışın amacı genellikle duygu ifadelerinde yaşadıkları eksiklikleri telafi etmektir (Thompson, 2009).

Spitzer ve diğerleri (2005) gerçekleştirdikleri çalışmada, aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerinde belirgin bir şekilde soğuk ve sosyal açıdan kaçınan olduklarını göstermektedir. Çalışmanın sonuçları ayrıca, aleksitiminin karakteristik özelliklerinden olan duyguları tanımlamada zorluk alt boyutunun, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler ile en güçlü ilişkiye sahip olduğunu, aleksitimik bireylerin kişilerarası etkileşimlerinin ağırlıklı olarak düşmanca, kaçınan ve itaatkar bir yapı ile karakterize olduğunu da göstermektedir.

Meganck, Vanheule, Inslegers ve Desmet (2009), aleksitimik bireylerin kişilerarası etkileşimlerde dil kullanımlarına yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları, aleksitiminin duyguları adlandırmada güçlük ve dış odaklı düşünme alt boyutlarının bireylerin kişilerarası etkileşimlerde kullandıkları dilin daha az kompleks bir yapıda olmasıyla ilişkili olduğunu ve aleksitimik bireylerin kişilerarası iletişimde daha soğuk ve mesafeli bir tutum sergilediklerini desteklemektedir.

Perusse, Boucher ve Fernet (2012) aktör-partner karşılıklı bağımlılık modelini kullanarak aleksitimik bireylerin romantik ilişkide yaşanan çatışmalardaki iletişim biçimlerini değerlendirmiştir. Çalışmanın sonuçları, erkeklerin çatışma esnasındaki iletişim girişimlerinde kadınlara kıyasla duygularını ifade etmede daha fazla zorlandıkları ve daha fazla dış odaklı düşünme eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Çalışmada, aleksitimik erkeklerin duygularını tanımlamakta güçlük yaşamaları hem kendi düşmanca tutumları hem de partnerlerinin düşmanca tutumları, geri çekilme davranışları ve düşük iletişim becerileri ile ilişkilendirilmektedir.

Graugaard, Holgersen ve Finset (2004), aleksitimik bireylerin kişilerarası etkileşimlerinde algıladıkları doyumun iletişim biçimlerinden ve empatiden ne ölçüde etkilendiğini değerlendirmek adına deneysel bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada, aleksitimik bireylerin daha fazla empatik yaklaşım algıladıklarında etkileşimden daha fazla doyum aldıkları, daha fazla sözlü duygusal desteğe ihtiyaç duydukları, özellikle azalmış desteğe veya empatiye karşı daha hassas oldukları, kabul, destek ve empati sıklıkla ifade edildiğinde daha büyük bir güvenlik duygusu ve benlik saygısı ve doyum algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde rastlanan çalışmaların ortaklaştığı nokta, aleksitimik bireylerin düşük empati becerisine sahip olmalarının ve dış odaklı düşünme, duyguları adlandırmakta ve ifade etmede güçlük yaşama eğilimlerinin ikili ilişkilerinde kurdukları iletişimin kalitesini olumsuz yönde etkilediğini savunmalarıdır. İletişimde yaşanan bu güçlüklerin aleksitimik bireylerin çatışma çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, aleksitiminin bireylerin çatışma çözme becerileri ve çatışma çözme stilleri ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğuna dair çalışmaların yetersizliği göze çarpmaktadır.

1.9.4. Aleksitimi ve yakınlık korkusu

Aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerde (Humphreys vd., 2009) ve romantik ilişkilerde (Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2015) çeşitli zorluklar yaşadıkları bilinmektedir. Aleksitimik bireylerin başkalarının duyguları ile empati kurmaları ve başkalarına uygun tepkiler vermeleri, mevcut duyguyu tanımlamada ve ifade etmede yaşadıkları güçlükten dolayı oldukça zor görünmektedir. Aleksitimik bireylerin yaşadıkları bu zorlukların, hayatın pek çok alanında diğer insanlarla girdikleri etkileşimlerde tekrarlanması kişilerarası etkileşimlere dair bir yakınlık korkusu geliştirmeleri ile ilişkili olabilir (Lyvers, Davis, Edwards ve Thorberg, 2017).

Montebarocci ve diğerleri (2004), yüksek aleksitimi düzeyinin yakınlık korkusu ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Yakınlık korkusu ve aleksitimi ilişkisini inceleyen bir diğer çalışma (Lyvers vd., 2017), güvensiz bağlanma ile aleksitimik özellikler arasındaki ilişkiye yakınlık korkusunun aracılık ettiğini öne sürmektedir. Bu sonuçlar, aleksitiminin yakınlık korkusu ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu fikrini desteklemektedir.

Aleksitimik bireylerin yakın ilişkilerde kaygı ve rahatsızlık hissetme eğiliminde oldukları ve bu nedenle, duygularını ve yakınlık seviyelerini düzenlemek için partnerine güvensiz bağlanma biçimleri oluşturmaya daha yatkın olabileceği düşünülmektedir (Scigala, Fabris, Badenes-Ribera, Zdankiewicz-Scigala ve Longobardi, 2021). Scigala ve diğerleri (2021), aleksitimik bireylerin, özerklik ve yakınlık arasında bir denge ile karakterize edilen, duyguları düzenlemekte ve yakın ilişkiler geliştirmekte zorluk çekmeye eğilimli olduklarını öne sürmektedir.

Karakis ve Levant (2012), normatif erkek aleksitimisi ile romantik ilişkilerde yaşanan yakınlık korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, yüksek aleksitimi düzeyi bildiren erkeklerin, romantik ilişki içerisinde bulundukları partnerlerine karşı daha fazla yakınlık korkusu deneyimlediklerini göstermektedir. Buna göre, kendisinin ve partnerinin duygularını tanımlamakta zorluk yaşayan erkeklerin, partnerlerinin yakınlık içeren davranışlarına karşı korku geliştirebileceği düşünülmektedir. Fischer ve Good (1997) gerçekleştirdikleri çalışmada, aleksitimi ve yakınlık korkusunun geleneksel erkek cinsiyet rolleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları ayrıntılı şekilde incelendiğinde kısıtlanmış duygulanım ve cinsiyet rolleri çatışmasının, aleksitiminin ve yakınlık korkusunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Aleksitimi ve yakınlık korkusunu cinsiyet bağlamında değerlendiren bir diğer çalışma (Sullivan, Camic ve Brown, 2015), aleksitimik erkeklerin yakınlık korkusu yaşamaya daha fazla eğilimli olduğunu ve ortaya çıkan bu yakınlık korkusunun, yaşanan duygusal sorunlar için yardım arayışı ve psikolojik desteğe başvurma davranışlarını önemli ölçüde azalttığını öne sürmektedir.

1.10. Güncel Tez

1.10.1. Amaç

Aleksitimi, bireylerin hayatlarında önemli etkilere sahiptir. Özellikle kişilerarası ilişkilerde yol açtığı problemler göz önüne alındığında aleksitiminin klinik önemi göze çarpmaktadır. Mevcut araştırmanın başlıca amacı, romantik ilişkisi olan bireylerin aleksitimi düzeylerinin ilişkilerine yaptıkları yatırıma, ilişkilerinden algıladıkları doyuma ve alternatif partnerleri değerlendirme eğilimlerine, deneyimledikleri yakınlık korkusu düzeyleri ve çatışmalarda tercih ettikleri eylem stillerinin ne ölçüde katkıda bulunduğunu değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulguların ve yapılan klinik çıkarımların bilimsel literatüre ve klinik uygulamalara katkıda bulunması, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalar için yön gösterici bir işlev ortaya koyması beklenmektedir.

Kısaca özetlemek gerekirse bu çalışmanın amacı; literatürdeki mevcut bulguların da yardımıyla aleksitiminin bireylerin yakınlık korkusu düzeylerini ve olumsuz çatışma eylem stillerini tercih etme eğilimlerini artırarak ilişkiden algılanan doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımı azaltıp, alternatif partnerleri değerlendirme eğilimini artırıp artırmadığını incelemektir.

1.10.2. Hipotezler

Hipotez 1: Aleksitimi; kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stillerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 2: Aleksitimi; kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 3: Aleksitimi, yakınlık korkusunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 4: Yakınlık korkusu, yatırım modelinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 5: Yakınlık korkusu, yatırım modelinin doyum ve yatırım büyüklüğü alt faktörlerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 6: Kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stilleri, yatırım modelinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 7: Kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stilleri, yatırım modelinin doyum ve yatırım büyüklüğü alt faktörlerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 8: Aleksitimi; yatırım modelinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü yakınlık korkusu aracılığı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 9: Aleksitimi, yatırım modelinin doyum ve yatırım büyüklüğü alt faktörlerini; kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stilleri aracılığı ile negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 10: Aleksitimi, yatırım modelinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stilleri aracılığı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.10.3. Araştırmanın önemi

Literatür incelendiğinde, aleksitiminin yatırım modeli bağlamında ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Buna ek olarak; çatışma eylem stillerinin ve yakınlık korkusunun da yatırım modeli bağlamında ele alınmadığı göze çarpmaktadır. Bu eksiklikler, yapılacak olan çalışmanın önemini artırmaktadır. Ülkemizde yatırım modeli ile ilgili ortaya konulan çalışmaların sayıca yetersiz kaldığı düşünüldüğünde, bu araştırmanın yatırım modelinin ülkemizde bilinirliğinin artması ve yeni çalışmalara ilham vermesi beklenmektedir. Yerli literatüre yönelik tarama sonuçları, aleksitiminin romantik ilişkiler bağlamında yeteri kadar ele

alınmadığını göstermektedir. Bu açıdan, araştırmanın ülkemiz psikoloji literatürü açısından bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.



2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem, kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin işleme dair bilgiler ortaya konmaktadır.

2.1. Örneklem

Tez çalışması kapsamında 650 kişi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Bu katılımcılardan anketin büyük çoğunluğunu boş bırakanlar ($N = 253$) analizlere dahil edilmemiştir. Ayrıca, çalışma öncesinde belirlenen üç adet dahil olma kriterini (bkz. 18-25 yaş aralığında olmak, son 6 ayda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmamak ve romantik bir ilişki içinde olmak) sağlamayan katılımcılar da ($N = 42$) analiz sürecine dahil edilmemiştir. Bu durumda çalışmaya toplam 355 katılımcının verisi ile devam edilmiştir.

18-25 yaş arası (Ort = 22,98, SS = 1,85) bireylerden toplanan bu veri setinde katılımcıların 251'ini kadın (%71), 104'ünü ise erkek (%29) bireyler oluşturmaktadır. Mevcut örneklemin yarısını üniversite mezunu bireyler oluşturmaktadır, (1 = lise mezunu [%33,8], 2 = ön lisans mezunu [%3,9], 3 = üniversite mezunu [%49,9], 4 = yüksek lisans mezunu [%8,5]).

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek ve çalışmaya gönüllü katılımlarını onayladıklarını bildirmeleri için Bilgilendirilmiş Onam Formu, katılımcıların demografik bilgilerini edinebilmek için Demografik Bilgi Formu, bireylerin aleksitimi düzeylerini ölçmek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), yakınlık korkusu düzeylerini ölçmek için Yakınlık Korkusu Ölçeği, çatışma çözme stillerini belirlemek için Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği ve yatırım modeli kapsamında ele alınan; ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve yatırım büyüklüğü boyutlarını ölçmek için İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik bilgi formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, aktif olarak psikiyatrik bir yardım alıp almadıkları bilgilerini edinmek ve çalışma kapsamında değerlendirilmek üzere kullanılmıştır.

2.2.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam formu araştırmaya katılım sağlayan bireylerin ölçüm boyunca uygulayacakları yönergeler ve katılımcı haklarına yönelik bilgilerin yer aldığı bir onam formudur. Çalışmanın amaçları, verilerin gizliliği ve araştırmaya katılanların cayma hakları gibi temel bilgileri içermektedir.

2.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği-20, bireylerin aleksitimi düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, her biri beşli Likert tipi (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin; 1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14. maddeleri duyguları tanımlamada güçlük düzeyini (Faktör 1), 2, 4, 11, 12 ve 17. maddeleri duyguları ifade etmede güçlük düzeyini (Faktör 2) ve 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeleri ise dış odaklı düşünme düzeyini (Faktör 3) ölçmektedir (Güleç vd., 2009). Bagby ve diğerleri TAÖ-20'nin geliştirilme çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığını $r=.81$ bulmuşlardır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini belirlemek için üç hafta aralıkla gerçekleştirilen çalışmalarda test-tekrar test güvenirliğini $r=.77$ olarak belirlemişlerdir. Ölçekten alınan skor yükseldikçe, bireylerin aleksitimik özellikleri artmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması Güleç ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılığı ($r= .78$) olarak bulunmuştur ve ölçeğin orijinal halinin üç faktörlü yapısının Türkçe versiyonu için de geçerli olduğu görülmüştür. Ölçeğin Türkçe versiyonunda üç faktörlü yapının Cronbach alfa değerlerinin .57 ile .80 arasında olduğu görülmüştür. Toronto Aleksitimi Ölçeği için güvenirlik katsayısı bu çalışmada .86 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (ÇESÖ)

Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (ÇESÖ), Johnson ve Johnson (2008) tarafından bireylerin çatışma esnasında sergiledikleri tutumların belirlenmesi adına geliştirilmiştir. Ölçek tamamı olumlu cümle yapısına sahip ve her biri beşli Likert tipi (1= Asla böyle davranmam, 5= Çoğunlukla böyle davranırım) toplam 35 maddeden oluşmaktadır (Karadağ ve Tosun, 2014). Ölçek, her biri farklı çatışma eylem stilini temsil eden toplamda beş alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; kaçınmacı (1, 6, 11, 16, 21, 26 ve 31. maddeler), zorlayıcı (2, 7, 12, 17, 22, 27 ve 32. maddeler), kolaylaştırıcı (3, 8, 13, 18, 23, 28 ve 33), uzlaştırmacı (4, 9, 14, 19, 24, 29 ve 32. maddeler) ve karşı koyucu (5, 10, 15, 20, 25, 30 ve 35. maddeler) alt faktörleridir. Ölçekten toplam bir puan alınmamaktadır, her bir faktörden en az 5, en çok 35 puan alınabilmektedir. Alt faktörlerin iç tutarlılıkları .84-.89 arasında değişmektedir. Yapılan test-tekrar test güvenilirliği çalışmasında ($r = .76$) bulunmuştur (Karadağ ve Tosun, 2014). Her bir faktörden alınan skorun yükselmesi, bireyin o alt faktörün ölçtüğü çatışma eylem stilini benimseme eğiliminin artmakta olduğunu göstermektedir.

ÇESÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması Karadağ ve Tosun (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada alt faktörlerin iç tutarlık katsayılarının .72-.79 arasında değiştiği görülmüştür.

Çatışma eylem stillerinin alt boyutları olan kaçınmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu alt boyutları için güvenilirlik katsayıları sırasıyla .60, .53, .73, .59 ve .36 olarak bulunmuştur. Karşı koyucu eylem stili için daha detaylı bir inceleme yapıldığında bu alt boyuta ait “Açık sözlülük, dürüstlük ve güvenle asla karşılaşmazsın” ifadesi çıkarıldığında güvenilirlik katsayısının .54'e yükseldiği görülmüştür. Kayda değer bu artış göz önünde bulundurularak ilgili ifade değişken puanı oluştururken dâhil edilmemiştir.

2.2.5. Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ)

Yakınlık Korkusu Ölçeği, Descutner ve Thelen (1991) tarafından bireylerin ilişkilerinde yakınlıktan kaçınma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, her biri beşli Likert tipi (1=Hiç bana uygun bir özellik değil, 5= Kesinlikle bana uygun bir özellik) toplamda 35 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı ($r = .92$) ve test-tekrar test

güvenirliliği ($r = .89$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin; 3, 6, 7, 8, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 27, 29 ve 30. maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçekten minimum 35, maksimum 175 puan alınabilmektedir ve total skor üzerinden yakınlık korkusu düzeyi değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam skor yükseldikçe, bireyin ilişkilerinde deneyimlediği yakınlık korkusu düzeyi artmaktadır.

YKÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışması Elibol ve Sevi Tok (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı ($r = .81$) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin Türkçe formunun test-tekrar test güvenirliği ($r = .76$) olarak saptanmıştır.

Yakınlık korkusu ölçeği için güvenirlik katsayısı bu çalışmada .85 olarak bulunmuştur.

2.2.6. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)

İlişki İstikrarı Ölçeği; Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından yatırım modelinin alt faktörleri olan; ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğünü, alternatif bir partner ile birlikte olma eğilimini ve ilişkiden algılanan doyumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. Her bir alt ölçek 10 maddeden, ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçek kendi içinde puanlanmaktadır ve total puan hesaplanmamaktadır. Alt ölçeklerin her biri iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm dördümlü Likert tipinde (1= Tamamen yanlış, 4= Tamamen doğru) beş adet maddeden, ikinci bölüm dokuzmlü Likert tipinde (1= Tamamen yanlış, 9= Tamamen doğru) beş maddeden oluşmaktadır. İİÖ'nün alt ölçekleri için iç tutarlılık düzeyleri, ölçeğin geliştirilme çalışmasında ortaya konmuştur. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; doyum alt ölçeği için .92-.95 aralığında, seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için .82-.88 aralığında ve yatırım büyüklüğü alt ölçeği için .82-.84 aralığında değişmektedir. Her bir alt ölçekten alınan skorun yükselmesi, bireyin o alt faktörün ölçtüğü özelliğe yakınlığının arttığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları; doyum alt ölçeği için .90, seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için .84 ve ilişki yatırımı büyüklüğü alt ölçeği için .84 olarak bulunmuştur.

İlişki istikrarı ölçeğinin alt boyutları olan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve yatırım büyüklüğü alt boyutları için bu çalışmada güvenilirlik katsayıları sırasıyla .91, .86 ve .83 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Başkent Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan çalışmanın gerçekleştirilmesi ile ilgili gerekli izinler alındıktan sonra; araştırma için hazırlanan kişisel bilgi formu, bilgilendirilmiş onam formu ve araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler Qualtrics Survey Software'e yüklenmiştir. İlgili Qualtrics bağlantısı Twitter, Instagram ve Facebook aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara, çalışmanın gönüllülük esasına dayandığını ve dilediklerinde çalışmadan ayrılacaklarını ifade eden "Bilgilendirilmiş Onam Formu" sunulmuştur.

Hipotez modelin mevcut veriyle uyup uymadığını yorumlamak için uyum iyiliği indeksleri incelenmiştir. Bu çalışmada, Uygunluk İndeksi (NFI), Göreceli Uygunluk İndeksi (CFI), Standardize Edilmiş Kök Ortalama Kare Artık (SRMR) uyum indeksleri ve Ki-kare değerinin serbestlik derecesine (sd) oranı yorumlanmıştır. NFI ve CFI değerlerinin 0.90 veya üzeri olması, SRMR değerinin ise 0.08'in altında olması iddia edilen modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011). Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranının 3'ten küçük olması da ayrıca modelin uyum iyiliği için bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Fakat Ki-kare testi yüksek katılımcı sayısı içeren örneklemelere duyarlı olduğu için uyum iyiliği değerleri yorumlanırken daha ziyade uyum iyiliği indekslerine bağlı kalınmıştır (Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003)

3. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle çalışmaya dâhil edilen değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri raporlanmıştır. Sonrasında çalışmanın amaç ve hipotezleri doğrultusunda gerçekleştirilen korelasyon analizine ve sınanan modele ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Aleksitimi, çatışma eylem stillerini belirten alt boyutlar (bkz. kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı, kaçınmacı, karşı koyucu, zorlayıcı), yakınlık korkusu ve ilişki istikrarı ölçeğine ait alt boyutlara (bkz. İlişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, yatırımın büyüklüğü) ilişkin ortalama (Ort), standart sapma (SS), minimum-maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ve güvenilirlik katsayıları Tablo 3.1’de belirtilmiştir.

Tablo 3.1. Ölçümlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Ölçümler	Ortalama	SS	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık	Alfa Katsayısı
ALEKS	2,36	0,52	1,37	4,00	0,77	0,57	0,86
YAKKOR	1,98	0,57	1,00	4,23	1,04	1,25	0,85
KAÇ	2,71	0,63	1,14	4,71	0,41	-0,10	0,60
ZOR	3,07	0,55	1,43	4,57	0,27	-0,17	0,53
KOLAY	3,44	0,69	1,00	5,00	-0,35	0,12	0,73
UZLAŞ	3,46	0,58	1,57	4,86	-0,27	-0,13	0,59
KARŞI	3,81	0,53	1,67	5,00	-0,51	1,02	0,59
DOYUM	5,42	0,99	1,00	6,78	-1,54	2,78	0,91
NİTEL	3,21	1,25	1,00	6,50	0,05	-0,61	0,86
BÜYÜK	4,25	1,17	1,10	6,50	-0,16	-0,84	0,83

Not: ALEKS = Aleksitimi; YAKKOR = Yakınlık korkusu; KAÇ = Kaçınmacı çatışma eylem stili; ZOR = Zorlayıcı çatışma eylem stili; KOLAY = Kolaylaştırıcı çatışma eylem stili; UZLAŞ = Uzlaştırmacı çatışma eylem stili; KARŞI = Karşı koyucu çatışma eylem stili; DOYUM = İlişki doyumu; NİTEL = Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi; BÜYÜK = İlişkide yatırım büyüklüğü.

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Mevcut değişkenlerin hepsinin aynı ölçüm aralıklarında olmadığı göz önünde bulundurularak, karşılaştırılabilir birimler elde etmek amacıyla değişken skorları önce standardize edilmiştir, sonrasında ise temel analizlere geçilmiştir. Çarpıklık ve basıklık

değerlerinden ($< +2$ veya > -2 ; George ve Mallery, 2010) görülebileceği (bkz. Tablo 3.1) gibi normallik varsayımında herhangi ciddi bir ihlal olmadığı için iki değişkenli korelasyon analizinde Pearson'un (r) katsayısı raporlanmıştır.

Değişkenler arasındaki ikili korelasyon sonuçları Tablo 3.2'de gösterilmiştir. Korelasyon sonuçları incelendiğinde; yaş, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerinin çalışmanın bazı değişkenleri ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Buna göre, kadınlar kaçınmacı, zorlayıcı, uzlaştırmacı çatışma eylem stillerinde ve ilişkide yatırım büyüklüğü bağlamında erkeklere kıyasla daha düşük skorlar alma eğilimindedirler. Yaş arttıkça seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğilimi artarken; kaçınmacı, kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stilleri ve ilişkide yatırım eğilimi azalma göstermiştir. Eğitim düzeyi yalnızca ilişki doyumu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Buna göre, eğitim düzeyi arttıkça ilişki doyumunda yüksek skor raporlama eğilimi artmıştır.

Aleksitimi skorları ile yakınlık korkusu, kaçınmacı çatışma eylem ve ilişkinin niteliğinin değerlendirilmesi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, aleksitimi skorları kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı, karşı koyucu çatışma eylem stilleri ve ilişki doyumu ile anlamlı ve negatif ilişkili bulunmuştur.

Yakınlık korkusu ile kaçınmacı, zorlayıcı çatışma eylem stilleri ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğilimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunurken, kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı, karşı koyucu çatışma eylem stilleri, ilişki doyumu ve ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur.

Karşı koyucu çatışma eylem stili ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ilişki doyumu ile ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunurken, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğilimi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3.2. Değişkenler arası ikili korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Cinsiyet												
2 Yaş	-.059											
3 Eğitim	-.006	.696***										
4 ALEKS	-.024	-.098	-.095									
5 YAKKOR	.004	-.043	-.04	.482***								
6 KAÇ	-.264***	-.145**	-.089	.270**	.214***							
7 ZOR	-.154**	-.061	-.053	.053	.116*	.192***						
8 KOLAY	-.102	-.161**	-.104	-.274***	-.272***	.184***	.315***					
9 UZLAŞ	-.160**	-.125*	-.099	-.242***	-.224***	.206***	.280***	.607***				
10 KARŞI	-.008	.055	.064	-.297***	-.219***	-.098	.250***	.383***	.437***			
11 DOYUM	.002	.037	.122*	-.296***	-.427***	-.056	-.002	.246***	.196***	.232***		
12 NİTEL	.068	.149**	.084	.203***	.310***	-.142**	.054	-.237***	-.215***	.02	-.275***	
13 BÜYÜK	-.214***	-.136*	-.078	-.067	-.208***	.243***	.042	.216***	.288***	-.052	.198***	-.425***

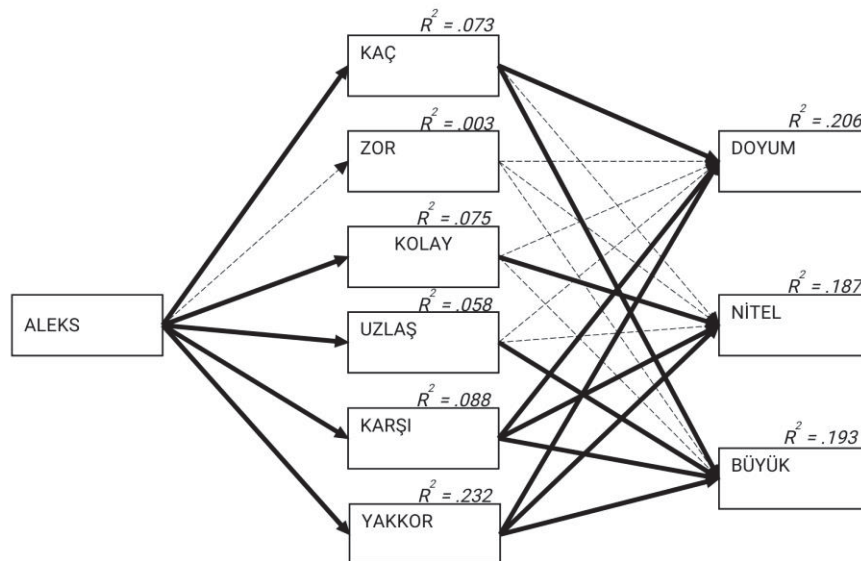
Not. *p<.05, **p<.01, ***p<.001. Cinsiyet: 0 = Erkek, 1. ALEKS = Aleksitimi; YAKKOR = Yakınlık korkusu; KAÇ = Kaçınmacı çatışma eylem stili; ZOR = Zorlayıcı çatışma eylem stili; KOLAY = Kolaylaştırıcı çatışma eylem stili; UZLAŞ = Uzlaştırıcı çatışma eylem stili; KARŞI = Karşı koyucu çatışma eylem stili; DOYUM = İlişki doyumu; NİTEL = Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi; BÜYÜK = İlişkide yatırım büyüklüğü.

3.2. Yol Analizine İlişkin Bulgular

Yol analizine geçmeden önce çok değişkenli normal dağılım, doğrusallık ve eş varyanslık varsayımlarında herhangi bir ihlal olmadığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın hipotezlerini içeren kavramsal model en büyük olabilirlik kestirimi yoluyla ve 1000 adet bootstrap tahminiyle test edilmiştir. Dolaylı ilişkiler raporlanırken yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları yorumlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre uyum iyiliği indeksleri ile eldeki verinin uyuştugu görülmüştür, [$\chi^2(5) = 30.66$, $x^2/sd = 6,13$, $p < .001$), NFI = .96, CFI = .97, SRMR = .03].

Tablo 3.3. Tavsiye edilen uyum iyiliği aralıkları (Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Mevcut Çalışma
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	0,96
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	0,97
SRMR	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	0,03
x^2/sd	$0 \leq x^2/sd \leq 2$	$2 < x^2/sd \leq 3$	6,13



Şekil 3.1. Kavramsal modele ilişkin sonuçlar

Yol analizi bulgularının tümü Tablo 3.3'te gösterilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı sonuçlar yorumlanacak olursa;

Aleksitimi, kaçınmacı eylem stilini pozitif olarak yordamıştır, ($B = .270$, $SE = .051$, $p < .001$). Yani aleksitimi ölçeğinden yüksek skor alan bireylerin kaçınmacı eylem stilini benimseme eğilimi de daha fazladır. Aksine, aleksitimi, kolaylaştırıcı ($B = -.274$, $SE = .051$, $p < .001$), uzlaştırmacı ($B = -.242$, $SE = .052$, $p < .001$) ve karşı koyucu ($B = -.297$, $SE = .051$, $p < .001$) eylem stillerini negatif olarak yordamıştır. Yani, aleksitimi ölçeğinden yüksek skor alan bireylerin kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu eylem stillerini benimseme eğilimi daha azdır. Ek olarak, aleksitimi yakınlık korkusunu pozitif olarak yordamıştır, ($B = .482$, $SE = .047$, $p < .001$). Yani aleksitimi ölçeğinden yüksek skor alan bireylerin yakınlık korkusuna sahip olma eğilimi de daha fazladır denilebilir.

Kaçınmacı eylem stili, ilişkide yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordarken ($B = .212$, $SE = .053$, $p < .001$), seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesini negatif olarak yordamıştır, ($B = -.181$, $SE = .054$, $p < .001$). Yani, kaçınmacı eylem stilini benimseyen bir bireyin romantik ilişkisine daha çok yatırım yapması beklenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimi daha azdır.

Uzlaştırmacı eylem stili ilişkide yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordamıştır, ($B = .263$, $SE = .064$, $p < .001$). Yani, bu eylem stilini benimseyen bireylerin romantik ilişkilerine daha çok yatırım yaptığını söylemek mümkündür.

Karşı koyucu eylem stili seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesini ($B = .169$, $SE = .057$, $p = .003$) pozitif olarak yordarken, ilişkide yatırım büyüklüğünü negatif olarak yordamıştır, ($B = -.210$, $SE = .057$, $p < .001$). Bu eylem stilini benimseyen bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğiliminin daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, bu eylem stilini benimseyen bireylerin ilişkilerine daha az yatırım yapacağı sonucu çıkarılabilir.

Yakınlık korkusu seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesini pozitif olarak yordarken ($B = .264$, $SE = .055$, $p < .001$), ilişki doyumu ($B = -.347$, $SE = .054$, $p < .001$) ve ilişkide yapılan yatırım büyüklüğünü ($B = -.229$, $SE = .054$, $p < .001$) negatif olarak yordamıştır. Yakınlık

korkusu olan bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğiliminin daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Aksine, bu tür eğilimi olan bireylerin ilişki doyumu ve ilişkide yatırım büyüklüğü daha azdır.

Tablo 3.4. Yol analizi sonuçları

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>p</i>
ALEKS	KAÇ	0,27	0,051	<.001
ALEKS	ZOR	0,053	0,053	0,317
ALEKS	KOLAY	-0,274	0,051	<.001
ALEKS	UZLAŞ	-0,242	0,052	<.001
ALEKS	KARŞI	-0,297	0,051	<.001
ALEKS	YAKKOR	0,482	0,047	<.001
ALEKS	NİTEL	0,109	0,061	0,071
ALEKS	BÜYÜK	-0,003	0,06	0,965
ALEKS	DOYUM	-0,083	0,06	0,164
KAÇ	NİTEL	-0,181	0,054	0,002
KAÇ	BÜYÜK	0,212	0,053	<.001
KAÇ	DOYUM	0,039	0,053	0,454
ZOR	NİTEL	0,081	0,052	0,124
ZOR	BÜYÜK	-0,004	0,052	0,936
ZOR	DOYUM	-0,019	0,052	0,72
KOLAY	NİTEL	-0,123	0,063	0,053
KOLAY	BÜYÜK	0,036	0,063	0,565
KOLAY	DOYUM	0,09	0,062	0,150
UZLAŞ	NİTEL	-0,115	0,064	0,074
UZLAŞ	BÜYÜK	0,263	0,064	<.001
UZLAŞ	DOYUM	-0,007	0,063	0,913
KARŞI	NİTEL	0,169	0,057	0,003
KARŞI	BÜYÜK	-0,21	0,057	<.001
KARŞI	DOYUM	0,109	0,056	0,051
YAKKOR	NİTEL	0,264	0,055	<.001
YAKKOR	BÜYÜK	-0,229	0,054	<.001
YAKKOR	DOYUM	-0,347	0,054	<.001

Not: ALEKS = Aleksitimi; YAKKOR = Yakınlık korkusu; KAÇ = Kaçınmacı çatışma eylem stili; ZOR = Zorlayıcı çatışma eylem stili; KOLAY = Kolaylaştırıcı çatışma eylem stili; UZLAŞ = Uzlaştırmacı çatışma eylem stili; KARŞI = Karşı koyucu çatışma eylem stili; DOYUM = İlişki doyumu; NİTEL = Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi; BÜYÜK = İlişkide yatırım büyüklüğü. *B* = Standardize Edilmemiş Regresyon Yüğü; *SH* = Standart Hata.

Not: Alt ölçeklerin birbiri arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak hata kovaryansları eklenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olan regresyon yolları koyu ile gösterilmiştir. ALEKS ve DOYUM, NİTEL ve BÜYÜK arasındaki anlamsız direk ilişkiler şekilde gösterilmemiştir.

3.3. Dolaylı İlişkilere Yönelik Bulgular

Tez çalışması kapsamında sınanan kavramsalın model, direk ilişkilerin yanı sıra istatistiksel olarak anlamlı sekiz adet dolaylı ilişki ortaya koymuştur. Bu ilişkiler şu şekildedir:

- 1) Aleksitimi, yakınlık korkusu ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = -.167$, $SE = .042$, $95\%CI [-.249, -.084]$). Buna göre, aleksitimi eğilimi arttıkça yakınlık korkusu tetiklenebilir ve bunun sonucunda bireyler daha az ilişki doyumu raporlayabilir.
- 2) Aleksitimi, yakınlık korkusu ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = .128$, $SE = .030$, $95\%CI [.068, .187]$). Buna göre, aleksitimi eğilimi arttıkça yakınlık korkusu tetiklenebilir ve bunun sonucunda bireyler seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğiliminde olabilir.
- 3) Aleksitimi, kaçınmacı eylem stili ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = -.049$, $SE = .017$, $95\%CI [-.081, -.016]$). Buna göre, aleksitimi eğilimi olan bireyler kaçınmacı eylem stilini daha fazla benimseyebilir ve bunun sonucunda seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğilimi daha az olabilir.
- 4) Aleksitimi, karşı koyucu eylem stili ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = -.050$, $SE = .019$, $95\%CI [-.088, -.012]$). Buna göre, aleksitimi eğilimi olan bireyleri karşı koyucu eylem stilini daha az benimseyebilir ve bunun sonucunda seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi eğiliminde azalma olabilir.
- 5) Aleksitimi, yakınlık korkusu ve ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = -.110$, $SE = .031$, $95\%CI [-.171, -.049]$). Buna göre, aleksitimi

eğilimi arttıkça yakınlık korkusu tetiklenebilir ve bunun sonucunda bireylerin ilişkilerine yatırım yapma büyüklüğünde azalma olabilir.

- 6) Aleksitimi, kaçınmacı eylem stili ve ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = .057$, $SE = .019$, 95%CI [.020, .094]). Buna göre, aleksitimi eğilimi olan bireyler kaçınmacı eylem stilini daha fazla benimseyebilir ve bunun sonucunda bireylerin ilişkilerine yatırım yapma büyüklüğünde artış olabilir.
- 7) Aleksitimi, uzlaştırmacı eylem stili ve ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = -.064$, $SE = .025$, 95%CI [-.112, -.015]). Buna göre, aleksitimi eğilimi olan bireyler uzlaştırmacı eylem stilini daha az benimseyebilir ve bunun sonucunda bireylerin ilişkilerine yatırım yapma büyüklüğünde azalma olabilir.
- 8) Aleksitimi, karşı koyucu eylem stili ve ilişkide yatırım büyüklüğü arasında anlamlı bir dolaylı ilişki bulunmuştur, ($B = .062$, $SE = .020$, 95%CI [.022, .102]). Buna göre, aleksitimi eğilimi olan bireyler karşı koyucu eylem stilini daha az benimseyebilir ve bunun sonucunda bireylerin ilişkilerine yatırım yapma büyüklüğünde artış olabilir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, daha önce de belirtildiği üzere, aleksitimi ile yatırım modeli değişkenleri arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin ve yakınlık korkusunun aracı rolünü incelemektir. Bu çalışmada aleksitimi düzeylerinin; bireylerin bir romantik ilişki içerisindeyken bu ilişkiye yaptıkları yatırımın büyüklüğü, bu ilişkiden algıladıkları doyum ve potansiyel partnerlerin değerlendirilme biçimi üzerindeki olası etkisi üzerinde durulmuştur. Bu etki değerlendirilirken, bireylerin çatışma eylem stillerinin ve yakınlık korkusu düzeylerinin bu olası etkiye nasıl aracılık ettiği sorusu araştırılmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan araştırmanın istatistiksel bulguları mevcut literatür bağlamında değerlendirilmiş, tez kapsamında araştırmaya dahil edilen hipotezler ve modele ilişkin bulgular tartışılmıştır. Son olarak; araştırmanın alanyazına katkıları, sınırlılıkları ve sonraki çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Direkt ilişkilere dair bulguların tartışılması

Yapılan yol analizi sonuçları incelendiğinde bireylerin aleksitimi düzeylerinin yakınlık korkusu düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Berscheid ve Reis (1998), psikolojik yakınlığı; birbirleriyle etkileşim içerisinde olan bireylerin düşünce ve duygularını birbirleriyle paylaşması, en derin düşünce ve duyguların sözlü ya da sözsüz bir biçimde diğer kişiye açılması ya da ifşa edilmesi ve cinsellik, evlilik gibi ilişkilene türleri olarak tanımlamaktadır (s. 224). McDonald ve Prkachin (1990), yaptıkları deneysel çalışmada aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerinin duygularını adlandırmada, sözsüz duygu ifadelerinde, mutluluk ve öfke duygularının ifade edilmesinde aleksitimi düzeyi düşük olan bireylere kıyasla daha çok zorlandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlama ve adlandırmada zorluk yaşamayanın doğal bir sonucu olarak aleksitimik birey, yakın ilişkilerinde empati kurmada ve duygu ifadeleri ile duygudurum arasında ilişki kurabilmede de belirgin zorluk yaşayabilmekte, buna bağlı olarak kişilerarası ilişkilerde tekrarlayıcı biçimde sorunlar yaşayabilmekte ve yakınlık korkusu geliştirmeye daha yatkın hale gelebilmektedir (Lyvers vd., 2017). Benzer şekilde, aleksitimik bireyler yakın ilişkiler kurmada belirgin bir kaygı ve bu ilişkiler içerisinde kendilerini rahatsız hissetme, dolayısıyla bu ilişkilerden kaçınma eğilimindedir (Hesse, Pauley ve Frye-Cox, 2014). Aleksitiminin, empati

ve duygu işlemede zorluk yaşama (Goerlich, 2018), ilişki kurabilme ve sürdürebilme becerilerinde kısıtlılık ve yetersiz sosyal beceriler (Lumley vd., 1996) ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Aleksitimik bireyler diğer kişiler ile yakın temasta bulunmada ve diğer insanlara güvenmede belirgin zorluklar yaşarlar (Montebarocci vd., 2004). Bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde, aleksitimi düzeyi ile kaygılı bağlanma stiline ilişkili olduğu ve bu kişilerin yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyma eğiliminde olabileceği düşünülmektedir (Mousavi ve Alavinezhad, 2017). Çocukluk döneminde birincil bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisi bireyin duygusal gelişimini etkileyebilir ve bu durum bireyin aleksitimik eğilimini güçlendirebilir. Aleksitimi eğilimine bağlı olarak yıllar içerisinde deneyimlenen reddedilme ve kişilerarası zorluklar bireyin yakınlık korkusu geliştirmesine yol açabilir (Lyvers, Pickett, Needham ve Thorberg, 2021). Hesse ve Floyd (2011), aleksitimik bireylerin daha az yakınlık ihtiyacı deneyimlediği ve daha sınırlı sayıda yakın ilişki içerisinde bulunduklarını bildirmektedir. Qualter, Quinton, Wagner ve Brown (2009), üniversite öğrencileriyle yapısal eşitlik modeli (SEM) kullanarak yaptıkları çalışmada, aleksitimik bireylerin daha az kişilerarası ilişkiler kurarak daha fazla yalnızlık deneyimlemesine, kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları güvensizlik duygularının aracılık ettiğini bildirmektedir. Genç erişkinler ile yapılan bir başka çalışma da (Besharat vd., 2014) aleksitiminin yakınlık korkusu ile pozitif, güvenli bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlama ve adlandırmada, sosyal ilişkiler başlatma ve sürdürmede, olası yakın ilişkilerde kendisini güvende hissetmede zorluk yaşayan bireylerin daha yüksek yakınlık korkusu deneyimliyor olabileceği ön görülmektedir. Literatürdeki bulgulara paralel olarak, bu çalışmanın bulguları da bireylerin aleksitimi düzeylerinin yakınlık korkularını yordadığını göstermektedir.

Bu tez kapsamında aleksitiminin bireylerin kaçınmacı, zorlayıcı ve karşı koyucu çatışma eylem stillerini pozitif olarak yordaması beklenmektedir. Analiz bulguları aleksitiminin yalnızca kaçınmacı çatışma eylem stilini pozitif olarak yordadığını göstermektedir. Bulgular incelendiğinde aleksitiminin karşı koyucu çatışma eylem stilini negatif olarak yordadığı, zorlayıcı çatışma eylem stili ile de anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı görülmektedir. Karşı koyucu çatışma eylem stili, çatışma içerisindeki bireyin hem ilişkiye hem de amaca önem vermesine, yaşanan çatışmanın karşılıklı fayda sağlamasına yönelik davranma eğilimine işaret etmektedir (Karadağ ve Tosun, 2014). Araştırmanın hipotezleri oluşturulurken; aleksitimik bireylerin duygularını anlama ve ifade etmede güçlük yaşaması, karar verirken içsel

deneyimlerden ziyade dışsal ipuçlarına önem vermesinin (Mallinckrodt, King ve Coble, 1998), daha somut dışunme eğiliminde olmasının (Lyvers, Kohlsdorf, Edwards ve Thorberg, 2017a), bireylerin çatışmanın yaratacağı olumsuz deneyimi yaşamamak adına karşı koyucu çatışma eylem stilini benimseme olasılığını artıracaağı n görülmüştür. Bu varsayımın tam aksine, çalışmanın sonuçları aleksitimik bireylerin karşı koyucu çatışma eylem stilini daha az benimseme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Yani aleksitimik bireyler, çatışmanın karşılıklı fayda sağlaması amacına yönelik daha az davranma eğilimindedir. Literatür incelendiğinde, aleksitimi ile çatışma eylem stillerinin ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca yetersizliği göze çarpmaktadır. Perusse ve diğerleri (2012), romantik ilişkilerde aleksitimi ile iletişim davranışlarını inceleyen çalışmalarında, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin yaşanan çatışmalarda olumsuz iletişim davranışlarını benimsemeye daha çok eğilimli olduğunu göstermektedir. Berenbaum ve James (1994) de aleksitimi ile olumsuz aile içi iletişim davranışlarını ilişkilendirmektedir. Christopher ve McMurran (2009), aleksitimik bireylerin daha az etkili problem çözme ve soruna perspektif alabilme becerisine sahip olduğunu, çözüme ulaşma ve engeller karşısında yeni yollar bulabilme eğiliminin de görece düşük olduğunu göstermektedir. Ulaşılabilen bu sınırlı sayıda çalışma, aleksitimik bireylerin olumlu iletişim davranışlarından uzak olmasını ve bu sebeple karşı koyucu çatışma eylem stilini daha az benimseme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Özetle, mevcut çalışmanın ve literatürdeki az sayıdaki çalışmanın sonuçları örtüşmekte; çalışmanın başında oluşturulan ve aleksitiminin karşı koyucu çatışma eylem stilini pozitif olarak yordayacağı varsayımını yanlışlamaktadır.

Araştırmanın hipotezleri oluşturulurken; aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin görece düşük empati seviyesine sahip oldukları ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla sorun yaşadıkları (Grynberg, Luminet, Corneille, Grezes ve Berthoz, 2010) göz önünde bulundurulurken, çatışma içerisinde bulundukları kişiyi anlamaya çalışmak yerine çoğunlukla kendi doğrularına onu çekme eğiliminde olacağı varsayımıyla hareket edilmiştir. Zorlayıcı atışma eylem stili, çatışma sonucunda ulaşılacak amacın, çatışmanın yaşandığı ilişkiye kıyasla daha çok ön planda tutulması ve buna yönelik davranılma eğilimi olarak tanımlanır (Karadağ ve Tosun, 2014). Araştırmanın başında, aleksitimik bireylerin dış odaklı ve somut dışunme eğiliminde olmasının, ilişki yerine amaçların ön planda tutulması eğilimini beraberinde getireceği varsayımı ile hareket edilse de, araştırmanın sonuçları bu varsayım ile örtüşmemekte ve anlamlı bir ilişki ortaya koymamaktadır. Bu hipotez ile mevcut bulguların örtüşmemesinin bir nedeni,

hipotezler oluşturulurken aleksitimik bireylerin dış odaklı düşünme ve düşük empati becerilerine sahip olma eğilimleri ön planda tutulurken, çatışma sürecinde yaşanması olası olumsuz duygulardan kaçınma eğiliminde olabileceği (Panayiotou vd., 2015) ve bu sebeple çatışmada kendi amacına yönelik davranışlar sergilemekten de kaçınabileceği ihtimalinin göz ardı edilmesi olabilir. Yani aleksitimik bireyler, hoş olmayan duyguları deneyimlememek adına zorlayıcı çatışma eylem stiline karakteristik tutumlarından olan “amaç odaklı” davranışları sergilemiyor olabilir. Bir diğer olası sebep, araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet dağılımı ile ilgili olabilir. Mevcut araştırmaya katılanların %71’ini kadınlar, %29’unu ise erkekler oluşturmaktadır. Perusse ve diğerleri (2012)’e göre aleksitimik bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları iletişim sorunları ve partnere karşı hostilite eğilimlerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterir. Buna göre, aleksitimik erkeklerin kadınlara kıyasla kendi duygularını tanımada yaşadıkları güçlüklerin daha yüksek hostilite düzeyiyle ilişkili olduğu öngörülmektedir. Mevcut araştırmaya büyük çoğunlukta kadınların katılmış olması, aleksitimi ile zorlayıcı çatışma eylem stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasında etkili olabilir. Literatürdeki verilerin ve çalışmaların yetersizliği ile mevcut çalışmada anlamlı bir ilişki tespit edilememesi göz önünde bulundurulduğunda, bundan sonraki çalışmalarda aleksitimi ile zorlayıcı çatışma eylem stilleri arasındaki olası ilişki üzerinde durulurken, aleksitimik bireylerin hoş olmayan duygusal deneyimlerden kaçınma eğilimi ve cinsiyet dağılımının daha dengeli olması göz önünde bulundurulmalıdır.

Aleksitimi ile çatışma eylem stilleri arasındaki ilişkiye dair hipotezler oluşturulurken, aleksitiminin kaçınmacı çatışma eylem stilini pozitif olarak yordaması beklenmiştir. Yapılan yol analizinin bulguları bu hipotezi desteklemektedir. Yani aleksitimik bireyler, çatışma içerisindeyken kendi amaçlarından ve ilişkiden uzaklaşma davranışları sergileme eğilimi olarak tanımlanan (Kocadağ ve Tosun, 2014) kaçınmacı çatışma eylem stilini benimsemeye yatkınlık göstermektedir. Literatürde, aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerde kaçınmacı tutum sergileme eğiliminde olduklarına yönelik birçok çalışma vardır (Guttman ve Laporte, 2002; Panayiotou vd., 2015; Ünal, 2004; Vanheule vd., 2006; Venta vd., 2012; Weinryb vd., 1996). Daha önce de değinildiği üzere, aleksitimi ile kaçınan bağlanma stiline ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012; Mousavi ve Alavinezhad, 2017; Qaisy ve Abu Darwish, 2018; Wearden vd., 2003). Literatürde yer alan tüm bu bilgiler, aleksitimik bireylerin kaçınmacı çatışma eylem stilini benimseme eğiliminde olacağı yönündeki bulgularımızın güvenilirliğini artırmaktadır. Yine de, bugüne kadar yapılan

çalışmaların aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki genel kaçınmacı tutumları üzerinde durduğu ancak; çatışma esnasında nasıl bir tutum sergileme eğiliminde oldukları üzerinde yeterince durmadıkları görülmektedir. Aleksitiminin, bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı çatışmalarda kaçınmaya ne ölçüde yatkınlık göstereceğine ilişkin daha fazla çalışma gerçekleştirilmesi gerektiği göze çarpmaktadır.

Bu araştırma kapsamında aleksitimi ile ilişkisi incelenen diğer çatışma eylem stilleri kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stilleridir. Çatışma yaşanan ilişkinin korunması için çatışmayı terk etme eğilimi kolaylaştırıcı, amaç ve ilişkinin ortak paydada buluşturulmasını sağlamak adına orta yolu bulma çabaları ise uzlaştırmacı çatışma eylem stili olarak adlandırılır (Karadağ ve Tosun, 2014). Araştırmanın hipotezleri oluşturulurken temel varsayımlarımız, aleksitiminin kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerini negatif olarak yordayacağı yönündeydi. Yapılan yol analizi sonuçları, araştırmanın başında öne sürülen bu hipotezler ile örtüşmektedir. Yani aleksitimik bireyler, çatışma yaşadıkları ilişkiyi daha az koruma ve çatışmadaki amaç-ilişki dengesinde orta yolu bulmaya daha az eğilimlidirler. Bu eğilimin, daha önce de değinildiği üzere aleksitimik bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerden kaçınma eğilimine sahip olmalarıyla (Panayiotou vd., 2015) ilişkili olabileceği düşünülebilir. Aleksitimik bireylerin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve adlandırmada güçlük yaşıyor olmalarının, çatışma yaşanan kişinin neye ihtiyacı olduğunu anlamalarını ve buna yönelik uzlaştırmacı çatışma eylem stiliyle davranmalarını zorlaştırıyor olabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, aleksitimik birey düşük empati becerisine sahip olması sebebiyle, çatışma durumunda karşı tarafın ilişki hakkındaki hislerini ve düşüncelerini anlamada ve ilişkinin korunması gerekip gerekmediğine karar vermede güçlük yaşıyor olabilir, bu da kolaylaştırıcı çatışma eylem stilini benimseme olasılığını azaltabilir. Bu çalışma kapsamında, aleksitimi ile çatışma eylem stilleri arasındaki ilişki hakkında elde ettiğimiz bulgular bu alanda gerçekleştirilecek yeni çalışmalar ile desteklenmeye ve yeniden gözden geçirilmeye ihtiyaç duymaktadır.

Araştırmanın başında oluşturulan kavramsal modelde yakınlık korkusunun, ilişki yatırımı modelinin “seçeneklerin niteliğini değerlendirme” değişkenini pozitif, ilişki doyumu ve ilişki yatırım büyüklüğü değişkenlerini ise negatif olarak yordayacağı öngörülmüştür. Gerçekleştirilen yol analizi sonuçları bu üç hipotezin de desteklendiğini göstermektedir. Yani halihazırda romantik ilişki içerisinde yer alan ve yakınlık korkusu düzeyi yüksek olan bireyler, ulaşılabilir olan alternatif partner seçeneklerini değerlendirmeye daha eğilimliken, içerisinde

bulundukları ilişkiden daha az doyum algılama ve bu ilişkiye daha az yatırımda bulunma eğilimindedir. Literatürde yakınlık korkusu ve yatırım modelinin birlikte incelendiği çalışmalara rastlanmasa da, yatırım modelinin alt değişkenleri ile ayrı ayrı incelendiği bazı çalışmalar vardır. Bu bölümde, ilgili hipotezlere dair mevcut araştırmada elde edilen bulgular bu sınırlı sayıdaki çalışmalar ışığında değerlendirilecek ve ulaşılan sonuçlar literatürdeki bilgiler kapsamında ele alınacaktır.

Elde edilen bulgular, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeye daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Literatürde romantik bir ilişki içerisinde bulunan ve yakınlık korkusu deneyimleyen bireylerin, alternatif partnerleri değerlendirme eğilimlerinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bazı çalışmalar, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin romantik ilişkide kalma eğilimleri üzerinde durmaktadır. Örneğin; Descutner ve Thelen (1991), yakınlık korkusu yaşayan bireylerin diğerlerine göre daha kısa süren ilişkilere sahip olduklarını belirtmektedir. Lutwak (1985)'ın gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları yakınlık korkusu yaşayan bireylerin kendilerini duygusal incinme riskinden korumak adına yüzeysel ilişkiler içerisinde dâhil olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Thelen, Vander Wal, Thomas ve Harmon (2000), yakınlık korkusu yaşayan kadınların ilişkilerinin altı aydan önce sonlandığını ileri sürmektedir. Ayrıca, yakınlık düzeyinin düşük olduğu çiftlerin de ilişkilerini sonlandırma eğilimlerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Hill, Rubin ve Peplau, 1976). Bu sınırlı sayıda çalışma, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin daha yüzeysel ilişkiler içerisinde yer alma ve ilişkilerini görece daha çabuk sonlandırma eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Bu eğilim, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin hali hazırda bir romantik ilişki içerisindeyken bu ilişkiye bağlanımlarının düşük olacağını ve alternatif partnerleri değerlendirmeye daha açık olacaklarını düşündürmektedir. Araştırmanın bulguları bu hipotezimizi destekliyor olsa da, yakınlık korkusunun bireyin seçenekleri değerlendirme eğilimini ne ölçüde etkilemekte olduğuna dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu konunun daha fazla çalışma tarafından ele alınması gerektiğini göstermektedir. Elde edilen bulguların, bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalar için yol gösterici olması umulmaktadır.

Yakınlık korkusu ile ilişki yatırımı modelinin değişkenlerinden olan ilişki doyumu arasındaki ilişki yapılan yol analizi ile incelenmiştir. Bulgular, hipotezleri destekler şekilde, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin içerisinde bulundukları romantik ilişkiden daha az doyum algıladığını göstermektedir. Yakınlık korkusunun, romantik ilişkilerin kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Descutner ve Thelen, 1991; Thelen vd., 2000). Yakınlık

korkusu romantik ilişkinin kalitesini olumsuz yönde etkilerken, ilişkiden algılanan doyumunu da olumsuz yönde etkileyeceğine dair bulguları ilgili literatürde yer alan bazı çalışmalar desteklemektedir. Yakınlık korkusu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmalardan birinde Doi ve Thelen (1993), yakınlık korkusunun ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Besharat (2012)'ın evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışma, yakınlık korkusu yaşayan bireylerin içerisinde bulundukları ilişkiden daha az doyum algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Lyvers ve ark. (2021) da yaptıkları çalışmada yakınlık korkusu düzeyi arttıkça romantik ilişkiden algılanan doyumun azaldığına işaret etmektedir. Araştırma bulgularını destekleyen bir diğer çalışma Montesi ve ark. (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma, yakınlık korkusunun; ilişki içerisindeki iletişimden, cinsel yakınlıktan ve toplamda ilişkiden algılanan doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Literatürde hâkim olan yakınlık korkusu tanımı daha önce de belirtildiği üzere Descutner ve Thelen (1991) tarafından ortaya konmuştur. Bu tanıma göre bireyler, kendileri için anlamlı olan duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda yoğun bir kaygı yaşarlar ve bu duygu ve düşünceleri paylaşma kapasiteleri azalır. Bu yaygın tanıma rağmen Sobral, Teixeira ve Costa (2015), yakınlık korkusu için iki boyutlu bir tanım önermiş ve bu tanıma bağlı olarak ilişki doyumunun nasıl etkilendiğini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yazarlar bu çalışmalarında yakınlık korkusunun *kendini kaybetme* ve *ötekini kaybetme* olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ileri sürmektedir. Kendini kaybetme özerkliği ve otonomiye kaybetmeyle ilişkiliyken, ötekini kaybetme ilişki içerisindeki partneri kaybetmeyle ilişkilidir. Bu tanıma paralel olarak gerçekleştirdikleri çalışmanın sonuçları, yakınlık korkusunun ilişki kalitesini ve doyumunu her zaman azaltmayabileceğini, aksine artırabileceğini göstermektedir. İlgili çalışmanın bulgularına göre; romantik ilişki içerisindeki bireylerin her ikisi de kendini kaybetme korkusu yaşadığında algılanan ilişki doyumunu artarken, partnerlerden biri yüksek kendini kaybetme korkusu yaşarken diğerkinin düşük ötekini kaybetme korkusu yaşaması ise ilişki doyumunu azaltmaktadır. Sobral ve diğerkleri (2015)'nin bu çalışması, literatürde yer alan yakınlık korkusunun ilişki doyumunu olumsuz etkilediği düşüncesini ve mevcut araştırmanın bulgularını sorgulatmaktadır. Gelecekteki çalışmaların yazarların önerdiği üzere yakınlık korkusunu iki boyutta ele alması durumunda, yakınlık korkusu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye dair daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlar elde edilebilir.

Bulgular, yakınlık korkusunun ilişki yatırım büyüklüğünü negatif olarak yordayacağına dair hipotezi desteklemektedir. Yani, bireylerin yakınlık korkusu düzeyleri arttıkça içerisinde

bulundukları ilişkiye yatırım yapma eğilimleri azalmaktadır. Daha önce de üzerinde durulduğu gibi Rusbult (1980) yatırım büyüklüğünü içsel yatırımlar ve dışsal yatırımlar olarak ikiye ayırmaktadır. İçsel yatırımlara örnek olarak; partner için ayrılan zaman, duyguların paylaşılması, maddi harcamalar ve kişisel bilgilerin açılması verilebilir. Dışsal yatırımlar ise; ortak arkadaşlar ve anılar gibi, ilişkide olmanın kendiliğinden getirdiği dışsal sonuçlardır. Yakınlık korkusu yaşayan bireylerin, kendilerini ilişkiye daha çok bağlayacak ve ilişkide kalmalarını sağlayacak bu içsel ve dışsal yatırımları daha az sergilemesi şaşırtıcı değildir, zira yakınlık kurmak en temelde zaman ve çaba isteyen bir süreçtir (Vangelisti ve Beck, 2007). Bilindiği üzere zaman ve çaba, içsel ilişki yatırımının en temel bileşenleridir ve yakınlık korkusu yaşayan bireylerin bu yatırımlarda bulunma eğilimleri daha düşüktür. Yakınlık, her iki partnerin de kendisini duygusal olarak açtığı, karşılıklı deneyimlere açık olduğu, karşılıklı olarak kişisel bilgilerin biriktirilmesi sürecini içerir (Prager ve Roberts, 2004: 46). Yani yakın ilişki içerisinde bulunan bireyler ilişkinin doğal süreci içerisinde karşılıklı paylaşımlarda bulunarak ilişkilerine yatırım yaparlar. Yakınlık korkusu yaşayan bireylerin ilişkilerinde kendini açma ve duygusal paylaşımda bulunma eğilimlerinin daha az olduğu bilinmektedir (Descutner ve Thelen, 1991). Bu sebeple yakınlık korkusu, özellikle içsel yatırımları olumsuz olarak etkiliyor olabilir. İlişkiye bağlanım düzeyi düşük olan bireylerin, ilişkilerine daha az yatırımda bulunacağı düşünülebilir. Literatürdeki sınırlı sayıdaki bilgi, yakınlık korkusunun yatırım büyüklüğünü negatif olarak yordadığına dair mevcut araştırma bulgusunu destekliyor olsa da, bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların gerçekleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Genel olarak, yakınlık korkusu ile ilişki yatırım modelinin birlikte incelendiği çalışmalar olmadığı için, ilişki yatırım modelinin değişkenleri ile ayrı ayrı yapılan çalışmalar incelenmiş, elde edilen bulgular bu kısıtlı çalışmalar ışığında tartışılmıştır. Varılan sonuç; yakınlık korkusu yaşayan bireylerin mevcut ilişkilerinden daha az doyum algıladığı, bu ilişkilere daha az yatırım yapma ve alternatif partnerlerin niteliklerini inceleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Daha önce de değinildiği üzere ilişki yatırımı modeli Rusbult (1980) tarafından ilişkiye bağlanımı etkileyen faktörleri daha geniş bir çerçevede ele almak ve açıklamak adına ortaya konmuştur. Rusbult bu modeli tanımlarken; seçeneklerin niteliğinin daha az değerlendirilmesi ve ilişki doyumunun ve yatırımının fazla olmasının ilişkiye bağlanımı artırdığını ve bunun da ilişki istikrarını sağladığını öne sürmekteydi. Literatürde yakınlık korkusunun ilişkiye bağlanım düzeyini olumsuz yönde etkilediğini gösteren bazı çalışmalar

mevcuttur (Heidari, Karimian ve Salari, 2015; Mohammadi, Heydarnia ve Abbasi, 2016; Thelen vd., 2000). Mevcut çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın bulguları ve Rusbult'un yatırım modeli birlikte ele alındığında; bireylerin deneyimledikleri yakınlık korkusu, içerisinde bulundukları ilişkiye yatırım yapma ve bu ilişkiden doyum alma olasılıklarını azaltıp, seçenekleri değerlendirme eğilimlerini artırarak ilişkiye bağlanımlarını azaltıyor ve ilişkinin istikrarını bozuyor olabilir. Yapılan bu çıkarım, yakınlık korkusu ve ilişki yatırım modelinin birlikte inceleneceği yeni çalışmalar ile yeniden değerlendirilmeye ihtiyaç duymaktadır. Mevcut araştırma bulgularını destekleyen ya da bu bulguların aksini gösteren çalışmalara rastlanmamış olması, literatürdeki eksikliği ve gerçekleştirilen çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağını göstermektedir.

Oluşturulan kavramsal modelde çatışma eylem stillerinin ilişki yatırım modeli değişkenleri ile nasıl bir ilişki içerisinde olabileceğine dair bazı hipotezlerde bulunulmuştur. Bu hipotezlerden biri; kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stillerinin bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimlerini pozitif olarak yordayacağı yönündedir. Yapılan yol analizinin sonuçları yalnızca karşı koyucu çatışma eylem stili seçeneğin niteliğini değerlendirme eğilimini pozitif olarak yordadığını göstermiştir. Bulgulara göre; kaçınmacı çatışma eylem stili, seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimini negatif olarak yordarken, zorlayıcı çatışma eylem stili ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Öne sürülen bir diğer hipotez ise; kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerinin hem ilişki doyumunu hem de yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordayacakları yönündedir. Yapılan analizin sonuçları; kolaylaştırıcı çatışma eylem stili ilişki doyum ve yatırım büyüklüğü ile arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymamaktadır. Uzlaştırmacı çatışma eylem stili de ilişki doyum ile anlamlı bir ilişki içerisinde değilken, ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif yönde yordamaktadır. Görüldüğü üzere, çatışma eylem stilleri ile yatırım modeli değişkenleri arasında kurulan hipotezlerin önemli bir kısmı mevcut bulgular tarafından desteklenmemektedir. Bu kısımda bu durumun olası nedenleri ilgili literatür bağlamında sırasıyla tartışılacaktır.

Hipotezler geliştirilirken karşı koyucu çatışma eylem stili seçeneğin niteliğini pozitif olarak yordayacağını ileri sürülmüştür. Bulgular bu hipotezi desteklemektedir. Karşı koyucu çatışma eylem stili bireyler hem kendilerine hem de çatışma içerisinde bulundukları kişiye faydalı olabilecek sonuçları elde etme yönünde davranmaya eğilimlidirler (Karadağ ve Tosun, 2014). Karşı koyucu çatışma eylem stilini benimseyen bireyler, çatışma sürecinde

yaşanan gerilimi ve negatif duyguları ortadan kaldırmaya yönelik davranırken, karşı taraftan da aynı reaksiyonu bekleyerek kendi çıkarlarını ön plana almaya yönelik riskli davranışlar gösterebilirler (Johnson ve Johnson, 2014: 381). Çatışmada kendi çıkarını ön plana alan bireyler, çatışma içerisinde deneyimledikleri gerilimden ve negatif duygulardan kaçınmak adına, bu duyguları daha az deneyimleyebileceklerini düşündükleri alternatif partnerleri değerlendirme eğilimi gösteriyor olabilir. Literatür incelendiğinde, karşı koyucu çatışma eylem stiline sahip bireylerin seçenekleri değerlendirme eğilimlerini ya da ilişkide kalma/gitme kararlarını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden, bu bulgu her ne kadar bu hipotezi destekliyor olsa da bu ilişkiyi inceleyen yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, karşı koyucu çatışma eylem stilini benimseyen bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimlerine aracılık eden başka etmenlerin olup olmadığı da incelenmelidir. Örneğin; karşı koyucu çatışma eylem stiline sahip bireylerin hangi bağlanma stiline yatkın olduğu, ilişki içerisinde oldukları partnerden vazgeçme ya da yeni bir partneri değerlendirmeye almaya ne ölçüde açık olabileceği üzerinde etkili olabilir.

Gerçekleştirilen yol analizinden elde edilen bulgular, kaçınmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme değişkenini pozitif olarak yordayacağına dair hipotezi desteklememektedir. Yani kaçınmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin, öngörülen aksine, seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimi daha azdır. Bu hipotezi oluştururken, kaçınmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin amaca ulaşmada ve ilişkiyi devam ettirmede yaşadıkları umutsuzluğun (Karadağ ve Tosun, 2014), partnerleri ile ilişkiyi sürdürme eğilimlerini azaltacağını ve bununla beraber alternatif partnerleri daha çok değerlendirme eğiliminde olacakları öngörülmüştür. Ruvolo, Fabin ve Ruvolo (2001), çatışmadan kaçınan bireylerin ilişkilerini sonlandırmaya daha eğilimli olduklarını ileri sürmektedir. Duck (1982), ilişkilerin sonlanma sürecinde bireylerin içsel olarak alternatif partnerleri değerlendirmeye aldığını söylemektedir (akt., Battaglia, Richard, Datteri ve Lord, 1998). Literatürdeki bu bilgiler, hipotez için bir altyapı oluştursa da mevcut bulgular, hipotezin tam aksini göstermektedir. Bu aksi sonuç, araştırma kapsamında ele alınmayan bazı değişkenlerden etkileniyor olabileceği düşünülebilir. Bu değişkenlerden biri bağlanma stildir. Bonache, Gonzalez-Mendez ve Krahe (2016)'nin çalışması, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmaya girmeme ve geri çekilme davranışıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Fowler ve Dillow (2011) kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin iletişimden, anlaşmazlıktan ve çatışmadan uzaklaşmayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak kaçınmacı çatışma eylem stiline

sahip bireylerin kaçınan bağlanma eğiliminde oldukları varsayıldığında, bu bireylerin görece daha düşük duygu düzenleme becerisine sahip olacağı (Liu ve Ma, 2019), alternatif bir partneri değerlendirmek gibi ilişkiyi riske atabilecek davranışlardan uzak kalmayı ve çatışmada sessiz kalmayı tercih ediyor olabilecekleri düşünülebilir. Ayrıca kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmalarda partnerleri yerine kendilerini suçlama eğiliminde olabilecekleri (Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006) düşünüldüğünde, alternatif partnerleri değerlendirme ihtimallerinin düşük olması beklenebilir. Kaçınmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin kaçınan bağlanma stiline sahip olabileceği varsayımıyla hareket edildiğinde, mevcut bulguları destekler nitelikte bir çalışma göze çarpmaktadır. Fricker ve Moore (2006)'un bağlanma stilleri ve yatırım modelini birlikte incelediği çalışmasının bulguları, kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerinde seçeneklerin niteliğini değerlendirmeye eğilimli olabileceğini göstermektedir. Yazarlar ayrıca, kaçınan bağlanan bireylerin partnerlerini daha az idealize ettiklerini, partnerleri ile kendilerini güvende hissedecekleri bir mesafe yarattıklarını ve diğerleriyle ilişkilenede cinselliği bir araç olarak kullanma eğiliminde olduklarını, bunun sonucu olarak bu bireylerin başkaları ile ilişki kurma olasılıklarının yüksek olabileceğini ifade etmektedir. Literatürdeki bu tutarsız bulgular, kaçınmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimleri üzerine daha fazla çalışma yapılması ve gerekliliğini göstermektedir.

Araştırmanın başında oluşturulan hipotezlerden bir diğeri, zorlayıcı çatışma eylem stiline seçenekleri değerlendirme eğilimini pozitif olarak yordayacağı yönündedir. Hipotezi geliştirirken, zorlayıcı çatışma eylem stiline sahip bireylerin çatışmadaki amaçlarını ön plana alıp, ilişkilerini önemsememe eğilimlerinin (Karadağ ve Tosun, 2014) seçeneklerin niteliğini değerlendirme olasılıklarını artıracakları öngörülmüştür. Boğda ve Şendil (2012) de, partneri ihtiyaç ve istekleri kabul etmeye zorlamanın ilişki doyumunu ve uyumunu olumsuz etkileyebileceğini ve başka bir partnerle aldatma eğilimini artırabileceğini öne sürmektedir. Rahim, Kaufman ve Psenicka (2004), çatışmada domine edici bir tutum sergilemenin ilişki doyumunu azaltarak, ilişkide istikrarı bozduğunu ifade etmektedir. Literatürdeki bu bilgiler ilgili hipotezi destekliyor olsa da bulgular bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Benzer şekilde Yoosefi, Karimipour ve Amani (2016) de yaptıkları çalışmada çatışma çözme stratejileri ile başka bir partnerle aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Kızılkaya (2021) da romantik ilişkilerde bağlanım üzerinde çatışma çözme stillerinin etkisini yatırım modeli kapsamında ele aldığı çalışmasında, negatif çatışma

çözme stilleri ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Özetle, literatürde zorlayıcı çatışma eylem stillerinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmaması ve mevcut araştırma bulgularının da anlamlı bir ilişki ortaya koymuyor olması, bu iki değişken arasında kayda değer bir ilişki olmayabileceğini ve geliştirilen hipotezin teorik altyapısının yeterince iyi değerlendirilmediğini düşündürmektedir.

Gerçekleştirilen yol analizi, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline ilişkin ilişki doyumunu ve ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordayacağına yönelik hipotezi desteklememekte ve anlamlı bir ilişki ortaya koymamaktadır. Bu hipotezi geliştirirken, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline sahip bireylerin ilişkiyi korumak adına çatışmayı bırakma eğiliminde olmalarının (Karadağ ve Tosun, 2014) hali hazırda doyum algıladıkları ve fazlaca yatırım yaptıkları bir ilişki içerisinde olmalarıyla ilişkili olabileceği varsayımıyla hareket edilmiştir. Kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline ilişkin ilişki doyumunu pozitif olarak yordayacağına dair varsayım ise Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982)'ın bir çalışmasından yola çıkılarak öne sürülmüştür. İlgili çalışmada yazarlar, içerisinde bulundukları ilişkilerden yüksek doyum algılayan bireylerin ilişkilerindeki memnuniyetsizlik durumlarında yıkıcı değil yapıcı bir tutum sergileme ve ilişkilerini önceki duruma döndürebilmek adına daha fazla bedel ödeme eğilimi göstereceğini ifade etmektedir. Mohr ve Spekman (1994) gerçekleştirdikleri çalışmada, kolaylaştırıcı çatışma çözme stiline daha yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir ve ilgili hipotezi desteklemektedir. Greeff ve DeBruyne (2000) ise tam aksine, partnerlerden en az birinin partnerini yatıştırarak uyum sağlama eğilimine sahip olduğu ilişkilerin daha az doyum sağladığını, bunun sebebinin ise ilişkiyi korumak adına partnerin taleplerine boyun eğmek ve partnerin ‘‘kazanmasına’’ izin vermek olduğunu öne sürmektedir. Greeff ve De Bruyne'nin çalışmasına paralel olarak Crowley (2008) de çatışmada uyum sağlama eğiliminin bireysel kayıplara yol açıyor olmasının ilişki kalitesini azalttığını göstermektedir. Kızılkaya (2021) ise, mevcut araştırma bulgularını destekler şekilde, partnerin ihtiyaçlarını ön plana alarak çatışmayı azaltma girişiminin ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığını göstermektedir. Görüldüğü üzere, literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmanın bulguları birbirleriyle çelişmektedir. Kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline ilişkin ilişki doyumunu pozitif olarak yordayacağına dair hipotezin, daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda yeniden ele alınmasında fayda görülmektedir. Gerçekleştirilen yol analizinde elde edilen bulgular, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline ilişkin yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordayacağına dair

hipotezi desteklememekte ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu hipotez, Rusbult ve diğerleri (1982)'nin çalışmasında öne sürülen temel bir varsayımdan hareketle oluşturulmuştur. İlgili çalışmada yazarlar, ilişkilerine yüksek miktarda yatırımda bulunan bireylerin çatışma sonucunda terk edilme durumlarında daha fazla kayıp yaşayacaklarını düşünmelerinin, ilişkilerini daha çok önemseme ve koruma eğilimlerini artırdığını ve daha yapıcı çatışma çözme davranışlarında bulunabileceklerini ifade etmektedir. Yine Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus (1991)'un gerçekleştirdikleri çalışma, çatışma sürecinde partnerin isteklerini ve çıkarlarını önemseme ve bunlara göre davranma eğiliminin ilişkiye yaptıkları yatırımın büyüklüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu noktadan yola çıkıldığında, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline sahip bireylerin kendi amaçlarını ve çıkarlarını değil, partnerlerinin çıkarlarını ön plana alarak ilişkiyi koruma eğiliminde olmalarının ilişkilerine daha yüksek miktarda yatırım yapmalarından ileri geldiği varsayılmıştır. Benzer şekilde Panayitou (2005) da ilişkilerine daha yüksek yatırımda bulunan bireylerin partnerlerini ve ilişkilerini kaybetme riskini göze almama eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Laursen ve Hartup (1996) da, gönüllü yakın ilişkilerde (arkadaşlık ve romantik ilişkiler) zaman içerisinde çatışmalar kaçınılmaz olarak yaşanmaya başladığında ilişkiyi ayakta tutacak şeyin partner ile yaşanan çatışmanın dindirilmesi, partnerin daha pozitif algılanması ve ilişkiye yapılan duygusal yatırımların fazla olması olduğunu ileri sürmektedir. Bu kuramsal altyapıya rağmen şaşırtıcı şekilde kolaylaştırıcı çatışma eylem stili ile yatırım büyüklüğü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durumun bir nedeni, kuramsal alt yapıyı oluştururken yararlanılan çalışmaların Hirschman (1970) tarafından geliştirilen ve Rusbult ve diğerleri (1982) tarafından son şekli verilen, negatif partner davranışlarına karşı *yapıcı* ve *yıkıcı* olmak üzere iki boyut ve *çıkış*, *konuşma*, *bağlılık* ve *yokmuş gibi davranma* olmak üzere dört tepkiden oluşan kavramsal model üzerine kurulması olabilir. Bu modelde, çatışma esnasında negatif partner davranışlarına karşı ilişkiyi korumak adına verilen sakinleştirici/partnerin çıkarlarını önceleyici tepkiler ele alınsa da bu tepkiler tanım olarak kolaylaştırıcı çatışma eylem stili ile birebir örtüşmemektedir. Bu farklılık, bireyin çatışma esnasında nasıl bir tutum sergilediğini ölçmek için kullanılan ölçeğin hipotezi sağlıklı bir şekilde ölçüp ölçmediğini sorgulatmaktadır. Literatür incelendiğinde, Rusbult ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen ve Taluy (2018) tarafından Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan *İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)*'nin kullanılmasının daha doğru bir tercih olabileceği düşünülmektedir. Gerçekleştirilecek yeni çalışmalarda bu durumun göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır.

Kolaylaştırıcı çatışma eylem stili ile ilişki doyumu ve ilişki yatırım büyüklüğü değişkenleri arasında herhangi anlamlı bir sonuca ulaşılamamasının bir diğer nedeni, literatürde *kolaylaştırıcı (smoothing)* çatışma eylem stilinin yerine çoğunlukla benzer bir tanıma sahip olan *uyum sağlayıcı çatışma çözme stilini (accommodating conflict resolution style)* değerlendiren çalışmaların (Crowley, 2008; Greef ve De Bruyne, 2000; Zarankin, 2008) yer alması ve mevcut hipotezi geliştirirken bu çalışmalardan kuramsal destek alınmış olması olabilir. Her ne kadar bu iki stilin tanımları birbirine benzese de, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline sahip bireyler kendi amaçlarını önemsiz algılarken partnerin amaçlarına önem verirler ve böylece ilişkinin kaliteli bir şekilde sürmesine hizmet ederler (Johnson ve Johnson, 2014: 381). Uyum sağlayıcı çatışma çözme stilindeki bireyler de partnerleriyle uyum sağlama eğilimindedirler ve bu uyumu, partnerlerini yatıştırarak sağlamaya çalışırlar (Thomas ve Kilmann, 1974). Bu iki tanım karşılaştırıldığında; kolaylaştırıcı çatışma eylem stilinin daha çok amaçlardan feragat etme ve partnerin amaçlarını önemseme ile, uyum sağlayıcı çatışma çözme stilinin ise partneri yatıştırma ve işbirliği yapma ile paralel gittiği görülmektedir. Tanımlardaki bu farklılık, ilgili hipotezi geliştirirken çatışma eylem stilleri ölçeğinin kolaylaştırıcı çatışma eylem stili alt ölçeği yerine, yurt dışındaki çalışmalarda sıkça kullanılan ancak Türkçe uyarlamasının mevcut olmadığı Thomas-Kilmann MODE Envanteri'nin (Kilmann ve Thomas, 1977) kullanılmasının daha doğru bir tercih olabileceğini düşündürmektedir. Bu ölçeğin henüz Türkçe'ye ve Türkiye örnekleme uyarlanmamış olması, literatürde giderilmesi gereken bir eksiklik olarak göze çarpmaktadır.

Çatışma eylem stilleri ile ilişki yatırım modeli değişkenleri arasında direkt ilişkinin incelendiği son hipotez, uzlaştırmacı çatışma eylem stilinin ilişki doyumunu ve ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordayacağını öne sürmektedir. Bu hipotezi geliştirirken, uzlaştırmacı çatışma eylem stiline sahip bireylerin çatışmada hem kendi çıkarlarını hem de ilişkinin devamını ön plana alma ve ortak paydada buluşma eğilimlerinin (Karadağ ve Tosun, 2014) hali hazırda yüksek doyum algıladıkları ve fazlaca yatırım yaptıkları bir ilişkide bulunmalarıyla ilişkili olabileceği varsayılmıştır. Yapılan yol analizi, uzlaştırmacı çatışma eylem stilinin ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif yönde yordadığını göstererek ilgili hipotezi desteklemektedir. İlişkiye yüksek yatırımda bulunan bireylerin çatışma esnasında daha yapıcı bir tutum sergileme eğiliminde olacakları (Sanderson ve Karetzky, 2002) göz önüne alındığında, bireylerin olası bir ayrılık sonucunda yaptıkları yatırımları kaybetme korkularının daha yüksek olabileceği ve buna bağlı olarak çatışmada ortak çıkarları gözetebilecekleri

düşünülebilir. Öte yandan literatürdeki pek çok çalışma (Dijkstra, Barelds, Ronner ve Nauta, 2017; Marchand, 2004; Guerrero, 2019; Greef ve De Bruyne, 2000; Pistole, 1989), uzlaştırmacı çatışma eylem stilinin romantik ilişki doyumunu pozitif olarak yordayacağını öne süren hipotezle paralel sonuçlara sahip olsa da bulgular bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymamaktadır. Bu durumun olası sebeplerinden biri, araştırmayı gerçekleştirdiğimiz örneklemin çoğunlukla evli olmayan ve 18-25 yaş arasındaki romantik partnerlerden oluşuyor olması ancak hipotezimizi geliştirirken kuramsal destek alınan çalışmaların çoğunluğunun evli çiftler ile gerçekleştirilmiş olması olabilir. Bu açıdan bakıldığında, medeni durumun ve içerisinde bulunulan gelişimsel dönemin bu sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Yine seçilen örnekleme cinsiyet dağılımının %71’lik kısmının kadınlardan, %29’luk kısmının erkeklerden oluşuyor olması, cinsiyet faktörünün bu iki değişken arasındaki ilişkide önemli bir role sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda bireylerin medeni hal, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin bu iki değişken arasında önemli bir etkiye sahip olabileceği varsayımı göz önünde bulundurularak hareket edilmelidir.

Buraya kadar, modelde yer alan direkt ilişkilere dair bulgular tartışılmış ve literatür kapsamında değerlendirilmiştir. Bu kısımda ise, kavramsal modelde yer alan ve yol analizi ile incelenen dolaylı ilişkiler ele alınacak ve elde edilen bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılacaktır.

4.2. Dolaylı ilişkilere dair bulguların tartışılması

Aleksitiminin, yatırım modelinin değişkenlerinden seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü yakınlık korkusu aracılığıyla pozitif olarak yordayacağına yönelik hipotez, yol analizi bulguları tarafından desteklenmektedir. Bu bulgulara göre, aleksitimi düzeyi yükseldikçe bireylerin yakınlık korkusu düzeyleri artar, bu da bireyin potansiyel partnerlerin niteliğini değerlendirme eğilimini artırır. Daha önce de değinildiği gibi, aleksitiminin yakınlık korkusunu pozitif olarak yordadığını gösteren pek çok çalışma vardır (Fischer ve Good, 1997; Karakis ve Levant, 2012; Lyvers vd., 2017; Lyvers vd., 2021; Mousavi ve Alavinezhad, 2017; Scigala vd., 2021; Sullivan vd., 2015). Yakınlık korkusu ile bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimlerini inceleyen çalışmalara rastlanmasa da, direkt ilişkilerin tartışıldığı bölümde de değinildiği üzere önceki çalışmalar (Descutner ve Thelen, 1991; Hill vd., 1976; Lutwak, 1985; Thelen vd., 2000) çoğunlukla “ilişkide kalma/gitme” eğilimi çerçevesinde

gerçekleştirilmiştir ve yakınlık korkusu yaşayan bireylerin ilişkilerinde daha çok gitme ve ilişkilerini sonlandırma eğiliminde olacağı gösterilmiştir. İlişkilerini bitirmeye yatkınlığı olan bu bireylerin de seçeneklerin niteliğini değerlendirmeye daha eğilimli olacağı varsayılmıştır ve mevcut araştırma bulgularının yakınlık korkusu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdiğine önceki bölümde değinilmiştir. Literatür incelendiğinde, yakınlık korkusunun aleksitimi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimi arasındaki ilişkideki aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu hipotez geliştirilirken; aleksitimik bireylerin kendisinin ve başkalarının duygularını adlandırmada zorluk yaşamalarının (McDonald ve Prkachin, 1990), yakın ilişkilerde kendilerini huzursuz hissetme ve bu ilişkilerden mümkün olduğunca kaçınma eğiliminde olmalarının (Hesse vd., 2014), düşük empati becerilerine sahip olmalarının (Goerlich, 2018), empatik ilişki kurmada ve duygu işlemede belirgin zorluklar yaşıyor olmalarının (Lumley vd., 1996), Lyvers ve diğerleri (2017) tarafından da ortaya konduğu üzere ilişkilerinde daha fazla ve tekrarlayıcı şekilde sorun deneyimlemelerine katkıda bulunduğu, buna bağlı olarak da yakınlık korkusu geliştirme eğilimlerinin artacağı varsayımıyla hareket edilmiştir. Yakınlık korkusu yaşayan bireylerin daha yüzeysel ilişkiler içerisinde bulunmalarının (Lutwak, 1985), yakın ilişkilerden uzaklaşma ve ilişkileri bitirme eğiliminde olmalarının (Descutner ve Thelen, 1991), başkalarıyla kurulan ‘şüphe uyandırıcı’ iletişimleri aldatma olarak değerlendirmeme eğilimlerinin yüksek olmasının (Oberle, Dooley ve Nagurney, 2016), hali hazırda bir ilişki içerisindeyken başka partnerlerin niteliğini değerlendirme olasılıklarını artırıyor olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, aleksitimi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında doğrudan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş olmasına rağmen, bu ilişkiye yakınlık korkusu aracılık ettiğinde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu sonuç, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin duyguları adlandırmada, empati ve sosyal becerilerde yaşadıkları zorlukların ikili ilişkilerde tekrarlayıcı sorunlara yol açmasının (Lyvers vd., 2017), bu bireylerin reddedilme korkusu yaşama (Reis ve Grenyer, 2004) ve beraberinde yakınlık korkusu geliştirme eğilimlerini artırması durumunda, içerisinde bulundukları ilişkilerden ayrılmayı düşünme ya da başka partnerleri değerlendirmeye almaya daha açık olabilecekleri çıkarımında bulunulabilir. Literatürde gerek aleksitimi ile seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi arasında gerekse yakınlık korkusunun aracı rolü bağlamında herhangi bir çalışmanın olmaması mevcut çalışmanın önemini artırırken, gelecekte bu ilişkilerin test edilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Ele alınan bir diğer hipotez ise aleksitiminin, yatırım modeli değişkenlerinden ilişki doyumu ve ilişki yatırım büyüklüğü alt faktörlerini, kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stilleri aracılığıyla negatif olarak yordayacağı yönündedir. Yapılan yol analizinin bulguları incelendiğinde aleksitimi ile ilişki doyumu arasında herhangi bir doğrudan ya da dolaylı ilişki bulunmamaktadır. Aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasında da doğrudan bir ilişki olmamasına rağmen, aleksitiminin kaçınmacı çatışma eylem stili aracılığıyla yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Yani aleksitimi düzeyinin yükselmesi bireylerin kendi amaçlarından ve ilişkiden uzaklaşma eğilimini artırması durumunda (kaçınmacı stil) bireylerin ilişkiye yaptıkları yatırım da artma eğilimi göstermektedir. Araştırmanın başında ortaya konan hipotezde; aleksitiminin bireylerin kaçınmacı çatışma eylem stilini artırması durumunda, bireylerin ilişkilerine daha az yatırımda bulunma eğiliminde olacağı varsayılmıştır. Kaçınmacı kişilerin ilişkilerinde birbirlerinin haklarını savunma, birbirlerine en iyilerini verme ve birbirlerine yardımcı olma gibi yatırım davranışlarını ortaya koymama eğiliminde olması (Levy ve Davis, 1988), çatışmada kaçınmacı tutum sergilemenin azalan ilişki kalitesi ile ilişkili olması (Lu ve Wang, 2017), aleksitimik bireylerin daha az etkili problem çözme ve soruna perspektif alabilme becerisine sahip olması, çözüme ulaşma ve engeller karşısında yeni yollar bulabilme eğiliminin de görece düşük olması (Christopher ve McMurran, 2009) bu varsayımın ortaya konulmasında etkili olmuştur. Araştırma bulguları ise bu hipotezin aksine, aleksitimi ile ilişki yatırım büyüklüğü arasındaki ilişkide kaçınmacı çatışma eylem stili pozitif olarak aracılık ettiğini göstermektedir. Doğrudan ilişkilerin ele alındığı bölümde, mevcut çalışma örnekleminde aleksitiminin kaçınmacı çatışma eylem stilini pozitif olarak yordadığına değinilmiş ve pek çok çalışmanın (Guttman ve Laporte, 2002; Panayiotou vd., 2015; Ünal, 2004; Vanheule vd., 2006; Venta vd., 2012; Weinryb vd., 1996) bu bulguyu desteklediğine vurgu yapılmıştır. Daha önce bulgular bölümünde değinildiği gibi mevcut araştırmanın bulguları, kaçınmacı çatışma eylem stili ile ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordadığını göstermektedir ($B = .212$, $SE = .053$, $p < .001$). Kızılkaya (2021)'nin çalışması da, çatışma anında bu çatışmayı yok sayma ya da minimum ilgi göstermenin ilişki yatırım büyüklüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasındaki ilişkide kaçınmacı çatışma eylem stili aracılığıyla rolüne değinen çalışmalara rastlanmamaktadır ancak; literatürde aleksitiminin kaçınmacı çatışma eylem stilini pozitif olarak yordadığını gösteren çalışmaların yer alması, kaçınmacı çatışma eylem stili ile ilişki yatırım büyüklüğünü pozitif olarak yordadığını gösteren bulguların olması, literatür ile mevcut araştırma bulgularının paralel olduğunu göstermekte ve

aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasındaki ilişkiye kaçınmacı çatışma eylem stilinin pozitif olarak aracılık ediyor olduğu bulgusunu desteklerken araştırma hipotezini desteklememektedir. Bu sonuç, aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerde belirgin kaygı ve rahatsızlık hissetme, dolayısıyla bu ilişkilerden kaçınma eğiliminde olmalarının (Hesse vd., 2014) kaçınmacı çatışma eylem stilini benimseme olasılıklarını artırabileceğini, ikili ilişkilerde duyguları adlandırmada ve anlamada (McDonald ve Prkachin, 1990), empati kurma ve duygu işlemede (Goerlich, 2018) belirgin zorluklar yaşıyor olmalarının çatışma esnasında problem çözmekten ziyade çatışmadan uzaklaşma eğilimi göstermelerinin de halihazırda yüksek yatırım yaptıkları bir ilişki içerisinde olmalarıyla ilgili olabileceği düşünülebilir.

Ele alınan bir diğer dolaylı ilişki, aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasındaki ilişkiye karşı koyucu çatışma eylem stilinin negatif olarak aracılık edeceği yönündedir. Yol analizi bulguları ise bu aracılığın pozitif yönde olduğunu göstermekte ve aleksitimi düzeyinin karşı koyucu çatışma eylem stilinin daha az benimsemesi aracılığıyla ilişkiye yapılan yatırımı artırdığını göstermektedir. Direkt ilişkilere dair bulguların tartışıldığı bölümde de görüldüğü gibi, aleksitimik bireylerin duygularını anlama ve ifade etmede güçlük yaşaması, karar verirken içsel değil dışsal ipuçlarına önem vermesinin (Mallinckrodt vd., 1998), daha somut bilişsel süreçler geliştirme eğiliminde olmasının (Lyvers vd., 2017a), bu bireylerin çatışmanın yaratacağı olumsuz deneyimi yaşamamak adına karşı koyucu çatışma eylem stilini benimseme olasılığını artıracak ön görülmüştür ancak bulgular bu varsayımın aksine, aleksitimik bireylerin karşı koyucu çatışma eylem stilini benimsemeye daha az yatkınlık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu varsayımdan yola çıkılarak, artan karşı koyucu çatışma eylem stili eğiliminin ilişkiye olan yatırımı azaltıyor olabileceği ön görülmüştür. Bulgular bölümünde görüleceği üzere, karşı koyucu çatışma eylem stili yatırım büyüklüğünü negatif olarak yordamaktadır. Yani bireyler karşı koyucu çatışma eylem stilini sergileme eğilimleri arttığında ilişkiye daha az yatırım yapma eğiliminde olmaktadır. Varsayılan dolaylı ilişki de bu direkt ilişkilere dair varsayımla paralel olarak, karşı koyucu çatışma eylem stilinin bu ilişkide yatırım büyüklüğünü azaltacak bir aracı role sahip olabileceğini öne sürmektedir. Bu değişkenler arasındaki dolaylı ilişki incelendiğinde ise; aleksitiminin karşı koyucu çatışma eylem stilini negatif olarak yordaması aracılığıyla yatırım büyüklüğünü artırdığı görülmektedir. Aleksitiminin yatırım büyüklüğünü karşı koyucu çatışma eylem stili aracılığı ile artırdığına dair bulgu, aleksitiminin düşük empati becerisi (Grynberg vd., 2010) ve negatif duyguları kabul edip tolerans gösterme becerisinin düşük olması (Gratz ve Roemer, 2004) sebebi ile bireylerin partnerin ihtiyaçlarını ve

duygularını anlamasını zorlaştırarak çatışmada maksimum faydayı sağlamak için davranma eğilimini (karşı koyucu stil) azaltıyor olabileceğini, ilişkinin devamlılığını sağlayabilmek için çatışmayı çözme yerine ilişkiye yaptığı yatırımı artırıyor olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde bu dolaylı ilişkiyi destekleyen ya da reddeden herhangi bir çalışmaya rastlanmaması, elde edilen bulguların gerçekleştirilecek yeni çalışmalarda tekrar ele alınması gerekliliğini göstermektedir. Araştırmının başında ortaya konan bu dolaylı ilişkiye dair hipotez desteklenmemiş olsa da elde edilen aksi yöndeki bu bulgu, ele alınan dolaylı ilişkinin daha önce incelenmemiş olması sebebiyle literatüre katkıda bulunması beklenmektedir.

Aleksitiminin; kaçınmacı, karşı koyucu ve zorlayıcı çatışma eylem stilleri aracılığı ile ilişki doyumunu negatif olarak yordayacağı öngörülmüştür. Bulgular, aleksitimi ile ilişki doyumu arasında direkt ya da doğrudan bir anlamlı ilişki göstermemektedir. Literatürdeki çalışmalar (Humphreys vd., 2009; Karakis ve Levant, 2012; Panahi vd., 2018) aleksitiminin romantik ilişki doyumunu negatif olarak yordayacağı hipotezini desteklese de elde edilen bulgular bu anlamlı ilişkiyi ortaya koymamaktadır. Direkt ilişkilerin tartışıldığı bölümde de görüleceği üzere; aleksitiminin kaçınmacı çatışma stilini pozitif, karşı koyucu çatışma eylem stilini negatif olarak yordadığı, zorlayıcı çatışma eylem stilini ise anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu üç çatışma eylem stili ile ilişki doyumu arasında da anlamlı bir direkt ilişki görülmemektedir. Literatür incelendiğinde, aleksitimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu dolaylı ilişki hipotezi hem literatürdeki aleksitiminin ilişki doyumunu negatif olarak yordadığı bulgusunu test etmek, hem de bu ilişkide çatışma eylem stillerinin rolünün ne olduğuna dair literatürdeki eksikliği gidermek için geliştirilmiştir. Ancak elde edilen bulgular hipotezleri desteklememektedir. Bu durumun olası sebeplerinden biri, literatürdeki çalışmaların önemli bir kısmının evli çiftler ile gerçekleştirilmiş olması ancak mevcut araştırma örnekleminin 18-25 yaş arasında ve çoğunlukla evli olmayan bireylerden oluşması olabilir. Ayrıca örneklemin %71'inin kadınlardan, %29'unun erkeklerden oluşması da bu bulguları etkilemiş olabilir. Diğer taraftan, literatürde aleksitimi ve ilişki doyumu ile çatışma çözme stillerinin ele alındığı çalışmaların hiçbirinde, mevcut araştırmada kullanılan Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği'nin kullanılmadığı, bunun yerine çoğunlukla *Thomas-Kilmann MODE Envanteri*'nin ve *İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği*'nin kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, ilişki doyumu mevcut araştırmada yatırım modeli kapsamında ele alınmış olup *İlişki İstikrarı Ölçeği* ile ölçülmüştür. Literatürdeki çalışmalar (Ayers, 2002; Humphreys vd., 2009; Lyvers vd., 2021) ise genellikle

Renshaw, McKnight, Caska ve Blais (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Çelik (2014) tarafından yapılan *İlişki Değerlendirme Ölçeği*'ni ve Funk ve Rogge (2007) tarafından geliştirilip Özdemir ve Sağkal (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanan *İlişki Doyum İndeksi* kullanarak ilişki doyumunu ölçmektedir. Özetlemek gerekirse literatürdeki çalışmalar ve mevcut çalışma arasında örneklem ve ölçüm aracı seçimlerinde belirgin farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların bulgular üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Gerçekleştirilecek olan çalışmaların; ölçüm araçları ve örneklem seçiminin olası etkilerini göz önünde bulundurması faydalı olacaktır.

Çalışma kapsamında ele alınan son dolaylı ilişki; aleksitiminin, yatırım modelinin seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt faktörünü kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem biçimleri aracılığı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayacağı yönündedir. Gerek kolaylaştırıcı gerekse uzlaştırmacı çatışma eylem stilinde bireyler ilişkinin korunmasını amaçlar. Kolaylaştırıcı stilde bireyler ilişkiyi çatışmayı terk ederek, uzlaştırmacı stilde ise amaç ve ilişkinin ortak paydada buluşturulmasını sağlamaya çalışarak ilişkiyi koruma yönünde hareket eder (Karadağ ve Tosun, 2014). Direkt ilişkilerin tartışıldığı bölümde aleksitiminin kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin, kendisinin ve partnerinin duygularını tanıma ve etiketlemede yaşadıkları zorluğun, çatışma deneyimlenen partnerin ihtiyaçlarını anlamalarını ve buna yönelik uzlaştırmacı çatışma eylem stiliyle davranma olasılığını azaltıyor olabileceği; benzer şekilde, aleksitimik bireylerin düşük empati yetisine sahip olması sebebiyle, çatışma esnasında partnerin ilişki hakkındaki hislerini ve düşüncelerini değerlendirmede ve ilişkinin korunması gerekip gerekmediğine karar vermede zorluk yaşıyor olabileceği ve bunun da kolaylaştırıcı çatışma eylem stilini benimseme olasılığını azaltabileceği tartışılmıştır. Aleksitiminin kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerini negatif olarak yordayacağı hipotezinden yola çıkılarak, aleksitimi ile birlikte azalan kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stilini benimseme eğiliminin ilişkide yaşanan çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alma ve ilişkiyi koruma davranışlarının sergilenme eğilimini azaltacağı, bu şekilde potansiyel diğer partnerlerin niteliğinin değerlendirilme olasılığını artıracığı öngörülmüştür. Literatürde ilgili değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmalara rastlanmasa da, ortaya konan çalışmalar aleksitiminin olumlu iletişim davranışlarını ve olumlu ilişki çıktılarını negatif yönde etkilediğini (Hesse ve Gibbons, 2019), aleksitimik bireylerin partnerleriyle daha mesafeli bir ilişki içerisinde olduklarını (Frye-Cox ve Hesse, 2013) göstermektedir. Daha önce de

değindiği üzere, aleksitiminin romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamasını ve karşılmasını zorlaştırabilir. Yoğun ve karşılanmamış anlaşılma çabaları bireylerin duygusal yorgunluk düzeylerini artırır ve ilişkinin sona erme olasılığını artırabilir (Alsawalqa, 2019). Literatürdeki bu kısıtlı ve dolaylı veriler ışığında aleksitiminin çatışmada partnerin ve ilişkinin ihtiyacını anlama olasılığını azaltarak kolaylatırıcı ve uzlaştırmacı çatışma eylem stillerinin benimsenme eğilimini ve ilişkiye bağlanımı azaltabileceği, buna bağlı olarak alternatif partnerleri değerlendirme eğiliminin artabileceği varsayılmıştır. Yol analizi bulguları bu dolaylı ilişki hipotezini desteklememekte ve değişkenler arasında anlamlı bir dolaylı ilişki ortaya koymamaktadır. Holder ve diğerleri (2015), aleksitimik bireylerin romantik ilişki içerisinde bulunduklarında mutluluk ve iyi oluş hallerinin pozitif yönde etkilendiği ancak olası bir ayrılığın bu iyi oluş halini azaltabileceğini öne sürmektedir. Aleksitimik bireylerin olumsuz duygulardan kaçınma eğiliminde olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Panayiotou vd., 2015) bu bireylerin ayrılık olasılığını artırabilecek bir tutum olan seçeneklerin niteliğini değerlendirmekten kaçınıyor olabilecekleri düşünülebilir. Aleksitimik bireylerin ikili ilişkilerinde boyun eğici tutum sergileme eğiliminde olduklarına dair bulgu (Zarei ve Besharat, 2010), bu bireylerin çatışmalarda kolaylaştırıcı ve uzlaştırmacı gibi aktif tutumları değil daha çok kaçınmacı çatışma eylem stili gibi pasif bir tutumu tercih ediyor olabileceklerini düşündürmektedir. Çatışma esnasında boyun eğici ve pasif bir tutum sergileme eğiliminde olan aleksitimik bireylerin ilişkiyi bitirme ya da alternatifleri değerlendirme gibi daha aktif bir tutum sergilemekten uzaklaşıyor olabileceği düşünülebilir. Bu varsayımlara rağmen, literatürde ilgili değişkenleri birlikte ele alan çalışmalara rastlanmaması elde edilen bulguların değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır.

Bu bölüme kadar araştırmanın başında oluşturulan direkt ve dolaylı ilişkilere dair hipotezlere dair bulgular tartışılmıştır. Bu bölümde ise araştırma hipotezleri içerisinde yer almamasına rağmen literatüre katkı sağlayabileceği düşünülen bazı anlamlı ilişkiler tartışılacaktır.

Gerçekleştirilen yol analizinin bulguları aleksitimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide yakınlık korkusunun anlamlı bir aracı role sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre, aleksitimik bireylerin yakınlık korkusu arttığında ilişkiden algıladıkları doyum azalmaktadır. Araştırma başında oluşturulan hipotezlerde aleksitiminin yakınlık korkusunu pozitif yönde, yakınlık korkusunun da ilişki doyumunu negatif yönde etkileyeceği varsayılmış ve araştırma bulguları bu hipotezleri desteklemiştir. Bulgular incelendiğinde aleksitimi ile ilişki doyumu

arasında anlamlı bir ilişki görülmemesine rağmen bu ilişkiye yakınlık korkusu aracılık ettiğinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde aleksitiminin ilişki doyumunu negatif olarak yordadığını gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Besharat vd., 2014; Humphreys vd., 2009; Karakis ve Levant, 2012; Lyvers vd., 2021). Literatürde aleksitimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide yakınlık korkusunun aracı rolünü inceleyen tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Lyvers ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmada aleksitiminin bireylerin yakınlık korkusu düzeylerini artırdığında ilişki doyumlarının negatif yönde etkilendiği bulgusuna ulaşmıştır ve mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bu bulgular; aleksitimik bireylerin empati yapma ve duyguları işlemede zorluklar deneyimlemelerinin (Goerlich, 2018), ilişki başlatma ve sürdürme yetilerinde sınırlılık ve yetersiz sosyal becerilere sahip olmalarının (Lumley vd., 1996) yakınlık korkularını tetikleyip olabileceğini, yakınlık korkusu ile birlikte bireylerin, kendileri için anlamlı olan duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda yoğun bir kaygı yaşamaları ve bu duygu ve düşünceleri paylaşma kapasitelerinin azalmasıyla birlikte (Descutner ve Thelen, 1991) ilişkiden algıladıkları doyumun azalıyor olabileceği düşünülmektedir.

Yol analizi bulguları, aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasındaki ilişkiye yakınlık korkusunun anlamlı düzeyde aracılık ettiğini göstermektedir. Direkt ilişkilerin tartışıldığı bölümde de görüleceği üzere, aleksitimi yakınlık korkusunu pozitif olarak, yakınlık korkusu da yatırım büyüklüğünü negatif olarak yordamaktadır. Aleksitimi ile yatırım büyüklüğü arasında direkt anlamlı ilişki görülme de bu iki değişken arasındaki ilişkiye yakınlık korkusu aracılık ettiğinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre, aleksitimi düzeyi yükseldiğinde yakınlık korkusu artabilmekte ve ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğü azalmaktadır. Daha önce değinildiği üzere aleksitimi, yakın ilişkiler oluşturmada yaşanan belirgin kaygı düzeyi, ilişkiler içerisinde rahatsızlık deneyimleme ve dolayısıyla bu ilişkilerden kaçınma eğilimiyle ilişkilidir (Hesse vd., 2014). Aleksitimik bireylerin ilişkilerinde deneyimledikleri bu olumsuzlukların, ilişkiye yatırımın temel bileşenlerinden olan kendini açma ve duygusal paylaşımda bulunma eğilimlerini azaltıyor olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, yakın ilişkiler oluşturmak vakit ve emek isteyen bir süreçtir (Vangelisti ve Beck, 2007) ve bu da ilişkiye yapılan içsel yatırımla doğrudan ilişkilidir. Literatürde bu aracı ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen mevcut araştırmanın bulguları; aleksitiminin yakınlık korkusunu artırması durumunda bireyin ilişkiye yaptığı yatırımın azalabileceğini düşündürmektedir.

4.3. Klinik Çıkarımlar

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde aleksitimiye romantik ilişkiler bağlamında ele alan çalışmaların, aleksitiminin çoğunlukla ilişki doyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkileri bağlamında ele aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bulguları ele alındığında genel görüşün aleksitiminin ilişki doyumunu ve kalitesini azalttığı yönünde olduğu görülmektedir (Besharat vd., 2014; Holder vd., 2015; Panahi vd., 2018; Yelsma ve Barrow, 2003). Öte yandan, aleksitiminin ilişki yatırım modeli bağlamında ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. İlişkiye bağlanımın yalnızca ilişki doyumu ve kalitesinden oluşmadığı, ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğünün ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğiliminin de bağlanım üzerinde etkili olduğu görüşünden yola çıkıldığında, ilgili literatürdeki eksiklik göze çarpmaktadır. Bu çalışma kapsamında aleksitimi ile birlikte incelenen diğer değişkenler olan çatışma eylem stilleri ve yakınlık korkusunun başka çalışmalar kapsamında da ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalarda ortaya konan genel kanı, aleksitiminin olumsuz/yıkıcı çatışma çözme stilleri ve yüksek yakınlık korkusu ile ilişkili olduğu yönündedir.

Literatürde yer alan çalışmalar ve mevcut araştırmanın sonuçları, aleksitimik bireylerin daha fazla yakınlık korkusu geliştirmeye, çatışmalar sırasında daha çok yıkıcı çatışma çözme stillerini kullanmaya ve ilişkilerinde daha az doyum algılamaya eğilimli olduğunu göstermektedir. Aleksitimik bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları bu sorunların azaltılabilmesi psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor oldukları düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, aleksitimik bireylerin profesyonel psikolojik destek alma eğilimleri hakkında farklı bulgular yer almaktadır. Carpenter ve Addis (2000) aleksitiminin bir profesyonelden psikolojik destek alma eğilimiyle anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığını öne sürmektedir. Ancak sözü geçen çalışmanın sonuçları kadınların erkeklere göre yakınlarıyla problemlerini paylaşma ve profesyonel yardım arama eğilimi daha yüksektir. Benzer bir bulguya Berger, Levant, McMillan, Kelleher ve Sellers (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada rastlanmaktadır. Aleksitimi ile profesyonel yardım arama davranışı arasında doğrudan bir ilişki görülme de geleneksel erkek cinsiyet rollerini benimseme eğiliminin, profesyonel yardım almaya yönelik negatif tutumla ilişkili olduğu görülmektedir. Levant ve arkadaşlarının (2005) edindiği bulgulara paralel olarak Sullivan ve diğerleri (2015), normatif erkek aleksitimisinin psikolojik destek alma eğilimini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Yazarlar ayrıca yakınlık korkusunun da profesyonel yardım arama olasılığını azalttığını ortaya koymaktadır. Başka bir çalışmada Makris (2020), aleksitiminin dış odaklı düşünme alt boyutunun psikolojik yardım

arama davranışıyla negatif yönde güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Görüldüğü üzere aleksitiminin psikolojik yardım arama davranışı üzerindeki etkisine yönelik literatürde farklı bulgular söz konusudur. İlgili çalışmaların çoğunluğu, özellikle cinsiyet rolleri kapsamında ele alındığında erkeklerin yardım arama eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Özellikle erkek cinsiyetindeki aleksitimik bireyler ile çalışan klinisyenlerin danışanlarının toplumsal cinsiyet rollerine bağlılık düzeyini dikkate almasının önemli olduğu düşünülebilir.

Literatürde yaygın olarak, aleksitimik bireylerin öznel iyilik halini artırmanın ve klinik görüşme kapsamında öznel iyi oluş halinin artırılmasının temel hedef olarak ele alındığı çalışmalar mevcuttur (Emmons ve McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu çalışmalara göre terapi görüşmelerinde bireylerin öznel iyi oluş hallerinin artırılmasının, yüksek aleksitimi düzeyinin yarattığı olumsuzlukların bireyin hayatı üzerinde daha az etkili olacağı öne sürülmektedir. Holder ve diğerleri (2015) ise aleksitimik bireyler ile gerçekleştirilen klinik görüşmelerde öznel iyi oluş halinden daha çok, kişilik özellikleri üzerinde daha çok durulmasının ve temel hedefin deneyime açıklık (openness) düzeyinin iyileştirilmesi olması gerektiği vurgulanmaktadır (Holder vd., 2015). Da Silva, Vasco ve Watson (2018) tarafından gerçekleştirilen ve psikoterapinin aleksitimi üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada aleksitimik bireylerin; fiziksel şikayetlere odaklanma, değişiklikleri duygusaldan ziyade akılcı bir şekilde tanımlama ve sorunlarının daha belirsiz tanımlarını yapma eğiliminde olmalarına rağmen psikoterapide değişim gösterebilmişlerdir. Norman, Marzano, Coulson ve Oskis (2018) tarafından ortaya konan sistematik inceleme çalışmasının bulguları mindfulness temelli psikoterapi uygulamalarının aleksitimi üzerinde önemli etkilerde bulunabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, aleksitiminin terapi yoluyla değişebileceğine işaret etmekte ve bu değişikliklerin bireylerin duygusal işleme (emotional processing) becerilerinin geliştirilmesine odaklanmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Levant, Halter, Hayden ve Williams (2009) gerçekleştirdikleri yarı deneysel çalışmada, aleksitimik bireyler ile gerçekleştirilen psikoeğitim odaklı görüşmelerin aleksitimi üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Aleksitiminin romantik ilişkilere olan olumsuz etkilerinin üzerinde psikoterapinin etkililiği Vanheule, Verhaeghe ve Desmet (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışma ile ele alınmıştır. Yazarlar ilgili çalışma kapsamında bir dizi klinik görüşme gerçekleştirmişlerdir. Bu görüşmelerden elde edilen bilgilere kısaca değinilecek olursa; öncelikle değerlendirme görüşmelerinde aleksitimik bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları

zorlukların ne olduğu ve danışanın bu zorluklar yaşandığında nasıl davrandığının, ne düşündüğünün, partnerinin davranışı hakkındaki fikirlerinin ne olduğu üzerinde durulmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu zorlukların tespit edilmesinin ardından, danışanın bu durumlarda kendi rolünün ne olabileceği ve hangi tutumlarının mevcut sonuca etki ediyor olabileceğine dair yeni bir bakış açısı geliştirilmesi üzerinde durulmaktadır. Son olarak, zorluk deneyimlediğinde geliştirdiği baş etme davranışlarının olası sonuçları ele alınarak alternatif yollar keşfedilmeye çalışılmış, bu sayede danışanın içsel deneyimlerinin zihinsel yansımalarının fark edilmesi daha mümkün hale gelmiştir. Vanheule ve arkadaşlarının (2009) bu çalışması, aleksitimik bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar ile başa çıkabilmesinde duygularını adlandırmanın, otomatik tepkilerin keşfedilmesinin ve alternatif davranışlar geliştirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Literatürdeki bu görüş ayrılıkları, klinik psikoloji alanında aleksitimiye yönelik psikoterapötik müdahaleler hakkında daha fazla çalışma gerçekleştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, aleksitimiye yönelik müdahalelerin bireylerin romantik ilişkilerine yansımalarının ele alınması da önem arz etmektedir.

Öte yandan psikoterapinin, aleksitimi üzerindeki etkililiği hala tartışma konusudur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde aleksitimik bireyler ile gerçekleştirilen ve aleksitimik özelliklerde iyileşme gözlenen bazı çalışmalar mevcuttur (Da Silva vd., 2018; Levant vd., 2009; Norman vd., 2018; Grabe vd., 2008). Ortaya konan çalışmalarda kullanılan yöntemler ve üzerinde durulan psikoterapötik bileşenler farklılaştığından, elde edilen bulgular hangi yöntemlerin ve tekniklerin aleksitimik bireyler ile daha etkili şekilde çalışılacağı konusu tartışmalıdır. Bu tartışmalı durumu ele alan çalışmada Da Silva (2021); ölçme, vaka kavramsallaştırılması, duygu farkındalığı ve düzenlemesi ve terapötik ittifaktan oluşan dört aşamalı bir görüşme yönergesi önermektedir. Bu yönerge kısaca özetlenecek olursa; terapi görüşmeleri sürecinde aleksitimi düzeyinin rutin olarak ölçülmesi gerekmekte ve bu ölçümler, öz değerlendirme ve terapi odasında danışanın tutumunun gözlemlenmesini içermelidir. Vaka kavramsallaştırılırken; aleksitiminin tanımlararası (transdiagnostic) değerlendirilmesi ve aleksitiminin duygusal işleyiş açısından ele alınması vurgulanmaktadır. Yönergeye göre duygu farkındalığı ve düzenlemesi üzerinde çalışırken; duyguların tanımlanması ve isimlendirilebilmesi için psikoeğitim verilmesi, görüşmeler sırasında oluşan duygular üzerinde durulması aracılığı ile duyguların tanınması ve farkındalığın artırılması, sosyal beceri geliştirme çalışmaları yapılması ve bu çalışmaların kişilerarası ilişkilere uyarlanması ve gerekli koşullar sağlanabilirse bireysel görüşmelerin grup terapisi seanslarıyla

desteklenerek becerilerin uygulanmasının kolaylaştırılması amaçlanmalıdır. Çalışmada önerilen görüşme yönergesinde terapist ve danışan arasında kurulacak terapötik ittifakın da önemli bir bileşen olduğu vurgulanmaktadır. Yazar, terapistin aleksitimik danışana ilişkin kendi duygularını ele alırken aleksitiminin bu duygular üzerindeki olası etkilerini göz önünde bulundurması, danışan ile kurulan ilişkide duygusal deneyimler açısından düzeltici işlevde bulunması ve terapi sürecini duygusal içgörü ve deneyim oluşturma bir temeli olarak görmesini önermektedir.

Özetle; aleksitiminin bireylerin gerek kişilerarası ilişkilerini gerekse romantik ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği ve aleksitimik bireylerin psikoterapi ile özellikle duyguları tanıma, adlandırma ve empati becerilerini geliştirilmesiyle bu etkilerin azaltılabileceği düşünülebilir. Öte yandan aleksitimik bireylerin psikoterapi yardımı alma eğilimlerinin ve yardım arama davranışlarının az olması bu gelişmelerin gözlenmesini zorlaştırmaktadır. Literatürde aleksitimiye yönelik uygulanan pek çok psikoterapi tekniği yer almakta, özellikle duyguların tanınması ve adlandırılmasına yönelik psikoeğitimlerin, sosyal beceri çalışmalarının ve terapi görüşmelerinde terapist ile danışan arasında kurulan etkileşimle elde edilen farkındalıkların oldukça önemli olduğu görülmektedir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut çalışmanın alana katkıları dışında bazı önemli sınırlılıkları vardır. Bu sınırlılıklardan ilki araştırmanın örneklemini ilgilidir. Araştırma örnekleminin %71’lik kısmını kadın katılımcılar, %29’luk kısmını ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Örneklemin cinsiyet dağılımındaki bu farklılık, cinsiyetin bulgular açısından karıştırıcı bir değişken olma ihtimalini düşündürmektedir. Öte yandan bu cinsiyet dağılımı; Levant (1992) tarafından öne sürülen, cinsiyet rollerinin aleksitimi üzerindeki etkisini vurgulayan ve normatif erkek aleksitimi olarak adlandırılan durumun ve cinsiyet rollerinin aleksitimi üzerinde ne ölçüde etkili olabileceğinin değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. İlgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların çoğunlukla evli çiftler ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Mevcut araştırmanın örneklemini ise ağırlıklı olarak evli olmayan çiftlerden oluşmaktadır. Evlilik; birlikte geçirilen zaman, paylaşılan ortak alan ve karşılıklı sahip olunan yükümlülükler sebebiyle, ilişkiye yapılan yatırımın diğer çıkma ilişkilerine (dating relationships) kıyasla daha yüksek olduğu bir ilişkilene türüdür. Literatürde tercih edilen genel örneklem ile mevcut

araştırma örneklemini arasındaki bu farklılık, mevcut bulguların desteklenmesini zorlaştırsa da üzerinde görece daha az çalışılmış bir örnekleme ulaşılmış olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Çalışmadaki bir diğer sınırlılık ise ölçme araçlarından *Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (CESÖ)* ile ilgilidir. İlgili ölçme aracının *karşı koyucu çatışma eylem stili* alt boyutu için güvenilirlik kat sayısı bu çalışmada .36 olarak bulunmuştur. Bu güvenilirlik kat sayısı kabul edilebilir sınırların altında yer aldığından madde bazlı olarak yeniden değerlendirme yapılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda ölçekte yer alan ‘‘Açık sözlülük, dürüstlük ve güvenle asla karşılaşmazsın’’ maddesi çıkarıldığında güvenilirlik kat sayısı 0.54’e yükselmiştir. Bu anlamlı artış göz önünde bulundurularak, ölçekteki bu ifade çıkarılarak değerlendirme yapılmıştır. Aynı ölçekteki diğer alt boyutların güvenilirlik katsayıları da benzer şekilde soru işaretleri barındırmaktadır. İlgili ölçeğin beş alt boyutunun güvenilirlik kat sayıları .53 ile .73 arasında bulunmaktadır. Bu katsayılar literatürde genel olarak kabul gören sınırların altında yer aldığından, bireylerin çatışma eylem stillerini değerlendirmek için örnekleme uygun başka bir ölçme aracının tercih edilmesinin daha verimli olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırma Haziran 2021 ile Şubat 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu tarihler, tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını sürecini kapsamaktadır. Salgın sürecinin bireylerin genel psikolojik iyilik hallerini ve özellikle romantik ilişkilerine yönelik tutum ve düşüncelerini ne ölçüde etkilediği bilinmemektedir. Özellikle ülke genelinde uygulanan sokağa çıkma yasaklarının bireylerin partnerleri ile iletişimlerini sekteye uğratma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Luetke ve arkadaşları (2020) tarafından ortaya konan çalışmanın bulguları, COVID-19 pandemisine bağlı olarak romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların arttığını, partnerler arasındaki yakınlık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgudan yola çıkıldığında, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların COVID-19 pandemi sürecinin bireyler ve romantik ilişkileri üzerinde etkili olabileceği varsayımıyla hareket edilmesi daha verimli sonuçlar doğurabilir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak ilişki süresinin modelde ele alınan değişkenler ile ilişkisinin incelenmemiş olmasıdır. Daha önce de değinildiği üzere ilişki yatırımı; partnerlerin karşılıklı anıları paylaşması ve birbirlerine ayırdıkları zaman gibi faktörlerden etkilenmektedir ve bu da ilişkinin süresiyle önemli ölçüde ilişkilidir. Bu bakımdan partnerlerin ne süredir romantik ilişki içerisinde olduğu ilişkiye dair tutum ve davranışlarını etkileyebilir. Bundan

sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda mevcut araştırmanın bu sınırlılığının göz önünde bulundurularak ilişki süresinin de ele alınması önerilmektedir.

Araştırmada ele alınan kavramsal model, aleksitiminin yakınlık korkusunu pozitif olarak yordayacağını öngörmektedir. Yapılan analizler, aleksitimi ile yakınlık korkusu arasında oldukça güçlü bir ilişki ortaya koymaktadır. Aleksitimik bireylerin kısıtlanmış duygusal ve bilişsel kapasiteleri, yaşamları boyunca kurdukları ilişkilerde belirgin problemler yaşamalarıyla ilişkilidir (Humphreys vd., 2009). Yaşam boyunca tekrarlanan bu problemler, aleksitimik bireylerin yakınlık korkusu geliştirmesine yol açabilir (Lyvers vd., 2017). Bir diğer taraftan yakınlık korkusunun, aleksitimik bireylerin kısıtlı duygusal işleme kapasitelerine yönelik geliştirdikleri bir savunma mekanizması olabileceği de düşünülebilir. Bu olasılık, aleksitiminin yakınlık korkusunu yordayacağına yönelik modelden de öte, yakınlık korkusu ile aleksitiminin birbirine paralel giden iki olgu olabileceğini düşündürmektedir. Bu açıdan, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda bu iki olgunun ilişkili olabileceğinden çok, birlikte hareket ediyor olabilme olasılığını göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

5. SONUÇ

Bu çalışma; aleksitimi ile yatırım modeli değişkenleri arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin ve yakınlık korkusunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda; aleksitiminin yatırım modeli değişkenlerinden ilişki doyumu, alternatif partnerlerin değerlendirilme eğilimi ve ilişkiye yapılan yatırımı ne ölçüde etkilediği ve bu olası etkiye bireylerin yaşadıkları yakınlık korkusunun ve çatışmalarda tercih ettikleri eylem stillerinin ne ölçüde katkı sağladığı değerlendirilmiştir.

Çalışmanın bu amacı doğrultusunda gerçekleştirilen yol analizi; aleksitiminin yakınlık korkusunu artırıyor olabileceğini ve buna bağlı olarak ilişkiden algılanan doyumun, ilişkiye yapılan yatırımın ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme davranışının azalma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları ayrıca, aleksitimik bireylerin ilişkide yaşadıkları çatışmalarda ilişkiyi ve karşı tarafın ihtiyaçlarını anlamayı ve karşılamayı içeren çatışma eylem stillerini daha az benimseme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre aleksitimi ile ilişki yatırım modeli değişkenleri arasında doğrudan ilişki olmamasına rağmen, araştırma modelinde yer alan aracı değişkenler ile anlamlı sonuçlar elde edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., ve Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939-954.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *The American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the Emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2). doi:10.5812/ijpbs.68833
- Atari, M. ve Yaghoubirad, M. (2016). The big five personality dimensions and mental health: The mediating role of alexithymia. *Asian Journal of Psychiatry*, 24, 59-64. doi:10.1016/j.ajp.2016.08.008
- Ayers, J. (2002). *Alexithymia and relationship satisfaction* (Unpublished Doctorate Thesis). Leicester University.
- Aykutoğlu, B. ve Uysal, A. (2017). The relationship between intimacy change and passion: A dyadic diary study. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02257>
- Bagby, R. M. ve Taylor, G. J. (1997). Affect dysregulation and alexithymia. In G. J. Taylor, R. M. Bagby ve J. Parker. (Ed.), *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp. 26-45). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bagby, R., Parker, J. D. ve Taylor, G. J. (1994). The 20-Item Toronto alexithymia scale—I. item selection and cross-validation of the FACTOR STRUCTURE. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1
- Bamonti, P. M., Heisel, M. J., Topciu, R. A., Franus, N., Talbot, N. L. ve Duberstein, P. R. (2010). Association of alexithymia and depression symptom severity in adults aged 50

- years and older. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(1), 51-56.
doi:10.1097/jgp.0b013e3181bd1bfe
- Barki, H., ve Hartwick, J. (2004). Conceptualizing the construct of interpersonal conflict. *International Journal of Conflict Management*, 15(3), 216–244.
<https://doi.org/10.1108/eb022913>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.
<https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beach, S. R. H., Sandeen, E. E. ve O’Leary, K. D. (1990). Depression in marriage: A model for etiology and treatment. New York, NY: Guilford Press
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56(4), 353–359.
<https://doi.org/10.1097/00006842-199407000-00011>
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W. ve Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help seeking. *Psychology of Men and Masculinity*, 6(1), 73–78.
<https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>
- Berscheid, E. ve Reis, H. T. (1998). Attraction and psychological intimacy. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, ve G. Lindzey (Ed.), *The handbook of social psychology* (pp. 193–281). New York: Oxford University Press.
- Besharat, M. (2012). The relationship between fear of intimacy and marital satisfaction in a sample of Iranian couples: moderating role of attachment styles. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2(1), 1-18.

- Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P. ve Tavalaeayan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3). doi:10.5539/ijps.v6n3p106
- Boğda, D. K. ve Şendil, G. (2012). Investigating infidelity tendency and conflict management based on attachment styles and gender. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 205–219.
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R. ve Krahé, B. (2016). Adult attachment styles, destructive conflict resolution, and the experience of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Braiker, H. B. ve Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. In R. L. Burgess ve T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). New York, NY: Academic Press.
- Bui, K.-V. T., Peplau, L. A. ve Hill, C. T. (1996). Testing the rusbult model of relationship commitment and stability in a 15-year study of heterosexual couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1244–1257. <https://doi.org/10.1177/01461672962212005>
- Butzer, B. ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. New York: NY: Guilford.
- Carpenter, K. M. ve Addis, M. E. (2000). Alexithymia, gender, and responses to depressive symptoms. *Sex Roles*, 43(9/10), 629–644. <https://doi.org/10.1023/a:1007100523844>

- Chmielewski M.S. ve Morgan T.A. (2013). Five-factor model of personality. In Gellman M.D., Turner J.R. (eds). *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York, NY.: Springer.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek and A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163-186). New York, NY: Routledge Taylor Francis Group.
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. M. C. ve Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201–219. <https://doi.org/10.1177/0146167205280907>
- Copley, L. (2008). *Conflict management styles: A predictor of likability and perceived effectiveness among subordinates* (Unpublished master thesis). Indiana University, Indianapolis.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Crowley, K.A. (2006). *The relationship of adult attachment style and interactive conflict styles to marital satisfaction* (Unpublished doctorate thesis). Texas A M University, Teksas.
- Çelik, E. (2014). Adaptation of Relationship Assessment Scale to Turkish culture: study of validity and reliability. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 1(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2014.01.001>
- Da Silva, A. N., Vasco, A. B. ve Watson, J. C. (2018). Alexithymia and emotional processing: A longitudinal mixed methods research. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 21(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.292>
- De Rick, A. ve Vanheule, S. (2007). Alexithymia and DSM-IV personality disorder traits in alcoholic inpatients: A study of the relation between both constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 119–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.013>

- Descutner, C. J. ve Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218–225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Deutsch, M. (1969), Conflicts: Productive and Destructive. *Journal of Social Issues*, 25, 7-42. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1969.tb02576.x>.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond, R. S., Jr., Deckman, T. ve Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1302–1316. <https://doi.org/10.1037/a0025497>
- Dijkstra, P., Barelds, D. P. H., Ronner, S. ve Nauta, A. P. (2017). Intimate relationships of the intellectually gifted: Attachment style, conflict style, and relationship satisfaction among members of the Mensa society. *Marriage and Family Review*, 53(3), 262–280. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1177630>
- Doi, S. C. ve Thelen, M. H. (1993). The fear-of-intimacy scale: Replication and extension. *Psychological Assessment*, 5(3), 377–383. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.3.377>
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. F. ve Gottman, J. M. (2012). *Couple interaction in happy and unhappy marriages: Gottman Laboratory studies*. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 57–77). The Guilford Press.
- Dubey, A. ve Pandey, R. (2013). Mental health problems in alexithymia: Role of positive and negative emotional experiences. *Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 20(2), 128–136.
- Edwards, K. M., Gidycz, C. A. ve Murphy, M. J. (2011). College women's stay/leave decisions in abusive dating relationships: a prospective analysis of an expanded investment model. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(7), 1446-1462. doi:10.1177/0886260510369131
- Eichhorn, S., Brähler, E., Franz, M., Friedrich, M. ve Glaesmer, H. (2014). Traumatic experiences, alexithymia, and posttraumatic symptomatology: A cross-sectional population-based study in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 23870. doi:10.3402/ejpt.v5.23870

- Eid, P. ve Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: analyses using the actor partner interdependence model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(10), 1095-1111. doi:10.1521/jscp.2012.31.10.1095
- Elibol, Ş. ve Sevi Tok, E. S. (2018). Yakınlık korkusu ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Yeni Symposium*, 56, 0-0. doi: 10.5455/NYS.20180905115324
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T.-F. ve Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance, and persistence. *Personal Relationships*, 20(3), 546–567. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01423.x>
- Etcheverry, P.E. ve Le, B. (2005). Thinking about commitment: Accessibility of commitment and prediction of relationship persistence, accommodation, and willingness to sacrifice. *Personal Relationships*, 12, 103-123.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H. ve Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: A multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience and Psychology*, 2(1), 10744. <https://doi.org/10.3402/snp.v2i0.10744>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Rusbult, C. E., Finkel, E. J., Hannon, M., Kumashiro, M. ve Childs, N. M. (2000). Dealing with betrayal in close relationships. *Unpublished manuscript, University of North Carolina at Chapel Hill*.
- Firestone, R. (1997). *Combating destructive thought processes: Voice therapy and separation theory*. Newbury Park, CA: Sage.
- Firestone, R. W. (1985). *The fantasy bond: Structure of psychological defenses*. New York, NY: Human Sciences Pr.

- Firestone, R. W. ve Firestone, L. (2004). Methods for overcoming the fear of intimacy. In D. J. Mashek and A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 375-395). New York, NY: Routledge Taylor Francis Group.
- Firestone, R. ve Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fischer, A. R. ve Good, G. E. (1997). Men and psychotherapy: An investigation of alexithymia, intimacy, and masculine gender roles. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(2), 160–170. <https://doi.org/10.1037/h0087646>
- Foran, H. M. ve O'leary, K. D. (2013). The role of relationships in understanding the alexithymia–depression link. *European Journal of Personality*, 27(5), 470-480. doi:10.1002/per.1887
- Fowers, B. J. (1998). Psychology and the good marriage: social theory as practice. *American Behavioral Scientist*, 41(4), 516–541. <https://doi.org/10.1177/0002764298041004005>
- Fowler, C. ve Dillow, M. R. (2011). Attachment dimensions and the four horsemen of the apocalypse. *Communication Research Reports*, 28(1), 16–26. <https://doi.org/10.1080/08824096.2010.518910>
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 337–345. doi:10.1159/000287080
- Fricker, J. ve Moore, S. (2006). *Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model*. Melbourne, Australia: Swinburne University of Technology.
- Frye-Cox, N. E. ve Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203-211. doi:10.1037/a0031961
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. ed.). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.

- Ghahari, S., Nezhad, S., Rad, M., Farrokhi, N. ve Viesy, F. (2017). The relationship of alexithymia with depression, anxiety, stress, and fatigue among people under addiction treatment. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(6), 1698. doi:10.4103/atmph.atmph_589_17
- Goerlich, K. S. (2018). The multifaceted nature of alexithymia – a neuroscientific perspective. *Frontiers in Psychology*, 9, 1614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01614>
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Goode, W. J. (1959). The theoretical importance of love. *American Sociological Review*, 24(1), 38. doi:10.2307/2089581
- Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Graugaard, P. K., Holgersen, K. ve Finset, A. (2004). Communicating with alexithymic and non-alexithymic patients: an experimental study of the effect of psychosocial communication and empathy on patient satisfaction. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 92–100. <https://doi.org/10.1159/000075540>
- Greeff, A. P. ve DeBruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. doi:10.1017/s0048577201393198

- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J. ve Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*, 49(8), 845–850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013>
- Gu, C. ve Gibbons, S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), 566-585. doi:10.1111/pere.12294
- Guerrero, L. K., Farinelli, L. ve McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs*, 76(4), 487-514. doi:10.1080/03637750903300254
- Guerrero, L.K. (2019). Conflict Style Associations with Cooperativeness, Directness, and Relational Satisfaction: A Case for a Six-Style Typology. *Negotiation and Conflict Management Research*.
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455. doi:10.1053/comp.2002.35905
- Güleç, H., Yazıcı, M., Köse, S ve Çıtak, S., Evren, C. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of Turkish version of the 20-Item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3), 214-220.
- Günther, V., Rufer, M., Kersting, A. ve Suslow, T. (2016). Predicting symptoms in major depression after inpatient treatment: The role of alexithymia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 70(5), 392-398. doi:10.3109/08039488.2016.1146796
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Heiberg, A. N. ve Heiberg, A. (1978). A possible genetic contribution to the alexithymia trait. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 30(3-4), 205-210. doi:10.1159/000287301
- Heidari, H., Karimian, N. ve Salari, S. (2015). Examination of the relationship between fear of intimacy and identity styles and marital commitment of married couples. *Journal of Family Research*, 11(1), 73-86.

- Hermes, S., Bierther, U., Kurth, R. A., Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2011). Alexithymie und Spezifische Beziehungsmuster in Einer Klinischen Stichprobe. *Zeitschrift Für Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie*, 57(3), 275–287. <https://doi.org/10.13109/zptm.2011.57.3.275>
- Heshmati, R. ve Azmoodeh, S. (2017). Study of alexithymia trait based on Big-Five Personality Dimensions. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(3). 10.6092/2282-1619/2017.5.1642.
- Hesse, C. ve Floyd, K. (2011). Affection mediates the impact of alexithymia on relationships. *Personality and Individual Differences*, 50(4), 451-456. doi:10.1016/j.paid.2010.11.004
- Hesse, C. ve Gibbons, S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), 566–585. <https://doi.org/10.1111/pere.12294>
- Hesse, C., Pauley, P. M. ve Frye-Cox, N. E. (2014). Alexithymia and marital quality: the mediating role of relationship maintenance behaviors. *Western Journal of Communication*, 79(1), 45-72. doi:10.1080/10570314.2014.943418
- Hill, C. T., Rubin, Z. ve Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32(1), 147–168. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02485.x>
- Hirschman, A. O. (1970). *Exit, voice, and loyalty: Responses to decline in firms, organizations, and States*. Harvard University Press.
- Holder, M. D., Love, A. B. ve Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133. doi:10.1007/s10902-014-9500-0
- Holmes, J. G. ve Rempel, J. K. (1989). *Trust in close relationships*. In C. Hendrick (Ed.), *Review of personality and social psychology, Close relationships* (pp. 187–220). Sage Publications, Inc.

- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Is Alexithymia a Permanent Feature in Depressed Patients? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 303-308. doi:10.1159/000012412
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99-104. doi:10.1016/s0022-3999(99)00083-5
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M. ve Parker, J. D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43-47. doi:10.1016/j.paid.2008.09.002
- Impett, E. A., Beals, K. P. ve Peplau, L. A. (2001-2002). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 20(4), 312–326. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1014-3>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, D. J. ve Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 967–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.967>
- Johnson, D. W. ve Johnson, F. P. (2014). *Joining together*. Pearson Education.
- Johnson, D. W. ve Johnson, F. P. (2008). *Joining together group therapy and group skills*. Boston, US: Allyn and Bacon.

- Johnson, D. W. ve Johnson, R. T. (1996). Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools: A review of the research. *Review of Educational Research*, 66(4), 459–506. <https://doi.org/10.2307/1170651>
- Johnson, D.W. ve Johnson, R. (1994). Constructive conflict in the schools. *Journal of Social Issues*, 50, 117-137.
- Johnson, M. P., Caughlin, J. P. ve Huston, T. L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and The Family*, 61(1), 160. doi:10.2307/353891
- Jørgensen, M. M. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: a population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 369-375.
- Karadağ, E. ve Tosun, Ü. (2014). Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (ÇESÖ): Türkçe'ye uyarlanması dil geçerliği ve ön psikometrik incelemesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 45-69
- Karakaş, S. A., Turan, G. B., Erdem, N., Akyıl, R. Ç. ve Karabulutlu, E. Y. (2016). Investigating alexithymia and social support in patients with hypertension and asthma. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(2), 68-74. doi:10.5505/phd.2016.40085
- Karakis, E. N. ve Levant, R. F. (2012). Is normative male alexithymia associated with relationship satisfaction, fear of intimacy and communication quality among men in relationships? *The Journal Of Men's Studies*, 20(3), 179–186. <https://doi.org/10.3149/jms.2003.179>
- Kelley, H. H. ve Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York, NY: Wiley.
- Kızılkaya, O. (2021). *The role of attachment and conflict resolution styles on romantic relationship commitment of emerging adults: investment model perspective* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kilmann, R. H. ve Thomas, K. W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The "mode" instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 37(2), 309–325. <https://doi.org/10.1177/001316447703700204>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Newyork, NY.: Guilford Press.
- Krystal H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17–31. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17>
- Krystal, H. (1982-1983). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353–378.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705–722. <https://doi.org/10.2307/352880>
- Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O. ve Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(9), 709-717. doi:10.1097/nmd.0000000000000353
- Lange, P. A. ve Balliet, D. (2015). Interdependence theory. *APA Handbook of Personality and Social Psychology, Interpersonal Relations*, 3, 65-92. doi:10.1037/14344-003
- Laurenceau, J., Rivera, L. M., Schaffer, A. R. ve Pietromonaco, P. R. (2013). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In D. J. Mashek and A. Aron (Ed.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 61-77). New York, NY: Routledge Taylor Francis Group.
- Laursen, B., Hartup, W. W. ve Koplas, A. L. (1996). Towards understanding peer conflict. *Merrill-Palmer Quarterly*, 42(1), 76–102.
- Le, B. ve Agnew, C.R. (2003), Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the *Investment Model*. *Personal Relationships*, 10, 37-57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>

- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531–543. <https://doi.org/10.1097/00006842-198112000-00009>
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379-402. doi:10.1037/0893-3200.5.3-4.379
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S. W., O'neil, J. M., Smalley, K. B. ve Richmond, K. (2006). The normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men and Masculinity*, 7(4), 212-224. doi:10.1037/1524-9220.7.4.212
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(3), 190-203. doi:10.1037/a0015652
- Levant, R. F., Halter, M. J., Hayden, E. W. ve Williams, C. M. (2009). The efficacy of alexithymia reduction treatment: A pilot study. *The Journal of Men's Studies*, 17(1), 75–84. <https://doi.org/10.3149/jms.1701.75>
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27(1), 19. doi:10.2307/349801
- Levy, M. B. ve Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 439–471. <https://doi.org/10.1177/0265407588054004>
- Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J. ve Hermes, S. (2012). Is alexithymia associated with specific mental disorders?. *Psychopathology*, 45(1), 22–28. <https://doi.org/10.1159/000325170>
- Lewis J. H. (1976). Conflict management. *The Journal of Nursing Administration*, 6(10), 18–22. <https://doi.org/10.1097/00005110-197612000-00017>
- Liu, C. ve Ma, J.-L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>

- Lu, W. ve Wang, J. (2017). The influence of conflict management styles on relationship quality: The moderating effect of the level of Task Conflict. *International Journal of Project Management*, 35(8), 1483–1494. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2017.08.012>
- Lulofs, R. S., & Cahn, D. (2000). *Conflict: From theory to action*. Allyn and Bacon.
- Lumley, M. A., Ovies, T., Stettner, L., Wehmer, F. ve Lakey, B. (1996). Alexithymia, social support and health problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 519-530. doi:10.1016/s0022-3999(96)00227-9
- Lutwak, N. (1985). Fear of intimacy among college women. *Adolescence*, 20(77), 15–20.
- Lyvers, M., Edwards, Davis, S., M. S. ve Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia, attachment and fear of intimacy in young adults. *IAFOR Journal of Psychology and The Behavioral Sciences*, 3(2). doi:10.22492/ijpbs.3.2.01
- Lyvers, M., Kohlsdorf, S. M., Edwards, M. S. ve Thorberg, F. A. (2017a). Alexithymia and mood: Recognition of emotion in self and others. *The American Journal of Psychology*, 130(1), 83–92. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.130.1.0083>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K. ve Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513x211010206>
- Madey, S. F. ve Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2), 76–84.
- Mallinckrodt, B., King, J. L. ve Coble, H. M. (1998). Family dysfunction, alexithymia, and client attachment to therapist. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 497–504. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.4.497>
- Marchand J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: the role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment and Human Development*, 6(1), 99–112. <https://doi.org/10.1080/14616730310001659575>

- Mashek, D. J. ve Sherman, M. D. (2004). Desiring less closeness with intimate others. In D. J. Mashek and A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 343-356). New York, NY: Routledge Taylor Francis Group.
- Maslach, C. (1982). Understanding burnout. In W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives* (pp. 29-40). Beverly Hills: Sage Publications.
- McDonald, P. W. ve Prkachin, K. M. (1990). The expression and perception of facial emotion in alexithymia: A pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 52(2), 199–210. <https://doi.org/10.1097/00006842-199003000-00007>
- Meganck, R., Vanheule, S., Inslegers, R. ve Desmet, M. (2009). Alexithymia and interpersonal problems: A study of natural language use. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 990-995. doi:10.1016/j.paid.2009.08.005
- Mohammadi, B., Heydarnia, A. ve Abbasi, H. (2016). Predicting marital commitment basid on marital intimacy and forgiveness. *Rooyesh*, 5(3), 31–50.
- Mohr, J. ve Spekman, R. (1994). Characteristics of Partnership Success: Partnership Attributes, Communication Behavior, and conflict resolution techniques. *Strategic Management Journal*, 15(2), 135–152. <https://doi.org/10.1002/smj.4250150205>
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507. doi:10.1016/s0191-8869(03)00110-7
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H. ve Heimberg, R. G. (2012). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9929-3>
- Mousavi, M. ve Alavinezhad, R. (2017). Relationship of Alexithymia to Adult Attachment Styles and Self-Esteem among College Students. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 1(1), 6-14. doi:10.26502/jppd.2572-519x002

- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Mutén, E. (1991). Self-reports, spouse ratings, and psychophysiological assessment in a behavioral medicine program: An application of the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 57(3), 449–464. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5703_5
- Nemiah, J. C. ve Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy and psychosomatics*, 18(1), 154–160. <https://doi.org/10.1159/000286074>
- Norman, H., Marzano, L., Coulson, M. ve Oskis, A. (2018). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: A systematic review. *Evidence Based Mental Health*, 22(1), 36–43. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300029>
- Nunes da Silva, A. (2021). Developing emotional skills and the therapeutic alliance in clients with alexithymia: Intervention guidelines. *Psychopathology*, 54(6), 282–290. <https://doi.org/10.1159/000519786>
- Oberle, C. D., Dooley, A. A. ve Nagurney, A. J. (2016). Predicting perceived infidelity from gender and interpersonal traits. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(1), 89–101. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1196290>
- Overall, N. C. ve Sibley, C. G. (2008). Attachment and attraction toward romantic partners versus relevant alternatives within daily interactions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1126–1137. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.006>
- Panahi, M. S., Hoseinzadeh, A., Razaghpour, M. ve Hosieni, N. (2018). Formulating a model for the relationship between alexithymia, social support, loneliness, and marital satisfaction: Path analysis model. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(5), 1068–1073. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_3_18

- Panayiotou, G. (2005). Love, commitment, and response to conflict among Cypriot dating couples: Two models, one relationship. *International Journal of Psychology*, 40(2), 108–117. <https://doi.org/10.1080/00207590444000230>
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., Hart, J., Rinehart, K. L., Sy, J. T. ve Björgvinsson, T. (2015). Do alexithymic individuals avoid their feelings? experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in a community and a clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 206–216. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.09.006>
- Pandey, R., Sexena, P. ve Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *PsycEXTRA Dataset*, 7(4), 604-623. doi:10.1037/e617512012-003
- Pérusse, F., Boucher, S. ve Fernet, M. (2012). Observation of couple interactions: Alexithymia and communication behaviors. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1017-1022. doi:10.1016/j.paid.2012.07.022
- Pérusse, F., Boucher, S. ve Fernet, M. (2012). Observation of couple interactions: Alexithymia and communication behaviors. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1017–1022. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.022>
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S. ve Timary, P. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 39(12), 2471–2479. <https://doi.org/10.1111/acer.12914>
- Picardi, A., Toni, A. ve Caroppo, E. (2005). Stability of alexithymia and its relationships with the ‘big five’ factors, temperament, character, and attachment style. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 371 - 378.
- Pilkington, C. J. ve Richardson, D. R. (1988). Perceptions of risk in intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 503–508. <https://doi.org/10.1177/0265407588054006>
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510. <https://doi.org/10.1177/0265407589064008>

- Pistole, M. C., Clark, E. M. ve Tubbs, A. L. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 199–209.
- Prager, K. J. (2000). *Intimacy in personal relationships*. In C. Hendrick and S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 229–242). Sage Publications, Inc.
- Prager, K. J. ve Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 43–60). Lawrence Erlbaum Associates.
- Pruitt, D. G. (1983). Strategic choice in negotiation. *American Behavioral Scientist*, 27(2), 167–194. <https://doi.org/10.1177/000276483027002005>
- Qaisy, L. M. ve Abu Darwish, M. A. (2018). The relationship between alexithymia and attachment styles among university students. *World Journal of Education*, 8(5), 104. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n5p104>
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H. ve Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(6), 1461–1479. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00491.x>
- Rahim, A. ve Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports*, 44(3, Pt 2), 1323–1344. <https://doi.org/10.2466/pr0.1979.44.3c.1323>
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368–376. <https://doi.org/10.2307/255985>
- Rahim, M. A., Kaufman, S. ve Psenicka, C. (2004). A model of the styles of handling conflict, marital satisfaction, and instability. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.602765>
- Reis, S. ve Grenyer, B. F. S. (2004). Fear of intimacy in women: Relationship between attachment styles and depressive symptoms. *Psychopathology*, 37(6), 299–303. <https://doi.org/10.1159/000082268>

- Renshaw, K.D., McKnight, P., Caska, C.M. ve Blais, R.K. (2011). The utility of the relationship assessment scale in multiple types of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(4), 435–447. Doi: 10.1177/0265407510377850
- Rinaldi, C. ve Howe, N. (2003). Perceptions of constructive and destructive conflict within and across family subsystems. *Infant and Child Development*, 12, 441-459.
- Rubin, J. Z., Pruitt, D. G. ve Kim, S. H. (1994). *Social conflict: Escalation, stalemate, and settlement*. (2th ed.), New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186. doi:10.1016/0022-1031(80)90007-4
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E. ve Arriaga, X. B. (1997). Interdependence theory. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 221-250). Chichester: John Wiley and Sons.
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. doi:10.1177/026540759301000202
- Rusbult, C. E. ve Lange, P. A. (2003). Interdependence, Interaction, and Relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351-375. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145059
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R. ve Arriaga, X. B. (2011.). The Investment Model of Commitment Processes. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 26, 218-231. doi:10.4135/9781446249222.n37
- Rusbult, C. E., Agnew, C. ve Arriaga, X. B. (2012). The investment model. In P. A. Lange, A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 218-231). London, UK: SAGE.

- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L. ve Harmon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. H. Harvey ve A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87-113). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78.
- Rusbult, C. E., Wieselquist, J., Foster, C. A. ve Witcher, B. S. (1999). Commitment and trust in close relationships. J. M. Adams and W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 427-449). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Rusbult, C. E. ve Martz, J. M. (1995). Remaining in an abusive relationship: An investment model analysis of nonvoluntary dependence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(6), 558–571. doi:10.1177/0146167295216002
- Ruvolo, A. P., Fabian, L. A. ve Ruvolo, C. M. (2001). Relationship experiences and change in attachment characteristics of young adults: The role of relationship breakups and conflict avoidance. *Personal Relationships*, 8(3), 265–281. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00040.x>
- Schaefer, D. R. ve Kornienko, O. (2010). Comparison processes in social exchange networks. *Advances in Group Processes*, 185-204. doi:10.1108/s0882-6145(2010)0000027010

- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures.
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E. ve Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 165-176. doi:<https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Sifneos, P. (1973). The Prevalence of ‘Alexithymic’ Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. doi:10.1159/000286529
- Sobral, M. P., Teixeira, C. P. ve Costa, M. E. (2015). Who can give me satisfaction? *The Family Journal*, 23(3), 247–253. <https://doi.org/10.1177/1066480715573709>
- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J. ve Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(4), 240-246. doi:10.1159/000085148
- Stanley, S. M., Markman, H. J. ve Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R.C ve Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive behaviors*, 37(4), 469–476. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.12.011>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sullivan, L., Camic, P. M. ve Brown, J. S. (2015). Masculinity, alexithymia, and fear of intimacy as predictors of UK men's attitudes towards seeking professional psychological help. *British journal of health psychology*, 20(1), 194–211. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12089>

- Swart, M., Kortekaas, R. ve Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS one*, 4(6), e5751. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005751>
- Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2000). An overview of the alexithymia construct. R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.) içinde, *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 40–67). Jossey-Bass.
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M. ve Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24(2), 223–240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. (1959). *The Social Psychology of Groups*, New York: John Wiley and Sons.
- Thomas, K. W. ve Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*. Tuxedo, Xicom.
- Thomas, K. W. ve Kilmann, R. H. (2008). *Thomas-Kilmann Conflict Mode (TKI Profile and Interpretive Report)*. <https://kilmanndiagnostics.com/overview-thomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki/> adresinden edinilmiştir.
- Thompson, J. (2009). *Emotionally dumb: An overview of alexithymia*, Canberra: Soul Books.
- Thorberg, F. A. ve Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.05.050>
- Timoney, L. R. ve Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Dordrecht, Netherlands: Springer Netherlands.
- Tjosvold, D. (2006). Defining conflict and making choices about its management: Lighting the dark side of organizational life. *International Journal of Conflict Management*, 17, 87–95.

- Ueno, M., Maeda, M. ve Komaki, G. (2014). Different subgroups of high-scorers on The TAS-20 based on the big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 68, 71-76. doi:10.1016/j.paid.2014.04.012
- Ünal, G. (2004). Evaluation of avoidance, alexithymia and self esteem in a group of university youth. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 7(4), 215–222.
- Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S. ve Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1373–1395. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.6.1373>
- Vangelisti, A. L. ve Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health theory, research, and Practice* (pp. 395–414), Springer.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R. ve Bogaerts, S. (2006a). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117. doi:10.1002/jclp.20324
- Vanheule, S., Desmet, M., Rosseel, Y., Verhaeghe, P. ve Meganck, R. (2006b). Relationship patterns in alexithymia: A study using the core conflictual relationship theme method. *Psychopathology*, 40(1), 14-21. doi:10.1159/000096385
- Vanheule, S., Meganck, R. ve Desmet, M. (2011). Alexithymia, social detachment and cognitive processing. *Psychiatry Research*, 190(1), 49–51. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.06.032>
- Vanheule, S., Verhaeghe, P. ve Desmet, M. (2011). In search of a framework for the treatment of alexithymia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 84–97.
- Venta, A., Hart, J. ve Sharp, C. (2012). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(3), 398-410. doi:10.1177/1359104512455815
- Vollmann, M., Sprang, S. ve Brink, F.V. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 3875 - 3886.

- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P. ve Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia*, 29, e2919. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2919>
- Wearden, A., Cook, L. ve Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 341–347. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00635-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00635-9)
- Weinryb, R. M., Gustavsson, J. P., Hellström, C., Andersson, E., Broberg, A. ve Gunnar, R. (1996). Interpersonal problems and personality characteristics: Psychometric Studies of the Swedish version of the IIP. *Personality and Individual Differences*, 20(1), 13–23. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00137-u](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00137-u)
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A. ve Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.942>
- Wise, T. N., Mann, L. S. ve Shay, L. (1992). Alexithymia and the five-factor model of personality. *Comprehensive Psychiatry*, 33(3), 147–151. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(92\)90023-j](https://doi.org/10.1016/0010-440x(92)90023-j)
- Yehuda, R., Steiner, A., Kahana, B., Binder-Brynes, K., Southwick, S. M., Zemelman, S. ve Giller, E. L. (1997). Alexithymia in holocaust survivors with and without PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 10(1), 93-100. doi:10.1002/jts.2490100108
- Yelsma, P. ve Marrow, S. (2003). An Examination of Couples' Difficulties With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of Family Communication*, 3(1), 41-62. doi:10.1207/s15327698jfc0301_03
- Yoosefi, N., Amani, A. ve Karimipour, B. (2016). The study model of religious beliefs, conflict resolution styles, and marital commitment with attitudes toward marital infidelity. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 6(1), 47–64. <https://doi.org/10.22055/jac.2017.20212.1380>

- Zarankin, T. G. (2008). A new look at conflict styles: Goal orientation and outcome preferences. *International Journal of Conflict Management*, 19(2), 167–184. <https://doi.org/10.1108/10444060810856094>
- Zarei, J. ve Besharat, M. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 619–622. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.153>
- Zeng, F., Sun, X., Yang, B. ve Fu, X. (2016). Life events, anxiety, social support, personality, and alexithymia in female patients with chronic pain: A path analysis. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.1111/appy.12222>
- Zlotnick, C., Mattia, J. I. ve Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 177-188. doi:10.1023/a:1007899918410

EKLER

EK 1:DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: _____

Eğitim Durumunuz (Son mezun olunan kademe) _____

Medeni Durumunuz: Evli () Bekar ()

Evli değilseniz romantik ilişki içinde olduğunuz partneriniz: Var () Yok ()

Partneriniz ile ne kadar süredir birliktesiniz:

En uzun süren ilişkinizin süresi:

Mevcut partnerinizle yaşadığınız ilişkide ayrılık yaşama sıklığınız nedir?

Hiçbir zaman () Nadiren () Kararsızım () Sıklıkla () Çok Sık ()

Aşağıdaki maddeleri içerisinde bulunduğunuz romantik ilişkiyi temel alarak değerlendirip 1 ve 5 arasında puanlayınız ve cevabınız olan puanı yandaki boş alana yazınız. (1=Hiç uygun değil, 2=Nadiren uygun, 3=Kararsızım, 4=Çoğunlukla uygun, 5=Tamamen uygun)

- a) İçerisinde bulunduğum ilişkimden genel olarak memnunum. ____
- b) Partnerime karşı kendimi çok yakın hissediyorum ____
- c) İlişkim oldukça tutkulu ____
- d) Partnerim bana ve sorunlarıma karşı oldukça duyarlı ____
- e) Benim için önemli olan duygu ve düşünceleri partnerime rahatça anlatabiliyorum ____
- f) Bazen partnerim dışındaki kişilere duygusal ya da fiziksel ilgi ve yakınlık hissettiğim oluyor ____

Herhangi bir psikolojik veya nörolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

Son 6 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik veya nörolojik ilaç kullandınız mı?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

Yaşamınızın herhangi bir döneminde psikolojik bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

Ailenizde herhangi birinin psikolojik bir rahatsızlık geçmişi oldu mu?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

Aile () Arkadaş () Sevgili () Tek başına () Diğer: _____

EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Prof.Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında Ulaş Işık tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışma kapsamında katılımcıların aleksitimi düzeylerini yatırım modeli kapsamında değerlendirmek ve bu ilişkide yakınlık korkusu ve çatışma eylem stillerinin aracı rolüne dair bilgi toplamak amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu onam formunda size aktarılan bilgileri okuyup onaylamanız, ilgili çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamı taşımaktadır. Çalışma süresince herhangi bir sebeple rahatsızlık hissetmeniz ve soruları yanıtlamak istememeniz durumunda formu yanıtlamayı bırakabilirsiniz.

Çalışma kapsamında edinilen veriler bireysel olarak değil toplu olarak değerlendirilecek ve ilgili veriler yalnızca bilimsel araştırmalar ve yayınlar kapsamında değerlendirilecektir. Çalışmanın geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için cevaplarınızı gerçeği yansıtacak şekilde ve samimi bir şekilde vermeniz önem taşımaktadır. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan dikkatlice okuyup size uygun gelen seçeneği işaretleyerek eksiksiz şekilde yanıtlamaya çalışınız.

Yürütülen çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular ya da çalışma bittikten sonra aklınıza gelebilecek sorular hakkında bilgi sahibi olmak için Ulaş Işık ile aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

“Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum ve istediğim zaman uygulamayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Çalışma sonucunda elde edilen bilgilerden yalnızca bu araştırma kapsamında ve bilimsel yayınlarda yararlanılmasını kabul ediyorum.”

Yukarıda belirtilen ifadeyi kabul ediyorsanız lütfen yandaki kutucuğu işaretleyiniz.

☐

EK 3: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

EK 4: ÇATIŞMA EYLEM STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği (ÇESÖ)

Madde No	MADDELER	Asla böyle davranmam	Nadiren böyle davranırım	Bazen böyle davranırım	Sıklıkla böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım
		1	2	3	4	5
1.	Tartışmadan sakınmak, tartışma sırasında geri çekilmekten daha kolaydır.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Bir insanın; senin yaptığını anlamasını sağlayamıyorsan, seni anlamasını sağlar.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Birbirimizi kollayalım.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Hadi gel, hemen çözelim.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Tartışma sırasında ilk susan övgüyü hakeder	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Güçlü olan, haklı olanı yener.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Gönül alıcı sözler işi kolaylaştırır.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Yarım ekmek, hiç ekmem olmasından iyidir.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Gerçek bilgidir, çoğunluğun düşüncelerinde değil.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Yenilen pehlivan güreşe doymaz.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Sorun(lar)ı öyle bir çözersiniz ki, düşmanlarınız kaçır giderler.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Düşmanın canını belli etmeden al	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Kibar değişim, çatışma yaratmaz.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Hiç kimse son cevabı bilmez ama herkes katkıda bulunur.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Seninle aynı görüşte olmayanlardan uzak dur.	☐	☐	☐	☐	☐

17. Kazanacaklarına inanan insanlar kazanırlar	☐	☐	☐	☐	☐
18. Kıbar sözler için masraf yapmak gerekmez ama getirileri çoktur.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Kısasa kısas, haklı bir davranıştır.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ancak, kendi inandıkları gerçeği değiştirmeye hevesli kişiler, başkalarının gerçeklerinden yararlanabilirler.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Kavgacı insanlardan uzak durun, onlar hayatı (başkaları için) çekilmez hale getirirler	☐	☐	☐	☐	☐
22. Kaçmayıp dayanan kişi, başkalarını kaçırtır.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Tatlı sözler, uyumu garantiler.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Hediyelenmek, iyi arkadaşlık için gereklidir.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Sorunlarınızı açar ve çatışmayla doğrudan yüzleşerseniz ancak o zaman en iyi çözümü keşfedebilirsiniz.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Çatışmalarla başa çıkmanın en iyi yolu, çatışmadan kaçınmaktır.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ağrılığını hissettirmek istersen , ayağını yere sıkı bas.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Kıbarlık, kızgınlığı yener.	☐	☐	☐	☐	☐
29. İstedığının birazına sahip olmak , hiçbirine sahip olmamaktan iyidir.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Açık sözlülük, dürüstlük ve güvenle asla karşılaşamazsın.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Hayatta, uğruna savaşılacak kadar önemli hiç birşey yoktur.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Dünyada iki çeşit insan vardır: Kazananlar ve Kaybedenler	☐	☐	☐	☐	☐
33. Birisi sana taş attığında sen ona pamuk at.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Çatışan kişilerin her ikisi de yolun yarısına kadar gelirse, başarılı bir anlaşma yapılır	☐	☐	☐	☐	☐
35. Gerçek, sürekli araştırılarak keşfedilir.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 5: YAKINLIK KORKUSU ÖLÇEĞİ

Yakınlık Korkusu Ölçeği

1	2	3	4	5
Hiç bana uygun bir özellik değil	Bana biraz uygun bir özellik	Orta derecede bana uygun bir özellik	Bana oldukça uygun bir özellik	Kesinlikle bana uygun bir özellik

A Bölümü için Yönerge: Yakın bir duygusal ilişkide olduğunuzu düşünün. Aşağıdaki ifadeleri söz konusu yakın ilişkideymişsiniz gibi cevaplayın. Her bir ifadenin size uygun bir özellik olma derecesini yukarıda belirtilen 1'den 5'e kadar olan ölçek üzerinden puanlayın ve yanıtınızı cevap kağıdına yazın.

Not: Her bir ifadedeki "O" sizinle yakın ilişki içinde olan kişiyi ifade etmektedir.

1. _____ "O"na, benim için utanç verici olan geçmişteki şeyleri anlatırken kendimi rahatsız hissedebilirim.
2. _____ "O"nunla, beni derinden yaralayan bir şey hakkında konuşmaktan huzursuzluk duyabilirim.
3. _____ "O"na gerçek duygularımı ifade etme konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
4. _____ Eğer "O" üzgünse, onu önemsemediğimi göstermekten bazen korkabilirim.
5. _____ "O"na en içten duygularımı açmaktan korkabilirim.
6. _____ "O"na onu önemsemediğimi kolayca söyleyebileceğimi hissederim.
7. _____ "O"nunla tam bir birliktelik duygusuna sahibim.
8. _____ "O"nunla önemli sorunları tartışma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
9. _____ Bir tarafım "O"na uzun vadeli bir söz vermekten korkabilir.
10. _____ "O"na, üzücü olsalar bile deneyimlerimi anlatma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
11. _____ "O"na karşı güçlü yakınlık duygularımı gösterme konusunda muhtemelen kendimi gergin hissederim.
12. _____ Kişisel düşüncelerim hakkında "O"na karşı açık olmak bana zor gelebilir.
13. _____ Duygusal destek için bana bağlı olan "O" ile birlikte kendimi huzursuz hissedebilirim.
14. _____ Kendimle ilgili sevmediğim şeyleri "O" ile paylaşmaktan korkmam.
15. _____ "O" ile daha yakın bir ilişki kurmak için incinme riskini göze almaktan korkabilirim.
16. _____ Çok kişisel bilgilerimi kendime sakladığımda kendimi rahat hissederim.
17. _____ "O"nunla birlikte spontan olma konusunda kendimi gergin hissetmem.
18. _____ Diğer kişilere anlatmadığım şeyleri "O"na anlatma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
19. _____ En derin düşüncelerim ve duygularımla ilgili "O"na güvenme konusunda kendimi rahat hissedebilirim.

20. _____ Eğer “O” benimle çok kişisel meseleleri hakkında konuşursa, bazen kendimi rahatsız hissedirim.
21. _____ Kusurlarım ve yetersizliklerim hakkında ne hissettiklerimi “O”na açığa vurma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
22. _____ Aramızda yakın duygusal bir bağın olması ile ilgili olarak rahatımdır.
23. _____ Özel düşüncelerimi “O”nunla paylaşmaktan korkabilirim.
24. _____ “O”na her zaman kendimi yakın hissedemeyebileceğimden korkarım.
25. _____ “O”na ihtiyaçlarımın neler olduğunu söyleme konusunda rahat olabilirim.
26. _____ “O”nun ilişki içinde benden daha çok bağlanmış olabileceği konusunda korkabilirim.
27. _____ “O”nunla açık ve dürüst iletişim kurma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
28. _____ Bazen “O”nun kişisel sorunlarını dinlemekten rahatsız olabilirim.
29. _____ “O”nun yanında tamamen kendim olmak konusunda rahat hissedebilirim.
30. _____ “O”nunla birlikte olmak ve kişisel hedeflerimiz hakkında konuşmak konusunda kendimi rahat hissedebilirim.

B Bölümü için Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri, geçmiş ilişkilerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayın. Her bir ifadenin size olan uygunluğunu A Bölümü’nün yönergesinde anlatıldığı gibi 1’den 5’e kadar olan ölçek üzerinden derecelendirin.

31. _____ Biriyle yakın olmaya ilişkin fırsatlardan kaçındım.
32. _____ Önceki ilişkilerimde duygularımı içimde tuttum.
33. _____ Onlara yaklaşımdan korktuğumu düşünen insanlar var.
34. _____ Tanıma konusunda kolay insan olmadığımı düşünen kişiler var.
35. _____ Önceki ilişkilerimde yakınlık kurmamı engelleyen şeyler yaptım.

EK 6: İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)

1) İlişki Doyumu

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

II. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

III. İlişki Yatırımı

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Oldukça	Oldukça	Tamamıyla
			doğru
İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.			
Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.			
Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.			
Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.			
Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.			

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4-) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5-) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6-) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapıyordum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru



EK 7: ETİK KURUL ONAY

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.05.2021-31739



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-600-31739
Konu : Ulaş Işık'ın Etik Onay Başvurusu Hk.

06.05.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 19.04.2021 tarih ve 27624 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ulaş Işık'ın, Prof. Dr. Okan Cem Çirakoğlu danışmanlığında yürütmekte olduğu "Aleksitimi ile Yatırım Modeli Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stillerinin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSF4AZLAR3

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05

e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY

Koordinator

Telefon No: 246 66 66 / 2078



Sayı : 17162298.600-119
Konu : Tez Çalışması

27 NİSAN 2021

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ulaş Işık'ın, Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütmekte olduğu "Aleksitimi ile Yatırım Modeli Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stilllerinin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Baskent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ulaş Işık'ın, Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütmekte olduğu "Aleksitimi ile Yatırım Modeli Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stillerinin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının yapılabileceğini, araştırmada kullanılacak ölçeklerin sahiplerinden izin alınması gerektiği görüşündeler.

Prof. Dr. Özcan Yağcı, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ulaş Işık'ın, Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütmekte olduğu "Aleksitimi ile Yatırım Modeli Arasındaki İlişkide Yakınlık Korkusu ve Çatışma Eylem Stillerinin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının başarılı tasarlandığı düşüncelerini iletmişlerdir.