



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME
STRATEJİLERİNİN, BAĞLANMA STİLLERİ, ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ
YETERLİK İLE ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

SAMİYE OGAN

İzmir
2021

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME
STRATEJİLERİNİN, BAĞLANMA STİLLERİ, ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ
YETERLİK İLE ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

SAMİYE OGAN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

İzmir

2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu Ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığımı ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

26/07/2021

Samiye OGAN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih 02.08.2021

Tez Başlığı:

Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik ile Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 112 sayfalık kısmına ilişkin, 01/08/2021 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 12'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☒ Kaynakça hariç,
☒ Alıntılar dâhil,
☒ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☐ Kaynakça dâhil,
☐ Alıntılar dâhil.

EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre 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.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Samiye OGAN
Öğrenci No : 2019950242
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

(Adı Soyadı, İmza, Tarih)

(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)

Samiye OGAN

Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

02.08.2021

02.08.2021

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu* formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içersinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Öncelikle hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim süresince, eşsiz bilgisini, güzel enerjisini ve sonsuz desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen, umutsuzluk yaşadığım anlarda beni daima cesaretlendiren, her sorumu büyük bir özveriyle cevaplandıran, kariyer yaşamım boyunca bana rehber ve rol model olan, birlikte çalışma fırsatına ulaştığım için kendimi her daim şanslı hissettiğim değerli hocam Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL'a sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca aldığım her kararda sonsuz destekçim olan, eğitim ve öğretimin önemini bana aşılayan, azim duyguma erişmemi sağlayan ve her daim yanımda olduğunu hissettiren sevgili annem Zeynep OGAN'a emekleri için teşekkür ederim. Verdiği tavsiyeler ile yol gösterici ve destekçi olan sevgili babam Ahmet OGAN'a teşekkür ederim. Öz güvenimi her daim destekleyen, sevincime ve üzüntüme ortak olan, daima yanımda olduğunu hissettiğim, biricik kardeşim Özge OGAN'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	x
ABSTRACT	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem	2
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	3
1.3.1. Problem cümlesi	3
1.3.2. Alt Problem Cümleleri	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Varsayımlar.....	4
1.6. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi	6
2.2. Romantik İlişkiler	7
2.3. İlişkileri Sürdürme Stratejileri.....	12
2.3.1. Bilişsel Bağlam	14
2.3.2. Sosyal Ağ Bağlamı.....	14
2.3.3. Kültürel Bağlam	15
2.3.4. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	16
2.3.4.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı	16
2.3.4.2. Rusbult Yatırım Modeli	17

2.3.4.3. Eşitlik (Denge) Teorisi.....	18
2.3.4.4. İlişkisel Tür	19
2.3.5. İlişkileri Sürdürme Stratejileri ile İlgili Araştırmalar.....	20
2.3.5.1. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	21
2.3.5.2. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	22
2.4. Bağlanma Stilleri.....	25
2.4.1. Bağlanma.....	25
2.4.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	26
2.4.3. Bağlanma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	27
2.4.3.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	27
2.4.3.2. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın Kurama Katkıları.....	29
2.4.3.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli.....	31
2.4.3.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dört Kategorili Bağlanma Modeli	32
2.4.4. Güvenli Bağlanma Stili	34
2.4.5. Kayıtsız Bağlanma Stili	34
2.4.6. Korkulu Bağlanma Stili	35
2.4.7. Saplantılı Bağlanma Stili.....	35
2.4.8. Bağlanma Stilleri İle İlgili Araştırmalar	35
2.4.8.1. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35
2.4.8.2. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	38
2.5. Romantik İlişki Doyumu.....	41
2.5.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	44
2.5.1.1. Psikanalitik Kuram.....	44
2.5.1.2. Davranışçı Kuram	44

2.5.1.3. Bilişsel Kuram.....	45
2.5.1.4. Birey Merkezli Yaklaşım	46
2.5.1.5. Sosyal Öğrenme Kuramı	46
2.5.1.6. Seçim Kuramı.....	46
2.5.1.7. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı	47
2.5.1.8. Yatırım Modeli.....	48
2.5.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	49
2.5.2.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	49
2.5.2.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	52
2.6. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	54
2.6.1. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Araştırmalar.....	56
2.6.1.1. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	57
2.6.1.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	58
BÖLÜM III	61
YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni	61
3.2. Çalışma Grubu	61
3.3. Veri Toplama Araçları	63
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:	63
3.3.2. İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ).....	63
3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	63
3.3.4. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği (RİDÖ).....	64

3.3.5. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RİÖYÖ)	64
3.4. Verilerin Toplanması	65
3.5. Verilerin Analizi.....	65
BÖLÜM IV	66
BULGULAR.....	66
4.1. Betimsel İstatistikler.....	66
4.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	67
4.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	70
4.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Köken Aile Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	74
4.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	77
4.6. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları.....	80
4.7. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Alt Ölçeklerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları	82
BÖLÜM V	92
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	92
5.1. Tartışma.....	92

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	92
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	94
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Köken Aile Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	96
5.1.4. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Yordanmasına İlişkin Tartışma	98
5.1.5. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Alt Ölçeklerinin Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	100
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	104
KAYNAKÇA.....	109
EKLER.....	144
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ	144
EK 2. ETİK İZİN	145
EK 3. İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ	146
EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ.....	148
EK 5. ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM ÖLÇEĞİ.....	150
EK 6. ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ.....	151
EK 7. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	152
EK 8. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	153
EK 9. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ.....	155

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 <i>Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri</i>	61
Tablo 2 <i>Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler</i>	66
Tablo 3 <i>İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	67
Tablo 4 <i>Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	68
Tablo 5 <i>Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	69
Tablo 6 <i>Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	70
Tablo 7 <i>İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	70
Tablo 8 <i>Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	72
Tablo 9 <i>Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	73
Tablo 10 <i>Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	73
Tablo 11 <i>İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	74
Tablo 12 <i>Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	75
Tablo 13 <i>Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	76
Tablo 14 <i>Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları</i>	76

Tablo 15 Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin korelasyonlar	78
Tablo 16 Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, ilişki sürdürme stratejilerini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	80
Tablo 17 Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, pozitifliği yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	82
Tablo 18 Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, açıklığı yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	84
Tablo 19 Romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, güvenceleri yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	86
Tablo 20 Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, sosyal ağları yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	87
Tablo 21 Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, görevlerin paylaşımını yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bartholomew ve Horowitz'in dört kategorili bağlanma modeli 34



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİNİN, BAĞLANMA STİLLERİ, ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK İLE ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu araştırmanın bir diğer amacı, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutlarının, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca; ilişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarının cinsiyet, ilişki süresi ve köken ailenin evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 260'ı (%64) kadın 146'sı (%36) erkek olmak üzere toplam 406 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak "İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği", "İlişki Ölçekleri Anketi", "Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği", "Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 24.0 paket programından yararlanılarak t testi, Pearson korelasyon analizi ve aşamalı regresyon (stepwise) analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, ilişki sürdürme stratejilerinin, sosyal ağların ve görevlerin paylaşımının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; pozitifliğin, açıklığın, güvencelerin, bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlişkileri sürdürme stratejileri ile alt boyutlarının, güvenli bağlanma stiline, kayıtsız bağlanma stiline, korkulu bağlanma stiline, romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; saplantılı bağlanma stiline ise, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca, ilişkileri sürdürme stratejileri ile alt boyutlarının, bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin ilişki sürdürme stratejilerine yönelik toplam varyansın %53.3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Ek olarak, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin; pozitifliğe yönelik toplam varyansın %55.4'ünü, açıklığa yönelik toplam varyansın %44'ünü, güvencelere yönelik toplam varyansın %40.9'unu, sosyal ağlara yönelik toplam varyansın ise %37.7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili değişkenlerinin ise; görevlerin paylaşımının anlamlı yordayıcıları olduğu, görevlerin paylaşımına yönelik toplam varyansın %15.7'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alan yazında tartışılmış, araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu, romantik ilişkilerde öz yeterlik.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' RELATIONSHIP MAINTENANCE STRATEGIES, ATTACHMENT STYLES, ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION AND SELF-EFFICACY IN ROMANTIC RELATIONSHIP

The aim of this study is to examining the relationships between university students' relationship maintenance strategies, attachment styles, romantic relationship satisfaction and self-efficacy in romantic relationships. Another aim of this research is to examine the relationship between sub-dimensions of relationship maintenance strategies, attachment styles, romantic relationship satisfaction, and self-efficacy in romantic relationships. In addition; It was also investigated whether the strategies for maintaining relationships, attachment styles, romantic relationship satisfaction and self-efficacy scores in romantic relationships differ significantly according to gender, relationship duration and marriage status of the family of origin.

The study group of the research consists of 406 university students, 260 (64%) female and 146 (36%) male, studying in various faculties and departments of Dokuz Eylül University in the 2020-2021 academic year. In the research, "Relationship Maintenance Strategies Scale", "Relationship Scales Questionnaire", "Romantic Relationship Satisfaction Scale", "Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. In the analysis of the data, t-test, Pearson correlation analysis and stepwise analysis techniques were used by using the SPSS 24.0 package program.

As a result of the research, it was found that relationship maintenance strategies, social networks and sharing tasks differed significantly by gender; It was determined that positivity, openness, assurances, attachment styles, romantic relationship satisfaction and self-efficacy in romantic relationships did not differ significantly according to gender. Relationship maintenance strategies and their sub-dimensions, secure attachment style, dismissive attachment style, fearful attachment style, romantic relationship satisfaction and self-efficacy in romantic relationships show significant differences according to the duration of the relationship; It was determined that the preoccupied attachment style did not show a significant difference according to the duration of the relationship. In addition, it was determined that relationship maintenance strategies and sub-dimensions of relationship maintenance

strategies, attachment styles, romantic relationship satisfaction and self-efficacy in romantic relationships did not differ significantly according to the family of origin marital status.

The findings revealed that the variables of romantic relationship satisfaction and self-efficacy in romantic relationships were significant predictors of relationship maintenance strategies, and these variables explained 53.3% of the total variance in relationship maintenance strategies. In addition, the variables of romantic relationship satisfaction and romantic relationship self-efficacy; It was determined that it explained 55.4% of the total variance for positivity, 44% of the total variance for openness, 40.9% of the total variance for assurances, and 37.7% of the total variance for social networks. On the other hand, the variables of romantic relationship satisfaction and secure attachment style; It was determined that the sharing of tasks were significant predictors, explaining 15.7% of the total variance regarding the sharing of tasks. The findings obtained within the scope of the research were discussed in the relevant literature, and suggestions for research and practice were presented.

Keywords: Relationship maintenance strategies, attachment styles, romantic relationship satisfaction, self-efficacy in romantic relationships.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumuna, araştırmanın amacına ve öneme, problem cümlesine ve alt problem cümlelerine, sınırlılıklara, varsayımlara ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Üniversite yaşantısı, kimlik gelişimi, yeni sosyal çevreye uyum ve yakın ilişkiler kurabilme gibi beliren yetişkinlik dönemine özgü birçok gelişimsel görevin de içinde yer aldığı bir süreci tanımlamaktadır. Birey bu dönemde yaşamının her alanında bir kimlik oluşturma sürecine girmektedir. Sosyal bir varlık olması ve gelişimsel görevlerini tamamlayabilmesi adına birey, aynı zamanda yakın ilişki kurma ihtiyacını karşılama çabasına da girmektedir.

Yakın ilişkiler kurmak, bireyin yaşamında mutlu olmasında ve kendini güvende hissedebilmesinde rol alan en önemli kaynaklardan birisi olarak algılanmaktadır. Yakın ilişkiler kapsamında yer alan ve bu ilişkilerin bir parçasını oluşturan romantik ilişkiler ise 18-26 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin yaşamlarının neredeyse merkezini oluşturmakta ve en önemli psikososyal gelişim görevleri arasında yer almaktadır (Kuttler ve Greca, 2004). Romantik ilişkiler; evlilik, flört, uzun süreli birliktelik gibi kişiler arası ilişkileri içinde barındıran bir yapıya sahiptir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Collins (2003), romantik ilişkiyi her iki tarafın da gönüllü olarak içinde bulunduğu bir ilişki türü olarak tanımlamakta olup romantik ilişkinin katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve bilişsel ve duygusal süreçler olmak üzere ayırt edici beş özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Bu ayırt edici beş özelliğin olumlu sonuçlanması ilişkilerin istikrarında oldukça önem arz etmektedir. İlişkilerin mutlu ve istikrarlı olmasında, ilişkileri sürdürme aktif bir rol oynamaktadır (Weiser ve Weigel, 2016). Bu kapsamda ilişkileri sürdürmede kullanılan stratejiler aktif rol üstlenmektedir. İlişkileri sürdürme, değerli olan bir ilişkinin devamlılığını sağlamak, ilişkinin sonlanmasını önlemek, ilişkiyi ilerletmek ya da sonlanan bir ilişkiyi yeniden kurmak için gösterilen birbiri ile iç içe geçmiş davranışlar olarak ifade edilmektedir (Canary ve Stafford, 1992). Canary ve Stafford (1992), ilişkileri sürdürme davranışlarının; pozitiflik (olumlu duygular, neşeli bir duygu durum vb.), açıklık (kendini açma), güvenceler (sadakat, sevgi vb.), sosyal ağlar (destekleyici tavır ve ortak sosyal yaşam) ve görev paylaşımı (sorumluluk) olmak üzere beş temel türü olduğunu belirtmişlerdir. Kurulan ilişkiyi sürdürme davranışları, ilişki türüne, ilişkinin evresine ve bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermektedir (Anderegg, Dale ve Fox, 2014). Görülmektedir ki bazı bireyler ilişkilerini sürdürmede etkililik gösterebilirken bazı

bireyler etkililik gösterememekte ve ilişkileri sonlanmaktadır. Romantik ilişkinin istenmeyen bir sonucu olan ayrılık durumunda, partnerlerin işlevsel olmayan stratejiler kullanmasının yanı sıra ilişkileri hakkında yaptıkları değerlendirmeler de önemli bir rol üstlenmektedir. Bireyin ilişkisi hakkında bulunduğu öznel değerlendirmeler, ilişki doyumu olarak ifade edilmektedir. İlişkiye yönelik öznel değerlendirmelerin olumlu yönde olması ilişki doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkinin aynı zamanda bir bağlanma sürecini de içinde barındırması açısından oldukça önem arz eden bağlanma stilleri, erken çocukluk yaşantıları ve bireysel özellikler ile şekillenmektedir. Farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin, yakın ilişki kurma şekilleri farklı olmakta, ilişki doyumu farklı algılanmaktadır. Romantik ilişki bağlamında, iletişime açık olmak, ilişkiyi beslemek, destekleyici bir rol üstlenmek, öfke, kaygı gibi duyguları kontrol altında tutabilmek şeklindeki davranışlarıyla ilgili bireyin kendine olan güveni, öz yeterlik olarak ifade edilmektedir (Lopez, Morúa ve Rice, 2007). Öz yeterlikleri yüksek olan bireyler, amaçlarına ulaşmada ve zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede daha fazla çaba ve sabır gösterme eğilimindedir (Bandura, 1994).

Bireylerin yaşantılarının merkezinde yer alan romantik ilişkiler, alanyazında da uzun zamandır ele alınan kavramların başında gelmektedir. Bu kapsamda ilişkileri sürdürme stratejileri ile bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlikleri arasındaki ilişkilerin kavranmasının, sağlıklı romantik ilişkilerin kurulabilmesi, sürdürülebilmesi, ilişkileri sürdürme becerileri programlarının oluşturulması ve uygulanması bakımından ilgili alanyazına katkı sağlayacağı ve alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. İlişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutlarının, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişkisinin incelenmesi de hedeflenmektedir. Bununla birlikte; üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet, ilişki süresi ve köken ailenin evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Üniversite yaşantısı, beliren yetişkinlik döneminde ele alınmakta olup akademik performansı sürdürme ve sosyal, entelektüel, cinsel kimlik oluşturma açısından oldukça kritik bir dönemi oluşturmaktadır (Ayers ve Davies, 2011). Sosyal bir varlık olan birey için yakın ilişkiler kurmak, beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel görevlerinden olup üniversite

yıllarında sıklıkla karşılaşılan bir deneyimi karşılamaktadır. Yakın ilişkilerin bünyesinde yer alan romantik ilişkiler; flört, evlilik ve uzun süreli birliktelikler (Hendrick ve Hendrick, 2006) gibi farklı ilişkileri bünyesinde barındırmaktadır. Bireyin yaşamının merkezinde yer alan romantik ilişkilerin sürdürülmesi bu bağlamda oldukça önem kazanmaktadır. Bireyler ilişkilerini sürdürmede bazı işlevsel olan ya da işlevsel olmayan stratejiler kullanmaktadırlar. İlişkileri sürdürme stratejileri ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalara oranla ülkemizde yapılan çalışma sayısının oldukça sınırlılık gösterdiği gözlemlenmektedir. Alanyazında ilişki sürdürme stratejilerin ilişkili olduğu değişkenler konusunda yeterli araştırmaya ulaşılamamış olup; bağlanma stili, ilişki doyumu, öz yeterlik gibi değişkenler ile ilişkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Çalışmanın, sağlıklı romantik ilişkilerin kurulabilmesi, sürdürülebilmesi, ilişkileri sürdürme becerileri programlarının oluşturulabilmesi ve uygulanabilmesi açısından ilgili alanyazına katkı sağlayacağı ve alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

1.3.1. Problem cümlesi

Bu araştırmada, “Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutlarının da bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik tarafından yordanma durumları incelenmiştir.

1.3.2. Alt Problem Cümleleri

1. Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri, ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri, bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri ile bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutu olan pozitifliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutu olan açıklığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
8. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutu olan güvenceleri anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutu olan sosyal ağları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkileri sürdürme stratejilerinin alt boyutu olan görevlerin paylaşımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Mevcut araştırmanın verileri, Dokuz Eylül Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 406 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Veriler, araştırmaya katılan örneklemin, veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları, değişkenleri ölçen ölçme araçlarından elde edilecek verilerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Mevcut araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, kendilerine yönelik uygulanan ölçme araçlarındaki soruları objektif olarak ve içtenlikle cevaplamışlardır.
2. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun açık ve anlaşılır olduğu varsayılmaktadır.
3. Veri toplama araçlarının, geçerli, güvenilir ve araştırmanın amacına uygun ölçekler olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma stilleri: Bireylerin, erken çocukluk döneminde birincil bakımını sağlayan kişiler ile kurduğu duygusal bağ neticesinde benliğine ve çevresine yönelik geliştirdikleri bağlanma şekilleridir (Bowlby, 1980).

İlişkileri sürdürme stratejileri: Değerli olan bir ilişkinin devamlılığını sağlamak, ilişkinin sonlanmasını önlemek, ilişkiyi ilerletmek ya da sonlanan bir ilişkiyi yeniden kurmak için gösterilen birbiri ile iç içe geçmiş davranışlardır (Canary ve Stafford, 1992).

Romantik ilişki doyumu: Bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkisine ve partnerine yönelik gerçekleştirdiği öz değerlendirmeleridir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Romantik ilişkilerde öz yeterlik: Bireylerin romantik ilişki içerisinde iken, ilişki kurmaya, ilişkiyi beslemeye ve destekleyici bir rol üstlenmeye yönelik yetenekleriyle ilgili öz algılarıdır (Riggio ve diğerleri, 2011).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; ilişki sürdürme stratejileri, bağlanma stili, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, tanımına, ölçümüne, kuramsal ve kavramsal çerçevesine yer verilmiştir. Ayrıca, ilişki sürdürme stratejileri, bağlanma stili, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilgili yurt içinde ve yurtdışında yapılmış çalışmalara da değinilmiştir.

2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Yaşam boyu gelişim ve değişim birbirini takip eden, birbiri ile güçlü bağları olan psiko-sosyal evrelerle gerçekleşmektedir. Her bir dönemin kendine özgü özellikleri ve gelişim görevleri bulunmaktadır. Bir dönemin gelişim görevlerini uygun olarak yerine getiren bireyler, bir sonraki gelişim dönemine sağlıklı bir şekilde geçebilmektedir (Karaca ve İkiz, 2014). Tam olarak yerine getirilmeyen gelişim görevleri, bireylerin diğer gelişim dönemlerine geçmesine engel olmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan, yaşamın birçok alanında farklı kazanımların elde edildiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2004). Arnett (2006), beliren yetişkinlik dönemini ergenlik ve genç yetişkinlikten farklılaştıran özellikleri; “kimlik arayışı yaşı”, “istikrarsızlık yaşı”, “kendine odaklanma yaşı”, “arada hissetme yaşı” ve “olasılıklar çağı” olarak ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, hem kimlik arayışı içerisinde olmakta hem de yaşantısına yönelik önemli seçimler yapmaya çalışmaktadır. Belirsizliğin hâkim olduğu bu dönemde seçimler sürekli gözden geçirilmekte ve yapılan değişiklikler, istikrarsızlığı da beraberinde getirmektedir. Ayrıca bireyler kendilerini ergen ya da yetişkin olarak tanımlayamamakta ve bu durum, arada kalmışlık hissini yaşamalarına neden olmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, başkalarına karşı sorumlulukların oldukça azaldığı bir dönem olup bireyler bu dönemde kendi yaşamlarına yoğun bir şekilde odaklanmakta ve kendi kararlarını vermekte daha özgür hissetmektedirler (Arnett, 2000). Yaşamın yavaşça şekillenmeye başladığı beliren yetişkinlik dönemi, birçok olasılığı bünyesinde barındırması ile birlikte olasılıklar çağı olarak ele alınmaktadır (Arnett, 2006). Bu olasılıklar çağında bireyler, yaşamlarında köklü değişiklikler yapma şansına da sahip olabilmektedirler (Arnett, 2015). Dolayısı ile beliren yetişkinlik dönemi bireysel ve kişilerarası alanda anlamlı geçişlerin olduğu bir dönemi kapsamaktadır (Arnett, 2015).

Gelişim görevlerinin kritik olduğu bir dönem olan beliren yetişkinlik dönemi bireylerin üniversite çağına denk gelmektedir. Beliren yetişkinlik, 18-26 yaşlarını kapsayan, kariyerin şekillenmeye başladığı, olası romantik ilişkilerin değerlendirildiği ve dünya görüşünün oluşmaya başladığı bir gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir (Arnett, 2000; 2004). Beliren yetişkinlik döneminde, ebeveynlere yönelik bağlılık zamanla azalmakta, bireyler, yetişkin rollerine ve sorumluluklarına yavaşça katılım sağlamaktadır (Tanner, 2006).

Beliren yetişkinlik dönemi; aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere üç temel alanda kimlik keşfinin yoğun olarak yaşandığı bir dönemi ifade etmektedir (Clark ve Beck, 2010). Beliren yetişkinlikte kimlik keşfinin bir uzantısı, yakın ilişkiler ve romantik yakınlık olarak ele alınabilmektedir. Romantik ilişkiler, beliren yetişkinlerin kimlik kazanımları ve kariyer gelişimleri gibi diğer gelişimsel görevlerdeki ilerlemelerine göre farklı niteliklere sahip olabilmekte ve farklı amaçlara hizmet edebilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde başarılı romantik ilişkilerin gelişmesi; romantik katılımın sağlanması, kariyer fırsatlarının değerlendirilmesi, arkadaşlık ve aile ilişkilerinin sürdürülmesi gibi başka gelişimsel görevlerin de yerine getirilmesi ile mümkün olmaktadır (Shulman ve Connolly, 2013). Romantik ilişkilere ve kariyere yönelik gerçekleştirilen seçimlerin bütünlük ve denge içinde olması da beliren yetişkinler için büyük bir önem arz etmektedir.

2.2. Romantik İlişkiler

Romantik ilişki; dürüstlük, sıcaklık, samimiyet ve yoğun duygusal bağ ile karakterize bir yakın ilişki türüdür (Rubenstein ve Shaver, 1982). Hatfield (1988) romantik ilişkiyi “tutkulu sevgi” kavramı ile Orlofsky (1991) kendini açma kavramı ile Gottman (1998) ise; birlikte vakit geçirme, paylaşımlarda bulunma ve olumlu tutumlar sergileme kavramları ile ifade etmektedir. Her romantik ilişki diğer ilişkilerden farklı olarak, kendisine özgü bir duygusal yoğunluğa sahip olmakta ve bu duygusal yoğunluk, partnerlerin karşılıklı ilgi ifadeleri ile gözlemlenebilmektedir (Collins ve Van Dulmen, 2006).

Romantik ilişki, her iki bireyin de gönüllü olduğu bir ilişki türü olmakla birlikte bazı ayırt edici özelliklere de sahip olmaktadır (Collins, 2003). Collins’e (2003) göre bu özellikler; katılım (involvement), partner seçimi (partner selection), ilişki içeriği (content), ilişki kalitesi (quality), bilişsel ve duygusal süreçlerdir (cognitive and emotional processes). Katılım, bireylerin romantik ilişkiye başlama sürecini ve romantik ilişki süresini içermektedir. Eş seçimi, bireylerin romantik partnerlerine yönelik seçimleri olarak ifade edilmektedir. İlişki içeriği, partnerlerin romantik ilişki içerisindeki paylaşımlarını ve faaliyetlerini içermektedir. İlişki kalitesi, bireylerin romantik ilişkilerinin niteliklerine yönelik yaptıkları

değerlendirmeleridir. Bilişsel ve duygusal süreçler ise bireyin kendisine, partnerine ve ilişkine yönelik düşüncelerini, duygularını, algılarını ve beklentilerini içermektedir (Collins, 2003).

Moss ve Schwebel'e (1993) göre, romantik ilişkilerin bağlılık (commitment), duygusal yakınlık (emotional intimacy), bilişsel yakınlık (cognitive intimacy), fiziksel yakınlık (physical intimacy) ve karşılıklık (mutuality) olmak üzere beş ögesi bulunmaktadır. Bağlılık, bireylerin partnerleri ile birlikteliklerinin sürmesine yönelik arzularını içermektedir. Bağlılık, romantik ilişkilerin diğer ögelerinin oluşabilmesinin de ön koşulunu oluşturmaktadır. Duygusal yakınlık, bireylerin partnerlerine yönelik olumlu duygular geliştirebilmesi ve partnerlerinin duygularına ortak olabilmelerini içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Bilişsel yakınlık, bireylerin partnerlerine, ilişkilerine yönelik olumlu düşüncelere sahip olması ve partnerlerinin düşüncelerini önemsemesi ile sağlanmaktadır. Fiziksel yakınlık, partnerlerin fiziksel etkileşim kurmalarıyla oluşmakta ve fiziksel temasa dikkat çekmektedir. Karşılıklık ise partnerlerin birbirleri ve ilişkileri için verdikleri emekleri, sarf ettikleri çabaları içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993). İfade edilen beş ögenin eş zamanlı var olması, romantik ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Romantik ilişkilerin sürdürülebilmesinde ise farklı birtakım faktörlerin de ilişkide mevcut olması gerekmektedir.

Hatfield (1988), romantik partnerlerin romantik ilişki içerisinde özel olarak bazı duygusal, davranışsal ve bilişsel katılımlarının olması gerektiğini ifade etmektedir. Duygusal bileşenler; romantik partnerlerin birbirlerine özenli davranmalarını, birbirlerinin duygularını önemsemelerini ve birbirlerine karşı yoğun bir sevgi ve yakınlık hissetmelerini içermektedir. Davranışsal bileşenler; romantik partnerlerin birbirlerine fiziksel olarak yakın olma ve fiziksel temas isteği ile ifade edilmektedir. Bilişsel bileşenler ise; romantik partnerlerin kendileri açmaya istekli olmalarını ve birbirleri ile paylaşımlarda bulunmalarını gerektirmektedir (Hatfield, 1988). Romantik yakınlığı başlatmada etkin rol alan davranış biçimleri, sevgi ve yakınlık göstermenin de en etkili yollarından bir tanesini oluşturmaktadır.

Romantik ilişkilerin gelişim aşamaları Connolly ve Goldberg (1999) tarafından ele alınmaktadır. İlk aşama, romantik ilişkiyi “başlatma” aşaması olarak tanımlanmaktadır. İlk aşamada, fiziksel özellikler ve karşı cinse duyulan arzu ön plana çıkmaktadır. İkinci aşama olarak ele alınan “yakın ilişki” aşamasında, ortak arkadaş grubunda bulunularak ve karşı cins ile daha sık zaman geçirilerek romantik ilişkilerin gelişimine katkı sağlanmaktadır (Connolly ve Goldberg, 1999). Üçüncü aşamayı “samimi romantik ilişkiler” aşaması oluşturmaktadır. Bu aşamada flört etmeye başlayan bireyler, karşılıklı yoğun duygusal yaşantıların yanı sıra cinsel yakınlaşmaları da deneyimleyebilmektedir. Son aşama ise, “bağlılık ilişkisi” aşaması olarak

ele alınmaktadır (Connolly ve Goldberg, 1999). Daha uzun soluklu bir süreci kapsayan bu aşamada, fiziksel çekimle birlikte yakınlaşma arzusu gözlemlenebilmekte, yoğun bir bağlılık geliştirilebilmektedir.

Romantik ilişkilerin gelişimi, bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıların yanı sıra kültürel ve sosyal yapılar ile de farklılaşabilmektedir. Dolayısıyla romantik ilişkilerin gelişimi ele alınırken partnerlerin içinde bulunduğu kültürün ve sosyal çevrenin etkisinin de göz önünde bulundurulması önemlidir (Huston ve Levinger, 1978). Romantik ilişki yaşantısında aile, kültür ve daha önceki deneyimlerin etkisi kaçınılmazdır. Romantik ilişki içerisindeki birey partnerinin kültüründen, ailesinden ve deneyimlerinden etkilenerek yeni bir kimlik de kazanabilmektedir. Dolayısıyla romantik ilişki yaşantısı bireylere farklı rol ve sorumluluklar da yüklemektedir. Böylelikle bireyler, romantik ilişki içerisinde kendilerini farklı yönleriyle de tanıma fırsatı bulmaktadır. Romantik ilişkilere yönelik inançlar; romantik ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceler ve romantik ilişkilere yönelik beklentiler ile şekillenmektedir (Sarı ve Owen, 2015). Bireyler romantik ilişki içerisinde anlaşılmama, onaylanma, destek alma, destek verme, vakit geçirme, paylaşımlarda bulunma (Deci ve Vansteenkiste, 2004) ve onaylanma (Karabacak ve Çiftçi, 2016) gibi beklentilere sahip olmaktadır.

Huston ve Levinger (1978) etkili romantik ilişkiyi; olumlu bir tutum (favorable attitude), davranışsal katılım (behavioral involvement) ve aidiyet duygusu (joint belongingness) olmak üzere üç kavram ile ele almaktadır. Olumlu bir tutum, romantik partnerlerin birbirlerine gösterdikleri saygı, sevgi, ilgi ve hoşlanma gibi faktörler ile ifade edilmektedir. Davranışsal katılım, romantik partnerlerin birbirleri ile yakınlık ve duygusal bağ kurarken sergiledikleri davranışları içermektedir. Aidiyet duygusu ise; partnerlerin ortak katılımlarını ve bağlanımları ile karakterizedir (Huston ve Levinger, 1978).

Myers, Sweeney ve Witmer (2000), sağlıklı yakın ilişkilerin bazı temel özelliklere sahip olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu özellikler; (a) güven hissedebilme, romantik ilişki kurabilme (b) sevme-sevilme hissedebilme (c) saygı duyabilme, sevgiyi ifade edebilme, sürdürebilme (d) devamlı, sabit bir yakın ilişkinin varlığını hissedebilme (e) destek alabilme, sağlayabilme (f) haz alınan bir cinsel yaşam, yakınlık ve tensel temas ihtiyacını giderebilmedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu özellikleri içeren yakın ilişkiler sağlıklı bir ilişki olarak nitelendirilebilmektedir.

Partnerlerin romantik ilişkilerini algılama biçimleri ve romantik ilişkilerine yönelik yaptıkları değerlendirmeler onların duygularını, davranışlarını ve motivasyonlarını

etkilemektedir (Fincham, 2003). Bireylerin bağlanma deneyimlere dayanan, mevcut romantik ilişkilerindeki duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen bazı algılara sahip oldukları gözlemlenmektedir (Simpson, Rholes, Campbell, Tran ve Wilson, 2003). Dolayısıyla mevcut durum, romantik ilişkilerin gelişim dönemleri bağlamında ele alınmasını gerektirmektedir. Romantik ilişkiler bağlamında önem arz eden evrelerden birisi gelişim evrelerinden ilki olan “temel güvene karşı güvensizlik evresi”dir. Temel güvene karşı güvensizlik evresi, çocukların tamamen dış çevreye bağımlı oldukları bir evredir (Erikson, 1968). Temel güven duygusunun kazanılmasında, çocuğun annesi ya da bakıcısı ile kurduğu ilişki yaşamda çok büyük bir öneme sahiptir. Kurulan bu ilk yakın ilişki tarzı, gelecek dönemlerde kurulacak yakın ilişkilerde belirleyici olmaktadır. Temel güven duygusunu kazanan çocuk; dünyayı güvenli, insanları samimi, güvenilir ve ulaşılabilir bulmakta ve insanlarla ilişki kurmaya yönelmektedir. Temel güvensizlik duygusuna sahip çocuk ise dünyanın tehlikeli bir yer, insanları samimiyetsiz, güvenilmez ve ulaşılabilir olarak görmekte ve yakın ilişkilerden uzak kalmayı tercih etmektedir.

Romantik ilişkiler bağlamında ele alınması gereken bir diğer gelişim evresi ise “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresi”dir. Bu evrede ergen; yoğun bir bilişsel, duygusal, fiziksel ve hormonal değişimlerle karşı karşıya kalmakta olup bu değişime uyum sağlama çabası içerisinde olmaktadır (Erikson, 1968). Hızlı değişimlere uyum sağlayabilen ergen, güçlü bir benlik kimliği duygusu kazanmakta ve tutarlı bir benlik imgesine sahip olmaktadır (Yavuzer, 2017). Bu gelişimsel evrenin en önemli gelişimsel görevi, kendine özgü bir kimlik oluşturabilmektir. Ergenlerin kimlik kazanma çabalarının bir yansıması ise flört ilişkileridir. Ergenlik döneminde kurulan romantik ilişkiler ilgili alan yazında genellikle flört (flirting) ve çıkma (dating) kavramları ile ele alınmaktadır. Flört ilişkileri ergenlik döneminde genellikle 14-15 yaşlarında başlamakta olup karşı cinsin de yer aldığı arkadaş gruplarında ortaya çıkmaktadır (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 1999). Flört davranışları sıklıkla; uzun süreli göz temasını, gülümsemeyi ve dikkatle bakmayı içermektedir (Egland, Spitzberg ve Zormeier, 1996). Flört, genç yetişkinlikteki romantik ilişkilerin ve yakınlık davranışlarının da hazırlayıcısı olmaktadır. Bu bağlamda ergenlikte kurulan ilişkiler, ergenlerin psikososyal gelişimlerine, cinsel yönelimlerine, cinsel gelişimlerine ve cinsiyet rol kimliklerine de katkı sağlamaktadır (Furman, Sabina ve Martin, 2009).

Romantik ilişkilerin merkezde yer aldığı bir diğer dönem ise “beliren yetişkinlik dönemi”dir. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, psikososyal uyumun olumlu bir yordayıcısı olarak ifade edilmekte, yetişkinlik dönemine geçişte yer alan önemli gelişimsel bir görevi temsil etmektedir (Arnett, 2015; Montgomery, 2005). Kurulan romantik ilişkiler, beliren

yetişkinlerin kimliklerini geliştirmelerine ve iyileştirmelerine olanak tanımakta, mutluluklarına katkı sağlamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkinin başlatılmasında kendilik bilgisi ve algısının, sözel ifadenin ve bilişsel yakınlığın belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2009). Bireyler, beliren yetişkinlik döneminde partnerlerine yönelik hem kendisini çeken nitelikleri, hem de kendisine tatsız ve can sıkıcı gelen nitelikleri öğrenmektedirler. Ayrıca, partnerlerinin de kendilerinde çekici buldukları nitelikleri ve can sıkıcı buldukları nitelikleri öğrenme fırsatı yakalamaktadırlar (Shifren, Furnham ve Bauserman, 2003). Özellikle üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler; kişisel, sosyal ve cinsel gelişimi etkilemesinin yanı sıra yetişkinlik döneminde kurulacak yakın ilişkilerin niteliğini ve evlilik sürecinde eş seçimini belirlemesi açısından da oldukça büyük bir öneme sahip olmaktadır (Furman, 2002).

“Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresi”, romantik ilişki yaşantılarının sıklıkla deneyimlendiği bir evre olup bu evrede kurulan ilişkiler daha ciddi bir niteliğe sahip olmaktadır. Bireyler bu evrede, duygusal bağ ve yakınlık kurabilecekleri bir romantik ilişki arayışı içerisine girmektedirler. Kurulan bu romantik ilişkiler, ergenlik dönemine göre daha uzun süreli olmakta ve evlilikle sonuçlanabilmektedir. Başkaları ile duygusal bağlanma gerçekleştiremeyen bireyler bu gelişimsel evrede problem yaşamakta ve yalıtılmışlıkla karşılaşmak durumunda kalacaktır (Erikson, 1968). Yalıtılmışlıkla karşılaşan bireyler, genelde yüzeysel romantik ilişkiler kurmaya ve duygusal bağlılıktan kaçınmaya eğilim göstermektedirler. Böylelikle bireyler toplumdan ve insanlardan soyutlaşmakta, benliklerine yönelmektedirler. Bu gelişimsel evreyi sağlıklı bir şekilde geçiren bireyler ise, yakınlıkla karşılaşmakta ve samimi yakın ilişkiler kurma eğiliminde olmaktadır. Hess, Fannin ve Pollom (2007) genç yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, romantik partnerlerin romantik ilişkilerinde yakınlığı arttırırken kullandıkları stratejileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda partnerlerin kullandıkları stratejilerin; dikkat, açıklık ve yoğunlaşma üzerine yoğunlaştığı belirlenmiştir. Dikkat; partnerlerin, birbirlerine, paylaşımlarına odaklanmasını ve saygılı olmasını içermektedir. Açıklık; kişisel bilgilerin paylaşılmasını, açık, etkili bir iletişim kurulmasını içermektedir. Yoğunlaşma ise birlikte sık sık vakit geçirme isteği ile karakterize bir stratejidir (Hess ve diğerleri, 2007).

İlişki dinamikleri, romantik partnerlerin birbirleri ile olumlu (yakınlık gösterme, kendini açma ve duygusal destek gibi) ve olumsuz (yapıcı olmayan eleştiri, saldırgan tavırlar ve yakınlık göstermeme) etkileşim kurma biçimlerini yansıtmaktadır (Collibee ve Furman, 2015). Bireylerin romantik ilişki deneyimleri her zaman olumlu sonuçlanmamakta, bireyler umutsuzluk duyguları ve reddedilme yaşantıları ile de karşılaşabilmektedir. Romantik

ilişkilerin gelişiminde bazı çiftler kolaylıkla duygusal bir bağ geliştirebilmekte iken bazı çiftler duygusal bağı geliştirebilmek için farklı motivasyonlara gereksinim duyabilmektedir. Bu farklılıklar; romantik yakınlığın başlatılmasında bireylerin kişilik özelliklerinin, kültürel yapısının ve sosyal yaşantısının farklılık göstermesi ile açıklanabilmektedir.

Ergenlik döneminde kurulan katılımın ve yakınlığın düşük olduğu romantik ilişkiler beliren yetişkinlikte yerlerini daha istikrarlı ve daha samimi romantik ilişkilere bırakmaktadır. Fakat yine de romantik ilişkiler; kişilerarası dinamikleri, bağlılıkları, duygusal ve cinsel yakınlıkları bünyesinde barındırması ile birlikte geniş ölçüde değişiklik gösterebilmektedir (Roberson, Norona, Fish, Olmstead ve Fincham, 2017). Bu farklılaşmalar, romantik ilişkinin sürdürülmesini sağlayabilirken romantik ilişkinin sonlanmasına da neden olabilmektedir.

2.3. İlişkileri Sürdürme Stratejileri

Bireyler; samimi, kararlı ilişkiler geliştirmek ve korumak gibi bazı yaşam hedeflerine sahiptir. Bu bağlamda, yüksek beklenti ve büyük umutlarla başlayan romantik ilişkiler bazen hayal kırıklığı ile de sonuçlanabilmektedir. Peki, neden bazı ilişkiler başarılı olurken bazı ilişkiler başarısız olmaktadır?

Partnerlerin, romantik ilişkilerini sürdürme şekilleri önemli ölçüde değişkenlik göstermektedir çünkü ilişkiyi sürdürme kavramının sınırları oldukça belirsizdir. Yıllar boyunca, çok çeşitli disiplinlerden çiftlerin yakın ilişkilerini nasıl ve neden aktif olarak sürdürmeye çalıştıkları ele alınmıştır (Canary ve Dainton, 2006; Wenzel ve Harvey, 2001; Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001). Bu bağlamda bireylerin, bir ilişkiyi doyum sağlayan bir durumda tutmak ve/veya kötüleşmesini önlemek için ilişki sürdürme stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir (Dindia, 2000). Duck (1988), ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bir ilişkiyi sürdürmeye, zor zamanlardan geçmiş bir ilişkiyi ise onarmaya yönelik sergilenen çabaları içerdiğini belirtmektedir.

İlişkileri sürdürme stratejileri, bireylerin ilişkilerini sürdürmek için gösterdikleri bilinçli çabalaradır. Dindia ve Canary'e (1993) göre, ilişkileri sürdürme kavramının dört farklı tanımı bulunmaktadır. İlk tanıma göre, ilişkileri sürdürme, bir ilişkinin varlığını devam ettirme süreci olarak ifade edilmektedir. Bu tanıma göre, partnerler ilişkilerinin istikrarlı olmasını sağlamak için bazı sürdürme stratejileri sergilemektedirler. İkinci tanıma göre, ilişkileri sürdürme, mevcut konumun korunması anlamına gelmektedir (Dindia ve Canary, 1993). Bu görüşe göre, sürdürme davranışları bağlılık, memnuniyet, sevgi gibi istenen ilişki özelliklerinin sürdürülmesine (ve belki de artırılmasına) yardımcı olmaktadır (Weigel ve

Ballard-Reisch, 1999). Üçüncü tanıma göre, ilişkileri sürdürme, bir ilişkiyi tatmin edici durumda tutma sürecini içermekte olup ilişki istikrarı ile ilişki doyumu kavramlarına dikkat çekmektedir. Son olarak, ilişkileri sürdürme, önleyici müdahaleyi ve zarar gören ilişkinin onarılma sürecini içermektedir (Dindia ve Canary, 1993). Her ilişkide birtakım zorluklarla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğu gözlemlenebilmektedir. Dolayısıyla ilişkileri sürdürme davranışları, partnerlerin ilişkilerini istedikleri konuma taşımaları için sergiledikleri davranışları oluşturmaktadır. İlişkinin sürdürülmesi, çoğu kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi, motivasyon odaklı ve amaçlı olarak görülebilmektedir. Bireyleri ilişkiyi sürdürmeye neyin motive ettiğini anlamak önemlidir çünkü sürdürme davranışlarının yokluğu, ilişkide bozulmalara ve kopmalara yol açmaktadır (Canary ve Stafford, 1994). Bu bağlamda, etkinliği gün geçtikçe düşen ilişkileri sürdürme stratejileri, tutarlı ve sürekli bir biçimde hayata geçirilmelidir.

Stafford ve Canary (1991), pozitifliği (örneğin, bir partnerle neşeli, iyimser ve eleştirel olmayan bir şekilde etkileşime girme), açıklığı (örneğin, ilişkinin doğasını doğrudan tartışmak), güvenceleri (örneğin, kişinin ilişkiyi sürdürme arzusunu ifade etmesi), sosyal ağları (örneğin, ortak bağlantılar ve akrabalarla etkileşimde bulunma veya bunlara güvenme) ve görevlerin paylaşımını (örneğin, kişinin ilişki sorumluluklarını yerine getirme) içeren en tanınmış ilişki sürdürme stratejilerinin tipolojisini geliştirmişlerdir. Pozitiflik, partnerler arasındaki etkileşimleri neşeli ve pozitif tutmaya çalışmaktır (Stafford ve Canary, 1991). Pozitiflik, eleştiriden kaçınma ve eğlenceli faaliyetlere dahil olma gibi davranışları içermektedir. Açıklık, partnerlerin birbirlerine karşı dürüst olmalarını, duygularını açıkça ifade etmelerini kapsamaktadır. Ayrıca, partnerlerin ilişkiye yönelik hedeflerini, beklentilerini ifade etmeleri de açıklık olarak değerlendirilmektedir. İlişkiyi sürdürme sırasında ortaya çıkan bu beklentiler, bireysel sorunlara veya duygulara değil ilişkiye odaklanan beklentilerden oluşmaktadır. Güvenceler, bireyin partnerlerine yönelik bağlılığını gösteren, sadakatini vurgulayan ve partnere destek olmayı içeren davranışları ifade etmektedir (Stafford ve Canary, 1991). Sosyal ağlar, istikrarlı ilişkiler kurulmasına yardımcı olan kaynakları -arkadaşları ve aileleri- içeren bakım stratejisidir. Bireylerin, ailelerini hafta sonu ziyaret etmeleri, ortak arkadaşlara sahip olmaları ve arkadaşlarıyla ortak faaliyetlere katılım göstermeleri genellikle ilişkiyi desteklemeye yardımcı olan davranışları oluşturmakta, sosyal ağlar bağlamında ele alınmaktadır. Son olarak, görev paylaşımı, partnerlerin sorumlulukları paylaşmalarını ve adil bir şekilde bu görevleri yerine getirmelerini içermektedir (Stafford ve Canary, 1991). Görüldüğü üzere ilişki sürdürme davranışları, pozitiflik, açıklık gibi doğrudan iletişimi içeren

etkileşimli davranışların yanı sıra, görevleri paylaşma ve sosyal ağlar gibi etkileşimsiz bazı davranışları da içermektedir.

İlişkileri sürdürme stratejileri; bağlılık, ilişkisel doyum, istikrar ve sevgi gibi önemli ilişkisel özellikleri içermektedir (Ogolsky ve Bowers, 2013). İlişki sürdürme stratejilerinin farklı işlevlere de hizmet ettiği söylenebilmektedir. Bireyin romantik partnerine bağlılığının ön görülmesinde, güvenceler; romantik partnerin beğenilmesinde ise pozitiflik öne çıkmaktadır (Canary ve Stafford, 1994). Partnerler, bu ilişki sürdürme stratejilerini ne kadar sık kullanırlarsa, ilişkilerine bağlı kalmanın yanı sıra ilişkilerinden aldıkları doyum yükselmekte (Canary ve Stafford, 1992; Stafford ve Canary, 2006) ve ilişkilerin istikrarlı (Canary, Stafford ve Semic, 2002) olması sağlanmaktadır. İlişkileri sürdürme kavramının farklı bağlamlara hizmet ettiği gözlemlenebilmektedir. İlişkileri sürdürme davranışları; benlik (süreç içerisindeki bireysel faktörler), sistem (ilişkide tercih edilen davranışlar), sosyal ağ (içinde bulunulan çevre) ve kültür (düşüncelerin, inançların ve rollerin farklılaşması) olmak üzere dört bağlamda gerçekleşmektedir (Dainton, 2003).

2.3.1. Bilişsel Bağlam

Bilişsel bağlama göre, ilişkilerin sürdürülmesinde, ilişki hakkında düşünmek ve bu düşünceleri ifade etmek oldukça önem arz eden bilişsel ögeler arasında yer almaktadır (Acitelli, 2002). Partnerler, ilişkide kalma nedenlerine odaklanarak, ilişkide yaşanan problemlerle baş ederek, ilişkinin sürdürülmesinde aktif rol almaktadır. İlişkileri sürdürme davranışları sergilemeyen bireylerin ilişkilerini sonlandırma eğilimleri daha yüksek olmaktadır (Guerrero, Eloy ve Wabnik, 1993). Roloff ve Cloven (1994), bireylerin yeniden değerlendirmeyi kullanarak ilişkinin doğasına yönelik farklı bakış açıları kazanabileceklerini ifade etmektedir.

Rusbult, Drigotas ve Verette (1994), bağlanma süreçlerinin yer aldığı çeşitli zihinsel faaliyetlerde bulunan partnerlerin romantik ilişkilerin sürdürülmesinde etkili olduğunu öne sürmektedirler. Simpson, Ickes ve Orina (2001) ise, partnerlerin romantik ilişkilerine yönelik bir tehdit algıladıklarında, algılanan tehdidi en aza indirmek için bazı stratejiler kullanabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca romantik partnerlerin dikkatlerini tehdit algılanan durumlar yerine farklı konulara kaydırmaları ya da konu hakkında düşünmeyi reddetmeleri de ilişkileri sürdürmenin bilişsel bağlamında değerlendirilebilmektedir.

2.3.2. Sosyal Ağ Bağlamı

Sosyal ağ bağlamına göre, romantik ilişkiler her zaman daha büyük sosyal ilişki ağlarına gömülü olmaktadır. Sosyal ağların, ilişkileri sürdürmeyi nasıl etkilediğini doğrudan

değerlendiren çok az çalışma olmasına rağmen Attridge (1994) sosyal ağların, romantik ilişki istikrarının sağlanmasında önemi yadsınamaz bir bağlam olduğunu ifade etmektedir.

Sosyal ağlar, ilişki istikrarını kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı bir etkiye sahip olmakla birlikte (Felmlee, 2001), sosyal ağ desteğinin olmaması bireylerin partnerlerinden ayrılma süresini hızlandırmaktadır (Felmlee, Sprecher ve Bassin, 1990). Benzer şekilde Stafford ve Canary (1991), sosyal destek için bireyin, arkadaşına ve ailesine güvenmesinin, sevgi, bağlılık ve memnuniyetle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Klein ve Milardo (2000) ise, partnerlerin sosyal ağ bağlamında yer alan bireylerin çiftler arası çatışmayı nasıl etkilediğini ele almışlardır. Çalışmada, çatışmalarda partnerlerin birincil destekçilerinin, çiftin ortak ağında yer alan bireylerden daha çok, kendi sosyal ağında yer alan bireylerden olduğu belirlenmiştir.

2.3.3. Kültürel Bağlam

Kültür, romantik ilişkilerin nasıl ve neden sürdürüldüğü üzerinde derin bir etkiye sahip olmakla birlikte, romantik ilişkiler ile ilgili sahip olunan değerleri ve inançları etkilemektedirler. Farklı kültüre sahip bireylerin sahip oldukları ilişki değerleri ile ilişki inançları farklılık gösterebilmektedir. Benzer şekilde ilişkileri sürdürmek için gösterilen bilinçli çabalar, çabaların miktarı ve çabaların türü, kültürel etkiler nedeniyle değişiklik gösterebilmektedir (Yum ve Li, 2007). Dindia ve Canary (1993) ise, ilişkileri sürdürme stratejilerinin kültürel farklılıklardan bağımsız olarak tüm başarılı romantik ilişkilerde kullanıldığını ifade etmektedir.

İlişkileri anlamada kültürün yadsınamaz önemine rağmen, az sayıda araştırmacı kültürün ilişkileri sürdürme stratejileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. BallardReisch, Weigel ve Zaguidouline (2003), Rusya'daki evlilik inançlarının, ilişki sürdürme davranışlarını olumsuz etkilediğini tespit etmişlerdir. Brummett ve Afifi (2019), kültürlerarası romantik ilişkilerde, partnerlerin stresle karşılaşma oranlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Karşılaşılan bu stresler, kültürel karmaşıklıkların yanı sıra iletişim problemlerinden de kaynaklanabilmektedir. Dolayısıyla kültürlerarası ilişkiler, her iki partnerin de daha fazla anlayışlı olmasını gerektirmektedir (Foeman ve Nance, 2002). Gaines ve Agnew (2003) ise bağlılık düzeyinin aracılık ettiği, partnerlerin farklı etnik kültürleri temsil ettiği romantik ilişkilerde, Rusbult'un Yatırım Modeli'nin, bireylerin ilişkisel sürdürme davranışları üzerindeki olası etkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmada, kültürlerarası romantik ilişkilerdeki düşük ilişkisel kararlılığın, daha fazla algılanan alternatif ve daha az sosyal destekle ilişkilendirildiği belirlenmiştir.

2.3.4. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

İlgili alan yazında, romantik ilişkileri sürdürme ve/veya sonlandırma süreçleri, ilişkileri sürdürmek için bireylerin enerji harcamak zorunda olup olmadığı gibi bazı düşünceler ilişkileri sürdürme ile ilgili yaklaşımların çeşitlenmesinde etkili olmuştur.

2.3.4.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelley (1959) tarafından öne sürülen karşılıklı bağımlılık kuramına göre, bireyler en az çaba ile en yüksek ödüle ulaşma arayışında olmaktadır. Kurama göre bireyler, romantik ilişkilerinde bilinçli ya da bilinçsiz olarak bedel-ödül değerlendirmesi yapmakta, ilişkide kalmak için bir motivasyona ihtiyaç duymaktadır. Bu motivasyon, ödül ve bedel arasındaki fark olarak tanımlanan kazançlara göre artış ya da azalış göstermektedir. Bu kurama göre, ilişkide ödenen bedellerin oranının, elde edilen ödüllerin oranını geçmesi durumunda ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyon azalmakta; bireyler, kazançların fazla olduğu bir ödül/bedel dengesi arayışı içerisine girmektedir.

Karşılıklı bağımlılık kuramına göre, partnerlerin bağımlılık derecesi, ilişki içerisindeki iyilik halinin ve ilişkiden elde edilen kazancın alternatif ilişkiler bağlamında değerlendirilmesiyle şekillenmektedir. Bireylerin yalnız kalması ya da seçenek olarak gördüğü farklı bir ilişkide daha cazip bir kazanç bulabileceğine yönelik inancının düşük olması durumunda mevcut ilişkisine yönelik bir bağımlılık kazandığı belirtilmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Romantik ilişkide partnerlerden birinin bağımlı olması durumunda bağımlı eş ilişki içerisinde suistimale maruz kalabilmekte, olumsuz duygu yaşantılarıyla karşılaşabilmektedir. Tek taraflı bağımlılığın aksine karşılıklı bir bağımlılık mevcut ise, olumsuz duygu yaşantıları ile karşılaşma olasılığının azaldığı söylenebilmektedir (Rusbult ve Van Lange, 2003).

Thibaut ve Kelley (1959), romantik ilişki sürecine yönelik bazı aşamalar belirlemişlerdir. Bu aşamalardan ilki örnekleme aşamasıdır (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu aşamada partnerler, doğrudan ya da dolaylı etkileşimler aracılığıyla ilişkideki olası ödül ve bedelleri deneyimlemektedirler. İkinci aşama olan pazarlık ve bağlılık aşaması, partnerlerden her birinin, romantik ilişki içerisindeki rollerine yönelik uzlaşmacı olmasını, kazançların belirlenmesini içermektedir (Thibaut ve Kelley, 1959). Son aşama olan kurumsallaşma aşaması ise, ilişkinin olağan seyrinin belirginleştiği ve ilişkiye yönelik normların partnerler tarafından içselleştirildiği bir aşamayı oluşturmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959).

2.3.4.2. *Rusbult Yatırım Modeli*

Rusbult'un (1980, 1983) yatırım modeli, romantik ilişkilerde bağlılığı ve istikrarı belirlemede karşılıklı bağımlılık teorisinden (Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959) yararlanan bir modeldir. Yatırım modelinde, bir ilişkiyi sürdürmeye hizmet eden biliş türlerinden ilki; her bir partnerin ilişkiye ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik bağlılığıdır. Bağlanım, bireyin ilişkiyi sürdürme isteği ile birlikte bireyin ilişkisine yönelik uzun süreli yönelimlerini içermektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Bağlanım; ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği ve yatırımlar olmak üzere üç faktörden etkilenmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Partnerlerin; yakınlık, ait olma, sevgi, cinsellik gibi birtakım önemli ihtiyaçlarının romantik ilişki içerisinde karşılanma düzeyi, ilişki doyumunun sağlanmasında ve artırılmasında oldukça önemli bir etkidir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması ya da karşılanma düzeyinin düşük olması durumunda bireyler, ilişkilerine yönelik olumsuz algılara sahip olmakta ve ilişkilerini sürdürüp sürdürmemeye yönelik bazı değerlendirmelerde bulunmaktadır. Bireyin ulaşılabilir ve uygun olan seçenekleri arasında diğer aile bireyleri ile olan ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, farklı bir romantik ilişki ya da yalnız olma yer almaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959).

Partnerin mevcut ilişkisi ile diğer seçenekleri karşılaştırması sonucunda olumlu bir değerlendirmeye sahip olması, istikrarlı bir ilişkiyi beraberinde getirmektedir. İlişki bağlanımını sadece ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliği gibi faktörler belirlemiş olsaydı, çok az ilişki devam edebilirdi (Rusbult, 1980, 1983). Buna karşın günümüzde, pek çok mutsuz ilişkinin sürdüğü görülmektedir. Bu kapsamda, Rusbult (1980, 1983), ilişkideki yatırımları temsil eden üçüncü bir bileşen daha eklemiştir (zaman, harcanan çaba gibi). Yatırımlar; ilişkiye doğrudan yapılan yatırımlar olan, içsel yatırımlar (zaman ayırma ve duygusal çaba gibi) ve dışsal kaynaklarla ilgili olan dışsal yatırımlar (ortak arkadaşlıklar, anılar, maddi yatırımlar, ortak faaliyetler ve eşyalar gibi) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Rusbult, 1980, 1983). Yatırım miktarı; ilişki süresi arttıkça artış göstermekte ve bu artış bağlanım düzeyini artırmaktadır. Bu üç faktör, ilişkide sonsuza kadar kalma arzusunu yansıtan bağlılığı sağlamaktadır. Yani bağlanım, üç başlangıç faktörü ile ilişkileri sürdürme davranışları arasındaki bağlantıyı sağlayan yapıdır.

İlgili alan yazında, bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme ya da sonlandırma süreçlerini açıklamada kullanılan Yatırım Modeli ile ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Van Lange ve diğerleri, 1997; Weigel, Bennett ve Reisch, 2003; Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999). İlişkiye

yapılan yatırım miktarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan çalışmalar incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha fazla yatırım yapma eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Rusbult ve diğerleri, 1998).

Weigel ve diğerleri (2003) tarafından romantik ilişkisi olan bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, ilişki süresi ile bağlanım arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Van Lange ve diğerleri, (1997) evli ve flört eden bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ilişki bağlanımı ile ilişkide fedakârlık göstermeye isteklilik arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yüksek doyuma sahip ilişkilere sahip olan, yüksek düzeyde yatırım yapan ve seçeneklerini olumsuz olarak değerlendiren bireylerin, fedakârlık göstermeye daha istekli oldukları saptanmıştır.

Arriage ve Agnew'in (2001) flört eden bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, araştırma süresi içerisinde ilişkisi sonlanan bireylerin, ilişkisi devam eden bireylere oranla daha az bağlanım düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, en baştaki bağlanım düzeyinin ilişkinin statüsünü (devam edip- devam etmeme, nişan-evlilik) yordadığı tespit edilmiştir. Hasta ve Büyüksahin (2006), ilişki sürdürme nedenleri ile ilişki türü arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, bekâr bireylerin evli bireylere oranla seçeneklerinin niteliğini daha olumlu değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımlar gibi yatırım modelinin diğer değişkenleri açısından anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşamamıştır.

2.3.4.3. Eşitlik (Denge) Teorisi

Eşitlik (Denge) teorisi, ilişkiye yapılan maliyet ile ilişkiden elde edilen ödüllerin oranının her iki partner için de dengeli olması gerektiğini savunan teoridir. Partnerlerin, ilişkiye yaptıkları maliyet ile ilişkiden elde ettikleri ödül oranının benzerlik göstermesi eşitlikçi ilişkileri sağlamakta ve yüksek ilişki doyumunu beraberinde getirmektedir (Hatfield Utne ve Traupmann, 1979).

Eşitlik teorisi, bireylerin ödülleri en üst düzeyde tutmaya ve maliyetleri ise en düşük düzeyde tutmaya çalıştığını savunan bir yaklaşımdır. Eşitlik teorisine göre partnerler, adil bir ödül-maliyet dengesi elde etmeye çalışmakta, ödül-maliyet dengesinin adaletsiz hale gelmesi durumunda ise eşitliği geri getirmeye çalışmaktadır (Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne ve Hay, 1985). Romantik ilişkisinde eşitlik olmadığına yönelik bir izlenime sahip olan bireylerin stres düzeyi artmakta, hissedilen dengesizlik durumu ile birlikte romantik ilişkiden algılanan doyum azalmaktadır. İlişkilerinde eşit ödül-maliyet oranı algılayan bireylerin, eşit ödül-

maliyet oranı algılayamayan bireylere oranla daha çok ilişkileri sürdürme stratejilerine katıldıkları ve algıladıkları gözlemlenmektedir (Hatfield ve diğerleri, 1985).

Eşitlik kavramı, romantik ilişki içerisinde partnerlerin birbirlerinden kar amacı gütmemelerini, ihtiyaçlarının adil ve eşit bir şekilde giderilmesini ifade etmektedir. Eşitlik durumunda partnerler, romantik ilişkilerinden eşit oranda fayda görmektedirler. Dengeli ilişkilerde partnerler kendilerini daha rahat ve huzurlu hissetmekte, ilişkilerini olumlu değerlendirmektedir (Hatfield ve diğerleri, 1985). İlişkide dengesizlik hissedilmesi, görev ve sorumlulukların adil bir şekilde paylaşılmaması durumunda ilişkide adaletsizlik duygusu oluşmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin partnerlerine kıyasla daha büyük bir ödül-maliyet oranına sahip olmaları durumunda ilişkiden aşırı yararlanma durumu; daha düşük bir ödül-maliyet oranına sahip olmaları durumunda ilişkiden yeterince yararlanamama durumu gözlemlenmektedir (Hatfield ve diğerleri, 1985). Daha fazla kazanç elde eden partnerler, suçluluk duygusu ve tedirginlik hissetmekte; daha düşük kazanç elde eden partnerler ise öfke ve üzüntü hissetmektedir (Eken, 2018). Bu dengesizlik durumunda partnerler ilişkilerinden yeterince doyum alamamakta ve bağlanım olumsuz yönde etkilenmektedir. Doyum alamama ve bağlanımın olumsuz etkilenmesiyle birlikte romantik ilişki sonlanmayla da sonuçlanabilmektedir (Erden İmamoğlu, 2009).

2.3.4.4. İlişkisel Tür

Fitzpatrick (1988), “geleneksel”, “bağımsız” ve “ayrık tür” olmak üzere üç ilişkisel tür ifade etmektedir. İlişkiler hakkında geleneksel inançlara sahip bireylerden oluşan ilişki türünde, partnerlerin yüksek oranda karşılıklı bağımlılığı ve önemli konularda makul miktarda çatışmaları bulunmaktadır (Fitzpatrick, 1988). Partnerler, ilişkilerin sürdürülmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Geleneksel cinsiyet rollerin sıklıkla rastlanan ilişki türüdür.

Bağımsız ilişki türü, kendi kararlarını önemseyen, seçimlerini kendi yapan, sorumluluk alan ve geleneksellik ile özerklik özelliklerini birleştiren partnerlerin yer aldığı ilişki türüdür (Tekin Çatal, Kalkan ve Vural Batık, 2018). Ayrık ilişki türü, ilişkiler hakkında geleneksel olmayan inançları, orta düzeyde karşılıklı bağımlılığı ve çok fazla çatışmayı içermektedir (Fitzpatrick, 1988).

Gottman (1994) ise, çatışmacı iki ilişkisel tür ifade etmektedir. Birincisi, başlangıçta birbirini onaylayarak çatışmayı en aza indirme eğiliminde olan, anlaşmazlığı artıran ancak daha sonra farklılıkları çözdüğü görülen, onaylayan çifti içermektedir. Bu tür, Fitzpatrick’ın “geleneksel” türüne karşılık gelmektedir. İkincisi, konuşma boyunca yüksek düzeyde anlaşmazlık ve eleştiriyi sürdüren uçucu çifttir Gottman (1994). Bu tür ise, Fitzpatrick’ın

“ayrık” türüne karşılık gelmektedir. Weigel ve Ballard-Reisch (1999) tarafından, ilişkisel türü ile ilişki sürdürme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, geleneksel ve bağımsız çiftlerin, ayrık çiftlere oranla daha fazla güvence ve açıklık sergiledikleri; geleneksel çiftlerin, ayrık ya da bağımsız çiftlere oranla daha fazla görev paylaşımında bulunduğu belirlenmiştir.

2.3.5. İlişkileri Sürdürme Stratejileri ile İlgili Araştırmalar

İlgili alan yazında ilişkileri sürdürme kavramının, ilişkiyi mevcut konumunda tutmak için mi yoksa ilişkiyi sürdürmek/geliştirmek için mi tasarlandığı konusunda birtakım anlaşmazlıklar mevcuttur. İlişkileri sürdürme stratejilerini ele alan araştırmaların, daha çok ilişkileri sürdürmenin tanımı ve sürdürme stratejilerinin kapsamı üzerinde şekillendiği gözlemlenmektedir.

Dindia’ya (2000) göre, ilişkileri sürdürme davranışlarının uygulanmasında bazı bireysel farklılıklar gözlemlenmekte olup bazı davranışlar strateji olarak başlayabilmekte ve zamanla rutin bir hale gelebilmektedir. Dainton ve Aylor (2002), pozitiflik ile görevlerin paylaşımının stratejik ilişki sürdürmeye oranla daha çok rutin ilişkilerde kullanıldığını ifade etmektedirler.

İlişkinin sürdürülmesinde yalnızca ilişkinin türü etkili olmamakta aynı zamanda ilişkiye dâhil olan partnerlerin cinsiyeti de ilişkileri sürdürme davranışlarını etkilemektedir. İlişki sürdürülmesine yönelik yürütülen çalışmalarda, kadınların erkeklere oranla özellikle “açıklık” ve “görevlerin paylaşımı” olmak üzere daha fazla ilişkileri sürdürme davranışlarını kullandıkları gözlemlenmektedir (Canary ve Stafford, 1992; Canary ve Stafford, 1994; Dainton ve Stafford, 1993; Ragsdale, 1996). Bununla birlikte, erkeklerin daha fazla ilişkileri sürdürme davranışı sergilediğine yönelik bulguların yer aldığı araştırmalar da mevcuttur (Stafford ve Canary, 1991). Beliren ve genç yetişkinlerde romantik katılım düzeyi farklılık göstermekte; erkeklerin kadınlara oranla partnerlerine daha az bağlılık sergiledikleri ve romantik ilişkilerini sürdürmeye yönelik daha az zaman harcadıkları ifade edilmektedir (Yum, Canary ve Baptist, 2015). Ayrıca kadınların erkeklere oranla, daha fazla ve farklı türde ilişki sürdürdükleri; daha fazla destek sağladıkları ve aldıkları belirtilmektedir (Fiori ve Denckla, 2015). Stafford, Dainton ve Haas (2000) ise, farklılıkların gerçekten biyolojik cinsiyetten mi kaynaklandığını veya cinsiyetin önemli bir rol oynayıp oynamayacağını belirlemek için, yordayıcı değişkenler olarak cinsiyet ve toplumsal cinsiyeti kullanarak bir araştırma gerçekleştirmiştir. Toplumsal cinsiyetin, biyolojik cinsiyetten daha üstün bir belirleyici olduğunu tespit etmişlerdir.

Bireysel faktörlerden bir diğeri bağlanmadır. Simon ve Baxter (1993), antisosyal davranışların kullanımının bağlanma stillerine göre farklılık göstermediğini; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ise sosyal ağa yönelik ilişki sürdürme davranışları kullandıklarını belirlemişlerdir.

Romantik ilişkiler, dış faktörler olan sosyal ağlara, kültüre ve zamana göre de şekillenmektedir. Dindia ve Baxter (1987), uzun süreli evliliklerde partnerlerin kullandıkları stratejilerin bir o kadar daha az olduğunu ifade etmektedir. Dainton ve Aylor (2002) ise, ilişkileri sürdürme stratejileri kullanımının ilişkisel uzunluk ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve rutin sürdürme davranışı sergilemenin ilişkisel uzunluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

İlişkileri sürdürme ile ilgili araştırmaların çoğu, partnerlerin ilişkilerini sürdürmek için kullanabilecekleri bazı stratejilere odaklanmıştır (Stafford ve Canary, 1991; Dindia, 2000; Dainton ve Aylor, 2002). Kesitsel bir çalışmada, Stafford ve Canary (1991) evli, nişanlı ve flört eden partnerlerin (gelecek düşüncesi olan), kısa süreli flört düşüncesine sahip partnerlere oranla daha fazla güvence ve görev paylaşımı stratejisi kullandığını tespit etmiştir. Ayrıca, nişanlı çiftlerin, evli çiftlere oranla daha fazla açıklık ve pozitiflik stratejisi kullanma eğiliminde olduğu belirlenmiştir.

2.3.5.1. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Torun (2005) gerçekleştirdiği tez çalışmasında, Türkiye'deki genç ve evli çiftlerin evliliklerini sürdürmede kullandıkları stratejileri belirlemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 31 evli çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, erkek katılımcıların, partnerlerinin daha fazla açıklık stratejisini kullandıklarını algıladıkları; pozitiflik, görevlerin paylaşımı, sosyal ağlar ve güvencelerin, evlilikteki mutlulukla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Akçabozan Kayabol (2017) gerçekleştirdiği tez çalışmasında, ilişkisel eşitliğin ve takdirin ilişki bireylerin ve partnerlerinin ilişki sürdürme davranışları (pozitiflik, açıklık, görevlerin paylaşımı) ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri anlamadaki rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 602 evli bireyden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişkisel eşitliğin ve takdirin ilişki bireylerin ve partnerlerinin ilişki sürdürme davranışları (pozitiflik, açıklık, görevlerin paylaşımı) ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri anlamadaki aracı bir rol üstlendiği gözlemlenmiştir.

Çelik (2018) gerçekleştirdiği tez çalışmasında, araştırmacılar tarafından geliştirilen yatırım modelini temel alan ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının ilişki istikrarına etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi bulunan 18'i deney ve 18'i kontrol grubu olmak üzere toplam 36 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının, ilişki doyumunu, ilişki istikrarını ve ilişkiye yapılan yatırım düzeyini artırdığı tespit edilmiştir.

Eren (2019) gerçekleştirdiği tez çalışmasında, çevrim içi ilişkiler ile yüz yüze başlayan ilişkileri ilişkisel değişkenler (bağlılık, ilişki doyumu, romantik inançlar, ilişki sürdürme) bağlamında karşılaştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi yüz yüze başlayan 276 birey, çevrim içi başlayan 270 birey olmak üzere toplam 546 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, romantik inançların gruplararası farklılaştığı; ilişki doyumu, ilişki sürdürme davranışları ve bağlılık değişkenlerinin gruplararası farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, ilişki sürdürme davranışlarının bağlılık, romantik inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan (2019a) gerçekleştirdikleri çalışmada, genç yetişkinler üzerinde, Canary ve Stafford (1992) tarafından geliştirilmiş olan “İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği”nin dil geçerliliğini inceleyerek geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yürütmüşlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 478 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, “İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği”nin genç yetişkinlerin ilişkileri sürdürme stratejilerini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

2.3.5.2. İlişki Sürdürme Stratejileri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Stafford ve Canary (1991) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki sürdürme stratejilerinin, bağlılık, karşılıklı kontrol, memnuniyet ve beğenme şeklindeki ilişkisel özellikleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, pozitifliğin, görevlerin paylaşımının ve güvencelerin; bağlılık, karşılıklı kontrol, memnuniyet ve beğenme şeklindeki ilişkisel özelliklerin güçlü yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Dainton, Stafford ve Canary (1994) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki sürdürme stratejilerinin ve şefkatin aşk, beğenme ve doyumun anlamlı yordayıcıları olup olmadıklarını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 200 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin ilişki sürdürme stratejilerinin ve şefkat düzeylerinin aşk, beğenme ve doyumun güçlü yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir.

Pistole, Roberts ve Chapman (2010) gerçekleştirdikleri çalışmada, uzak mesafe ve yakın mesafe romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışları, bağlanma ve stres arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu romantik ilişkisi olan 473 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere oranla daha fazla ilişki sürdürme davranışları sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, korkulu bağlanma stiline sahip bireylere oranla daha fazla çatışma yönetimi ve pozitiflik sergiledikleri tespit edilmiştir. Araştırmada, uzak mesafe ve yakın mesafe romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışlarının farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Ek olarak, uzak mesafe romantik ilişkilerinde, bağlanma kaygısının ve daha düşük pozitiflik kullanımının, yüksek stres düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada, yakın ilişkilerde ilişkinin sürdürülmesinde minnettarlığın ikili rolünü incelemişlerdir. Çalışmada, katılımcıların evliliklerinden sonra yaklaşık dört yıl boyunca üç ayrı zamanda minnettarlığın rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, partnere karşı hissedilen minnettarlık duygularının, partnerin ilişkiyi sürdürme davranışlarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Ek olarak, minnettarlığın ise ilişki sürdürmeye motive edici bir role sahip olduğu saptanmıştır.

Baptist, Norton, Aducci, Thompson ve Cook (2012) gerçekleştirdikleri çalışmada, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerinde sergiledikleri bağlanma ve ilişki sürdürme davranışlarını kültürlerarası incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu; Amerikalı 324 birey, Malezyalı 182 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, her iki kültürde de kaçınan bağlanma stiline, kaygılı bağlanma stiline oranla ilişki sürdürme davranışlarını daha güçlü etkilediğini göstermektedir. Amerikalı katılımcıların, Malezyalı katılımcılara oranla daha düşük oranda kaçınan ve kaygılı bağlanma stili sergiledikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca; Malezyalı kadınların ve erkeklerin bağlanma ve ilişki sürdürme davranışlarının önemli ölçüde, anlamlı bir farklılık göstermedikleri; erkeklerin daha yüksek düzeyde ilişki sürdürme davranışları ve daha düşük düzeyde kaçınan bağlanma stili sergiledikleri tespit edilmiştir. Amerikalı katılımcılarda ise kadın katılımcıların daha fazla ilişki sürdürme davranışları sergiledikleri belirlenmiştir.

Edenfield, Adams ve Briihl (2012) gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin romantik bağlanma stilleri ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 101 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, korkulu ve dağınık

bağlanma stiline sahip bireylerin önemli ölçüde daha az güvence, pozitiflik ve açıklık davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir.

Ogolsky ve Bowers (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki sürdürme davranışları ile doyum, bağlılık, karşılıklı kontrol, sevgi, beğenme ve ilişki süresi arasındaki ilişkileri bir meta-analiz çalışmasıyla incelemişlerdir. Çalışmaya, 35 araştırma ($n=12.273$) dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki sürdürme davranışlarının tümü ile doyum, bağlılık, karşılıklı kontrol, sevgi ve beğenme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ilişki süresinin; pozitiflik, açıklık ve güvenceler ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı ile arasında ise herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sprecher, Regan ve Orbuch (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, partnerlerin romantik ilişkilerin başlama ve romantik ilişkileri sürdürme süreçlerine yönelik algılarını incelemişlerdir. Ayrıca çalışmada, bu algıların cinsiyete göre farklılıklarının ya da benzerliklerinin ele alınması, doyum ve bağlılıkla ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 96 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların neredeyse %70'inin ilişki sürdürme davranışlarını partnerleri ile eşit bir şekilde sergiledikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, partnerlerin romantik ilişkinin başlamasına yönelik algıları ile doyum ve bağlılık arasında anlamlı herhangi bir ilişkiye ulaşılamazken, ilişki sürdürmeye yönelik algıları ile doyum ve bağlılık arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Chan, Wong ve Lo (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada, güvenli bağlanma stili ile aşk doyumunun çevrimiçi ilişki sürdürme ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, Hong Kong'daki flört eden 100 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stili ile çevrimiçi ilişki sürdürme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, aşk doyumunun, çevrimiçi ilişkiyi sürdürme ile güvenli bağlanma stili arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği saptanmıştır.

Belus, Pentel, Cohen, Fischer ve Baucom (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, uzun mesafe ilişkilerindeki ilişki sürdürme davranışlarını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 87 yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki doyumunun, ilişki sürdürme davranışları ile bireysel refah arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

2.4. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stili, bağlanma deneyimlerinin içselleştirilmesi sonucunda oluşan; duyguların, davranışların ve ihtiyaçların sistematik örüntüsünü içeren bir kavramdır (Shaver ve Mikulincer, 2002). John Bowlby'nin "Bağlanma Modeli"nden üretilen "bağlanma stilleri", bireylerin kendilerine bakım ve yakınlık sağlayan (genellikle kişinin ebeveynleri, çocukları ve romantik partner gibi) "bağlanma figürleri" ile ilişki kurmalarının karakteristik biçimlerini ifade etmektedir.

2.4.1. Bağlanma

Sosyal bir varlık olan birey yaşamı boyunca yakın ilişkiler kurma gereksinimi içerisinde olmakta; yakın ilişkiler, erken çocukluk dönemi şemaları ile şekillenmektedir. Erken çocukluk döneminde oluşan bu şemalar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan ilişkilerle etkinleşmekte ve bireyleri yakınlık aramaya ya da yakınlıktan kaçmaya yöneltmektedir. Bağlanma, yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirilen ve tüm yaşam dönemlerine yansıyan duygusal bir bağ ifade etmektedir. Bağlanma, önem verilen bireylere karşı geliştirilen, güçlü ve duygusal bağlar olarak tanımlanabilmektedir (Bowlby, 1969, 1979, 1980).

Bebeklik döneminde bağlanma, bakım veren birey ile bebek arasında kurulan ve yakınlığı temel alan bağ içermektedir. Bebek, kurulan duygusal bağ ile birlikte ilk gelişim görevlerinden birini de yerine getirmiş olmaktadır (Erikson, 1950). Bakım veren birey, bebeklerin bakım ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını karşılayan bireyi ifade etmektedir. Bağlanma figürü olarak ifade edilen bu birey, bebeğin annesi olabileceği gibi bebeğe bakım sağlayan başka birisi de olabilmektedir. Bebeklik döneminde; anne, baba ya da bakıcı gibi birincil bakım sağlayan bireyler bağlanma figürü olabilirken, yetişkinlik döneminde; akraba, kardeş, arkadaş ve romantik partner gibi yakın ilişkiler kurulan bireyler bağlanma figürü olabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma figürleri ile kurulacak olan bu bağ, yakınlık kurulmasında ve bu yakınlığın sürdürülmesinde etkin rol almaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma figürü olan bireylerin düşünce ve davranış örüntüleri, erken çocukluk döneminde oluşacak zihinsel şemalarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma şemaları, yetişkinlik dönemindeki şemaları etkilemekte, eş seçiminde ve yakın ilişkilerin niteliğinde belirleyici olmaktadır. Pozitif bağlanma şemaları, temel ihtiyaçların karşılanmasını içeren olumlu bağlanma deneyimleri ile şekillenirken; negatif bağlanma şemaları, karşılanmamış temel ihtiyaçları içeren olumsuz bağlanma deneyimleri ile şekillenmektedir. Temel ihtiyaçları zamanında, tam olarak karşılanan bebek;

kendini değerli hissetmekte, çevresindekileri ve dünyayı olumlu bir yer olarak algılamaktadır (Ainsworth, 1989). Oluşan bu güven hissi ile birlikte bebek, bakım veren bireyden ayrılmaktan zorlanmamakta, çevresini keşfetmeye başlamaktadır (Ainsworth, 1989). Bu bağlamda, bağlanma ilişkileri ve bu ilişkilerin kurulmasında kullanılan iletişim kalıplarının, içsel süreçlerin gelişimini etkilediği söylenebilmektedir.

2.4.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bireylerin bağlanma figürleri ile olan deneyimlerini ele alan içsel çalışma modellerine göre, çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile olan deneyimler, bireylerin yakın ilişki kurma tarzlarını da etkileyebilmektedir (Paetzold, Rholes ve Kohn, 2015; Roediger, Behary ve Zarbock, 2016). Bağlanma stillerinin tüm yaşam dönemlerini ve yakın ilişkileri etkilemesiyle birlikte, bağlanma kuramı çalışmaları yetişkinler üzerinde de şekillenmeye başlamıştır.

Erken çocukluk döneminde benliğe ve başkalarına yönelik geliştirilen bilişsel şemalar, tüm yaşam dönemlerinde etkili olmaktadır (Collins ve Read, 1990). Bebeklikte ve çocuklukta bakım veren bireylerin duyarlı, ulaşılabilir olduğu olumlu deneyimler; başkalarına yönelik “güvenilir”, benliğe yönelik “sevgiye, ilgiye değer” şeklinde bilişsel şemaların gelişmesinde etkindir. Gelişen bu bilişsel şemalar, yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkilere yönelik beklentileri, tutumları, algıları ve davranışları şekillendirmektedir (Bowlby, 1973). Romantik ilişkide bağlanma, bakım ve cinselliği de bünyesinde barındırması yönü ile erken çocukluk dönemindeki bağlanmadan farklılaşmaktadır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Roisman, Collins, Sroufe ve Egeland (2005), genç yetişkinlerin mevcut romantik ilişkileriyle ilgili değerlendirmelerinin; romantik ilişkilerinin kalitesi ve erken çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Bowlby (1969), romantik partnerin bağlanma figürü olmasında bazı işlevlerin sağlanması gerektiğini ifade etmektedir. Partnerlerin ulaşılabilir olması, partnerin bağlanma figürü olmasında etkindir. Bireyler, ihtiyaç anında partnerlerine yakın olma eğiliminde iken partnerlerinden ayrı kalınca huzursuz olma, kaygılanma eğilimindedir. Partnerlerin birbirlerine fiziksel, duygusal ve psikolojik açıdan güvenli bir üs sağlamaları gerekmektedir. Bu güvenli üs, partnerler için destek, güven ve rahatlık kaynağı olmaktadır. Bireylerin çevreyi keşfetmesi ve kendilerini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan güven, partnerleri tarafından oluşturulmalıdır. Mevcut ilişkide bu işlevlerin sağlanması, romantik partnerin bağlanma figürü olmasında etkili olmaktadır.

Bireyin, yakın ilişkilere yönelik tutumlarının, algılarının ve duygu düzenleme becerisinin şekillenmesinde kurulan bu duygusal bağ etkili olmaktadır (Bowlby, 1969, 1988). Main, Kaplan ve Cassidy (1985), yetişkin bireylerin erken çocukluk yaşantılarını yarı yapılandırılmış bir görüşme ölçeği kullanarak değerlendirmiş, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) tarafından öne sürülen üç bağlanma stilinin yetişkinlik döneminde de gözlemlendiğini belirlemişlerdir. Hazan ve Shaver (1987, 1990), romantik ilişkinin bir bağlanma süreci olarak ifade edilebileceğini öne süren ilk araştırmacılar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda Hazan ve Shaver (1990), Ainsworth (1979) tarafından geliştirilen bağlanma teorisini yetişkinlere uyarlayıp üç bağlanma stili belirlemişlerdir.

2.4.3. Bağlanma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bağlanma süreçlerini açıklayan ilk kuram Bowlby (1969, 1979) tarafından ortaya konulmuştur. Bowlby (1969, 1979), başkaları ile duygusal bağ kurma eğilimini açıklayan ve içsel süreçler bağlamında ele alan Bağlanma Kuramı'nı geliştirmiştir. İlk olarak erken çocukluk döneminde kurulan yakın ilişkileri araştırmak amacı ile Bowlby (1969, 1979) tarafından geliştirilmiş olan Bağlanma Kuramı, Ainsworth ve diğerlerinin (1978) katkıları ile yetişkinlik döneminde ele alınmaya başlanmıştır. Ayrıca, yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkileri ele almak amacı ile Hazan ve Shaver (1990) tarafından genişletilmiş, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından oluşturulan bu kuramlar ilişkilendirilerek "Dört Kategorili Bağlanma Modeli" oluşturulmuştur.

2.4.3.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma, yaşam boyu etkileri olan, yakın ilişkilerin kurulmasında güveni temel alan bir kavramı ifade etmektedir. Bağlanma, bebekler ile bakım sağlayan bireyler arasında oluşan içsel bağları içermektedir (Seifer ve Schiller, 1995). Bebekler, doğdukları andan itibaren uzun bir bakım sürecine ve korunmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bebeğin hem ruhsal hem de fiziksel olarak sağlıklı olması, bağlanma davranışlarının varlığı ile gerçekleşmektedir (Bowlby, 1958).

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'nın ortaya çıkmasında etkili olan ilk büyük çalışması 1940'lı yılların başında gerçekleştirilmiştir. 5-16 yaşları arasında yer alan ve çalma davranışı sergileyen 44 çocuk, psikolojik değerlendirmelerinin yapılabilmesi amacı ile Tavistock Kliniği'ne getirilmiştir (Bowlby, 1944). Çalışmanın deney grubunu, çalma davranışı sergileyen 44 çocuk; kontrol grubunu ise, cinsiyet ve zekâ açısından önemli farklılık bulunmayan 44 çocuk oluşturmuştur. Çalışma sonucunda çalma davranışı; genetik, ebeveyn tutumları, anneden yoksun ya da ayrı kalma gibi travmatik yaşantılar ile ilişkilendirilmiştir (Bowlby, 1944).

Bağlanma kuramı, anneden ayrı kalan bebeklerin kaygılanma nedenlerini ve ayrılık ile yas süreci arasındaki benzerlikleri açıklayan bir kuramdır. Bağlanma kuramı, bebek ile bağlanma figürü arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bebeğin, bağlanma figürüne karşı duygusal bağ geliştirmesinde; bakım veren bireyin duyarlılığı, hassaslığı ve uyumluluğu merkezi bileşen olarak kabul edilmektedir (Keskin ve Çam, 2008). Bağlanmanın ilk işaretleri, bebeklik döneminin 8-12 haftasından başlayarak 6 aya kadar uzanan dönemde kendini göstermektedir (Keskin ve Çam, 2008). Bu dönemde bebek, odağını daha çok bakım veren bireye yönlendirmekte bakım veren bireyi, diğer bireylerden ayırt etmeye başlamaktadır. Tam olarak bağlanmanın gözlemlendiği dönem ise, yaklaşık 6-24 ay arasındaki dönemde gerçekleşmektedir (Bowlby, 1979; Keskin ve Çam, 2008).

Bebekler, bakım veren birey ile etkileşimini sağlamada yardımcı olan davranışlar (emme, gülümseme ve ağlama gibi) ile donanımlı olarak dünyaya gelmektedirler (Keskin ve Çam, 2008). Doğuştan getirilen bu davranışlar, bakım veren birey ile sürekli ve tutarlı bir etkileşim sonucu giderek gelişim göstermektedir. Bağlanma, yakınlık arayışı ile kendini göstermekte ve bebeklerde ya da çocuklarda bağlanma figürlerinden ayrı kalma süreciyle birlikte belirginleşmektedir (Bowlby, 1973). Bebek kaygılandığında veya üzüldüğünde güven ortamı ihtiyacı hissetmekte; ağlama, tutunma ve bağlanma figürüne doğru yönelme gibi bağlanma davranışları sergilemektedir.

Sağlıklı bağlanma, bakım veren bireyin bebek ile uyum içerisinde olmasını gerektirmektedir. Bağlanma, bakım veren birey ile bebeğin yakınlığının sürdürülmesini sağlamakta; bebek, bakım veren bireyle olan ilişkisini içselleştirmektedir. Bu ilişki ise, ilerleyen yaşam dönemlerinde kurulacak yakın ilişkilere yönelik tutumları ve beklentileri şekillendiren “İçsel (Zihinsel) Çalışan Modeller”in temelini oluşturmaktadır (Collins, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002). İçsel Çalışan Modeli’ne göre, bağlanma figürleri ile kurulan etkileşim örüntüleri bireyin zihninde yer almaktadır. Benlik, başkaları ve yakın ilişkiler hakkındaki değerlendirmeler ile içsel çalışan modeller şekillenmekte; içsel çalışan modeller, “benlik” ve “başkaları” olmak üzere (Bowlby, 1973) iki boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlarda, bireyin benliğine ve başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri bulunmaktadır. Bu boyutlardan ilki, bireyin benliğine yönelik geliştirdiği, değer verilen ve sevilen bir birey olup olmadığına yönelik algıları içermektedir. İkincisi ise, bireylerin, bağlanma figürünün ve başkalarının güvenilir, tutarlı, destekleyici, ulaşılır olup olmadığına yönelik değerlendirmelerini içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bireyin bu değerlendirmeleri, bebeklik döneminde bağlanma figürü ile kurulan bağlanma ilişkisinin niteliğine göre şekillenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1973). Bağlanma

figürü ile kurulan ilişkide, güvenlik, rahatlık ve keşfetme gibi ihtiyaçların karşılanması durumunda tamamlayıcı içsel modeller geliştirilmektedir (Bowlby, 1973). Bebek, ihtiyaç duyulan anda bakım sağlayan bireyin desteği ve olumlu tepkisi ile karşılaşınca, bağlanma figürünün; güvenilir, destekleyici ve ulaşılabilir olduğuna yönelik bilişsel şemalar geliştirmektedir. İhtiyaçlarının karşılanmasında duyarsızlıkla karşılaşan bebek, bakım sağlayan bireyin; güvensiz, reddedici olduğuna yönelik düşünceler geliştirmekte, kendisini ise değersiz biri olarak değerlendirme eğiliminde olmaktadır.

Bebek, bağlanma figürlerinin; zaman, mekân ve durumdan bağımsız olarak sürekli var olduğunu hissetme ihtiyacıdır (Waters ve Cummings, 2000). Bakım veren bireyin, fiziksel ve psikolojik açıdan mevcudiyeti, güven ortamının oluşmasını sağlamakta ve çevrenin keşfedilmesi için temel oluşturmaktadır. Bağlanma figüründen kısa ya da uzun süreli ayrılma, stresi beraberinde getirmekte, yas sürecindeki tepkilerin sergilenmesine neden olmaktadır (Barnett ve Vondra, 1999). Bağlanma figürü ile kurulan ilişkiler olumsuz bir niteliğe sahip ise, bireyler değişime yüksek düzeyde direnç göstermektedirler (Noller ve Feeney, 1994). Kısacası bağlanma figürlerinin yokluğu, gerginliği, kaygıyı ve endişeyi; varlığı ise, güven duygusunu beraberinde getirmektedir.

Bakım veren birey ile çocuk arasındaki bağlanma örüntüleri özgür/özerk anne, kayıtsız anne, iç içe geçmiş/ikircikli anne ve dağınık anne olmak üzere dört kategoride toplanmıştır (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaya ve duygularına yönelik olumlu algısı olan, ulaşılabilir, tutarlı ve duyarlı anneler özgür/özerk anne olarak ifade edilmektedir. Kayıtsız anneler, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaya, duygularına yönelik olumsuz algısı olan, çocuğuna yönelik reddedici bir tutum içerisinde bulunan ve çocuğundan uzak duran anneleri içermektedir (Cozolino, 2014). İkircikli anneler, zaman zaman ulaşılabilen, zaman zaman ise çocuklarının üzerine çok düşen, tutarlı davranmayan annelerdir. Dağınık kategorisinde yer alan anneler ise, hem tehlike hem de güven kaynağı olarak algılanan anneleri oluşturmaktadır (Cozolino, 2014). Bu anneler, ihmalkar davranış örüntüleri sergileyebilmekte ve çocuklarının çelişki yaşamasına neden olabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.4.3.2. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall’ın Kurama Katkıları

Bağlanma kuramları ile çalışan önemli isimlerden birisi de Ainsworth’tur. Ainsworth ve diğerleri (1978), Bowlby’nin bağlanma kuramını “Yabancı Durum” (The Strange Situation) olarak ifade edilen deneysel bir yöntemle test etmişlerdir. Bu bağlamda, 12-18 aylık çocuklar yabancı bir ortamda sistemli olarak yaklaşık 20 dk boyunca gözlemlenmişlerdir

(Ainsworth ve diğerleri, 1978). Çalışmada ilk olarak, yabancı bir ortamda bulunan anne ile çocuğu gözlemlenmektedir. Anne ile çocuk odada yalnızdır ve anne çocuğu ile ilgilenmemektedir. Daha sonra yabancı bir birey odaya girmekte ve çocukla yakınlık kurmaya çalışmaktadır. Bu esnada anne dışarıya çıkmakta ve ilk ayrılık gerçekleşmektedir. Çocuk ile yabancı birey artık odada yalnız kalmaktadır. Annenin odaya girmesi ile birlikte ilk birleşme gözlemlenmektedir. Anne bu süreçte çocuğu ile yakınlık kurmakta, onu sakinleştirmektedir. Kurulan yakınlıktan sonra anne, tekrar dışarıya çıkmakta ve bu sefer çocuk odada tek başına kalmaktadır. Daha sonra, annenin tekrar odaya gelmesi ve çocuğu ile birlikte vakit geçirmesi ile birlikte ikinci birleşme gerçekleşmektedir (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

Çalışmada, bebeklerin bağlanma figürlerini ne derece güvenli üs olarak kullandıkları, ortama yabancı biri dâhil olduğunda nasıl tepki verdikleri ve bağlanma figürünün yokluğuyla süregelen kaygı ile nasıl baş ettikleri incelenmiştir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bu bağlamda Ainsworth ve diğerleri (1978); güvenli (secure), kaygılı-kararsız (anxious/ambivalent) ve kaçınan (avoidant) olmak üzere üç bağlanma stili gözlemlemiştir.

Güvenli bağlanma stili içerisinde yer alan çocuklar, anneleri ile birlikteyken oldukça huzurlu olmakta ve çevreyi keşfetme isteği duymaktadırlar. Anneleri tarafından yalnız bırakıldıklarında kısa bir süre huzursuzluk hisseden çocuklar, anneleri ortama geri döndüğünde kolayca sakinleşmekte, anneleri ile yakınlık kurmaya çalışmakta ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedirler. Güvenli bağlanan çocuklar, annelerine her koşulda ulaşılacaklarını bilmekte ve tehlike anında ‘güvenli üs’ olarak onlara yönelmektedirler (Bowlby, 1979).

Kaygılı-kararsız bağlanma stili içerisinde yer alan çocuklar, anneleri tarafından yalnız bırakıldıklarında yoğun bir kaygı yaşamakta, yabancı bireyler ile iletişim kurmayı reddetmekte ve annesi ile bir araya geldiklerinde kolaylıkla sakinleşmemektedirler. Annesi ile bir araya gelen çocuk, çevreyi keşfetmek yerine annesinin yanından ayrılmamaya ve sürekli etrafında olmaya çalışmaktadır. Annesi ile yakın olma isteğinin yanında öfke duygusu da besleyen çocuk, direnç içeren ikilemli tepkiler de sergileyebilmektedir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Kaçınan bağlanma stili içerisinde yer alan çocuklar, ayrılık sürecinden çok fazla etkilenmemekte, oldukça sakin kalmaktadırlar. Anneleri ile bir araya gelen çocuklar, annelerini görmezden gelmeye çalışmakta, yakınlığı reddetmekte ve çevreyi keşfetmeye yönelmektedirler (Cassidy ve Berlin, 1994). Carver ve Scheier (2012), kaçınan bağlanma

stiline sahip olan çocukların, anneleri tarafından ihmal edilen ve reddedilen çocuklar olduğunu ifade etmektedirler.

Bu üç bağlanma stiline Main ve Solomon (1990) tarafından dağınık (dezorganize/dezoryante) bağlanma stili olarak ifade edilen güvensiz bir bağlanma stili daha eklenmiştir. Dağınık bağlanma stili, daha çok olumsuz koşullarda gelişen bir bağlanma stilidir. Dağınık bağlanma stiline sahip olan çocukların annelerinin fiziksel ya da cinsel taciz (Berk, 2009) gibi travmatik olaylara maruz kalmalarının sonucu olarak olumsuz bilişsel şema geliştirdikleri ve zayıf ebeveynlik davranışları sergiledikleri ifade edilmektedir.

2.4.3.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987) romantik ilişkiyi bir bağlanma süreci olarak ele almakta ve erken çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerinin şekillenmesinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Ainsworth'un (1979) erken çocukluk dönemi bağlanma stillerini yetişkinlik döneminde ele alan Hazan ve Shaver (1987), katılımcılardan güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile ilgili üç paragraftan kendilerini en iyi tanımlayan paragrafı belirlemelerini istemiştir. Bu bağlamda güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç yetişkin bağlanma stili belirlenmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde partnerlerine güven duymakta, partnerlerine güven vermekte ve partnerleri ile kolaylıkla duygusal bağ kurmaktadır. Ayrıca, tek başına olmaktan ve yalnız kalmaktan kaygılanmamaktadırlar. Güvenli bağlanan bireyler, iletişimde açık olmayı tercih etmekte ve partnerlerini güvenilir olarak görme eğiliminde olmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine ve ilişkilerine yüksek düzeyde yatırım yapmakta (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987) ve ilişkilerinden yüksek bir doyum almaktadırlar (Kirkpatrick ve Davis, 1994). Güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinin uzun soluklu olduğu (İşinsu, 2003) ve boşanma oranlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, romantik partnerlerine güven duymada zorluk çekmekte ve ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramaktan endişelenmektedirler. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, terk edilmeye yönelik yoğun bir kaygı hissetmekte ve partnerlerine gereğinden fazla yakınlık göstermektedirler (Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994). Ayrıca, romantik partnerlerine yönelik tutumlarının obsesif nitelikler taşıdığı ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise diğer bağlanma stiline sahip bireylere oranla partnerine daha az güvenen, romantik ilişki kurmaktan kaçınan bireylerdir. Aynı zamanda kaçınan bağlanan bireyler, romantik ilişkilere yönelik olumsuz beklenti, tutum ve inançlara sahip bireylerdir. Yakın ilişkilerde partnerlerine, yakınlık göstermekten ve bağlanmaktan huzursuz olmaktadır (Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994; Sümer ve Güngör, 1999). Romantik ilişki kurmaya ve mevcut romantik ilişkiyi sürdürmeye şüphe ile bakmaktadır (Hazan ve Shaver 1987).

Feeney ve Noller (1990); güvenli bağlanan bireylerin, erken dönem yaşantıları ile ilgili olumlu deneyimlere sahip olduklarını; kaçınan bağlanan bireylerin, erken çocukluk dönemlerinde bağlanma figürlerinden ayrı kaldıklarını; kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin ise, yakın ilişkilere yönelik yoğun bir kaygıya sahip olduklarını ifade etmektedir. Schmitt ve diğerleri (2003) ise, erkeklerin bağlanmayı reddetme eğiliminin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

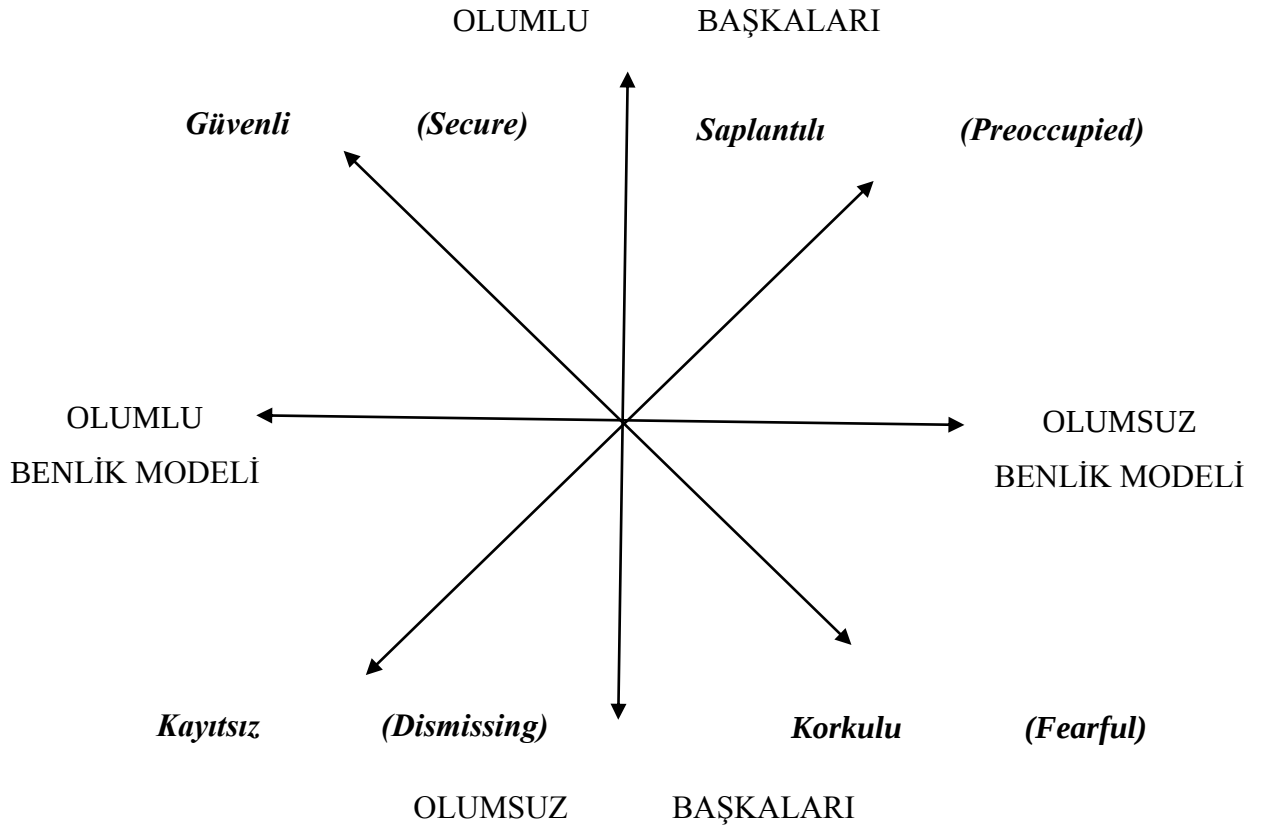
2.4.3.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dört Kategorili Bağlanma Modeli

Bartholomew (1990), çocukların ve yetişkinlerin yer aldığı, görüşme yönteminin uygulandığı çalışmalarda, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin birbirlerinden farklı davranış örüntüleri sergilediklerini gözlemlemiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu gözleminden hareketle, Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver'in (1987) çalışmaları ile bireyin benliğine ve başkalarına yönelik geliştirdiği şemaların yer aldığı içsel modelleri (Bowlby, 1973) birleştirerek, yetişkin bağlanma stillerini dört kategoride toplayarak "Dört Kategorili Bağlanma Modeli"ni oluşturmuştur.

Bartholomew ve Horowitz (1991), "Dört Kategorili Bağlanma Modeli" ile bireyin benliğine ve başkalarına yönelik geliştirdiği bilişsel şemalarının olumlu veya olumsuz olma durumları ile birlikte bağlanma stillerinin de farklılaştığını ifade etmişlerdir. Benlik boyutu, bireylerin ne kadar değerli, ilgi görmeyi ve seilmeyi hak etmesine yönelik kendisine ait algısını ifade etmektedir. Başkaları boyutu ise, başkalarının ne kadar ulaşılabilir, güvenilir ve duyarlı olduğuna yönelik deneyimlerini, beklentilerini ve inançlarını ifade etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Olumlu benlik modeli, bireyin benliği ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olması ve özsaygısının yüksek olması ile tanımlanmaktadır. Olumsuz benlik modeli ise, bireyin benliği ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmasına, özsaygısının düşük olmasına ve onay alma ihtiyacına karşılık gelmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Olumlu başkaları modeli, bireyin bağlanma figürüne ve başkalarına ilişkin ulaşılabilir, destekleyici ve güvenilir olduklarına yönelik görüşlerini içermektedir. Olumsuz başkaları modeli ise, bireyin

bağlanma figürüne ve başkalarına ilişkin ihtiyaç anında ulaşılabilir, destekleyici ve güvenilir olmadıklarına yönelik inançlarını içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen Dört Kategorili Bağlanma Modeli'nde: güvenli (secure) bağlanma, saplantılı (preoccupied) bağlanma, kayıtsız (dismissing) bağlanma ve korkulu (fearful) bağlanma olmak üzere dört bağlanma stili yer almaktadır. Güvenli bağlanma stili; bireyin benliğine ve başkalarına yönelik olumlu algılarını, düşük düzeyde kaçınma davranışını ve kaygı seviyesini içermektedir. Bireyin benliğine yönelik olumsuz fakat başkalarına yönelik olumlu algıları, düşük düzeyde kaçınma davranışı ve yüksek düzeyde kaygı seviyesi saplantılı bağlanma stili ile ifade edilmektedir (Collins, 2003). Hazan ve Shaver'in (1987) Üçlü Bağlanma Modeli'ndeki kaçınan bağlanma stili Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dört Kategorili Bağlanma Modeli'nde kayıtsız ve korkulu olmak üzere iki farklı boyutta ele alınmıştır. Bireyin benliğine yönelik olumlu fakat başkalarına yönelik olumsuz algıları, yüksek düzeyde kaçınma davranışı ve kaygı seviyesi mevcut ise kayıtsız bağlanma gerçekleşmektedir. Korkulu bağlanma stili ise; bireyin benliğine ve başkalarına yönelik olumsuz algıları ile yüksek düzeyde kaygı seviyesini ve kaçınma davranışını içermektedir.



Şekil 1. Bartholomew ve Horowitz'in dört kategorili bağlanma modeli

Not: Bartholomew ve Horowitz'den (1991) uyarlanmıştır.

2.4.4. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma stilinde yer alan bireyler; bağlanmada, yakın ilişkiler kurmada ve duygularını ifade etmede daha rahat olmaktadır. Lopez ve Brennan (2000) güvenli bağlanan bireylerin ilk bağlanma figürleri ile güvenli ve destekleyici bir ilişki kurabildiklerini ifade etmektedir. Güvenli bağlanan bireyler yakın ilişkilerinde samimi olup yapıcı ve çözüm odaklı olmayı tercih etmektedirler. Erken çocukluk döneminde güvenli bir bağlanma deneyimine sahip olan bireyler; “yakınlık kurma”, “özerk olma” (otonomi), “ayrı kalma” ve “birleşme” gibi yakın ilişki yaşantılarının dengesini kurabilmektedirler (Demir, 2017). Ayrıca romantik ilişkilerinde terk edilme kaygısı da hissetmemektedirler.

Güvenli bağlanan bireyler benliğine ve başkalarına yönelik olumlu değerlendirmelere sahiptirler. Benlik saygısı yüksek (Cobb, 2001), problem çözme becerileri gelişmiş (Kesebir, Özdoğan-Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011) bireylerdir. İhtiyaçları olduğunda başkalarından yardım istemekten ve başkalarına sosyal destek sağlamaktan çekinmedikleri belirtilmektedir (Demir, 2017).

2.4.5. Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanma stilinde yer alan bireyler; yüksek özsaygıya sahip, özerkliğe aşırı derecede önem veren bireylerdir. Olumlu benlik algısı ve olumsuz başkaları algısı sonucunda kayıtsız bağlanma gerçekleşmektedir. Kayıtsız bağlanan bireyler, başkalarını reddetmekte ve yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Bireyleri reddetmek, özerkliğe verilen önemi artırırken, bağlılığı ise azaltmaktadır (Li ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla kaygı seviyesi düşük, kaçınma seviyesi ise oldukça yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yetişkinlik döneminde duyguları aşırı düzenleme ve yakın ilişki kurmaktan kaçınma ile karakterize olan kayıtsız bağlanma stili, erken çocukluk döneminde reddedilme yaşantılarının deneyimlenmesi ile gelişmektedir (Carr, Hardy ve Fornells-Ambrojo, 2018). Yakın ilişki kurmaktan kaçınarak kendi benliklerini korumaya yönelmektedirler. Yakın ilişkilerinde ise, kendilerini özerk hissedebilmek ve hayal kırıklığına uğramamak için belirli bir mesafeyi korumaya özen göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Keklik, 2004). Ayrıca kayıtsız bağlanan bireyler, yakın ilişkilerden kaçınmak için kendilerini diğer alanlarda sürekli yetiştirmeye odaklanmakta ve yüksek mesleki başarıya ulaşmayı hedef haline getirebilmektedirler.

2.4.6. Korkulu Bağlanma Stili

Korkulu bağlanma stilinde yer alan bireyler; hem benlikleri hem de başkaları için olumsuz bir algıya sahip olmaktadır. Yakın ilişkilerinde hem yakın olma hem de kaçınma davranışları sergilemekte olup yüksek düzeyde bağlanma kaygısı hissetmektedirler (Simpson ve Rholes, 2002).

Kaygı seviyeleri oldukça yüksek, özsaygıları oldukça düşüktür. Başkalarının güvenilmez, ulaşılmaz ve reddedici olduklarına dair olumsuz algıları mevcuttur. Dolayısıyla korkulu bağlanan bireyler, yakın ilişki kurmaktan kaçınmakta ve mevcut ilişkilerinde ise oldukça fazla sorun yaşamaktadırlar (Tekinalp ve Terzi, 2013). Yakın ilişki kurmaktan kaçınarak reddedilme duygusu yaşamaktan korkmaktadırlar.

2.4.7. Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma stilinde yer alan bireyler; yeterlilik ve değerlilik hissedebilmek için yakın ilişkiler kurma çabası içerisinde olmaktadır (Bartholomew and Horowitz, 1991; Collins, 2003). Saplantılı bağlanan bireyler, sürekli kendilerini kabul ettirme ihtiyacı hissetmekte ve kendileri için değerli olan bireylerin kabulünü kazanma çabası içerisine girmektedir. Ayrıca sürekli başkalarına ihtiyaç duyma eğilimi gösterebilmekte ve aşırı bağımlı davranışlar sergileyebilmektedirler (Wearden, Lamberton, Crook ve Walsh, 2005).

Saplantılı bağlanan bireylerin sahip oldukları olumsuz benlik algıları, düşük özgüveni (Turanlı, 2010), başkalarına yönelik olumsuz algıları ise ilişkileri ile ilgili güven problemini beraberinde getirmektedir. (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu güven problemi sonucunda saplantılı bağlanan bireyler, bağlanma figürlerinden ayrılmak istememekte ve sık sık güvence arayışına girebilmektedir. Başkalarına çok yakın olma isteği bir süre sonra bireylerin benliklerinden uzaklaşmasına da neden olabilmektedir. Saplantılı bağlanma romantik ilişkilerde çatışma, kıskançlık ve olumsuz duygu deneyimleri ile sonuçlanabilmektedir (Monteoliva ve Garcia-Martinez, 2005).

2.4.8. Bağlanma Stilleri İle İlgili Araştırmalar

2.4.8.1. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Karakurt (2001) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, temel bağlanma boyutları ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmaya, bir aydan daha uzun süre romantik ilişki içerisinde bulunan üniversite öğrencileri dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, temel bağlanma boyutlarının kıskançlık üzerinde önemli bir rol oynadığı, yetersizlik duygusunun ise bağlanma ve kıskançlık arasında aracı bir değişken rolü üstlendiği

tespit edilmiştir. Ayrıca, korkulu bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin, güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek düzeyde kıskançlık davranışı sergilediği belirlenmiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin ise güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde yetersizlik duygusu ve olumsuz duygular belirttiği gözlemlenmiştir.

Beşikçi (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada; romantik ilişki bağlanımını yordayan değişkenleri çocuk yetiştirme biçimleri, ana baba onayı ve psikolojik tepkisellik açısından ele almıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 166 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, anneden algılanan kabulün romantik ilişki bağlanımını dolaylı olarak etkilediği ve bu etkide ana baba onayının aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Ayrıca, psikolojik tepkisellik ile ana baba onayı ve romantik ilişki bağlanımı arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye ulaşılamamıştır.

Sarı (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 507 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, bağlanmanın ilişki doyumunu yordadığı, kaygılı ve kaçınan boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bağlanmanın kaygı alt boyutunun ise romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların; zihin okuma, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu yönde yordadığı saptanmıştır.

Bilir (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde; bağlanma stilleri, benlik kurguları ve işlevsel olmayan ilişki inançları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 500 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif yönden anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere oranla özerk-ilişkisel benliğe daha fazla sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere oranla özerk-ilişkisel benliğe daha az sahip oldukları tespit edilmiştir.

Akyol ve Işık (2018) çalışmasında, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının, romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 331 yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, olumlu duygular ile romantik ilişkilerde umut arasında pozitif yönde, olumsuz duygular

ile romantik ilişkilerde umut arasında negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişki olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile romantik ilişkilerde umut arasında pozitif yönde, saplantılı ve korkulu bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Kayıtsız bağlanma stili ile romantik ilişkide umut arasında ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Ayrıca çalışmada, güvenli bağlanma stili ve olumlu duyguların romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Deveci Şirin ve Soyer (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, romantik inançlarının mevcut romantik ilişki durumu ve yetişkin bağlanma stillerinin açıklayıcı gücünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 407 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, yetişkin bağlanma kaygı ve kaçınma boyutları ile mevcut romantik ilişki durumu değişkenlerini ve romantik inançlarını anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Ek olarak, romantik inançların yetişkin bağlanma stillerinin kaygı boyutu ile pozitif, kaçınma boyutu ve romantik ilişki durumu ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gülaydın ve Semerci (2018) romantik ilişkisi olan bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumları ile bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, ilişki doyumunun, benlik saygısının ve kişilerarası ilişki tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bağlanma stillerinin ise cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kaygılı bağlandıkları gözlemlenmiştir. İlişki doyumu ile benlik saygısı ve besleyici ilişki tarzları arasında pozitif yönde, kaçınmacı bağlanma stilleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ergün (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin anne-babayla bağlanma örüntülerinin, romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntülerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışma, 377 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişkide bağlanma kaygı alt boyutunu, anneye bağlanma ilgi/kontrol, anneye bağlanma aşırı koruma, yaş ve anne-baba boşanma durumu değişkenlerinin anlamlı bir biçimde yordadığı gözlemlenmiştir. Romantik ilişkide bağlanma kaygısının, anneye bağlanma ilgi/kontrol, anneye bağlanma aşırı koruma ve yaş ile negatif yönde ilişkili; anne-baba boşanma durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Babaya bağlanma aşırı koruma, babaya bağlanma ilgi/kontrol ve cinsiyet değişkenlerinin ise romantik ilişkide bağlanma kaygısı boyutunun anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıştır. Romantik ilişkide bağlanma kaçınma alt boyutunu ise, anne-baba

boşanma durumu ve anneye bağlanma ilgi/kontrol değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı gözlemlenmiştir. Romantik ilişkide bağlanmadan kaçınmanın, anne-baba boşanma durumu ile pozitif; anneye bağlanma ilgi/kontrol ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Uğur (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları yordama rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, bağlanma stilleri alt boyutlarından olumlu benlik ve olumsuz benlik puanlarının, akılcı olmayan inançların alt boyutlarından aşırı beklenti ve zihin okuma puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı; olumlu benlik ve olumsuz başkaları puanlarının, sosyal zaman kullanımı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı; olumsuz benlik ve olumsuz başkaları puanlarının ise cinsiyet farklılıkları puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir.

Bakiler ve Satan (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolünü incelemiştir. 329 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışma bulgularına göre, bağlanma stillerinin ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışmada, ihtiyaç doyumunun, bağlanma stillerinden saplantılı ve güvenli bağlanma stillerine kısmi aracılık ettiği belirlenmiştir.

2.4.8.2. Bağlanma Stilleri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Collins ve Read (1990) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin bağlanma stilleri ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, flört eden çiftlerde güvenli bağlanan partnere sahip olan kadınların, partnerlerini kendilerine daha yakın hissettikleri, partnerleri ile daha az çatışma yaşadıkları ve daha iyi iletişim kurdukları tespit edilmiştir.

Bookwala (2002) romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkisinde istismara maruz kalan ya da istismar eden bireylerin kendi bağlanma stilleri ile partnerlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 161 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin % 52'si romantik ilişkilerinde en az bir defa partnerlerini istismar ettiklerini, % 39'u ise istismara maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, istismara maruz kalma ve istismar etme yaşantıları ile güvensiz bağlanma stilleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Meyers ve Landsberger (2002) gerçekleştirdikleri çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek, kaçınan ve kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise ilişki doyumlarının ise daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Fricker (2006) gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma stilleri, aşk stilleri ve yatırım modeli ile sadakatsizlik arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Ayrıca çalışmada, ilişki istikrarı ölçeğinin boyutlarının hangi değişkenleri yordadığı incelenmiştir. 312 birey ile yürütülen araştırma sonuçlarına göre, kaygılı/kararsız bağlanma stiline ilişkin ilişki istikrarını yordamadığı fakat kaçınan bağlanma stiline ilişkin ilişki istikrarının alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stili ile ilişkide doyum, bağlanım ve yatırım arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu da araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Gormley ve Lopez (2010) romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyetin, stres düzeyinin ve yetişkin bağlanma stillerinin psikolojik istismarın uygulanmasına katkısının olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 127 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, erkek üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin, romantik partnerlerine uyguladıkları duygusal istismarın en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkek ve kadın üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma stiline, yüksek stres düzeyinin, duygusal istismarın uygulanmasındaki artışla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

DeWall ve diğerleri (2011) çalışmalarında, romantik ilişkilerde kaçınan bağlanma stili ile sadakatsizlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, kaçınan bağlanan bireylerin, romantik ilişkilerde daha düşük bağlılık sergileyebildiklerini ve aldatmaya karşı daha az dirençli olabileceklerini varsaymaktadırlar. Araştırmacılar, hipotezlerini sekiz çalışmada doğrulamışlardır. Bu çalışmaların sonucunda; kaçınan bağlanan partnerlerin, alternatif bireylere karşı ilgili oldukları, sadakatsizliğe eğilimli oldukları ve partnerlerine düşük düzeyde bağlılık sergiledikleri tespit edilmiştir.

Chopik ve Edelman (2014) çalışmalarında, romantik bağlanmada yaş farklılıklarının, potansiyel evrenselliğini incelemişlerdir. Çalışma, 81 ülkeden 90.904 internet katılımcısı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma kaygısının genç yetişkinlerde yüksek, orta yetişkinlerde ve ileri yetişkinlerde düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bağlanmadan kaçınma düzeyinin, genç yetişkinlerde düşük, orta yetişkinlerde ve ileri yetişkinlerde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaş farklılıklarının ise, bireyci ve toplumcu bölgeler arasında evrensellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Burgess Moser ve diğerleri (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, duygu odaklı çift terapisinin ilişkiye özgü bağlanmadaki değişiklikleri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 32 çift oluşturmuştur. Araştırmada, hiyerarşik doğrusal modelleme kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, duygu odaklı çift terapisi sonucunda çiftlerin ilişkiye özgü bağlanma kaygılarında değişiklikler gözlemlenmiştir. Çiftlerin ilişkiye özgü bağlanmadan kaçınma düzeyleri düşüş gösterirken güvenli bağlanma davranışları artış göstermiştir. Ayrıca ilişkiye özgü bağlanma kaygıları ve kaçınmadaki düşüşlerin ilişki doyumundaki artış ile anlamlı düzeyde ilişkilendirildiği belirlenmiştir.

Umemura, Lacinová, Kotrčová ve Fraley (2018) genç yetişkinler ile gerçekleştirdikleri çalışmada; farklı bağlanma figürleri (anne, baba, romantik partner ve arkadaşlar) ile bağlanma stillerinin romantik bir ilişki süresince değişip değişmediğini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 870 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki süresi ilerledikçe, romantik partnerlerin birbirlerine bağlılığının arttığı, arkadaşlarına bağlılığının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca anne veya babaya yönelik bağlanma düzeyi zamanla değişiklik göstermemiştir. Romantik ilişki süresi ilerledikçe, romantik partnerlerle bağlanmadan kaçınmanın azaldığı, arkadaşlarla ise kaçınma arttığı gözlemlenmiştir. Anne veya babadan kaçınma düzeyinin ise zamanla değişmediği saptanmıştır.

Wegner, Roy, Gorman ve Ferguson (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada; romantik ilişkilerde dört bağlanma stiline, ilişki iletişim stilleri ile kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 263 birey oluşturmuştur. Çalışmada erkeklere ve kadınlara flört deneyimleri hakkında çevrimiçi bir anket uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin saldırgan bir iletişim tarzına ve kıskançlık davranışlarına eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, etkili iletişim tarzı kullanmaya ve kıskançlık davranışlarına daha fazla eğilimli olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca güvenli ve kayıtsız bağlanma stili ile kıskançlık arasında herhangi bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Dunlop, Karan, Wilkinson ve Harake (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin romantik bağlanma stilleri ile zamir kullanımı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada, yedi çalışmadan elde edilen 1.400'den fazla gözlem incelenmiş olup, katılımcılara romantik otobiyografik anlatılar sunulmuş ve bağlanma stillerini değerlendiren ölçüm araçları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilline sahip bireylerin "ben" dili ile konuşmaları arasında pozitif, "biz" dili ile konuşmaları arasında negatif yönde

anlamalı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bireylerin romantik ilişkilerini anlatırken kullandıkları zamirlerin, bağlanma stillerinin bir göstergesi olduğu belirlenmiştir.

Sommantico, Donizzetti, Parrello ve De Rosa (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada; kardeş ilişkileri, yetişkin bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kardeş ilişkileri ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; kaçınan bağlanma stili ile romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5. Romantik İlişki Doyumu

Bireyler romantik ilişkileri süresince partnerlerini ve ilişkilerini değerlendirme eğiliminde olmaktadır. Yapılan bu değerlendirmeler romantik ilişkinin sürdürülmesini, romantik ilişki kalitesini ve romantik ilişki doyumunu yakından etkilemektedir. Öznel değerlendirmelerin yanı sıra bireylerin ilişkilerine ve partnerlerine yönelik beklentileri ile partnerinin beklentilerini karşılayabilme dereceleri de ilişki doyumunun şekillenmesinde etkili olmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Romantik ilişkilerinde beklentileri karşılanan bireyler, romantik ilişkilerini olumlu; beklentileri karşılanmayan bireyler ise olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olmaktadır.

Sağlıklı bir romantik ilişki, yüksek düzeyde yakınlık, doyum, güven, bağlılık, sevgi ve tutku ile karakterizedir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000). Hendrick, Hendrick ve Adler (1988) ilişki doyumunu, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik düşünceleri, duyguları, davranışları, cinsel tutumları ve hitap şekilleri ile ilişkilendirmektedir. İlgili alan yazında romantik ilişki doyumu, sıklıkla ‘ilişki kalitesi’, ‘ilişki bağlılığı’ ve ‘uyum’ gibi farklı kavramlarla ele alınmakta ve bu kavramlar sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Hawkins (1968), ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisine yönelik öznel değerlendirmeleri olarak tanımlarken; Sabatelli (1988), bireyin beklentileri ile partnerin davranışları arasındaki uyum olarak tanımlamıştır. Çemberci (2019) ise romantik ilişki doyumunu, romantik ilişki içerisindeki bireylerin birbirlerine duyduğu sevgi, olumlu/olumsuz yaşantıların paylaşılma seviyesi ve ihtiyaçların karşılanma derecesiyle artış gösteren psikolojik bir doyum olarak ele almaktadır.

Hassebrauck ve Fehr (2002) ilişki kalitesini; cinsellik, yakınlık, bağımsızlık ve anlaşma olmak üzere dört boyutla ele almakta ve bu boyutların ilişki doyumunu artırdığını ifade etmektedir. Romantik partnerlerin birbirlerine sevgi, ilgi, özen göstermeleri, birbirlerine

vakit ayırmaları ve birbirleri ile paylaşımda bulunmaları romantik ilişki doyumuna katkı sağlamaktadır. Amato, Booth, Johnson ve Rogers (2007) romantik ilişkilerinde doyumu hisseden partnerlerin, ilişkilerinde olumlu etkileşimler deneyimlediklerini ve daha uzun süreli ilişkiler kurduklarını ifade etmektedir. Bununla birlikte, romantik ilişkilerinde doyumu hisseden partnerlerin, olumsuz duygulanımlara erken müdahalede bulundukları ve onarıcı davranışlar sergiledikleri belirtilmektedirler (Fincham ve Beach, 2006).

Romantik ilişki doyumu, romantik ilişki içerisindeki kendini açma davranışları ile de belirlenebilmektedir. Kendini açma davranışı, bireylerin partnerlerine duygularını, düşüncelerini, yaşantılarını ve tutumlarını anlatma sürecini içermektedir (Sprecher ve Hendrick, 2004). Bireylerin partnerlerine kendilerini açmaları, partnerleriyle paylaşımda bulunmaları ve etkili iletişim kurmaları yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir. Kişilik özellikleri, partnerlerin romantik ilişki içerisindeki davranış biçimlerinin şekillenmesine öncülük etmekte ve partner seçimi ile partnerlerin romantik ilişkilerin algılanma biçimlerini etkileyebilmektedir. Bireylerin ilişki doyumu algılarının, romantik partnerlerinin ilişki doyumu algıları ile bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Diğer bir ifadeyle, bireylerin romantik ilişkilerini algılama biçimleri, partnerlerinin romantik ilişkilerini algılama biçimlerinden etkilenmektedir.

Fincham ve Beach (2006), ilişki doyumunun sağlanabilmesi için romantik ilişkinin bazı niteliklere sahip olması gerektiğini ifade etmişlerdir:

- i. *İletişim ve empati*: Romantik partnerlerin kendilerini özgürce ifade etmeleri ve dayanışmayı ön planda tutmalarıdır.
- ii. *Kendini açma*: Partnerlerin duygularını, düşüncelerini, inançlarını ve beklentilerini birbirleri ile paylaşmaları kendini açma kavramı ile ifade edilmektedir. Kendini açma, partnerlerin etkin bir dinleyici olmasını sağlamakta ve ilişki doyumuna olumlu yönde katkıda bulunmaktadır.
- iii. *İdealizasyon*: Partnerlerin birbirlerini idealleştirmesi, ilişki doyumuna ve romantik ilişkinin sürdürülmesine katkı sağlamaktadır.
- iv. *Çatışma yönetimi*: Romantik ilişkideki çatışmaların nasıl çözüldüğü, partnerlerin çatışmalar ile baş etme biçimleri ve çatışmayı yönetme tarzları romantik ilişki doyumu ile yakından ilişkilidir. İlişki doyumuna sahip partnerlerin, etkili bir

problem çözme yönetimine sahip oldukları belirtilmektedir (Johnson ve diğerleri, 2005).

- v. *Koşulsuz kabul-reddedilme:* Romantik ilişkide bireyin partneri tarafından olumlu/olumsuz tüm yönleri ile koşulsuz kabulü ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemekte; reddedilme, eleştirilme ve yargılanma yaşantıları ise ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Feeney (2002), romantik partnerlerin olumlu ya da olumsuz davranışlarının ilişki doyumunu etkilediğini ifade etmektedir. Pozitif davranışları koşulsuz kabul, onaylanma ve desteklenme yaşantıları oluşturmakta iken; negatif davranışları eleştirme, suçlama, yargılama ve baskı yaşantıları oluşturmaktadır. İlişkilerinde doyum hissedemeyen bireylerin, partnerlerine karşı şikâyetçi bir tavır, eleştiri, etkileşimsizlik ve düşmanca bir tavır gibi işlevsel olmayan davranışları daha çok sergileme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Fincham ve Beach, 2006).
- vi. *Sosyal destek:* Partnerlerin birbirlerine destek olmalarını, problemlere alternatif çözüm önerileri sunmalarını ve olumsuz yaşantılarla birlikte baş etmelerini içermektedir. Partner desteğinin hissedilmesi, yakınlığı artırmakla birlikte ilişki doyumunu da beraberinde getirmektedir. Benzer şekilde Elegbede ve Ogunleye (2018), sosyal desteğin, flört eden bireylerin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını belirlemişlerdir.
- vii. *Uyumlu beklentiler:* Romantik ilişki süresince bireyler, ilişkilerine ve partnerlerine yönelik birtakım beklentiler geliştirmektedirler. Bu geliştirilen beklentilerin, benzer ve uyumlu olması ile beklentilerin karşılanabilmesi, romantik ilişki doyumunu doğrudan etkilemektedir. Fletcher ve Simpson (2000) bireylerin, partnerlerinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve beklentilerini kendilerine yakın bulmaları durumunda ilişkilerine yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olduklarını ifade etmişlerdir.
- viii. *Ortak değerler:* Partnerlerin dini, siyasi, kültürel ve ahlaki yönden ortak değerlere sahip olması, romantik ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Fincham ve Beach, 2006).

Görüldüğü üzere ilgili alan yazında ilişki doyumu birçok farklı değişkenle birlikte ele alınmakta ve farklı kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaktadır.

2.5.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Romantik ilişki doyumu kavramı, ilgili alan yazında farklı kuramsal temeller bağlamında ele alınarak açıklanmıştır. Bu kapsamda bu bölümde romantik ilişki doyumu; psikanalitik kuram, davranışçı kuram, bilişsel kuram, birey merkezli yaklaşım, sosyal öğrenme kuramı, seçim kuramı, karşılıklı bağımlılık kuramı ve yatırım modeli bağlamında ele alınmıştır.

2.5.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kurama göre, kişiliği oluşturan yapı; id (alt benlik), ego (benlik) ve süpereo (üst benlik) bağlamında değerlendirilmektedir. İd, haz ilkesine; ego ise gerçeklik ilkesine göre çalışmakta ve süpereo, id ile ego arasında dengeleyici bir görev üstlenmektedir. Psikanalitik kuram, bireylerin haza yaklaşma ve acıdan uzaklaşma eğiliminde olduklarını savunmaktadır. Bu bağlamda ilişki doyumunu deneyimleyen bireylerin, romantik ilişkilere yaklaşma; ilişki doyumu deneyimleyemeyen bireylerin ise romantik ilişkilerden uzaklaşma eğiliminde oldukları söylenebilmektedir.

Psikanalitik kuramda romantik ilişki doyumu kavramı daha çok kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır. Sullivan (1953) kişiler arası ilişkileri, kişiliğin ayrılmaz bir parçası olarak ele almakta ve bu ilişkilerden alınan doyuma dikkatleri çekmektedir. Aynı zamanda psikanalitik kuramda, bireylerin davranışlarını ilişkilerinde doyum sağlayabileceği bir biçimde düzenleyebilmelerine odaklanılmakta, egonun güçlendirilmesi hedeflenmektedir (Tuzcuoğlu, 1995).

2.5.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre romantik ilişkilerin şekillenmesinde tepkisel (klasik) koşullanma ve edimsel koşullanma ilkeleri aktif rol oynamaktadır. Bireylerin romantik ilişki içerisinde partnerlerine karşı sergiledikleri davranışlar, pekiştirici görevi üstlenmektedir. Ödüllendirilen, desteklenen davranışların sergilenme sıklığı artmakta, cezalandırılan ve desteklenmeyen davranışların sergilenme sıklığı ise azalmaktadır. Partnerlerin davranışları bu bağlamda şekillenmekte ve işlevsel davranışların sergilenmesi ile birlikte romantik ilişki doyumu desteklenmektedir.

Romantik ilişki içerisinde, bireylerin birbirlerine yönelik davranışları ile birbirleriyle kurdukları iletişim tarzları, geçmiş yaşantılarındaki öğrenme süreçlerinden etkilenmektedir. Öğrenilen bu davranışların niteliği, partnerlerin davranış biçimlerinin şekillenmesinde ve romantik ilişki doyumunun sağlanmasında etkin rol oynamaktadır. İşlevsel olan davranışların sergilenmesi durumunda romantik ilişki doyumu olumlu etkilenirken, işlevsel olmayan

davranışların sergilenmesi durumunda ise romantik ilişki doyumu olumsuz etkilenmektedir. Romantik ilişkiler bağlamında geliştirilen programlar, bireylerin romantik ilişkilerinde yeni beceriler edinebilmelerini, davranışlarını uyarlayabilmelerini desteklemekte (Shollenberger, 2001) ve romantik ilişki doyumunun artırılmasını (Yılmaz ve Kalkan, 2010) sağlamaktadır. Geliştirilen bu programların etkililiği, romantik ilişki doyumunun sağlanmasında ve artırılmasında, davranışların etkisini ortaya koymaktadır.

2.5.1.3. Bilişsel Kuram

1960'lı yıllardan itibaren gelişim göstermeye devam eden ve psikoterapi alanında yaygın olarak kullanılmakta olan bilişsel kuram, bireylerin duygu ve davranışlarının şekillenmesinde düşüncenin rolüne odaklanmaktadır. Bilişsel kurama göre, bireylerin duygularının şekillenmesinde, olayın kendisinden daha çok olaya yükledikleri anlam etkili olmaktadır.

Bilişsel yaşantılar, yaşamın her alanında olduğu gibi kişiler arası ilişkilerde ve romantik ilişkilerde de oldukça kritik bir öneme sahiptir. Kişilerarası ilişkilerde doyumun sağlanması; bireyin duyguları, bilişsel farkındalığı ile etkileşim içerisinde olduğu bireylerin duygu, düşünce, davranış ve tutumlarını işlevsel bir biçimde anlamlandırmasıyla mümkün olmaktadır. Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin romantik ilişkilerine yönelik geliştirdikleri gerçekçi olmayan beklentilerinin, romantik ilişkilerinde strese ve çatışmalara neden olduğunu, bunun sonucunda da ilişki doyumunun olumsuz etkilendiğini belirlemişlerdir. Erken çocukluk yaşantıları sonucunda geliştirilen şemalar, kurulan romantik ilişkinin niteliğini doğrudan etkilemektedir. Geliştirilen olumlu şemalar, sağlıklı romantik ilişkilerin kurulmasını sağlamakta dolayısıyla romantik ilişki doyumunu beraberinde getirmektedir. Benzer şekilde Göllü (2019), erken dönem uyumsuz şemalarından yetersizlik/bağımsızlık ile duygusal yoksunluk şema boyutlarının ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini belirlemiştir.

Bilişsel bağlamda, romantik ilişki doyumunun ele alındığı bir diğer değişken ise akılcı olmayan inançlardır. Öcal Yüceol (2016) Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin alt boyutlarından farklı düşünmek, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumunu yordadığını belirlemiştir. Saraç (2013) da benzer şekilde, farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. Eken (2019) ise akılcı olmayan inançların, ilişki doyumunu düşük bir seviyede anlamlı bir şekilde yordadığını belirlemiştir.

2.5.1.4. Birey Merkezli Yaklaşım

Rogers tarafından geliştirilen birey merkezli yaklaşıma göre psikolojik iyi oluş, romantik ilişki doyumu ve kişisel mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Rogers, 1959). Psikolojik iyi oluşun sağlanmasında; koşulsuz kabul, açıklık ve anlayış olmak üzere üç temel unsur yer almaktadır. Ayrıca, romantik partnerlerin koşulsuz kabule, açıklığa ve anlayışa sahip olması, ilişkilerde doyumun sağlanmasında ve artırılmasında etkin rol üstlenmektedir (Rogers, 1959). Cramer (2003) ise benzer şekilde, bu temel unsurların, romantik ilişki doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

2.5.1.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre toplumsal roller, içinde bulunulan sosyal çevreden öğrenilmektedir. Öğrenmeler; 'model alma', 'taklit' ve 'edimsel koşullanma' yolu ile gerçekleşmektedir (Uğur, 2013). Sosyal öğrenme kuramı, oluşan yeni davranış örüntülerinin yaşantı yoluyla ya da ilgili davranış örüntüsünün gözlemlenmesiyle oluştuğunu savunmaktadır.

Bireyler, ebeveynlerinin ve sosyal çevrelerinin romantik ilişkilerini gözlemlene ve model alma eğiliminde olmaktadır. Dolayısıyla, sağlıklı romantik ilişkilere sahip olmak, içinde bulunulan romantik ilişkinin yanı sıra kurulacak romantik ilişkileri de doğrudan etkilemektedir. Sosyal öğrenme kuramı, romantik ilişkilerin önemli bir bileşeninin sosyal öğrenme olduğunu savunmaktadır. Bireylerin romantik ilişkilerinde sergiledikleri davranış örüntüleri gözlem ya da model alma yoluyla öğrendikleri davranış örüntüleriyle şekillenebilmektedir. Benzer şekilde Temelli (2018) romantik partnerlerin olumlu davranışlar sergilemeleri durumunda, güven duygusunun güçlendiğini; olumsuz davranışlar sergileme durumlarında ise güven duygusunun sorgulandığını ve partnerlerin romantik ilişkilerini olumsuz değerlendirme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla sosyal çevreden öğrenilen davranış örüntülerinin, ilişki doyumu üzerinde etki sahibi olduğu söylenebilmektedir.

2.5.1.6. Seçim Kuramı

William Glasser'in seçim kuramına göre, bireyler yaşamlarında benzer problemlere sahip olmakta ve yaşanan problemlerin birçoğu, doyum düzeyi yüksek yakın ilişkiler kurulamamasından kaynaklanmaktadır (Corey, 2008). Seçim kuramına göre, bireyler beş temel gereksinimle dünyaya gelmekte ve yaşamları boyunca bu gereksinimleri karşılama ihtiyacı içerisinde olmaktadır. Bilinçli ya da bilinçli olmayan bir biçimde karşılanan bu gereksinimler, iyi oluşun desteklenmesini sağlamaktadır (Orkibi ve Ronen, 2017). Bireyler

romantik ilişki içerisinde sevgi, saygı, cinsellik gibi bazı gereksinimleri de karşılamaya çalışmaktadırlar. Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ilişkisel refahın, güvenin ve bağlılığın sağlanmasında etkili olmaktadır (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013). Bu gereksinimlerin karşılanma düzeyinin artması, doyuma ve mutluluğa ulaşmayı sağlamakta; gereksinimlerin karşılanmaması durumunda ise uyumsuzluk meydana gelmekte ve denge bozulmaktadır.

Khaddouma, Gordon ve Bolden (2015) yüksek cinsel doyum düzeyinin, romantik ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir. Quinn Nilas (2020), ilişki ve cinsel doyumdaki değişimin birbirleri ile güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu, ilişki başındaki yüksek cinsel doyumun, ilişki doyumundaki düşüşleri yirmi yıl boyunca koruduğunu saptamışlardır. McNulty, Wenner ve Fisher (2016) çalışmalarında çift yönlü bir modeli test edip, ilişki doyum düzeylerinin daha sonraki cinsel doyum düzeylerini öngördüğünü tespit etmişlerdir. Andersen ve Emmers Sommer (2006) ise romantik ilişki doyumunun güven, yakınlık ve iletişim ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Dolayısıyla cinsellik, güven, yakınlık ve iletişim gibi ihtiyaçların romantik ilişki doyumunu üzerinde derin bir etki sahibi olduğu gözlemlenmektedir.

2.5.1.7. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelley (1959) ilişki doyumunu, “Karşılıklı Bağımlılık Kuramı” temelinde açıklamışlardır. Karşılıklı bağımlılık kuramına göre yakın ilişkiler; ödül, bedel, kazanç, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi bağlamında ele alınmaktadır. Etkileşim içerisindeki bireyler; partnerlerinin tercihlerini, davranış biçimlerini ve tutumlarını temel alarak birbirlerinin romantik ilişkilerindeki davranış örüntülerini etkilemektedirler.

Karşılıklı bağımlılık kuramına göre bireyler, romantik ilişkilerinde olumlu etkileşimleri gözlemleme ve elde edilen ödül ile ödenen bedelleri karşılaştırma eğiliminde olmaktadır. Romantik ilişki ödülleri, ilişki doyumunu beraberinde getirmekte; sarf edilen çaba, stres ve çatışma yaşantıları ise ilişkinin bedellerini oluşturmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Dolayısıyla bedeller, bireylerin ödüle ulaşmak için gösterdikleri fedakârlıkları temsil etmektedir.

Karşılıklı bağımlılık kuramının temelinde, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin romantik ilişkilerine yönelik bazı karşılaştırma düzeylerinde bulundukları ifade edilmektedir. Karşılaştırma düzeyi, bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirmede kullandıkları bir standartı temsil etmekte ve bu standart, bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları doyuma karar verirken kullandıkları bir ölçüt niteliği taşımaktadır. Romantik ilişki doyumunu ile

doyumsuzluğuna yönelik gerçekleştirilen değerlendirmeler, ilişki kazançlarına göre şekillenmektedir. Romantik ilişki içerisinde ödenen ödül ile bedel arasındaki fark, ilişkinin kazançlarını oluşturmaktadır. Bireylerin romantik ilişkilerinden elde ettikleri kazançların yaklaşık ortalaması karşılaştırma düzeyini oluşturmakta, ilişki doyumu ile doyumsuzluğunun sınır noktası olarak kabul edilmektedir. Bu kazanç noktasının sınır noktasının altında seyretmesi durumunda, ilişki doyumu düşük olarak algılanmakta iken; sınır noktasının üzerinde yer alması durumunda ise ilişki doyumu yüksek olarak algılanmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959).

2.5.1.8. Yatırım Modeli

Romantik ilişkilerdeki doyum kavramı Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilen “Karşılıklı Bağımlılık Kuramı” ile açıklanırken doyumsuzluk kavramı Rusbult (1980) tarafından geliştirilen “Yatırım Modeli” ile açıklanmıştır. Yatırım modeli, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik bağlanımlarını ve romantik ilişkilerinden algıladıkları doyumun belirleyicilerini açıklayan bir kuramdır. Rusbult (1980) ilişki bağlamını ilişki doyumunun, seçeneklerin niteliğinin ve ilişki yatırımının şekillendirdiğini belirtmektedir. Yatırım modeline göre bireyler, romantik ilişkilerine bazı yatırımlarda bulunmakta ve bu yatırımların düzeyinin artması durumunda ilişki istikrarı da artmaktadır.

Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982) romantik ilişkilerde doyumun hissedilmediği durumlarda, bireylerin ‘terk etme’, ‘dile getirme’, ‘sadakat’ ve ‘ihmal’ olmak üzere dört farklı tepki verdiklerini ifade etmişlerdir.

- i. *Terk etme*: Romantik ilişkiyi bitirmeye veya romantik ilişkiyi olumsuz etkilemeye yönelik sergilenen davranış örüntülerini içermektedir. Ayrılmaya ya da boşanmaya yönelik sergilenen tehditkâr söylemler, farklı bir eve taşınmak ve saldırgan davranış örüntüleri terk etme davranışları içerisinde değerlendirilebilmektedir.
- ii. *Dile getirme*: Partnerlerin içinde bulunulan durumları düzeltmek, sorunları çözmek amacıyla yapıcı ve etkili bir davranış sergilemelerini ifade etmektedir. Romantik ilişkideki sorunları tartışmak, profesyonel destek almak ve etkili çözüm önerileri sunmak gibi davranış biçimleri dile getirme kapsamında ele alınabilmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010).
- iii. *Sadakat*: Romantik partnerlerin içinde bulundukları durumlara karşı iyimser yaklaşmalarını fakat pasif bir şekilde mevcut durumun değişmesini beklemelelerini içermektedir. Bireylerin olumsuz koşullarda dahi partnerlerini desteklemeleri bu bağlamda değerlendirilebilmektedir.

- iv. *İhmal*: Romantik partnerlerin romantik ilişkilerine aktif katılım sağlamamalarını ve pasif kalarak olumsuz koşulların giderek artmasına olanak tanımalarını içermektedir. Bireylerin romantik partnerlerini ihmal etmeleri, birbirlerine yeterince zaman ayırmamaları ve problemleri çözmek yerine görmezden gelmeleri ihmal bağlamında ele alınan davranış örüntüleri arasında yer almaktadır.

Dile getirme ile sadakat, yapıcı tepki örüntülerini oluştururken; terk etme ve ihmal, yıkıcı tepki örüntülerini oluşturmaktadır. Rusbult ve diğerleri (1982), romantik ilişki dönemlerinin herhangi birinde romantik ilişki doyumunun deneyimlenmesi durumunda, partnerlerin yıkıcı tepki örüntülerine oranla yapıcı tepki örüntülerini daha fazla sergilediklerini ve böylece ilişki doyumuna tekrar ulaşmaya çalıştıklarını ifade etmektedir.

İlgili alan yazında ilişki doyumu kavramı birçok farklı değişkenle birlikte ele alınmaktadır. Bu bağlamda ilişki doyumunun; akılcı olmayan inançlar (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008; Stackert ve Bursik, 2003), ilişki kalitesi (Brewer ve Abell, 2017), bağlanma stili (Gleeson ve Fitzgerald, 2014; Roberts ve Pistole, 2009), çatışma stili (Cramer, 2002; Cramer, 2004) ve toplumsal cinsiyet (Sakallı Uğurlu, 2003) ile ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir. Bu durum, ilgili alan yazında yer alan çalışmaların ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

2.5.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Romantik ilişki doyumu kavramına yönelik yürütülen çalışmaların daha çok cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu bağlamda ilgili alan yazında yer alan çalışmaların ilişki doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye doğrudan odaklandığı ya da ilişki doyumuna dolaylı açıdan katkı sağlayabilecek değişkenleri ele almaya yönelik gerçekleştirildiği gözlemlenebilmektedir.

2.5.2.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Büyükşahin (2006) çalışmasını, romantik ilişki içerisinde olan 250 üniversitesi öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında iki ayrı çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmada, flört ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin ilişki bağlanım stillerini yordayan değişkenler belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre ilişki doyumu düzeyini en güçlü yordayan değişkenin, ilişkiye ve partnere yönelik hissedilen güven olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Saplantılı bağlanan üniversite öğrencilerinin ilişkilerine yaptıkları yatırım düzeyinin; kayıtsız bağlanan üniversite öğrencilerinin ise seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeylerinin en yüksek olduğu tespit edilmiştir. İkinci

çalışmada ilişki doyumu, ilişki türü ile cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Flört ilişkisi bulunan bireylerin ilişki doyumu ile ilişki yatırım düzeylerinin, nişanlı ve evli bireylerin düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Beştav (2007) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyetin, bağlanma stillerinin, rasyonel olmayan inançların ve aşka ilişkin tutumların romantik ilişki doyumu ile arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 586 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Korkulu bağlanma stili ile kayıtsız bağlanma stiline, romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; güvenli bağlanma stiline ise romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Rasyonel olmayan inançların, romantik ilişki doyumunu negatif yönde; aşk türlerinden tutkulu aşkın, romantik ilişki doyumunu pozitif yönde; özgeci ve oyun gibi aşk türünün ise romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, romantik ilişki doyumunu en güçlü yordayan değişkenin aşk türü olduğu saptanmıştır.

Çelen Demirtaş (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, ilişki doyumu, kariyer seçimleri, ilişki durumu ve cinsiyetin, öznel iyi oluşun boyutları üzerindeki yordama gücünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 400 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunun yordayıcılarının; ilişki doyumu, cinsiyet ve mesleki bağlılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, erken karar verme eğilimi ile olumsuz duygu durumunun ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yılmaz ve Kalkan (2010) gerçekleştirdikleri çalışmada, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın deney ve kontrol grubunu toplam 20 birey oluşturmuştur. İlişki geliştirme programı, yedi hafta boyunca yürütülmüştür. Araştırmada, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Çürükvelioğlu (2012) beliren yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişki doyumunun yordanmasında cinsiyetin, yaştan, ilişki süresinin, benlik belirginliğinin ve kişisel eylemliliğin rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 344 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyetin, yaştan ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir. Ayrıca, 'benlik belirginliği' ile 'kişisel eylemlilik yaşam amaçları' alt boyutunun romantik ilişki doyumunu anlamlı bir

şekilde yordadığı ve ilişki doyumuna ilişkin toplam varyansın %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Saraç ve diğerleri (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 299 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki durumunun ilişki doyumunu olumsuz yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Cinsiyet, ilişki süresi, yaş ile sınıf düzeyi değişkenlerinin ise ilişki doyumunu anlamlı bir düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”nin ‘Aşırı Beklentiler’, ‘Cinsiyet Farklılıkları’ ‘Farklı Düşünmek’ alt boyutları ile “Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği”nin ‘Dini Değerler’, ‘Arkadaş İlişkileri’, ‘İletişim’, ‘Aile İlişkileri’ alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Yalçın ve Ersever (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine “İlişki Geliştirme Programı”nın etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın deney ve kontrol grubunu, 12 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, İlişki Geliştirme Programı’na katılan üniversite öğrencilerinin, katılmayan üniversite öğrencilerine oranla ilişki doyumu puanlarının anlamlı bir düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Yiğit ve Çelik (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, kendilik algısının, erken dönem uyum bozucu şemaların ve kişilerarası tarzların, romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişki doyumlarını yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi bulunan 434 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişkisi bulunan bireylerin kopukluk şemalarının, ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Türk ve Demirli Yıldız (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin aşk biçemlerini, ilişki doyumu ve yalnızlık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu, 125 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, tutkulu aşk türünün yalnızlık düzeyini azalttığı ve ilişki doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Oyun aşk türünün ise yalnızlık düzeyini artırdığı, ilişki doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, ilişki doyumunun yalnızlık düzeyini azalttığı tespit edilmiştir.

Togay, Şahin ve Atıcı (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, genç yetişkinlere yönelik geliştirilmiş olan “Romantik İlişki Becerileri Psikoeğitim Programı”nın etkililiğini test etmişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, en az altı ay boyunca ilişkisini sürdüren 12 deney

ve 12 kontrol grubunda yer alan toplam 24 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, deney grubundan elde edilen ilişki doyumu düzeyleri toplam puanlarının, kontrol grubu ile farklılaştığı tespit edilmiştir. Romantik İlişki Becerileri Psiko eğitim Programı'na katılan bireylerin, katılmayan bireylere oranla ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğu belirlenmiştir.

Soner (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin eş seçme stratejileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 866 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, “Eş Seçme Stratejileri Envanteri”nin ‘aşk’ ve ‘fiziksel özellik’ alt boyutunun ilişki doyumu ile olumlu yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişki doyumu; yaş, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyal destek ve deneyimlenen romantik ilişki sayısına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

2.5.2.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Frazier ve Esterly (1990) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki deneyimi, cinsiyet, ilişki inançları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 337 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlarda ve erkeklerde ilişki doyumu yordanmasında ilişki deneyiminin ve ilişki inançlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki inançları ve ilişki deneyiminin, ilişki doyumuyla ilişkin varyansın %50’den fazlasını açıkladığı tespit edilmiştir.

Simpson (1990) gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinde daha fazla destekleyici olduğu ve romantik ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum aldığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada, hem erkekler hem de kadınlar için güvenli bağlanma stili, kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine oranla daha fazla güven, karşılıklı bağımlılık, bağlılık ve doyum ile ilişkilendirilmiştir.

Cramer (2000) gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkilerde ilişki doyumu ile olumsuz çatışma tarzı arasındaki ilişkiyi, çatışma sıklığı ve tatmin edici bir biçimde çözülemeyen çatışmalar bağlamında ele almıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 65 kadın ve 30 erkek toplam 95 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, çatışma sıklığı ve tatmin edici bir şekilde çözülmeyen çatışma bağlamında, olumsuz bir çatışma tarzı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki doyumu ile negatif çatışma stili ve çözülmeyen çatışma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Stackert ve Bursik (2003) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu ile aralarındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun, güvensiz bağlanma stiline (kaygılı-kararsız ve kaçınan) sahip üniversite öğrencilerin ilişkiden aldıkları doyuma göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin, güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerine oranla daha fazla ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlara sahip olduğu da saptanmıştır.

Anderson ve Emmers Sommers (2006) gerçekleştirdikleri çalışmada, çevrimiçi sürdürülen romantik ilişkilerdeki romantik ilişki doyumunun yordayıcılarını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, çevrimiçi romantik ilişkisi bulunan 114 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, güven, yakınlık ve iletişim doyumunun, çevrimiçi romantik ilişkilere sahip bireylerde ilişki doyumunun en güçlü yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ilişkiye yönelik algıların, ilişki süresine ve partnerlerin iletişim kurma sürmelerine bağlı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Braithwaite, Selby ve Fincham (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada, affetme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi yapısal modelleme bağlamında ele almışlardır. Araştırmada, affetme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla iki çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, Çalışma 1’de yer alan 523 birey ile Çalışma 2’de yer alan 446 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, öz düzenleme ve olumsuz kişilerarası ilişkilerin affetme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Castellini (2011) gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik ile romantize inançların, romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkekler için mükemmeliyetçilik ile romantize edilmiş inançların ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı; kadınlar için ise anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir. Ayrıca, kadınlardaki yüksek mükemmeliyetçilik ve romantize ilişki inançları düzeylerinin, ilişki doyum düzeylerini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Ruffieux, Nussbeck ve Bodenmann (2014) gerçekleştirdikleri 10 yıllık boylamsal çalışmada, iletişim, stres, iyi oluş ile başa çıkma becerilerinin uzun vadeli ilişki doyumu ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 103 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, erkekler ve kadınlar için ilişki doyumunun önemli yordayıcısının ilişki başlangıcındaki ilişki doyumu olduğu; bununla birlikte erkekler için ek

olarak ikili başa çıkma becerileri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişki doyumunun, ilişki istikrarının önemli yordayıcıları arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

Conradi, Noordhof, Dingemanse, Barelds ve Kamphuis (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyete göre ilişki doyumu ile cinsel doyum üzerinde bağlanmanın ve partner etkilerinin rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 113 çift oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, her iki cinsiyet için de bağlanmadan kaçınmanın cinsel doyumu olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca kadınlarda partnere bağlanmadan kaçınmanın ilişki doyumunu olumsuz etkilediği, erkeklerde partnere bağlanmadan kaçınmanın ise ilişki doyumunu etkilemediği tespit edilmiştir.

Vollmann, Sprang ve van den Brink (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin bağlanma stili ile ilişki doyumunun belirlenmesinde partnere karşı minnettarlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 362 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, hem kaçınan hem de kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yüksek düzeyde kaçınan bağlanan bireylerin, partnerlerine karşı daha düşük düzeyde minnettarlık sergiledikleri ve daha düşük ilişki doyumu algıladıkları tespit edilmiştir.

Krisher (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, beden imajı ile cinsel doyumun, romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 198 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, beden imajı ile cinsel doyumun, romantik ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, beden imajı ile cinsel doyum düzeyinin yüksek olması durumunda romantik ilişki doyum düzeyinin de yüksek olduğu ifade edilmektedir.

2.6. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik

Bandura tarafından ortaya konulan “öz yeterlik” kavramı, bireylerin çeşitli alanlardaki yeteneklerine yönelik inançlarını oluşturmaktadır. Öz yeterlik, davranışın başarılı bir şekilde sergilenmesini ve istenilen bir sonuca ulaşmaya yönelik beklentileri gerektirmektedir (Bandura, 1977). Dolayısıyla öz yeterlik inançlarının, kişiler arası yetkinlik, benlik saygısı, duyguları kontrol etme ve başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir (Bandura, 1997). Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bireylerin, etkili davranış stilleri geliştirmede, amaçlara ulaşmada ve zorluklarla baş etmede daha fazla çaba sarf ettikleri gözlemlenmektedir (Bandura, 1977, 1994). Tong ve Shanggui (2004) ise yüksek genel öz yeterlik inançlarına sahip bireylerin, öznel iyi oluşlarının da yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Öz yeterlik, bireylerin istenilen sonuçlara ulaşmak için kendi yeteneklerine inanmalarını, süreç boyunca herhangi bir engelle karşılaştıklarında güdülenmelerini ve sabır duygusunun geliştirilmesini sağlamaktadır. Bireylerin sahip oldukları yetenekleri dışında, başarı için gerekli olan davranışları sergileyebileceklerine yönelik tutarlı bir inanca sahip olmaları gerekmektedir. Tutarlı bir inanca sahip olmayan bireyler, olumsuz geri bildirimlerden, zorluklardan, engellerden ve sınırlamalardan kolayca etkilenmekte, olumsuz bir inanç geliştirmektedirler. Bandura (1997), öz yeterliğin evrensel bir kişilik özelliği olmadığını, bireylerin çeşitli alanlara yönelik yeterlik inançlarının bireysel özelliklere göre farklılaştığını ifade etmektedir.

İlgili alan yazında öz yeterlik kavramının genel öz yeterliğin yanı sıra romantik ilişkiler bağlamında da ele alındığı gözlemlenmektedir. Olumlu ilişkiler kurmaya ve zorluklar ile baş etmeye yönelik yeteneklerine ilişkin inançlar, romantik ilişkilerin kurulmasında, sürdürülmesinde ve farklı ilişkilerde deneyimlenen sorunların anlaşılmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik, partnerlerin romantik ilişki içerisindeki yaşantıları ile baş etme becerilerine yönelik algılarını oluşturmaktadır. Lopez ve diğerlerine (2007) göre romantik ilişkilerde öz yeterlik, partnerlerin bireysel ihtiyaçlarını ifade etmeye, duygularını kontrol etmeye, çatışmaları çözmeye ve ilişkilerini sürdürme ile ilgili yeterliklere yönelik öznel değerlendirmelerini içermektedir. Bireylerin romantik ilişki içerisindeki çatışmaları yönetebilme ve çözme becerileri, partnerlerin davranış biçimlerinden etkilenmektedir (Fincham ve Bradbury, 1992). Cui, Fincham ve Pasley (2008), bireylerin çatışma çözme yeteneklerine yönelik inançlarını değerlendirip, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile çatışma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, romantik ilişkilerde öz yeterliliğin ilişki içerisindeki çatışmalarla olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Diğer bir ifadeyle, daha yüksek bir ilişki öz-yeterliliğine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde çatışmayı daha az deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca Cui ve diğerleri (2008) düşük düzeyde ilişki çatışmasının, ilişki kalitesi ile öz yeterlik arasında aracı bir rol üstlendiğini tespit etmiştir. Çatışmaların etkili bir şekilde yönetilebilmesinin romantik ilişki doyumunu olumlu etkilediği de ifade edilmektedir (Eğeci ve Gençöz, 2006).

Lopez ve diğerleri (2007) ilişki öz yeterliliğinin sağlanmasında; karşılıklılık, duygusal kontrol ve farklılaşma olmak üzere üç faktörün etkili olduğunu belirtmektedir. İlişkileri beslemeye, partnere destek vermeye ve partnerden destek görmeye yönelik geliştirilen algılar, karşılıklılık olarak ifade edilmektedir. İlişki içerisinde deneyimlenen olumsuz duyguların yapıcı bir şekilde yönetilebilmesi duygusal kontrolü oluşturmaktadır. Kişisel sınırları korumaya yönelik ihtiyaçları ifade etme becerisi ise farklılaşma olarak ele alınmaktadır.

Romantik ilişkilerde öz yeterlik, açık iletişim kurmada, destek vermede, ilişkiyi beslemede ve öfke ile acı veren duyguları kontrol etmede partnerlerin kendilerine güvenini içermektedir (Lopez ve diğerleri, 2007). Etkili bir romantik partner olabileceğine yönelik inanca sahip bireyler, romantik ilişkilerinin başarılı olacağı konusunda daha büyük beklentilere sahip olmakta, daha düşük kaygı seviyesine ve gerginliğe sahip olmaktadır (Riggio ve diğerleri, 2011). Fincham, Harold ve Gano Phillips (2000) ise, yüksek beklentilerin, yüksek ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu ve partnerlere yönelik olumlu algıların geliştirilmesinde aktif rol aldığını ifade etmektedir.

Sosyal etkileşim yoluyla benliğe ve başkalarına yönelik geliştirilen tutumlar, beklentiler ve inançlar, davranış biçimlerinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Bireylerin benliklerine yönelik algıları, romantik ilişkilerin sürdürülmesinde, romantik ilişki kalitesinde ve romantik ilişki doyumunun sağlanmasında büyük etkiye sahiptir. Benzer olarak Lopez ve diğerleri (2007), romantik ilişki öz yeterliğinin romantik ilişki doyumunu olumlu bir şekilde etkilediğini ifade etmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik inançlarının geniş bir değerlendirmesinin gerçekleştirilmesi, ilişki bağlamı içerisinde ortaya çıkan bireysel davranışlar ile ilişki bağlamı dışında gözlemlenen ilişki odaklı davranışların incelenmesini sağlamaktadır. İlgili alanyazında romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramını değerlendirmek amacıyla, Riggio ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği” ile Lopez ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen “İlişkilerde Öz Yeterlik İnançları Ölçeği”nin yer aldığı gözlemlenmektedir. Romantik ilişki yeteneklerine yönelik algılar, bu algıları etkileyen ilişki deneyimlerine dayanmaktadır. Romantik ilişkilerde öz yeterlik inançlarının, mevcut romantik ilişki bağlamından ve mevcut partnerden bağımsız değerlendirilmesi mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla, romantik ilişkilerde öz yeterliğin, romantik ilişki içerisinde sergilenen davranışlar ile belirli bir romantik partnere yönelik inançları içerdiği söylenebilmektedir.

2.6.1. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Araştırmalar

İlgili alanyazında romantik ilişki öz yeterliği ile ilgili yürütülen çalışmaların oldukça sınırlılık gösterdiği; çalışmaların, ilişkisel benlik değişimi (Gündüz ve Karataş, 2020), ilişki doyumu (Fincham ve diğerleri, 2000; Lopez ve diğerleri, 2007; Weiser ve Weigel, 2016) ve ilişki kalitesi (Cui ve diğerleri, 2008) üzerinde şekillendiği gözlemlenmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında konuyla ilgili yürütülen çalışmaların oldukça sınırlılık göstermesi, konuyla ilgili daha çok araştırmının yürütülmesini gerekli kılmaktadır.

2.6.1.1. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan (2019b) gerçekleştirdikleri çalışmada, Riggio ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği”nin Türk kültürüne uyarlayıp, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu, 367 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada, “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği”nin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin dil geçerliği incelenmiş olup benzer ölçek geçerliğini belirlemeye yönelik “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” ölçüt olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği”nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Gündüz ve Karataş (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki doyumu, ilişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi bulunan 352 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları ile romantik ilişkilerde öz yeterliğin, ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı ve ilişki doyumuna ilişkin varyansın %42’sini açıkladığı belirlenmiştir.

Yolcu ve Akbay (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, algılanan ilişki öz yeterliği ve bağlanma biçimlerinin, flört şiddetine yönelik tutumlarını yordama düzeyini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 769 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, flört şiddeti ve algılanan ilişki öz yeterliği ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Flört şiddeti ile saplantılı bağlanma biçimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu; flört şiddetini yordayan en güçlü değişkenin, algılanan ilişki öz yeterlik değişkeni olduğu tespit edilmiştir.

Akan ve Bakioğlu (2021) gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkinlerin ilişki öz yeterlik düzeylerinin, kıskançlıkla baş etme ve yakın ilişkilerde bağlanma ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 318 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişkilerde öz yeterlik, kıskançlıkla baş etme ve yakın ilişkilerde bağlanma değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenirken ilişki öz yeterlik değişkeninin, ilişki durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, kıskançlıkla baş etme ile yakın ilişkilerde bağlanma değişkenlerinin, ilişki öz yeterliğini anlamlı bir şekilde yordadığı ve ilişki öz yeterliğine yönelik varyansın yaklaşık %30’unu açıkladığı belirlenmiştir.

2.6.1.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Lopez ve diğerleri (2007) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki öz yeterlik inançlarının faktör yapısını, kararlılığını ve yordayıcı geçerliliğini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 608 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek karşılıklılık düzeyine sahip oldukları; erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek duygusal kontrol düzeyine sahip oldukları; farklılaşma düzeylerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca çalışmada, ilişki öz yeterlik inançlarının, ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Cui ve diğerleri (2008) genç yetişkinler ile gerçekleştirdikleri çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde, ebeveynlerin evlilik sorunlarının ve ilişki öz yeterliğinin rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 358 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin boşanmaları ile çatışmalarının, bireylerin ilişki öz yeterlikleri ve ilişki kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin boşanmaları ile çatışmalarının, bireylerin kendi romantik ilişkilerindeki çatışma düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Riggio ve diğerleri (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyinin psikometrik özelliklerini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 775 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, mevcut bir romantik ilişkisi bulunan bireylerin, mevcut bir romantik ilişkisi olmayan bireylere oranla daha yüksek romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile yaş ve ilişki katılımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Riggio ve diğerleri (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada, üç çalışmayı kullanarak, romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçüsünü ve mevcut romantik ilişkilerdeki ilişki tutumları ile ilişki sonuçları ile ilişkilerini incelemiştir. Çalışma 1’de, partnerlerin romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarının ilişki kaygısı ile ilişki başarısına yönelik beklentileri öngördüğü gözlemlenmektedir. Çalışma 2’de, romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarının ilişki doyumunu ve bağlılığı öngördüğü görülmektedir. Çalışma 3’te ise, romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarının, ilişki sonuçlarını öngördüğünü göstermektedir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumu ve bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir.

Weiser ve Weigel (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki sürdürme davranışlarının, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, romantik ilişkisi bulunan 187 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişkiyi sürdürme davranışlarının, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Ayrıca çalışmada, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve ilişki doyumunun, ilişki sürdürme davranışları üzerinde doğrudan bir etki sahibi olduğu gözlemlenmektedir.

Baker ve diğerleri (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, saldırgan bir niteliğe sahip ilişkide kalmada, romantik ilişki öz yeterliğinin rolünü incelemiştir. Araştırmacılar, ilişki öz yeterliğini, bireylerin çatışmayı çözebilme yeteneklerine olan inanç olarak ele almakta; şiddet mağdurlarının, şiddeti en aza indirebileceklerine yönelik inanca sahip olabileceklerini ve böylelikle ilişkide kalabileceklerini ifade etmektedirler. Araştırmanın çalışma grubunu 676 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, yakın partner şiddeti mağduriyetinin, düşük ilişki öz yeterliğine sahip katılımcılarda ayrılma ile pozitif yönde ilişkili olduğu; yüksek ilişki öz yeterliğine sahip katılımcılarda ise ayrılma ile ilişkili olmadığı görülmektedir.

Bible (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma ile romantik ilişkilerde öz yeterlik ve evlenme niyeti arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 38 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, bağlanma davranışının, romantik ilişki öz yeterlik düzeyi veya evlilik niyeti ile ilişkili olmadığı gözlemlenmektedir.

Futris, Sutton ve Duncan (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada, Gençlik Odaklı İlişki Eğitimi'nin, algılanan romantik ilişki öz yeterliğe etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Gençlik Odaklı İlişki Eğitimi'nin romantik ilişki öz yeterlik düzeyini artırdığı gözlemlenmektedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla, flört deneyimi olan bireylerin, flört deneyimi olmayan bireylere oranla daha yüksek romantik ilişki öz yeterlik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bağımsız değişkenlerin, romantik ilişki öz yeterliğe ilişkin varyansın % 19.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Bonner (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, bekâr Afrikan Amerikalıların evliliğe yönelik tutumları ve hazır oluşlarında, romantik ilişkilerde öz yeterliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 186 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bekâr Afrikan Amerikalıların evliliğe yönelik tutumları ve hazır oluşlarında, romantik ilişkilerde öz yeterliğin aracı bir rol üstlenmediği tespit edilmiştir.

Pramestri ve Fardana (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, partnerlerin romantik ilişki öz yeterlik düzeyleri ile evlilik doyumlari arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın alışma grubunu 134 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle; bireylerin romantik ilişki öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması durumunda evlilik doyumlari da yüksek olmaktadır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline/desenine, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri ile bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlikleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik gerçekleştirilecek olan betimsel bir araştırmadır. Bu çerçevede bu çalışma, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlamakta olan genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama” modeline (Karasar, 2012) göre desenlenmiştir. Karasar’a (2012) göre tarama modelleri “geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlardır”.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde, basit (seçkisiz) örnekleme yöntemi kullanılmış olup 406 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Basit (seçkisiz) örnekleme yöntemi, evren listesinden örnekleme birimlerinin rastgele seçilmesini içermektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, Dokuz Eylül Üniversitesi’nde öğrenim görmek ve şu anda ya da geçmişte romantik ilişki yaşantısına sahip olmak gibi dâhil etme kriterleri kullanılmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri

Değişkenler

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	260	64
	Erkek	146	36
Yaş	18	43	10.6
	19	81	20
	20	102	25.1
	21	67	16.5
	22	58	14.3
	23	30	7.4
	24	15	3.7
	25	5	1.2
	26	1	.2
	28	1	.2
	29	1	.2
	30	1	.2
	31	1	.2
Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	44	10.8
	Orta	294	72.4
	Yüksek	68	16.7
Köken Aile Evlilik Durumu	Evli	351	86.5
	Boşanmış	55	13.5
İlişki Süresi	6 ay ve üstü	246	60.6
	6 ay altı	160	39.4

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin, 260'ı (%64) kadın 146'sı (%36) erkektir. Katılımcıların 43'ü (%10.6) 18 yaşında, 81'i (%20) 19 yaşında, 102'si (%25.1) 20 yaşında, 67'si (%16.5) 21 yaşında, 58'i (%14.3) 22 yaşında, 30'u (%7.4) 23 yaşında, 15'i (%3.7) 24 yaşında, 5'i (%1.2) 25 yaşında, 1'i (%.2) 26 yaşında, 1'i (%.2) 28 yaşında, 1'i (%.2) 29 yaşında, 1'i (%.2) 30 yaşında, 1'i (%.2) 31 yaşındadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin, 44'ü (%10.8) düşük, 294'ü (%72.4) orta, 68'i (%16.7) ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Ayrıca katılımcıların, 351'i (%86.5) evli, 55'i (13.5) boşanmış ebeveyne sahiptir. İlişki süresi 6 ay ve üstü olan 246 (%60.6), 6 ay altı olan ise 160 (%39.4) katılımcı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ)”, “İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)”, “Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği (RİDÖ)”, “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RİÖYÖ)” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, ilişki süresi gibi değişkenleri içeren ve bireylerin romantik ilişkilerine yönelik duygu ve düşüncelerini belirlemeyi amaçlayan bir formdur.

3.3.2. İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ)

Canary ve Stafford (1992) tarafından geliştirilen “İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği”, 5’li likert tipi bir ölçek olup toplam 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (biraz katılmıyorum), 4 (ne katılıyorum ne katılmıyorum), 5 (biraz katılıyorum), 6 (katılıyorum), 7 (tamamen katılıyorum) şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçek; pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. İlişkiyi Sürdürme Stratejileri Ölçeği, Öz Soysal ve diğerleri (2019a) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İlişkiyi Sürdürme Stratejileri Ölçeği’nin uyarlama çalışması, 352’si kız, 126’sı erkek olmak üzere toplam 478 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı, pozitiflik alt boyutu için .95, açıklık alt boyutu için .96, güvenceler alt boyutu için .96, sosyal ağlar alt boyutu için .95, görev paylaşımı alt boyutu için .97 ve toplam ölçek için ise .98 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçları, Türkçeye uyarlanan ölçeğin üniversite öğrencileri için uygulanılabilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu destekler niteliktedir.

3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen “İlişki Ölçekleri Anketi”, 7’li likert tipi bir ölçek olup toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek ile, dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçek maddeleri, 1 (beni hiç tanımlamıyor), 2 (beni tanımlamıyor), 3 (beni biraz tanımlamıyor), 4 (beni kısmen tanımlıyor), 5 (beni biraz tanımlıyor), 6 (beni tanımlıyor), 7 (tamamıyla beni tamamlıyor) şeklinde puanlandırılmıştır. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerini ölçmede beş madde yer alırken, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin ölçülmesinde 4 madde ile kullanılmaktadır. Ölçekteki 6, 9 ve 28. maddeler ters puanlanacak maddelerdir. İlişki Ölçekleri Anketi, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları .21 ile .61

değerleri arasındadır. Ölçeğin yeterli düzeyde test tekrar test güvenilirliği olup, yapı geçerliliği yüksektir. Analiz sonuçları, Türkçeye uyarlanan ölçeğin araştırmamız için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu destekler niteliktedir.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği (RİDÖ)

“Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği”, Sakallı Uğurlu (2003) tarafından romantik ilişkilerdeki doyumu ölçmek amacı ile geliştirilmiş olup, 7’li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin üst kısmında, “Genel olarak partnerimle----- bir ilişkim var” ifadesi yer almaktadır. Katılımcılardan, 9 sıfat çiftini okuyup, hangi sıfatın romantik ilişkilerini tanımladıklarını belirtmeleri istenmektedir: tutkulu-tutkusuz, ödüllendirici-cezalandırıcı, sevgi dolu-nefret dolu, tatmin edici-tatmin edici olmayan, zevkli-sinir bozucu, mutlu-mutsuz, iyi-kötü, heyecanlı-heyecansız ve memnuniyetsiz-memnuniyet verici. Katılımcılardan ayrıca ölçeğin sonunda yer alan: “Kapsamlı olarak, partnerimle olan ilişkimden memnunum.” ifadesini değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanmasında, Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır ve bu değer .90 olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçları, Türkçeye uyarlanan ölçeğin araştırmamız için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu destekler niteliktedir.

3.3.5. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RİÖYÖ)

Riggio ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği”, romantik ilişkilerdeki istekleri karşılama kapasitesine yönelik bireylerin partner olarak yeteneklerine ilişkin inançlarını ölçmektedir. Ölçek, toplam 12 maddeden oluşmakta olup maddeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum), 5 (ne katılıyorum ne katılmıyorum), 9 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanan 9’lu likert tipi bir ölçektir. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği, Öz Soysal ve diğerleri (2019b) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği’nin uyarlama çalışması, 243’ü kız ve 124’ü erkek olmak üzere toplam 367 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin, 2 faktör yapısı olup, faktör 1, olumsuz olarak ele alınmış olup bir partner olarak bireyin yeteneklerini ve kişisel güçlüklerini kapsayan yargılardan oluşmakta iken faktör 2, olumlu olarak ele alınıp ilişkilerdeki görevlerini yerine getirme sürekliliğini kapsamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanmasında, Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır ve bu katsayı .89 olarak tespit edilmiştir. Analiz sonuçları, Türkçeye uyarlanan ölçeğin üniversite öğrencileri için uygulanılabilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu destekler niteliktedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında verilen toplanmasına yönelik, Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik kurul izninin ardından, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilere ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından online platformda hazırlanan formlardan yararlanılmıştır. Araştırmacı tarafından araştırmada kullanılan "İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği", "İlişki Ölçekleri Anketi", "Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği", "Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" Google Anket formatına dönüştürülmüştür. Online olarak katılımcılara ulaştırılan formlar aracılığıyla, veri toplama süreci tamamlanmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, araştırmada kullanılacak bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve gizlilik esası gözetileceği açıklanmıştır. Araştırmanın amacına, önemine ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler, online formun ilk kısmında belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılara, araştırma bulgularının gerçekleri yansıtması için soruları içtenlikle cevaplamalarının önemine yönelik bilgilendirme sağlanmıştır. Veri toplama uygulaması, yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, çalışma grubunun demografik özelliklerini ele almak amacıyla SPSS 24.0 istatistiksel analiz programında değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda, çalışma grubunun genel yapısı ortaya konmuştur. Çalışmada, parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerinden yararlanmayı belirlemek amacıyla normal dağılım göstergeleri (Shapiro-Wilk ile Kolmogorov-Smirnov normallik testleri, basıklık ve çarpıklık değerleri, Q-Q grafikleri ve histogramlar) incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu bağlamda, ilgili veri setinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin; cinsiyete, ilişki süresine ve köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Son aşamada; bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni ve alt boyutlarını yordama durumunu belirlemek amacıyla aşamalı regresyon (stepwise) analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği ve Alt Ölçekleri, Güvenli Bağlanma Stili Ölçeği, Kayıtsız Bağlanma Stili Ölçeği, Korkulu Bağlanma Stili Ölçeği, Saplantılı Bağlanma Stili Ölçeği, Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere, veri analizi sonucu elde edilen bulgulara ve bulgulara yönelik yapılan değerlendirmelere yer verilmektedir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında, katılımcılara uygulanan ölçeklerin toplam ölçek puanlarına ve alt ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler				Çarpıklık		Basıklık	
	n	$\bar{x}$	S_d	Katsayı	Se	Katsayı	Se
İlişki Sürdürme Stratejileri Toplam	406	161.56	21.31	-1.09	.12	.93	.24
Pozitiflik Toplam	406	55.68	7.67	-1.19	.12	1.04	.24
Açıklık Toplam	406	34.01	4.90	-1.14	.12	1.27	.24
Güvenceler Toplam	406	22.56	3.46	-1.02	.12	.77	.24
Sosyal Ağlar Toplam	406	22.42	3.65	-1.17	.12	0.74	.24
Görevlerin Paylaşımı Toplam	406	26.88	6.11	-.92	.12	.14	.24
Güvenli Bağlanma Stili Toplam	406	21.90	8.45	-.32	.12	-1.47	.24
Kayıtsız Bağlanma Stili Toplam	406	21.30	2.86	.46	.12	1.13	.24
Korkulu Bağlanma Stili Toplam	406	16.29	6.19	.18	.12	-1.45	.24
Saplantılı Bağlanma Stili Toplam	406	15.99	2.37	-.12	.12	1.21	.24
Romantik İlişkilerde Doyum Toplam	406	57.67	8.16	-.94	.12	-.08	.24
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Toplam	406	79.63	14.26	-.61	.12	1.45	.24

Tablo 2 incelendiğinde, ilişki sürdürme stratejileri ölçeği ($\bar{x} = 161.56$, $S_d = 21.31$) ile pozitiflik alt ölçeği ($\bar{x} = 55.68$, $S_d = 7.67$), açıklık alt ölçeği ($\bar{x} = 34.01$, $S_d = 4.90$), güvenceler alt ölçeği ($\bar{x} = 22.56$, $S_d = 3.46$), sosyal ağlar alt ölçeği ($\bar{x} = 22.42$, $S_d = 3.65$), görevlerin

paylaşımı alt ölçeği ($\bar{x} = 26.88$, $S_d = 6.11$) puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloda, ilişki ölçekleri anketinin alt ölçekleri; güvenli bağlanma stili alt ölçeği ($\bar{x} = 21.90$, $S_d = 8.45$), kayıtsız bağlanma stili alt ölçeği ($\bar{x} = 21.30$, $S_d = 2.86$), korkulu bağlanma stili alt ölçeği ($\bar{x} = 16.29$, $S_d = 6.19$), saplantılı bağlanma stili alt ölçeği ($\bar{x} = 15.99$, $S_d = 2.37$) puan ortalamaları ve standart sapmaları da gözlemlenmektedir. Ayrıca, romantik ilişkilerde doyum ölçeği ($\bar{x} = 57.67$, $S_d = 8.16$) ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği ($\bar{x} = 79.63$, $S_d = 14.26$) puan ortalamaları ve standart sapmaları da yer almaktadır.

Ölçeklerin çarpıklık katsayıları -1.17 ile .46 ve basıklık katsayıları -1.47 ile 1.45 arasında yer almaktadır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu kapsamda elde edilen değerler incelendiğinde, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı gözlemlenmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği, pozitiflik ölçeği, açıklık ölçeği, güvenceler ölçeği, sosyal ağlar ölçeği, görevlerin paylaşımı ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S_d	t	p
İlişki Sürdürme Stratejileri Toplam	Kadın	260	164.39	22.05	3.619	.000
	Erkek	146	156.53	18.98		
Pozitiflik Toplam	Kadın	260	55.97	8.00	1.019	.309
	Erkek	146	55.16	7.06		
Açıklık Toplam	Kadın	260	34.27	5.01	1.440	.151
	Erkek	146	33.54	4.66		
Güvenceler Toplam	Kadın	260	22.56	3.42	.029	.976

	Erkek	146	22.55	3.56		
Sosyal Ağlar Toplam	Kadın	260	22.71	3.76		
	Erkek	146	21.89	3.40	2.184	.030
Görevlerin Paylaşımı Toplam	Kadın	260	28.86	4.52		
	Erkek	146	23.36	6.96	8.565	.000

Tablo 3 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(404)_{\text{ilişki sürdürme stratejileri}}=3.619$, $p<0.05$; $t(404)_{\text{sosyal ağlar}}= 2.184$, $p<0.05$; $t(214.969)_{\text{görevlerin paylaşımı}}=8.565$, $p<0.05$).

Kadın üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları ($\bar{x} = 164.39$, $S_d = 22.05$) erkek üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri toplam puanlarından ($\bar{x} = 156.53$, $S_d = 18.98$) anlamlı olarak daha yüksektir. Kadın üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar toplam puanları ($\bar{x} = 22.71$, $S_d = 3.76$) erkek üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar toplam puanlarından ($\bar{x} = 21.89$, $S_d = 3.40$) anlamlı olarak daha yüksektir. Kadın üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı toplam puanları ($\bar{x} = 28.86$, $S_d = 4.52$) erkek üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı toplam puanlarından ($\bar{x} = 23.36$, $S_d = 6.96$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 3 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin pozitiflik, açıklık ve güvenceler toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği de görülmektedir ($t(404)_{\text{pozitiflik}}= 1.019$, $p>0.05$; $t(404)_{\text{açıklık}}=1.440$, $p>0.05$; $t(404)_{\text{güvenceler}}=.029$).

Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili ölçeği, kayıtsız bağlanma stili ölçeği, korkulu bağlanma stili ölçeği, saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
Güvenli Bağlanma Stili Toplam	Kadın	260	21.48	8.66	-1.365	.173
	Erkek	146	22.65	8.02		
Kayıtsız Bağlanma Stili Toplam	Kadın	260	21.35	2.82	.440	.660
	Erkek	146	21.21	2.95		
Korkulu Bağlanma Stili Toplam	Kadın	260	16.52	6.19	.998	.319
	Erkek	146	15.88	6.20		
Saplantılı Bağlanma Stili Toplam	Kadın	260	16.05	2.33	.621	.535
	Erkek	146	15.89	2.46		

Tablo 4 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(320.410)_{\text{güvenli}} = -1.365$, $p > 0.05$; $t(404)_{\text{kayıtsız}} = .440$, $p > 0.05$; $t(404)_{\text{korkulu}} = .998$, $p > 0.05$; $t(404)_{\text{saplantılı}} = .621$, $p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler						
	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
Romantik İlişkilerde Doyum Toplam	Kadın	260	58.23	8.08	1.853	.065
	Erkek	146	56.67	8.24		

Tablo 5 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{romantik ilişkilerde doyum}} = 1.853$, $p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız

örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler				Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Toplam				Kadın	260	79.61	15.05	-.026	.979
				Erkek	146	79.65	12.78		

Tablo 6 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{romantik ilişkilerde öz yeterlik}} = -.026, p > 0.05$).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği, pozitiflik ölçeği, açıklık ölçeği, güvenceler ölçeği, sosyal ağlar ölçeği, görevlerin paylaşımı ölçeği toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler						
	İlişki Süresi	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
İlişki Sürdürme Stratejileri Toplam	6 ay ve üstü	246	167.54	14.86	6.696	.000
	6 ay altı	160	152.38	26.01		
Pozitiflik Toplam	6 ay ve üstü	246	57.76	5.33	6.451	.000
	6 ay altı	160	52.47	9.44		
Açıklık Toplam	6 ay ve üstü	246	35.34	3.50	6.471	.000

	6 ay altı	160	31.97	5.94		
Güvenceler Toplam	6 ay ve üstü	246	23.20	2.82	4.425	.000
	6 ay altı	160	21.56	4.09		
Sosyal Ağlar Toplam	6 ay ve üstü	246	23.26	2.97	5.607	.000
	6 ay altı	160	21.12	4.19		
Görevlerin Paylaşımı Toplam	6 ay ve üstü	246	27.95	5.94	4.470	.000
	6 ay altı	160	25.23	6.02		

Tablo 7 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(227.056)_{\text{ilişki sürdürme stratejileri}}=6.696$, $p<0.05$; $t(225.456)_{\text{pozitiflik}}= 6.451$, $p<0.05$; $t(231.570)_{\text{açıklık}}= 6.471$, $p<0.05$; $t(256.515)_{\text{güvenceler}}=4.425$, $p<0.05$; $t(261.730)_{\text{sosyal ağlar}}= 5.607$, $p<0.05$; $t(336.419)_{\text{görevlerin paylaşımı}}=4.470$, $p<0.05$).

6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları ($\bar{x} = 167.54$, $S_d = 14.86$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri toplam puanlarından ($\bar{x} = 152.38$, $S_d = 26.01$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin pozitiflik toplam puanları ($\bar{x} = 57.76$, $S_d = 5.33$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin pozitiflik toplam puanlarından ($\bar{x} = 52.47$, $S_d = 9.44$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin açıklık toplam puanları ($\bar{x} = 35.34$, $S_d = 3.50$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin açıklık toplam puanlarından ($\bar{x} = 31.97$, $S_d = 5.94$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenceler toplam puanları ($\bar{x} = 23.20$, $S_d = 2.82$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenceler toplam puanlarından ($\bar{x} = 21.56$, $S_d = 4.09$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar toplam puanları ($\bar{x} = 23.26$, $S_d = 2.97$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar toplam puanlarından ($\bar{x} = 21.12$, $S_d = 4.19$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı toplam puanları ($\bar{x} = 27.95$, $S_d = 5.94$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı toplam puanlarından ($\bar{x} = 25.23$, $S_d = 6.02$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili ölçeği, kayıtsız bağlanma stili ölçeği, korkulu bağlanma stili ölçeği, saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-

testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler						
	İlişki Süresi	n	$\bar{x}$	S_d	t	p
Güvenli Bağlanma Stili Toplam	6 ay ve üstü	246	24.55	7.94	8.506	.000
	6 ay altı	160	17.82	7.55		
Kayıtsız Bağlanma Stili Toplam	6 ay ve üstü	246	20.95	2.66	-3.095	.002
	6 ay altı	160	21.84	3.08		
Korkulu Bağlanma Stili Toplam	6 ay ve üstü	246	14.37	5.86	-8.349	.000
	6 ay altı	160	19.23	5.50		
Saplantılı Bağlanma Stili Toplam	6 ay ve üstü	246	15.87	2.36	-1.274	.203
	6 ay altı	160	16.18	2.38		

Tablo 8 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili toplam puanlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(404)_{\text{güvenli}}=8.506$, $p<0.05$; $t(404)_{\text{kayıtsız}}= -3.095$, $p<0.05$; $t(404)_{\text{korkulu}}= -8.349$, $p<0.05$).

6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili toplam puanları ($\bar{x} = 24.55$, $S_d = 7.94$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili toplam puanlarından ($\bar{x} = 17.82$, $S_d = 7.55$) anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma stili toplam puanları ($\bar{x} = 20.95$, $S_d = 2.66$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma stili toplam puanlarından ($\bar{x} = 21.84$, $S_d = 3.08$) anlamlı olarak daha düşüktür. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma stili toplam puanları ($\bar{x} = 14.37$, $S_d = 5.86$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma stili toplam puanlarından ($\bar{x} = 19.23$, $S_d = 5.50$) anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 8 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($(t(404))_{\text{saplantılı}} = -1.274$, $p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler	İlişki Süresi	n	$\bar{x}$	S_d	t	p
Romantik İlişkilerde Doyum Toplam	6 ay ve üstü	246	60.83	5.34	9.885	.000
	6 ay altı	160	52.81	9.30		

Tablo 9 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($(t(227.813))_{\text{romantik ilişkilerde doyum}} = 9.885$, $p < 0.05$). 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanları ($\bar{x} = 60.83$, $S_d = 5.34$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarından ($\bar{x} = 52.81$, $S_d = 9.30$) anlamlı olarak dikkat çekici düzeyde daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının ilişki süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler	İlişki Süresi	n	$\bar{x}$	S_d	t	p

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	6 ay ve üstü	246	83.14	8.36	5.580	.000
Toplam	6 ay altı	160	74.23	19.02		

Tablo 10 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(199.415)_{\text{romantik ilişkilerde öz yeterlik}}=5.580$, $p < 0.05$). 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanları ($\bar{x} = 83.14$, $S_d = 8.36$) 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarından ($\bar{x} = 74.23$, $S_d = 19.02$) anlamlı olarak daha yüksektir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Köken Aile Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği, pozitiflik ölçeği, açıklık ölçeği, güvenceler ölçeği, sosyal ağlar ölçeği, görevlerin paylaşımı ölçeği toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

İlişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler			Köken Aile Evlilik Durumu	n	$\bar{x}$	S_d	t	p
İlişki Sürdürme Stratejileri Toplam			Evli	351	161.48	21.68	-.202	.840
			Boşanmış	55	162.10	19.00		
Pozitiflik Toplam			Evli	351	55.53	7.81	-.972	.331
			Boşanmış	55	56.61	6.72		
Açıklık Toplam			Evli	351	34.01	4.99	-.006	.996
			Boşanmış	55	34.01	4.29		
Güvenceler Toplam			Evli	351	22.59	3.46	.455	.650
			Boşanmış	55	22.36	3.55		
Sosyal Ağlar Toplam			Evli	351	22.37	3.69	-.662	.508
			Boşanmış	55	22.72	3.39		

Görevlerin Paylaşımı Toplam	Evli	351	26.96	6.04		
	Boşanmış	55	26.38	6.62	.658	.511

Tablo 11 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanlarının, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{ilişki sürdürme stratejileri}} = -.202, p>0.05$; $t(404)_{\text{pozitiflik}} = -.972, p>0.05$; $t(404)_{\text{açıklık}} = -.006, p>0.05$; $t(404)_{\text{güvenceler}} = .455, p>0.05$; $t(404)_{\text{sosyal ağlar}} = -.662, p>0.05$; $t(404)_{\text{görevlerin paylaşımı}} = .658, p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili ölçeği, kayıtsız bağlanma stili ölçeği, korkulu bağlanma stili ölçeği, saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler								
			Köken Aile Evlilik Durumu	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Güvenli Bağlanma Stili Toplam			Evli	351	22.04	8.38	.853	.394
			Boşanmış	55	21.00	8.91		
Kayıtsız Bağlanma Stili Toplam			Evli	351	21.28	2.79	-.320	.749
			Boşanmış	55	21.41	3.35		
Korkulu Bağlanma Stili Toplam			Evli	351	16.23	6.18	-.511	.609
			Boşanmış	55	16.69	6.29		
Saplantılı Bağlanma Stili Toplam			Evli	351	16.03	2.42	.837	.403
			Boşanmış	55	15.74	2.06		

Tablo 12 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanlarının, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{güvenli}} = .853, p>0.05$; $t(404)_{\text{kayıtsız}} = -.320, p>0.05$; $t(404)_{\text{korkulu}} = -.511, p>0.05$; $t(404)_{\text{saplantılı}} = .837, p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler			Köken Aile Evlilik Durumu	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
Romantik Toplam	İlişkilerde	Doyum	Evli	351	57.46	8.30	-1.346	.179
			Boşanmış	55	59.05	7.17		

Tablo 13 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanlarının, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{romantik ilişkilerde doyum}} = -1.346, p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testinden elde edilen sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının köken aile evlilik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler			Köken Aile Evlilik Durumu	n	$\bar{x}$	S _d	t	p
Romantik Toplam	İlişkilerde	Öz Yeterlik	Evli	351	79.47	14.15	-.571	.568
			Boşanmış	55	80.65	15.01		

Tablo 14 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanlarının, köken aile evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(404)_{\text{romantik ilişkilerde öz yeterlik}} = -.571, p > 0.05$).

4.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği, pozitiflik ölçeği, açıklık ölçeği, güvenceler ölçeği, sosyal ağlar ölçeği, görevlerin paylaşımı ölçeği, güvenli bağlanma stili ölçeği, kayıtsız bağlanma stili ölçeği, korkulu bağlanma stili ölçeği, saplantılı bağlanma stili ölçeği, romantik ilişkilerde doyum ölçeği ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiş, sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1) İlişki Sürdürme Stratejileri Toplam	1	.916**	.880**	.805**	.807**	.691**	.232**	.145**	-.172**	.030	.701**	.559**
(2) Pozitiflik Toplam		1	.762**	.761**	.732**	.457**	.243**	.060	-.193**	.054	.698**	.601**
(3) Açıklık Toplam			1	.714**	.672**	.501**	.167**	.205**	-.099*	-.034	.619**	.540**
(4) Güvenceler Toplam				1	.624**	.338**	.055	.092	-.029	.083	.573**	.553**
(5) Sosyal Ağlar Toplam					1	.405**	.156**	.072	-.088	.004	.599**	.444**
(6) Görevlerin Paylaşımı Toplam						1	.245**	.169**	-.209**	.013	.386**	.181**
(7) Güvenli Bağlanma Stili Toplam							1	-.318**	-.900**	-.016	.424**	-.063
(8) Kayıtsız Bağlanma Stili Toplam								1	.375**	.010	-.111**	.024
(9) Korkulu Bağlanma Stili Toplam									1	.007	-.432**	.025
(10) Saplantılı Bağlanma Stili Toplam										1	-.009	-.091
(11) Romantik İlişkilerde Doyum Toplam											1	.555**
(12) Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Toplam												1

* p < .05, **p < .01

Tablo 15'te görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .232, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .145, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; korkulu bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.172, p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .701, p < .01$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .559, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeği toplam puanı ile saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .030, p > 0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerinden olan pozitiflik ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .232, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; korkulu bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.193, p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .698, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .601, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Pozitiflik ölçeği toplam puanı ile kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .060, p > 0.05$) saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .54, > 0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerinden olan açıklık ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .167, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .205, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; korkulu bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.099, p < .05$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .619, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .540, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Açıklık ölçeği toplam puanı ile saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.034, p > 0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerinden olan güvenceler ölçeği toplam puanı ile romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .5733, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .553, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Güvenceler ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .055, p > 0.05$); kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .092, p > 0.05$) korkulu bağlanma stili ölçeği toplam

puanı ($r = -.029$, $p > 0.05$) ve saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .083$, $p > 0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır

İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerinden olan sosyal ağlar ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .156$, $p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .599$, $p < .01$) arasında pozitif orta yüksek düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .444$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal ağlar ölçeği ile kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .072$, $p > 0.05$), korkulu bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.088$, $p > 0.05$) ve saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .004$, $p > 0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerinden olan görevlerin paylaşımı ölçeği toplam puanı ile güvenli bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .245$, $p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kayıtsız bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .169$, $p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; korkulu bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = -.209$, $p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; romantik ilişkilerde doyum ölçeği toplam puanı ($r = .386$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği toplam puanı ($r = .181$, $p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Görevlerin paylaşımı ölçeği toplam puanı ile saplantılı bağlanma stili ölçeği toplam puanı ($r = .013$, $p > 0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.6. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

İlişki sürdürme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanlarının, ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, ilişki sürdürme stratejilerini yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
-------	--------------	---	-----------	---------	---	---	-----------	-----

1	Sabit	56.096	5.395	10.397	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	1.829	.093	.701	19.743	.000	1.000
R= .701 R²= .491 R² Değişimi= .490							
2	Sabit	47.380	5.376	8.813	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	1.473	.107	.565	13.794	.000	.692
	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	.367	.061	.245	5.997	.000	.692
R= .730 R²= .533 R² Değişimi= .530							

Tablo 16’da görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %49.1’ini açıklamıştır. İlişki sürdürme stratejileri ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.701$, $R^2=.491$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça ilişki sürdürme stratejileri düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “romantik ilişkilerde öz yeterlik” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile ilişki sürdürme stratejileri puanında açıklanan varyans %49.1’den %53.3’e çıkmıştır ($R=.730$, $R^2=.533$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin açıklanan varyansa %4.2’lik bir katkısı görülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi arttıkça ilişki sürdürme stratejileri düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri,

üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanlarındaki toplam varyansın %53.3'ünü açıklamaktadır.

Güvenli bağlanma stili değişkeni, ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

$$\text{İLİŞKİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ} = 47.380 + 1.473 \cdot \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM} + .367 \cdot \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK}$$

Regresyon denklemi değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış ilişki sürdürme stratejileri puanlarında 1.473 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarındaki 1 birimlik artış ilişki sürdürme stratejileri puanlarında ortalama .367 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.

4.7. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Alt Ölçeklerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

İlişki sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeği olan pozitiflik ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanlarının, pozitifliğin anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17

Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, pozitifliği yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
1	Sabit	17.822	1.949		9.144	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.656	.033	.698	19.638	.000	1.000	1.000

R= .698 R²= .488

R² Değişimi= .487

2	Sabit	13.872	1.892	7.333	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.495	.038	.527	13.180	.000	.692 1.445
	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	.166	.022	.309	7.725	.000	.692 1.445

R= .744 R²= .554

R² Değişimi= .552

Tablo 17’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin pozitiflik düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %48.8’ini açıklamıştır. Pozitiflik ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.698$, $R^2=.488$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça pozitiflik düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “romantik ilişkilerde öz yeterlik” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile pozitiflik puanında açıklanan varyans %48.8’den %55.4’e çıkmıştır ($R=.744$, $R^2=.554$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin açıklanan varyansa %6.6’lık bir katkısı görülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile pozitiflik arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi arttıkça pozitiflik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili değişkenleri, üniversite öğrencilerinin pozitiflik puanlarındaki toplam varyansın %55.4’ünü açıklamaktadır.

Güvenli bağlanma stili değişkeni, ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

$$\text{POZİTİFLİK} = 13.872 + .495 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM} + .166 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK}$$

Regresyon denklemini değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış pozitiflik puanlarında .495 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarındaki 1 birimlik artış pozitiflik puanlarında ortalama .166 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, pozitifliğin anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.

İlişki sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeği olan açıklık ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanlarının, açıklığın anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, açıklığı yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
1	Sabit	12.583	1.365		9.219	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.372	.023	.619	15.858	.000	1.000	1.000

R= .619 R²= .384

R² Değişimi= .382

2	Sabit	10.264	1.354		7.582	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.277	.027	.462	10.302	.000	.692	1.445
	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	.098	.015	.284	6.338	.000	.692	1.445

R= .663 R²= .440

R² Değişimi= .437

Tablo 18’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin açıklık düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin açıklık puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %38.4’ünü açıklamıştır. Açıklık ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.619$, $R^2=.384$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça açıklık düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “romantik ilişkilerde öz yeterlik” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile açıklık puanında açıklanan varyans %38.4’ten %44’e çıkmıştır ($R=.663$, $R^2=.440$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin açıklanan varyansa %5.6’lık bir katkısı görülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile açıklık arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi arttıkça açıklık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin açıklık puanlarındaki toplam varyansın %44’ünü açıklamaktadır.

Güvenli bağlanma stili değişkeni, açıklığın anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

AÇIKLIK = 10.264 + .277*ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM + .098*ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK

Regresyon denklemi değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış açıklık puanlarında .277 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarındaki 1 birimlik artış açıklık puanlarında ortalama .098 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, açıklığın anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.

İlişki sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeği olan güvenceler ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam ölçek puanlarının, güvencelerin anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, güvenceleri yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
1	Sabit	8.513	1.009		8.441	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.244	.017	.573	14.069	.000	1.000	1.000
R= .573 R²= .329 R² Değişimi= .327								
2	Sabit	6.552	.985		6.654	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.164	.020	.385	8.365	.000	.692	1.445
	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	.083	.011	.339	7.368	.000	.692	1.445
R= .639 R²= .409 R² Değişimi= .406								

Tablo 19’da görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin güvenceler düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %32.9’unu açıklamıştır. Güvenceler ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.573$, $R^2=.329$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça güvenceler düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “romantik ilişkilerde öz yeterlik” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile güvenceler puanında açıklanan varyans %32.9’dan %40.9’a çıkmıştır ($R=.639$, $R^2=.409$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin açıklanan varyansa %8’lik bir katkısı görülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile güvenceler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi arttıkça güvenceler düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin güvenceler puanlarındaki toplam varyansın %40.9’unu açıklamaktadır. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

$$\text{GÜVENCELER} = 6.552 + .164 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM} + .083 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK}$$

Regresyon denklemi değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış güvenceler puanlarında .164 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarındaki 1 birimlik artış güvenceler puanlarında ortalama .083 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, güvencelerin anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.

İlişki sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeği olan sosyal ağlar ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanlarının, sosyal ağların anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, sosyal ağları yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
-------	--------------	---	-----------	---------	---	---	-----------	-----

1	Sabit	6.962	1.039		6.701	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.268	.018	.599	15.030	.000	1.000	1.000
R= .599 R²= .359 R² Değişimi= .357								
2	Sabit	5.983	1.065		5.616	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.228	.021	.510	10.780	.000	.692	1.445
	Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik	.041	.012	.161	3.400	.001	.692	1.445
R= .614 R²= .377 R² Değişimi= .373								

Tablo 20’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %35.9’unu açıklamıştır. Sosyal ağlar ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.599$, $R^2=.359$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça sosyal ağlar düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “romantik ilişkilerde öz yeterlik” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile sosyal ağlar puanında açıklanan varyans %35.9’dan %37.7’ye çıkmıştır ($R=.614$, $R^2=.377$). Diğer bir ifade ile romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin açıklanan varyansa %1.8’lik bir katkısı görülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile sosyal ağlar arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi arttıkça sosyal ağlar düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar puanlarındaki toplam varyansın %37.7’sini açıklamaktadır.

Güvenli bağlanma stili değişkeni, sosyal ağların anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

$$\text{SOSYAL AĞLAR} = 5.983 + .228 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM} + .041 * \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK}$$

Regresyon denklemi değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış sosyal ağlar puanlarında .228 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Romantik ilişkilerde öz yeterlik puanlarındaki 1 birimlik artış sosyal ağlar puanlarında ortalama .041 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin, sosyal ağların anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.

İlişki sürdürme stratejileri ölçeğinin alt ölçeği olan görevlerin paylaşımı ile anlamlı düzeyde ilişkileri bulunan romantik ilişkilerde doyum, romantik ilişkilerde öz yeterlik ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanlarının, görevlerin paylaşımının anlamlı birer yordayıcıları olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Romantik ilişkilerde doyumun, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ve güvenli bağlanma stilinin, görevlerin paylaşımını yordamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
1	Sabit	10.216	2.002		5.103	.000		
	Romantik İlişkilerde Doyum	.289	.034	.386	8.410	.000	1.000	1.000
R= .386 R²= .149 R² Değişimi= .147								
2	Sabit	10.461	1.999		5.234	.000		

Romantik İlişkilerde Doyum	.257	.038	.344	6.807	.000	.820	1.219
Güvenli Bağlanma Stili	.072	.037	.100	1.977	.002	.820	1.219

R= .396 R²= .157
R² Değişimi= .153

Tablo 21’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı düzeylerini yordamak için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi, iki modelde gerçekleştirilmiştir. Aşamalı regresyon analizinin ilk modelinde üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı puanları ile en güçlü korelasyon değerine sahip değişken olarak “romantik ilişkilerde doyum” değişkeni analize girilmiş, toplam varyansın %14.9’unu açıklamıştır. Görevlerin paylaşımı ile romantik ilişkilerde doyum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.386$, $R^2=.149$, $p<.05$). Bu bulgu, romantik ilişkilerde doyum düzeyi arttıkça görevlerin paylaşımı düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde; romantik ilişkilerde doyum değişkeninden sonra “güvenli bağlanma stili” değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile görevlerin paylaşımı puanında açıklanan varyans %14.9’dan %15.7’ye çıkmıştır ($R=.396$, $R^2=.157$). Diğer bir ifade ile güvenli bağlanma stili değişkeninin açıklanan varyansa %0.08’lik düşük bir katkısı görülmektedir. Güvenli bağlanma stili değişkenine ait Beta değerinin pozitif olması, romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili ile görevlerin paylaşımı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu, güvenli bağlanma stili düzeyi arttıkça görevlerin paylaşımı düzeyinin de arttığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili değişkenleri, üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı puanlarındaki toplam varyansın %15.7’sini açıklamaktadır.

Romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni, görevlerin paylaşımı değişkeninin anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir. Ayrıca, regresyon modellerinin tolerans ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri kontrol edildiğinde, çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

$$\text{GÖREVLERİN PAYLAŞIMI} = 10.461 + .257 \cdot \text{ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM} + .072 \cdot \text{GÜVENLİ BAĞLANMA STİLİ}$$

Regresyon denklemi değerlendirildiğinde; güvenli bağlanma stili değişkeni sabit tutulduğunda, romantik ilişkilerde doyum değişkeni şöyle yorumlanabilmektedir: Romantik

ilişkilerde doyum puanlarındaki 1 birimlik artış görevlerin paylaşımı puanlarında .257 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeni sabit tutulduğunda, güvenli bağlanma stili değişkeni şu şekilde yorumlanabilmektedir: Güvenli bağlanma stili puanlarındaki 1 birimlik artış görevlerin paylaşımı puanlarında ortalama .072 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bulgular; romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili değişkenlerinin, görevlerin paylaşımının anlamlı yordayıcıları olduklarını göstermektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan bulguların tartışılmasına, yorumlanmasına ve sunulacak önerilere yer verilmiştir.

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejilerinin ve sosyal ağlar ile görevlerin paylaşımı alt boyutlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Kadın üniversite öğrencilerinin, erkek üniversite öğrencilerine oranla daha fazla ilişki sürdürme stratejileri sergiledikleri tespit edilmiştir. Weiser ve Weigel (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı bildirdiklerini tespit etmişlerdir. Baptist ve diğerleri (2012) tarafından kültürel farklılıkların ele alındığı bir çalışmada, Amerikalı kadın katılımcıların, Amerikalı erkek katılımcılara oranla daha fazla ilişki sürdürme davranışları sergiledikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Ragsdale (1996) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal ağlar; Stafford ve diğerleri (2000) tarafından yürütülen çalışmada ise görevlerin paylaşımı cinsiyete göre farklılaşmıştır. Görevlerin paylaşımının cinsiyete göre farklılaşmasında, toplumsal cinsiyet rolleri etkili olabilmektedir. Sosyal ilişkilerdeki kişilik ve davranış farklılıklarının, eril ve dişil kimliklerden kaynaklanabilmektedir.

Araştırma bulgularına göre; ilişki sürdürme stratejilerinden pozitiflik, açıklık ve güvenceler, cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermemektedir. İlgili alan yazında; pozitifliğin cinsiyete göre farklılaşmadığına yönelik bulgular yer almakta; bu bulguların, mevcut çalışma bulgusunu destekleyecek nitelikte olduğu söylenebilmektedir (Aylor ve Dainton, 2004; Ragsdale, 1996; Stafford ve diğerleri, 2000). Bununla birlikte; Aylor ve Dainton (2004) ile Stafford ve diğerleri (2000) tarafından yürütülen çalışmada, açıklığın; Ragsdale (1996) tarafından yürütülen çalışmada ise, açıklık ve güvencelerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

İlgili alan yazında, mevcut bulguya paralel olarak, ilişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmaların (Dainton ve Stafford, 1993; Ragsdale, 1996; Stafford ve Canary, 1991) yanı sıra, cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara (Torun, 2005) da ulaşılmaktadır. Görüldüğü üzere, ilişki sürdürme stratejileri ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen bulgular, konuyla ilgili fikir birliğine ulaşılamadığını göstermektedir. Bu durum, konuyla ilgili yeni çalışmaların yürütülmesini gerekli kılmaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. İlgili alan yazında üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin, cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmaların (Cengiz, 2018; Zerenoglu, 2011) yanı sıra cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalara (Atabay, 2019; Küçük, 2016; Yazıcıoğlu, 2011) da ulaşılmaktadır. Beştav (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla daha düşük kaygılı bağlanma sergilediklerini belirlenmiştir. Yıldız (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla güvenli bağlanma stili bildirdikleri; kadınların erkeklere oranla daha fazla korkulu bağlanma bildirdikleri; kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alan yazındaki çalışmalar değerlendirildiğinde, çalışma bulgularının tutarlılık göstermediği görülmektedir. Konuyla ilgili fikir birliğine ulaşılamamasında, üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları beliren yetişkinlik dönemi gelişimsel özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir. İçinde bulunulan geçiş dönemi, kimlik gelişiminde farklılıklara neden olabilmektedir.

Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. İlgili alan yazında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduklarını belirten çalışmalara (Curtis, Epstein ve Wheeler, 2017; Lesch ve Engelbrecht, 2011; Öcal Yüceol, 2016; Sarı, 2008) ulaşıldığı gibi kadınların erkeklere oranla daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduklarını belirten çalışmalara (Attridge Berscheid ve Simpson, 1995; Kaura ve Lohman, 2007; Rosen, Bailey ve Muise, 2018) da ulaşılmaktadır. Ayrıca romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Ackerman ve Field, 2011; Beştav, 2007; Bunt ve Hazelwood, 2017; Çürükvelioğlu, 2012; Sakallı Uğurlu, 2003). Görüldüğü üzere romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen bulgular konuyla ilgili fikir birliğine ulaşılamadığını göstermektedir. Bu bağlamda Satıcı ve Deniz (2018) cinsiyet ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi bir meta-analiz çalışmasıyla belirlemeyi hedeflemişlerdir.

Meta-analiz çalışmasında 548 çalışmaya ulaşılmış olup 67 bağımsız araştırma çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada, 289.708 örneklem sayısına erişilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmada, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. İlgili alan yazında yer alan çalışmaların sıklıkla romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığına yönelik olduğu gözlemlenmektedir (Akan ve Bakioğlu, 2021; Futris ve diğerleri, 2017; Riggio ve diğerleri, 2011). Riggio ve diğerleri (2011) ile Futris ve diğerleri (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha yüksek romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Mevcut bulgunun, ilgili alan yazında yer alan araştırma bulguları ile farklılaşmasında; araştırmanın sınırlılıkları, araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri ile konuyla ilgili yürütülen çalışmaların oldukça sınırlı olması etken olabilmektedir. Dolayısıyla, konu ile ilgili daha çok araştırmanın yürütülmesi gerekmektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin İlişki Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejilerinin ve tüm alt boyutlarının, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerine oranla daha fazla ilişki sürdürme stratejileri (pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar, güvencelerin paylaşımı) sergiledikleri tespit edilmiştir. Rusbult'un yatırım modeline göre ilişkiye yapılan yatırım miktarı, ilişki süresi arttıkça artış göstermektedir. İlişki sürdürme stratejilerinin, ilişki süresi arttıkça artış göstermesi ilişkiye yapılan yatırım düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilmektedir. Weiser ve Weigel (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ilişki uzunluğu ile pozitiflik ve güvenceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dailey, Hampel ve Roberts (2010) tarafından yürütülen çalışmada, ilişki süresi ile ilişki sürdürme stratejileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; Ogolsky (2009) tarafından yürütülen çalışmada ise, ilişki süresi ile ilişki sürdürme stratejileri arasında anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ogolsky ve Bowers (2013); ilişki süresinin, pozitiflik, açıklık ve güvenceler ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı ile arasında ise herhangi bir ilişki olmadığını belirlemiştir. İlgili alan yazında yer alan çalışmalar

değerlendirildiğinde, çalışma bulgularının tutarlılık göstermediği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, ilişki sürdürme ile ilişki süresi arasındaki ilişkiye yönelik ilgili alan yazında yer alan tutarsız bulguların, ilişkinin doğrusal olmamasından kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Dainton, 2008).

Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stillerinin, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; saplantılı bağlanma stiline ise anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencileri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinden daha fazla güvenli bağlanma stili bildirmişlerdir. Yeter (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, güvenli bağlanma stili ile birliktelik süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stili, kaygı ve kaçınma düzeyinin düşük olduğu bağlanma stilini oluşturmaktadır. Bağlanma düzeyi ile kaygı ve kaçınma arasında negatif bir ilişki olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ilgili çalışma bulguları ile mevcut çalışma bulgusunun tutarlılık gösterdiği söylenebilmektedir. Ayrıca, 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencileri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinden daha az kayıtsız bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili bildirmişlerdir. Kaçınan ve korkulu bağlanan bireyler, romantik ilişkilerinde daha düşük bağlılık; güvenli bağlanan bireyler ise romantik ilişkilerinde daha yüksek bağlılık sergilemektedirler. Dolayısıyla, düşük bağlılığın gözlemlendiği kaçınan ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin, kısa süreli romantik ilişki kurdukları; yüksek bağlılığın gözlemlendiği güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin uzun süreli romantik ilişki kurdukları söylenebilmektedir. Benzer şekilde, Tamamura (2004), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, romantik ilişkilerinde, kaçınan veya korkulu bağlanma stillerine sahip bireylere oranla daha yüksek düzeyde doyum, güven, yakınlık ve bağlılık bildirme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir.

Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum düzeylerinin, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencileri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerine oranla romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum algılamaktadır. Romantik ilişki doyumu, bireyin dâhil olduğu romantik ilişki için sahip olduğu memnuniyet düzeyini temsil eden psikolojik bir kavramı oluşturmaktadır. Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge (2007) ilişki doyumunun, romantik partnerlerin iyi oluşu ile romantik ilişkilerin süresini öngören bir kavram olduğunu belirtmektedir. Romantik ilişkinin sürekliliği, romantik ilişki doyumu ile yakından ilişkilidir (Stackert ve Bursik, 2003). Guerrero, Anderson ve Afifi (2011) ise, romantik ilişkilerde yüksek düzeyde sergilenen ilişki sürdürme

stratejilerinin, ilişki istikrarını ve romantik ilişki doyumunu desteklediğini ifade etmektedir. Şahin (2015) gerçekleştirdiği çalışmada, mevcut bulguya paralel olarak ilişki doyumunun, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Yılmaz (2020), romantik ilişki doyumunun en yüksek olduğu grubun, ilişki süresi en fazla olan grup olduğunu tespit etmiştir. Eken (2019) ise, katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin, romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini; romantik ilişki süresi 2-5 yıl arası olan katılımcıların, romantik ilişki süresi 1 yıl veya altı olan katılımcılara oranla daha yüksek ilişki doyumu bildirdiklerini belirlemiştir. Benzer şekilde, Budak (2011) ve Özbiçer (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada ise ilişki süresinin, ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ilgili alan yazında yer alan bulguların, mevcut bulguyu destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmada, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin, ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencileri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek düzeyde romantik ilişkilerde öz yeterlik algısı bildirmişlerdir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramı, bireylerin ideal bir partner olabileceklerine yönelik inançları olarak ele alınabilmektedir. Romantik ilişki öz yeterliği yüksek olan bireyler, ilişkilerinde samimiyeti tercih etmekte, yetkin bir partner olabileceklerine yönelik güçlü bir inanç duymaktadırlar. Romantik ilişki öz yeterliği düşük olan bireyler ise, romantik ilişkilerinde kendilerini rahat hissedememekte ve kaygı içerisinde olmaktadır. Dolayısıyla, uzun ilişki süresine sahip bireylerin, yüksek düzeyde romantik ilişkilerde öz yeterlik algısına sahip olmaları beklenen bir bulguyu oluşturmaktadır. Futris ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, flört deneyimi olan bireylerin, flört deneyimi olmayan bireylere oranla daha yüksek romantik ilişki öz yeterlik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, ilgili alan yazında, ilişki süresi ile romantik ilişkilerde öz yeterlik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış, mevcut araştırma bulguları karşılaştırılamamıştır.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Sürdürme Stratejileri, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkilerde Doyum ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeylerinin Köken Aile Evlilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejilerinin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aile, bireylerin tutum, düşünce ve davranışlarını etkileyen toplumun en küçük birimini

oluşturmaktadır. Bireylerin romantik ilişkilerinde sergileyecekleri tutumu belirlemelerinde, ebeveyn ilişkilerini rol model alması öngörülebilir bir durumu oluşturmaktadır. Ebeveyn ilişkisinin rol model alınması durumunda, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme eğiliminin, evli ebeveyne sahip bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme eğiliminden daha düşük olması beklenebilmektedir. Beklenenin aksine, mevcut araştırmada ilişki sürdürme stratejilerinin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, ilgili alan yazında köken aile evlilik durumu ile romantik ilişkileri sürdürme stratejileri arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış, mevcut araştırma bulguları karşılaştırılamamıştır.

Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Waters, Hamilton ve Weinfield (2000), bireyin ailesi bağlamındaki olumsuz yaşam deneyimlerinin (ebeveyn kaybı, ebeveyn boşanması gibi) bağlanma stili ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Kelly (2002), bireylerin bağlanma stilini öngörmede, köken aile yapısının (ebeveynlerin boşanmış veya evli olması) ve köken aile özelliklerinin (aile ritüelleri dahil) katkısını araştırmıştır. Araştırma sonucunda; ailenin köken aile durumundan daha çok köken aile özelliklerinin, bireylerin ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz iletişim stratejilerini, ilişki inançlarını ve yakınlık korkusunu öngördüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca, olumlu köken aile özelliklerinin, olumsuz köken aile özelliklerine oranla daha belirleyici niteliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Kaçmaz (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin bağlanma stilleri ile boşanmamış ebeveyne sahip bireylerin bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boşanmış ebeveyne sahip bireylerin kaçınma ve kaygı düzeylerinin, boşanmamış ebeveyne sahip bireylerin kaçınma ve kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, boşanmış ebeveyne sahip erkek bireylerin, kadın bireylere oranla daha kaçınmacı oldukları saptanmıştır. Benzer şekilde, Crowell, Treboux ve Brockmeyer (2009) gerçekleştirdikleri çalışmada, ebeveyn boşanmasının, bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olma olasılığını artırdığını belirlemiştir. Dolayısıyla, mevcut bulgunun, ilgili alan yazında yer alan bulgularla tutarlılık göstermediği gözlemlenmektedir. Mevcut bulgunun farklılaşmasında, çalışma grubundaki evli ve boşanmış aileye sahip katılımcıların sayısındaki dengesizliğin etkili olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum düzeylerinin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Mole (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, romantik ilişki doyumu ve köken aile evlilik durumu arasında anlamlı herhangi bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Plopa, Kaźmierczak ve

Karasiewicz (2019), kadın partnerlerin ebeveynlerinin evliliğine ilişkin yaptıkları değerlendirmenin, ilişki doyumunun bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Ebeveyn ilişkisinin rol model alınması durumunda, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin romantik ilişkilerinden aldığı doyumun, evli ebeveyne sahip bireylerin romantik ilişkilerinden aldığı doyumdan daha düşük olması beklenebilmektedir. Parçalanmış aileye sahip bireylerin, olumsuz duygu durum ve problemlili davranışlar sergileme eğiliminin yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Avcı, 2011). Olumsuz benlik geliştiren bireylerin, romantik ilişkilerinde etkili davranış stillerine oranla problemlili davranış stilleri geliştirmeleri daha olasıdır. Problemlili davranış stillerinin sergilendiği romantik ilişkilerde, ilişki doyumunun düşük olması, öngörülebilir bir sonucu oluşturmaktadır. Ross ve Mirowsky (1999), ebeveyn boşanmasının, daha düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Kaçmaz (2020) ise ilişki doyumunun, ebeveynin boşanmış olup olmamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını saptamıştır. Boşanmış ebeveyne sahip bireylerin, boşanmamış ebeveyne sahip bireylere oranla daha düşük ilişki doyumu algıladıkları tespit edilmiştir. Boşanmanın, ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerindeki olumsuz etkileri sıklıkla ele alınsa da, bu olumsuz etkilerin, çocukların algıları üzerindeki etkisi belirsiz bir niteliktedir (King, 2006). Dolayısıyla, ilgili alan yazında yer alan bulguların farklılaşmasında, ebeveyn boşanmasının çocukların algıları üzerindeki etkisine yönelik belirsizliğin etkili olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmada, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin, köken aile evlilik durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Ebeveyn boşanması, romantik ilişkilere yönelik olumsuz algılarla ve problemlili iletişim davranışlarıyla (daha fazla çatışma, kaçınma gibi) ilişkilendirilmektedir (Herzog ve Cooney, 2002). Bu bağlamda, boşanmış ebeveyni olan bireylerin, evli ebeveyni olan bireylere oranla daha düşük düzeyde romantik ilişkilerde öz yeterlik algısına sahip oldukları düşünülmektedir. Cui ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ebeveyn boşanmasından daha çok ebeveynlerin evlilik çatışmalarının, bireylerin çatışma davranışlarıyla ilişkili olduğu; bu ilişkiye ise romantik ilişki yeterliğinin aracılık ettiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, ilgili alan yazında köken aile evlilik durumu ile romantik ilişkilerde öz yeterlik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış, mevcut araştırma bulguları karşılaştırılamamıştır.

5.1.4. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Yordanmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, ilişki sürdürme stratejileri ile romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam ölçek puanları arasında istatistiksel açıdan

anlamli iliskiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin iliski sürdürme stratejileri puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı (stepwise) regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı gözlemlenmektedir. Romantik iliskilerde doyum ve romantik iliskilerde öz yeterlik değişkenlerinin, iliski sürdürme stratejilerinin anlamli yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin iliski sürdürme stratejileri puanlarına yönelik toplam varyansın %53.3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Romantik iliskilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin iliski sürdürme stratejileri puanlarındaki varyansın %49.1'ini açıkladığı, romantik iliskilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiğı katkının ise %4.2 olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, güvenli bağlanma stili değişkeni, iliski sürdürme stratejilerinin anlamli yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir.

Romantik iliskilerde doyum ve romantik iliskilerde öz yeterlik değişkenlerinin, iliski sürdürme stratejilerinin anlamli yordayıcıları olması; romantik iliskilerde doyum ve romantik iliskilerde öz yeterlik değişkenlerindeki artış ya da azalışın, üniversite öğrencilerinin iliski sürdürme stratejileri düzeyinde değişim yaratabileceğini göstermektedir. Romantik iliskilerde doyum ve romantik iliskilerde öz yeterlik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin, iliski sürdürme stratejilerinin de yüksek olacağı söylenebilmektedir. Bu durumda, romantik iliskilerde doyum ve romantik iliskilerde öz yeterlik düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin, iliski sürdürme stratejilerinin de düşük olacağı yorumu yapılabilmektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin iliski sürdürme stratejilerini yordayan en güçlü değişkenin, romantik iliskilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik iliskilerde doyum ile iliski sürdürme stratejileri arasında pozitif yönde anlamli düzeyde iliski olduğu saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde; iliski sürdürme stratejilerinin, romantik iliskilerde doyum ile arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı çalışmaya ulaşılmaktadır. Stafford ve Canary (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, iliski doyumunun; pozitiflik, açıklık, güvence, ağ ve görevlerin kullanımı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Weigel ve Ballard-Reisch (2008) ise iliski doyumunun; bireyin hem kendisinin hem de romantik partnerinin, iliski sürdürme stratejilerini kullanmasıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, Ogolsky ve Bowers (2013) tarafından, iliskileri sürdürme ve iliski doyumunun incelendiğı çalışmalara yönelik bir meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda; iliski sürdürme stratejileri ile iliski doyumunu arasında pozitif yönde anlamli düzeyde iliski olduğu saptanmıştır. Belus ve diğerkleri (2019) ise gerçekleştirdikleri çalışmada, iliski doyumunun, iliski sürdürme davranışları ile bireysel refah arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini tespit etmişlerdir.

İlişki sürdürme stratejilerinin yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki sürdürme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde; ilişki sürdürme stratejilerinin, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma, Weiser ve Weigel (2016) tarafından yürütüldüğü gözlemlenmektedir. Weiser ve Weigel (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, ilişki sürdürme stratejilerinin, romantik ilişkilerde öz-yeterlik ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, daha yetkin bir romantik partner olduklarına inanan bireylerin, ilişki sürdürme stratejilerinin tümünde daha yüksek düzeyde yer aldıkları; ilişki sürdürme stratejilerinin ise, daha yüksek düzeyde romantik ilişki doyumu ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir.

İlgili alan yazında, yurt içinde, mevcut tez çalışmasındaki değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yurt dışında ise mevcut çalışmaların oldukça sınırlılık gösterdiği; yer alan çalışmaların ise daha çok ilişki sürdürme stratejileri ile ilişki doyumu değişkenlerine yönelik gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca, konuyla ilgili yürütülen araştırmalarda, çalışma grubunun daha çok çiftlerden ve yetişkinlerden oluştuğu görülmektedir. Dolayısıyla, konuyla ilgili yürütülecek çalışmaların, farklı değişkenlerle ele alınması ve farklı çalışma gruplarıyla yürütülmesi önerilmektedir.

5.1.5. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Alt Ölçeklerinin Yordanmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin pozitiflik, açıklık, güvenceler ve sosyal ağlar puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı (stepwise) regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin; pozitifliğin, açıklığın, güvencelerin ve sosyal ağların anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik, üniversite öğrencilerinin; pozitiflik puanlarına yönelik toplam varyansın %55.4'ünü, açıklık puanlarına yönelik toplam varyansın %44'ünü, güvenceler puanlarına yönelik toplam varyansın %40.9'unu, sosyal ağlar puanlarına yönelik toplam varyansın ise %37.7'sini açıklamaktadır. Ayrıca, güvenli bağlanma stili değişkeni; pozitifliğin, açıklığın, güvencelerin ve sosyal ağların anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir.

Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin; pozitifliğin, açıklığın, güvencelerin ve sosyal ağların anlamlı yordayıcıları olması; romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerindeki artış ya da azalışın, üniversite öğrencilerinin pozitiflik, açıklık, güvenceler ve sosyal ağlar düzeyinde değişim yaratabileceğini göstermektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz

yeterlik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin, pozitiflik, açıklık, güvenceler ve sosyal ağlar düzeyinin de yüksek olacağı söylenebilmektedir. Bu durumda, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin, pozitiflik, açıklık, güvenceler ve sosyal ağlar düzeyinin de düşük olacağı yorumu yapılabilmektedir.

Araştırmada, pozitifliği yordayan en güçlü değişkenin, romantik ilişkilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ile pozitiflik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Romantik ilişki doyumu yüksek olan partnerler, romantik ilişki doyumu düşük partnerlere oranla daha güçlü bir olumlu duygusal değişime sahiptir (Dakowicz, 2014). Romantik partnerlerin iletişimi ile süregelen olumlu duyguların, ilişki doyumunu yıllar boyunca olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Kim, Capaldi ve Crosby, 2007). Ayrıca, Krakauer (2017) olumlu/olumsuz etkileşim ve minnettarlık içeren pozitif psikoloji temelli geliştirilen müdahale programlarının, romantik partnerlerin romantik ilişki doyumlarını güçlendirebileceğini ifade etmektedir. Pozitifliğin yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik ile pozitiflik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Riggio ve diğerleri (2011), yetkin bir romantik partner olabileceğine yönelik inanca sahip bireylerin, romantik ilişkilerinin başarılı olacağına yönelik beklentilere, düşük kaygı ve gerginlik seviyesine sahip olduklarını belirtmektedir. Fincham ve diğerleri (2000) ise yüksek beklentilerin, yüksek ilişki doyumuyla ilişkilendirildiğini; partnerlere yönelik olumlu algıların sergilenmesinde etken olduğunu ifade etmektedir.

Araştırmada, açıklığı yordayan en güçlü değişkenin, romantik ilişkilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ile açıklık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Yüksek seviyede belirsizliğin mevcut olduğu romantik ilişkilerde partnerler ilişkilerini olumsuz değerlendirmekte, ilişki doyumu olumsuz etkilenmektedir (Sprecher ve Hendrick, 2004). Genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde, partnerlerin birbirleri ile vakit geçirmeye, beraber karar almaya, birbirlerini önemsemeye ve çatışmaları çözmeye yönelik çabaları, romantik ilişkilerinde doyumu daha çok hissetmelerini sağlamaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). Romantik ilişkilerinde yüksek düzeyde doyum hisseden bireylerin, duygu ve düşüncelerini partnerlerine açma, ilişkilerinin kalitesi hakkında konuşma ve ilişkilerine yönelik beklentilerini ifade etme eğiliminde oldukları söylenebilmektedir. Açıklığın yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni olduğu belirlenmiştir.

Romantik ilişkilerde öz yeterlik ile açıklık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Guerrero ve diğerleri (2011), çatışmaların mevcut olduğu romantik ilişkilerde ilişki doyumunun olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmektedir. Partnerlerin romantik ilişkilerindeki çatışmayı yönetebilmeleri, romantik ilişkilerde öz yeterlik algısına sahip olmalarıyla mümkün olmaktadır. Çatışmaların yönetimi, etkili iletişim becerileri ile sağlanabilmektedir. Etkili iletişim; duygu, düşüncelerin ve beklentilerin açıkça belirtilmesi ile kurulabilmektedir. Bu bağlamda; romantik ilişkilerde öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin, açıklık düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, güvenceleri yordayan en güçlü değişkenin, romantik ilişkilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ile güvenceler arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Çemberci (2019) ilişki doyumunun, partnerlerin birbirine duyduğu sevgi ve beklentilerin karşılanmasıyla artan bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Hünler ve Gençöz (2005) ise partnerlerin birbirlerine duydukları sevgi, saygı, güven, samimiyet ve aşkın, ilişki doyumunun sağlanmasında önemli olduğunu ifade etmektedir. Yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerin, sevgi, saygı, bağlılık ve sadakati içeren güvenceler düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir. Güvencelerin yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik ile güvenceler arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Sağlıklı ilişkilerin temelini, partnerlerin ihtiyaçlarının, beklentilerinin, duygularının ve düşüncelerinin önemsenmesi oluşturmaktadır. Alakuş, Tagay ve Karataş (2018), kadın ve erkeklerin, romantik ilişkilerine yönelik beklentilerinin, saygı, sevgi, güven, anlayış ve mutluluk olduğunu belirlemiştir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin, kendi beklenti ve ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri; partnerlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılayabilmeleri beklenmektedir. Sağlıklı romantik ilişkilerin geliştirilebilmesi; sevgi, saygı, anlayış ve güvene yönelik beklentilerin sağlanması ya da karşılanabilmesiyle mümkün olmaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin, güvenceler düzeyinin de yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, sosyal ağları yordayan en güçlü değişkenin, romantik ilişkilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ile sosyal ağlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Lorenzo, Barry ve Khalifian (2018), yetersiz sosyal desteğin daha düşük ilişki doyumu ile karakterize olduğuna dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, her iki cinsiyet için duygusal destek ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan sosyal desteğin yüksek olması durumunda ilişki

doyumunun da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Lorenzo ve diğerleri, 2018). Can ve Hovardaoğlu (2015), bireylerin partnerlerinin sosyal ağlarına yönelik onayının, ilişkiye yapılan yatırımların ve ilişki doyumunun güçlü yordayıcısıdır. Benzer olarak Hahlweg ve Jacobson (1984), partnerlerin birlikte vakit geçirme ve paylaşımında bulunma düzeyleri ile ilişki doyumunun yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Yüksek düzeyde romantik ilişki doyumuna sahip bireylerin, romantik ilişkileri süresince partnerleri ile birlikte sık vakit geçirdikleri, ortak etkinliklerde yer aldıkları ve birbirleriyle paylaşımlarda bulundukları gözlemlenebilmektedir. Sosyal ağların yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde öz yeterlik ile sosyal ağlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyi, bireyin etkili bir romantik partner olabileceğine yönelik inancını oluşturmaktadır. Etkili romantik partnerlerin, sağlıklı yakın ilişkiler kurabilen bireyler olduğu ve sosyal ilişkilerinin güçlü olduğu söylenebilmektedir. Bu bağlamda, yüksek düzeyde romantik ilişkiler öz yeterlik algısına sahip bireylerin, kendisinin ve partnerinin sosyal çevresiyle etkili sosyal ilişkiler kurduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, görevlerin paylaşımı ile romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili toplam ölçek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularında, üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı (stepwise) regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili değişkenlerinin; görevlerin paylaşımının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili, üniversite öğrencilerinin; görevlerin paylaşımı puanlarına yönelik toplam varyansın %15.7'sini açıklamaktadır. Ayrıca, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeni; görevlerin paylaşımının anlamlı yordayıcısı olmadığı için modele dâhil edilmemiştir.

Araştırmada, görevlerin paylaşımını yordayan en güçlü değişkenin, romantik ilişkilerde doyum değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilerde doyum ile görevlerin paylaşımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Görevlerin paylaşımı, partnerlerin sorumlulukları eşit bir şekilde paylaşımını içermektedir. Schwarzwald, Koslowsky ve Izhak-Nir (2008), geleneksel tutuma sahip olan partnerlerin, eşitlikçi tutuma sahip olan partnerlere oranla ilişkilerinden daha düşük düzeyde doyum hissettiklerini ifade etmektedir. Benzer şekilde Çavdar (2013), eşitlikçi tutuma sahip bireylerin, ilişki doyumunun da yüksek olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla, ilişki doyumunu yüksek bireylerin, görevleri eşit bir şekilde paylaşma eğiliminde oldukları söylenebilmektedir.

Görevlerin paylaşımının yordanmasına daha düşük düzeyde katkı sağlayan değişkenin, güvenli bağlanma stili değişkeni olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile görevlerin paylaşımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Chan ve diğerleri (2018), güvenli bağlanma stili ile çevrimiçi ilişki sürdürme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, güvenli bağlanan bireylerin, görevleri eşit bir şekilde paylaştıkları beklenebilmektedir.

İlgili alan yazında, ilişki sürdürme stratejilerinin tüm alt boyutlarının, mevcut tez çalışmasındaki değişkenlerle doğrudan ilişkisinin ele alındığı herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Dolayısıyla, konuyla ilgili yürütülecek çalışmalara yönelik, ilişki sürdürme stratejilerinin tüm alt boyutlarının farklı değişkenler ile ele alınması ve farklı çalışma gruplarıyla yürütülmesi önerilmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan bulguların sonuçlarına ve araştırmacılara sunulacak önerilere yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı düzeyleri, erkek üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin pozitiflik, açıklık ve güvenceler toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanları, ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı düzeyleri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri, pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite

öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili toplam puanları, ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili düzeyleri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin kayıtsız ve korkulu bağlanma stili düzeyleri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin kayıtsız ve korkulu bağlanma stili düzeylerinden anlamlı olarak daha düşüktür. Üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma stili düzeyleri, ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanları, ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum düzeyleri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanları, ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. 6 ay ve üstü ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri, 6 ay altı ilişki süresine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

3. Üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri ölçeği ve alt ölçekleri toplam puanları, köken aile evlilik durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili toplam puanları, köken aile evlilik durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum toplam puanları, köken aile evlilik durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterlik toplam puanları, köken aile evlilik durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
4. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanlarına yönelik toplam varyansın %53.3'ünü açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri puanlarındaki varyansın %49.1'ini açıkladığı, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %4.2 olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki sürdürme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.

5. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin pozitiflik puanlarına yönelik toplam varyansın %55.4'ünü açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin pozitiflik puanlarındaki varyansın %48.8'ini açıkladığı, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %6.6 olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile pozitiflik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.
6. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin açıklık puanlarına yönelik toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin açıklık puanlarındaki varyansın %38.4'ünü açıkladığı, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %5.6 olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile açıklık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.
7. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin güvenceler puanlarına yönelik toplam varyansın %40.9'unu açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin güvenceler puanlarındaki varyansın %32.9'unu açıkladığı, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %8 olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile güvenceler arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.
8. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenleri, üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar puanlarına yönelik toplam varyansın %37.7'sini açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin sosyal ağlar puanlarındaki varyansın %35.9'unu açıkladığı, romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %1.8 olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile sosyal ağlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.
9. Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili değişkenleri, üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı puanlarına yönelik toplam varyansın %15.7'sini açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde doyum değişkeninin, üniversite öğrencilerinin görevlerin paylaşımı puanlarındaki varyansın %14.9'unu açıkladığı, güvenli bağlanma stili değişkeninin toplam varyansa getirdiği katkının ise %0.08 olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişkilerde doyum ve güvenli bağlanma stili ile görevlerin paylaşımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Uygulayıcılara ve Uzmanlara Yönelik Öneriler

Romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum hisseden ve daha yüksek düzeyde romantik ilişkilerde öz yeterlik algısına sahip bireylerin, romantik ilişkilerini sürdürme eğilimi daha yüksek olmaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin artırılmasına yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması oldukça önem kazanmaktadır.

Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde (birimlerinde), aile danışmanlığı merkezlerinde, çiftlerle ve ilişki sorunları ile çalışan uygulamacılara, bireylerin ilişki sürdürme stratejileri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik, bireyle ve grupla psikolojik danışma, seminer ve psiko-eğitim çalışmaları gerçekleştirmeleri önerilmektedir.

Romantik partnerlerin, sağlıklı bağlanımlarının desteklenmesini sağlayan ilişki dinamiklerinin belirlenmesini hedefleyen ilişki sürdürmeye/ilişki geliştirmeye yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

Partnerlerin, romantik ilişkilerindeki problem alanlarının belirlenmesi sağlanarak; problemlerin çözülmesi, doyum verici ilişkilerin deneyimlenmesi ve partnerlere ilişkileri sürdürme becerilerinin kazandırılması sağlanabilmektedir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlendiği bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejileri düzeyleri sınırlı sayıda değişkenle ele alınmıştır. Araştırma bulguları, romantik ilişkilerde doyumun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki sürdürme stratejilerine yönelik varyansın %53.3'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Açıklanamayan varyans ise, ilişki sürdürme stratejilerinin farklı yordayıcılarının olduğuna dikkatleri çekmektedir. Bu bağlamda ilişki sürdürme stratejilerinin farklı değişkenlerle ele alınmasının ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlişki sürdürme stratejileri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin geliştirilmesine yönelik deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylelikle, yürütülecek deneysel programların, bu değişkenler üzerinde etkililikleri ele alınabilmektedir.

Mevcut çalışmanın nicel bir çalışma niteliği taşıması göz önünde bulundurularak, yürütülecek yeni çalışmalarda, nitel ve karma araştırma yöntemlerinin kullanılmasıyla, çalışmanın farklı bakış açıları ile değerlendirilmesi sağlanabilir.

Yakın ilişkiler kurma ihtiyacı, beliren yetişkinlik döneminin ayırt edici gelişim görevleri arasında bulunmaktadır. Yakın ilişkiler bağlamında ele alınan romantik ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde; ilişki sürdürme stratejileri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik oldukça kritik bir konumda yer almaktadır. Dolayısıyla ilişki sürdürme stratejileri, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin ele alınması romantik ilişkiler ile beliren yetişkinlik döneminin yapısına yönelik daha çok bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerde doyum ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin ilişki sürdürme stratejilerini yordadığı gözlemlenmektedir. Araştırmanın bulgularının değerlendirilmesinde, araştırma sınırlılıklarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden elde edilen verilere dayanmaktadır. Araştırmada belirli bir örneklem grubu ile çalışılması, araştırma bulgularının genellenmesine olanak tanıyamamaktadır. Dolayısıyla, farklı gelişimsel dönemde yer alan, farklı sosyo-ekonomik kültürel düzeylere sahip bireylerle, farklı yakın ilişkiler bağlamında (arkadaş, kardeş ilişkileri gibi) ilişki sürdürme stratejilerine yönelik çalışmaların yürütülmesi, konuyla ilgili daha fazla bilgi edinmemizi sağlayacaktır. Bunlara ek olarak, ilişkileri sürdürme stratejilerinin, toplumsal cinsiyet rollerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının da incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acitelli, L. K. (2002). Relationship awareness: Crossing the bridge between cognition and communication. *Communication Theory*, 12(1), 92–112.
- Ackerman, J. ve Field, L. (2011). The gender asymmetric effect of intimate partner violence on relationship satisfaction. *Violence and Victims*, 26(6), 703-724.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akan, Y. ve Bakioğlu, F. (2021). Examining the relationship self-efficacy levels of adults in terms of coping with jealousy and attachment in close relationships. *Turkish Studies – Educational Sciences*, 16(2), 517-534.
- Akçabozan Kayabol, N. B. (2017). *İlişki sürdürme davranışları ve evlilik doyumu: ilişkisel eşitlik ve takdirin aracı rolü* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akyol, E. Y. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139- 156.
- Alakuş, E., Tagay, Ö. ve Karataş, Z. (2018, Ekim). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiden Beklenti Düzeylerinin İncelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Samsun.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R. ve Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Anderegg, C., Dale, K. ve Fox, J. (2014). Media portrayals of romantic relationship maintenance: A content analysis of relational maintenance behaviors on prime-time television. *Mass Communication & Society*, 17, 733–753. doi:10.1080/15205436.2013.846383

- Anderson, T. L. ve Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of romantic satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153-172.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3-19). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/11381-001
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd Edition). New York, Oxford University Press.
- Arriaga, X. B. ve Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190-1203.
- Atabay, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mizah ve iletişim becerilerinin bağlanma stilleriyle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 535540).
- Attridge, M. (1994). Barriers to dissolution of romantic relationships. In D. J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (pp. 141-164). San Diego: Academic Press.
- Attridge, M., Berscheid, E. ve Simpson, J. A. (1995). Predicting relationship stability from both partners versus one. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 254-268.

- Avcı, M. (2011). Yazgının yokluğunda suçun varlığı meselesi ya da ailenin parçalanmasının suçla ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 121-140.
- Ayers, J. ve Davies, S. (2011). Adolescent dating and intimate relationship violence: Issues and implications for school psychologists. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 5(1), 1-12.
- Aylor, B. ve Dainton, M. (2004). Biological sex and psychological gender as predictors of routine and strategic relational maintenance. *Sex Roles*, 50, 689-697.
- Baker, L. R., Cobb, R. A., McNulty, J. K., Lambert N. M. ve Fincham, F. D. (2016). Remaining in a situationally aggressive relationship: The role of relationship self efficacy. *Personal Relationships*, 23(3), 591-604.
- Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.
- Ballard-Reisch, D., Weigel, D. ve Zaguidouline, M. (2003). Maintaining marriages in Russia: Managing social influences and communication dynamics. In D. J. Canary ve M. Dainton (Ed.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 255-276). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033295X.84.2.191
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy, In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81, New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Baptist, J. A., Norton, A. M., Aducci, C. J., Thompson, D. E. ve Cook, A. (2012). Relationship maintenance behaviors: A cross-cultural examination of emerging adults in romantic relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 11(1), 33-50.

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Barnett, D. ve Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(3), 1-24.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S. ve Baucom, D. H. (2019). Staying connected: an examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage and Family Review*, 55(1), 78-98.
- Berk, L. E. (2009). *Child development*. (8th ed.). Boston: Pearson International Edition.
- Beşikçi, E. (2008). *The predictors of relationship commitment: Perceived parenting styles, parental approval, and psychological reactance* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 228433).
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara (No: 257559).
- Bible, J. (2016). *Hooking up, romantic relationship self-efficacy, and attitudes toward marriage* (Yüksek lisans tezi). Montclair State University, New Jersey.

Bilir, S. E. (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 447668).

Bonner, L. J. (2018). *Self-efficacy in romantic relationships as a mediator in the marital attitudes and readiness of african americans* (Order No. 10829881). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2124417922). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/self-efficacy-romantic-relationships-as-mediator/docview/2124417922/se-2?accountid=10527>

Bookwala, J. (2002). The role of own and perceived partner attachment in relationship aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 84-100.

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life (II). *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 107-128.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of PsychoAnalysis*, 99, 265-272.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment (Vol 1)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Vol. II. Separation, anxiety and anger)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

- Braithwaite, S. R., Selby, E. A. ve Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559.
- Brewer, G. ve Abell, L. (2017). Machiavellianism, relationship satisfaction, and romantic relationship quality. *Europe's Journal of Psychology*, 13(3), 491-502.
- Brummett, E. A. ve Afifi, T. D. (2019). A grounded theory of interracial romantic partners' expectations for support and strain with family members. *Journal of Family Communication*, 19(3), 191–212.
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 298425).
- Bunt, S. ve Hazelwood, Z. J. (2017). Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 24(2), 280–290.
- Burgess Moser, M., Johnson, S., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A. ve Tasca, G. A. (2016). Changes in romantic attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231–245.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. Baskı, s. 81-103). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Can, F. ve Hovardaoğlu, S. (2015). Romantik ilişkilerde sosyal ağ etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5, 43-65.
- Canary, D. J. ve Dainton, M. A. (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727–745). Cambridge: Cambridge University Press.

- Canary, D. J. ve Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267.
- Canary, D. J. ve Stafford, L. (1994). Maintaining relationships through strategic and routine interaction. In D. J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (pp. 3–22). San Diego, CA: Academic Press.
- Canary, D. J., Stafford, L. ve Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and the Family*, 64(2), 395–406.
- Carr, S.C., Hardy, A. ve Fornells-Ambrojo, M. (2018). Relationship between attachment style and symptom severity across the psychosis spectrum: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 145–158.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2012). *Psychosocial theories. Perspectives on personality*. (7th ed.). Boston: Pearson International Edition.
- Cassidy, J. ve Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971–981.
- Castellini, A. (2011). The role of perfectionism and romanticized beliefs in romantic relationship satisfaction and adjustment. *The McNair Scholars Journal*, 12, 1-10.
- Cengiz, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 578107).
- Chan C. K., Wong P. S. V. ve Lo T. C. C. (2018). The relations of secure attachment style and love satisfaction with online relationship maintenance. In L. Deng, W. Ma ve C. Fong (Ed.), *New media for educational change. Educational communications and technology yearbook*. Singapore: Springer.

- Chopik, W. J. ve Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 892–900. doi: 10.1177/1948550614538460
- Clark, M. S. ve Beck, L. A. (2010). Initiating and evaluating close relationships: A task central to emerging adults. In F. D. Fincham, ve M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 190-212). Florida: Cambridge.
- Cobb, N. J. (2001). *The child infants and children*. USA: Myfield Publishing Company.
- Collibee, C. ve Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial adjustment. *Child Development*, 86(5), 1639–1652. doi:10.1111/cdev.12403.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Collins, W. A. ve Van Dulmen, M. H. M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. In J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219-234). Washington, DC: American Psychological Association.
- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown ve C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). New York: Cambridge University Press.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. ve Pepler, D. (1999). Conceptions Of CrossSex Friendships And Romantic Relationships In Early Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 28(4), 481-494.

- Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P. H. ve Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: An APIM approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 700–716.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cozolino, L. (2014). *İnsan ilişkilerinin nörobilimi*. (M. Benveniste, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-41. doi: 10.1080/00223980009600873
- Cramer, D. (2002). Linking conflict management behaviours and relational satisfaction: The intervening role of conflict outcome satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 425-432.
- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *Journal of Psychology*, 137(1), 83–98.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy*, 77(4), 449-461.
- Crowell, J. A., Treboux, D. ve Brockmeyer, S. (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment and Human Development*, 11(1), 87-101.
- Cui, M., Fincham, F. D. ve Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226–1235. doi:10.1177/0146167208319693

- Curtis, D. S., Epstein, N. B. ve Wheeler, B. (2017). Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: the importance of considering severity. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(8), 1187-1208.
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 342485).
- Çelen Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 277944).
- Çelik, D. B. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çemberci Karamahmetoğlu, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar* (Yüksek lisans tezi) İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 554165).
- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 321042).
- Dailey, R. M., Hampel, A. D. ve Roberts, J. B. (2010). Relational maintenance in on-again/off-again relationships: An assessment of how relational maintenance, uncertainty, and commitment vary by relationship type and status. *Communication Monographs*, 77(1), 75-101.

- Dainton, M. (2003). Framing the maintenance of relationships through communication: An epilogue. In D. J. Canary ve M. Dainton (Ed.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 299–322). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dainton, M. (2008). The use of relationship maintenance behaviors as a mechanism to explain the decline in marital satisfaction among parents. *Communication Reports*, 21(1), 33-45.
- Dainton, M. ve Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 69(1), 52–66.
- Dainton, M. ve Stafford, L. (1993). Routine maintenance behaviors: A comparison of relationship type, partner similarity and sex differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 255–272.
- Dakowicz, A. (2014). The affective sphere of spouses with high or low relationship satisfaction. *Progress in Health Sciences*, 4(2), 96-101.
- Deci, E. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 468401).
- Deveci Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 117-136.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond Jr, R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., Luchies, L. 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. doi:10.1037/a0025497

Dindia, K. (2000). Sex differences in self-disclosure, reciprocity of self-disclosure, and self-disclosure and liking: Three meta-analyses reviewed. In S. Petronio (Ed.), *Balancing the secrets of private disclosures* (pp. 21–36). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Dindia, K. ve Baxter, L. A. (1987). Strategies for maintaining and repairing marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(2), 143–158. doi:10.1177/0265407587042003

Dindia, K. ve Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163-173.

Duck, S. (1988). *Relating to others*. Chicago, IL: Dorsey.

Dunlop, W. L., Karan, A., Wilkinson, D. ve Harake, N. (2019). Love in the first degree: Individual differences in first-person pronoun use and adult romantic attachment styles. *Social Psychological and Personality Science*, 11(2), 254–265.

Edenfield, J. L., Adams, K. S. ve Briihl, D. S. (2012). Relationship maintenance strategy use by romantic attachment style. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 149–162.

Egland, K. L., Spitzberg, B. H. ve Zormeier, M. M. (1996). Flirtation and conversational competence in cross-sex platonic and romantic relationships. *Communication Research*, 9, 105–117.

Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383-391.

Eken, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*

(Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir (No: 526326).

Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 642688).

Elegbede, P. T. ve Ogunleye, A. J. (2018). Emotional control, self-efficacy and social support as predictors of intimate relationship satisfaction among dating partners. *Ifè Psychologia*, 26(1), 1154-169.

Erden İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Eren, D. E. (2019). *Comparison of online vs. offline dating in terms of romantic beliefs, commitment, relationship maintenance and relationship satisfaction* (Yüksek lisans tezi). Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 586438).

Ergün, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin anne-babalarıyla bağlanma boyutlarının, romantik ilişkilerdeki bağlanma boyutlarını yordama gücünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 605737).

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.

Erikson, F. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Journal of Social Science*, 4(1), 31-38.

Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55.

- 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.
- Feeney, J. A., Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). New York: Guilford Press.
- Felmlee, D. H. (2001). No couple is an island: A social network perspective on dyadic stability. *Social Forces*, 79(4), 1259–1287.
- Felmlee, D., Sprecher, S. ve Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 13–30. doi:10.2307/2786866
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *American Psychological Society*, 12(1), 23–27.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships* (pp. 579-594). UK: Cambridge University Press.
- Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457-468.
- Fincham, F. D., Harold, G. T. ve Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267–285.
- Fiori, K. L. ve Denckla, C. A. (2015). Friendship and happiness among middle-aged adults. In M. Demir (Ed.), *Friendship and happiness across the life-span and cultures* (pp. 137–154). Dordrecht, The Netherlands: Springer Netherlands.
- Fitzpatrick, J. ve Sollie, D. L. (1999). Influence of individual and interpersonal factors on satisfaction and stability in romantic relationships. *Personal Relationships*, 6(3), 337–350.

- Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands and wives: Communication in marriage*. Newbury Park, CA: Sage.
- Fletcher, G. J. O. ve Simpson, J. A. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102-105.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. ve Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354.
- Foeman, A. ve Nance, T. (2002). Building new cultures, reframing old images: Success strategies of interracial couples. *Howard Journal of Communications*, 13(3), 237-249.
- Frazier, P. A. ve Esterly, E. (1990). Correlates of relationship beliefs: Gender, relationship experience and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(3), 331-352.
- Fricker, J. (2006). *Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model* (Yayımlanmamış doktora tezi). Swinburne University of Technology: Melbourne.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180.
- Furman, W., Sabina, L. ve Martin, H. (2009). Romantic Experience and Psychosocial Adjustment in Middle Adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38, 75-90.
- Futris, T. G., Sutton, T. E. ve Duncan, J. C. (2017). Factors associated with romantic relationship self-efficacy following youth-focused relationship education. *Family Relations*, 66(5), 777–793.
- Gaines, S. O. ve Agnew, C. R. (2003). Relationship maintenance in intercultural couples: An interdependence analysis. In D. J. Canary ve M. Dainton (Ed.), *Maintaining*

relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations (pp. 231- 253). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Gleeson, G. ve Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 6(13), 1643–1661.

Gormley, L. ve Lopez, G. (2010). Psychological abuse perpetration in college dating relationships contributions of gender, stress, and adult attachment orientations. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(2), 204-218.

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

Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.

Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 580241).

Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships* içinde,(s.17-52). London: Jessica Kingsley Publishers.

Guerrero, L. K., Andersen, P. A. ve Afifi, W. A. (2007). *Close encounters: Communication in relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Guerrero, L. K., Eloy, S. V. ve Wabnik, A. I. (1993). Linking maintenance strategies to relationship development and disengagement: A reconceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 273–282.

- Gülaydın, G. K. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020, Eylül). *İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik*. Eğitim Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Hahlweg, K. ve Jacobson, N. S. (Ed.). (1984). *Marital Interaction: Analysis and modification*. New York: The Guilford Press.
- Hassebrauck, M. ve Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal relationships*, 9(3), 253-270.
- Hasta, D. ve Büyükşahin, A. (2006). *A comparison of university students with romantic relationships and married couples for the love styles and the reasons for maintaining the relationship*. International Association for Relationship Research Conference, Crete, Greece.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and Companionate Love. In R. J. Sternberg, ve M. L. (Eds.), *Barnes The Pscyhology Of Love* (s. 191-213). New Haven and London: Yale University.
- Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M. ve Hay, M. (1985). Equity in close relationships. In W. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships* (pp. 91–171). New York, NY: Springer-Verlag.
- Hatfield, E., Utne, M. ve Traupmann, J. (1979). Equity theory and intimate relationships. In R. L. Burgess ve T. L. Huston (Ed.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 99- 133). New York: Academic Press.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280. doi: 10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. doi: 10.1177/0265407506070471
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Herzog, M. ve Cooney, T. M. (2002). Parental divorce and perceptions of past interparental conflict: Influences on the communication of young adults. *Journal of Divorce and Remarriage*, 36, 89-109.
- Hess, J. A., Fannin, A. D. ve Pollom, L. H. (2007). Creating closeness: Discerning and measuring strategies for fostering closer relationships. *Personal Relationships*, 14, 25–44.
- Huston, T. L. ve Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual review of psychology*, 29(1), 115-156.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2005). The effects of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 127718).

- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R. Sullivan, K. T. ve Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 15-27.
- Kaçmaz, Ö. N. (2020). *Boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 646353).
- Kail, R. V. ve Cavanaugh, J. C. (2015). *Human development: A life-span view*. Australia: Cengage Learning.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36(2), 25-43.
- Karaca, R. ve İkiz, E. (2014). *Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 105042).
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (s. 77-86). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22, 367–381.
- Keklik, İ. (2004). *Relationships of attachment status and gender to personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Central Florida: Florida (No: 400383).

- Kelley, H. H. ve Thibault, J. W. (1978). *Interpersonal relationships: A theory of interdependence*. New York: John Wiley.
- Kelly, H. M. (2002). *The influence of divorce and other FOO factors on young-adult relationships* (Doktora Tezi). Colorado State University, Colorado.
- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. S. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Kuramlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 139-147.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C. ve Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285. doi:10.1080/14681994.2014.992408
- Kim, H. K., Capaldi, D. M. ve Crosby, L. (2007). Generalizability of Gottman and colleagues' affective process models of couples' relationship outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 69(1), 55-72.
- King, V. (2006). The antecedents and consequences of adolescents' relationships with stepfathers and nonresident fathers. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 910-928.
- Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment styles, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Klein, R. C. A. ve Milardo, R. M. (2000). The social context of couple conflict: Support and criticism from informal third parties. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4/5), 618-637.

- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B. ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307–324. doi:10.1177/1088868313498000
- Krakauer, M. (2017). *The effect of an adjunctive positive psychology intervention with a focus on gratitude and communication oriented strategies on relationship satisfaction and positive interaction in distressed couples: a preliminary investigation* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hofstra University: New York.
- Krisher, H. (2020). *The association between body image, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in adults* (Yüksek lisans tezi). Western Kentucky University, Kentucky.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375.
- Kuttler, A. F. ve Greca, A. M. L. (2004). Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships and peer networks. *Journal of Adolescence*, 27, 395–414.
- Küçük, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kaygı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 441635).
- Lesch, E. ve Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. *South African Review of Sociology*, 42(1), 58–77.
- Li, S., Galynker, I., Briggs, J., Duffy, M., Frechette-Hagan, A., Kim, H. J., Cohen, L. ve Yaseen, Z. S. (2017). Attachment style and suicide behaviors in high risk psychiatric inpatients following hospital discharge: The mediating role of entrapment. *Psychiatry Research*, 257, 309–314. doi:10.1016/j.psychres.2017.07.072

- Lopez, F. G. ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Lopez, F.G., Morúa, W. ve Rice, K.G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 80–96.
- Lorenzo, J. M., Barry, R. A. ve Khalifian, C. E. (2018). More or less: Newlyweds' preferred and received social support, affect, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 32(7), 860–872.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized-disoriented during the ainsworth strange situation. In M. Greenberg, D. Cicchetti, ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 121-160). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A. ve Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 85-97. doi:10.1007/s10508-014-0444-6
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159–172.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Mole, M. L. (2013). *Satisfaction in adult romantic relationships after parental divorce: The role of locus of control* (Master thesis). Smith College, Northampton, MA.

- Monteoliva, A. ve García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult attachment style and its effects on the quality of romantic relationships in Spanish students. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 745–747.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20, 346–374.
- Moss, B.F. ve Schwebel, A.I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for weiness: a holistic model for treatmentplanning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Noller, P. ve Feeney, J. A. (1994). Whitter attachment theory: Attachment to our caregivers or to our models? *Psychological Inquiry*, 5(1), 51-55.
- Ogolsky, B. (2009). Deconstructing the association between relationship maintenance and commitment: Testing two competing models. *Personal Relationships*, 16(1), 99-115.
- Ogolsky, B. G. ve Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343–367.
- Orkibi, H. ve Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between selfcontrol skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- Orlofsky, J. L. (1991). Intimacy Status: Theory and Research. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, ve J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity, A Handbook For Psychosocial Research*. New York: Springer-Verlag.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi: İstanbul (No: 441119).

- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A. ve Aysan, F. (2019a). İlişkileri sürdürme stratejileri ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 710-719.
- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A. ve Aysan, F. (2019b). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110.
- Özbiçer, Ş. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana (No: 372078).
- Paetzold, R. L., Rholes, W. S. ve Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146–156.
- Pistole, M. C., Roberts, A. ve Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535–552. doi:10.1177/0265407510363427
- Plopa, M., Kaźmierczak, M. ve Karasiewicz, K. (2019). The quality of parental relationships and dispositional empathy as predictors of satisfaction during the transition to marriage. *Journal of Family Studies*, 25(2), 170-183.
- Pramestri, M. V. ve Fardana, N. A. (2020). The relation between romantic self-efficacy with Marriage satisfaction on the commuter marriage wife. *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology* 17(4), 2293-2301.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624–646.
- Ragsdale, J. D. (1996). Gender, satisfaction level and the use of relational maintenance strategies in marriage. *Communication Monographs*, 63(4), 354–369.

- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. ve Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51, 601–606. doi:10.1016/j.paid.2011.05.026.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. ve Heuer, J. (2013). Self efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629–650. doi:10.1080/00224545.2013.801826
- Roberson, P. N., Norona, J. C., Fish, J. N., Olmstead, S. B. ve Fincham, F. (2017). Do differences matter? A typology of emerging adult romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 334-355. doi:10.1177/0265407516661589
- Roberts, A. ve Pistole, M. C. (2009). Long distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5-17.
- Roediger, E., Behary, W. T. ve Zarbock, G. (2016). *Demek ki oluyormuş* (N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). New York: McGraw-Hill.
- Roisman, G. I., Collins, W. A., Sroufe, L. A. ve Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective test of the prototype hypothesis. *Attachment and Human Development*, 7(2), 105–121.
- Roloff, M. E. ve Cloven, D. H. (1994). When partnerstransgress: Maintaining violated relationships. In D.J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication andrelational maintenance* (pp. 23 –43). San Diego, CA:Academic Press.

- Rosen, N. O., Bailey, K. ve Muise, A. (2018). Degree and direction of sexual desire discrepancy are linked to sexual and relationship satisfaction in couples transitioning to parenthood. *Journal of Sex Research*, 55(2), 214–225.
- Ross, C. E. ve Mirowsky, J. (1999). Parental divorce, life-course disruption, and adult depression. *Journal of Marriage and the Family*, 61(4), 1034-1045.
- Rubenstein, C. ve Shaver, P. R. (1982). *In Search of Intimacy*. New York: Delacorte.
- Ruffieux, M., Nussbeck, F. W. and Bodenmann, G. (2014). Long-term prediction of relationship satisfaction and stability by stress, coping, communication, and well-being. *Journal of Divorce and Remarriage*, 55(6), 485-501. doi: 10.1080/10502556.2014.931767
- 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.
- 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.
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351– 375.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. ve Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). San Diego: Academic Press.

- 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.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L. ve Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In *Close Romantic Relationships: Maintenance and Enhancement*. (pp. 87 113). Mahwah, NJ, US: Erlbaum.
- 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.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(3), 294-303.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yüksek lisans tezi) Çukurova Üniversitesi: Adana (No: 370442).
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 257552).
- Sarı, T. ve Owen, F. K. (2015). The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 17(2), 1077-1095.
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., . . . Zupanèie, A. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across cultural regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307-331.
- Schwarzwald , J., Koslowsky , M. ve Izhak-Nir , E. (2008). Gender role ideology as a moderator of the relationship between social power tactics and marital satisfaction. *Sex Roles*, 59, 657–669.
- Seifer, R. ve Schiller, M. (1995). The role of parenting sensitivity, infant temperament, and dyadic interaction in attachment theory and assessment. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2/3), 146–174.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4(2), 133-161. doi: 10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Ed.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press
- Shifren, K., Furnham, A. ve Bauserman, R. L. (2003). Emerging adulthood in American and British samples: Individuals' personality and health risk behaviors. *Journal of Adult Development*, 10, 75–88.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement* (Yayımlanmamış doktora tezi). Virginia Polytechnic Institute and State University: Blacksburg, VA.
- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330

- Simon, E. P. ve Baxter, L. A. (1993). Attachment-style differences in relationship maintenance strategies. *Western Journal of Communication*, 57(4), 416–430. doi:10.1080/10570319309374465
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2002). Fearful-avoidance, disorganization, and multiple working models: Some directions for future theory and research. *Attachment and Human Development*, 4(2), 223–229.
- Simpson, J. A., Ickes, W. ve Orina, M. (2001). Empathic accuracy and preemptive relationship maintenance. In J. Harvey ve A. Wenzel (Ed.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 27– 46). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S. ve Wilson, C. L. (2003). Yetişkin bağlanma, ebeveynliğe geçiş ve depresif belirtiler. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 84(6), 1172–1187.
- Sommantico, M., Donizzetti, A. R., Parrello, S., ve De Rosa, B. (2019). Predicting young adults' romantic relationship quality: sibling ties and couples attachment styles. *Journal of Family Issues*, 40(5), 662–688.
- Soner, G. (2020). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya (No: 630484).
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Sprecher, S. ve Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

- Sprecher, S., Regan, P. ve Orbuch, T. (2016). Who does the work? Partner perceptions of the initiation and maintenance of romantic relationships. *Interpersona*, 10(6), 13-17.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419- 1429.
- Stafford L. ve Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242.
- Stafford, L. ve Canary, D. J. (2006). Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *Journal of Family Communication*, 6(4), 227–254.
- Stafford, L., Dainton, M. ve Haas, S. M. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67(3), 306–323.
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. (1995). The relationships beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships. *Journal of Family Therapy*, 3(4), 298-306.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, W. W. & Company, Inc.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 385755).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Tamamura, A. (2004). *Self-Other Similarity, Attachment Styles, and Duration of Romantic Relationships* (Senior honors theses). Eastern Michigan University, Michigan.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 21-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tekin Çatal, M., Kalkan, M. ve Vural-Batık, M (2018). Evlilik Tipleri Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 498-523.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. I. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Temelli, E. (2018). *Bireylerin değer yargılarına bağlı olarak romantik ilişki memnuniyetlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 506480).
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.
- Togay, A., Şahin, I. ve Atıcı, M. (2019). Romantik ilişki becerileri psiko-eğitim programının etkinliğinin sınanması: Bir pilot çalışma. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 121-149.
- Tong, Y. ve Shanggui, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a Chinese university. *College Students Journal*, 38(4), 637-642.
- Torun, C. (2005). *Relationship maintenance strategies and marital satisfaction among Turkish couples* (Yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 162749).

- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 278776).
- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz kuramı ve özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 275-285.
- Türk, E. G. ve Demirli Yıldız, A. (2017). Aşk biçimleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 97-109.
- Uğur, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma temsilleri ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Antalya (No: 586243).
- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi: Gaziantep (No: 345539).
- Umemura, T., Lacinová, L., Kotrčová, K. ve Fraley, R. C. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: longitudinal and concurrent analyses. *Attachment and Human Development*, 20(2), 135-159. doi: 10.1080/14616734.2017.1383488
- Van Lange, P. A. M., 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.
- Vollmann, M., Sprang, S. ve van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886.
- Waters, E. ve Cummings, E. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*, 71(1), 164-172.

- Waters, E., Hamilton, C. E. ve Weinfield, N. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, 71(3), 678-683.
- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N. ve Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(3), 279-288.
- Wegner, R., Roy, A. R. K., Gorman, K. R. ve Ferguson, K. (2018). Attachment, relationships communication style and the use of jealousy induction techniques in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 129, 6-11.
- Weigel, D. J. ve Ballard-Reisch, D. (1999). All marriages are not maintained equally: Marital type, marital quality, and the use of maintenance behaviors. *Personal Relationships*, 6(3), 291-303.
- Weigel, D. J. ve Ballard-Reisch, D. S. (2008). Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis. *Journal of Family Communication*, 8, 212-229.
- Weigel, D. J., Bennett, K. K. ve Ballard-Reisch, D. S. (2003). Family influences on commitment: Examining the family of origin correlates of relationship commitment attitudes. *Personal Relationships*, 10(4), 453-474.
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156.
- Wenzel, A. ve Harvey, J. (2001). Introduction: The movement toward studying the maintenance and enhancement of close romantic relationships. In J. Harvey ve A. Wenzel (Ed.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 1-10). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Whisman, M. A. ve Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 4–13 doi:10.1007/s10567-011-0107-2
- 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.
- Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2015). Effectiveness of the relationship enhancement program on relationship satisfaction of university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 30(2), 185-201.
- Yavuzer, N. (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 275-296.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Odtü örneği* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir (No: 286517).
- Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 441302).
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya (No: 218731).
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Mersin (No: 657037).
- Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.

- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yolcu, D. ve Akbay, S. E. (2020). Dating violence among university students: the role of self-esteem, perceived relationship self-efficacy and attachment styles. *European Journal of Education Studies*, 7(10), 241-257.
- Yum, Y. O., Canary, D. J. ve Baptist, J. (2015). The roles of culture and fairness in maintaining relationships: A comparison of romantic partners from Malaysia, Singapore, and the United States. *International Journal of Intercultural Relation*, 44, 100–112.
- Yum, Y. ve Li, H. Z. (2007). Associations among attachment style, maintenance strategies, and relational quality across cultures. *Journal of Intercultural Communication Research*, 36(2), 71–89.
- Zerenoğlu, L. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocukluktaki örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir (No: 306477).

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Samiye OGAN		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2019
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik İle Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi		
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2021). Üniversite öğrencilerinde kişiler arası duygu düzenlemenin yordayıcıları olarak öz denetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu. <i>Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi</i> , 51, 327-344.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. ETİK İZİN

Çok İvedi



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-87347630-640.99-72139

22/06/2021

Konu : Samiye OGAN

Sayın; Samiye OGAN

İlgi : 21.06.2021 tarihli dilekçeniz.

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 05.11.2020 tarihli toplantısında alınan 23 sayılı karar ile "Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmanız kapsamında uygulayacağınız anketin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanarak ilgede kayıtlı dilekçenize istinaden tarafınıza bildirilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Nükhet HOTAR
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrakınızı <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 24667C6BX4 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü
Adres: Cumhuriyet Bulvarı No:144 35210 Alsancak / İZMİR
Tel: (0232) 412 1212 Elektronik Ağ: www.deu.edu.tr
Kep Adresi: dokuzeyuluniversitesi@btul.kep.tr

Bilgi için İrtibat:
Merve ÇURUK
Dahili
E-Posta: merve.curuk@deu.edu.tr



EK 3. İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki kutucuğa yazınız.

1	Kesinlikle katılmıyorum
2	Katılmıyorum
3	Biraz katılmıyorum
4	Ne katılıyorum ne katılmıyorum
5	Biraz katılıyorum
6	Katılıyorum
7	Tamamen katılıyorum

1. _____ Etkileşimlerimizin çok zevkli olması için çaba gösteririm.
2. _____ Aramızdaki anlaşmazlıkları işbirlikçi bir şekilde ele alırım.
3. _____ Ona iltifat etmek gibi davranışlarla onun benlik saygısını güçlendirmeye çalışırım.
4. _____ Gününün nasıl geçtiğini sorarım.
5. _____ Onunla konuşurken çok hoş, nazik ve kibarımdır.
6. _____ Onunla birlikteyken neşeli ve olumlu davranırım.
7. _____ Onu eleştirmem.
8. _____ Romantik, eğlenceli ve onunla ilgili olmaya çalışırım.
9. _____ Ona karşı sabırlı ve affediciyimdir.
10. _____ Kendimi eğlenceli ve iyimser olarak sunarım.
11. _____ Duygu ve düşüncelerini bana açması için onu cesaretlendiririm.
12. _____ İlişkimiz hakkında ne hissettiğimi ona basit bir şekilde söylerim.
13. _____ İlişkimizin kalitesi hakkında konuşmaya açığım.
14. _____ Neye ihtiyacım olduğunu ve ilişkimden ne beklediğimi ifade ederim.
15. _____ Ona geçmişte aldığımız ilişkimizle ilgili kararları hatırlatırım (Örneğin, aynı yakınlık seviyesini sürdürmek gibi)
16. _____ İlişkimiz hakkında belli aralıklarla konuşmaktan hoşlanırım.
17. _____ Ona olan bağlılığımı vurgularım.
18. _____ İlişkimizin bir geleceği olduğunu ifade ederim.

19. _____	Ona olan sevgimi gösteririm.
20. _____	Sadakatimi ona gösteririm.
21. _____	Ortak arkadaşlarımızla zaman geçirmekten hoşlanırım.
22. _____	Ortak arkadaşlarımıza ve yakınlarımıza dikkat ederim.
23. _____	Onun arkadaşları ya da ailesiyle bir şeyler yapmaya istekli olduğumu gösteririm.
24. _____	Arkadaşlarımızı ya da ailelerimizi aktivitelerimize dahil ederim.
25. _____	Yapılması gereken işlerde eşit düzeyde yardımcı olurum.
26. _____	Aldığımız ortak sorumluluklarımızı paylaşıyorum.
27. _____	Yapmak zorunda olduğumuz işleri adil olarak paylaşıyorum.
28. _____	Görevlerimden kaçmam.
29. _____	Evle ilgili sorumluluklarımı yerine getiririm.

EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

AÇIKLAMA: Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1	Beni hiç tanımlamıyor
2	Beni tanımlamıyor
3	Beni biraz tanımlamıyor
4	Kararsızım
5	Beni biraz tanımlıyor
6	Beni tanımlıyor
7	Beni tamamiyle tanımlıyor

1. _____	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. _____	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. _____	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. _____	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. _____	Başkalarıyla çok yakınlışırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. _____	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. _____	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.
8. _____	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. _____	Yalnız kalmaktan korkarım.
10. _____	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. _____	Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. _____	Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.
13. _____	Başkalarının bana çok yakınlışması beni endişelendirir.

14. _____ Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. _____ Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. _____ Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. _____ İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. _____ Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. _____ Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. _____ Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. _____ Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. _____ Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. _____ Terk edilmekten korkarım.
24. _____ Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. _____ Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. _____ Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. _____ İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. _____ Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. _____ Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. _____ Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

EK 5. ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM ÖLÇEĞİ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadedeki boşluğa gelecek sıfatı düşüncelerinize ve duygularınıza göre derecelendirerek belirtiniz. Koyacağınız X işareti hangi tarafa yakınsa o sıfatı daha uygun gördüğünüz anlamına gelir.

GENEL OLARAK SEVGİLİMLE _____ BİR İLİŞKİMİZ VAR.

Tutkusuz	—	—	—	—	—	—	—	Tutkulu
Ödüllendirici	—	—	—	—	—	—	—	Cezalandırıcı
Nefret dolu	—	—	—	—	—	—	—	Sevgi dolu
Tatmin edici	—	—	—	—	—	—	—	Tatmin etmeyen
Zevkli	—	—	—	—	—	—	—	Sinir bozucu
Mutlu	—	—	—	—	—	—	—	Mutsuz
İyi	—	—	—	—	—	—	—	Kötü
Heyecanlı	—	—	—	—	—	—	—	Heyecansız
Memnuniyetsiz	—	—	—	—	—	—	—	Memnuniyet verici

“Kapsamlı olarak baktığımda sevgilimle olan ilişkimden memnunum.”

1 2 3 4 5 7

Tamamen katılmıyorum

Tamamen katılıyorum

EK 6. ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki kutucuğa yazınız.

Kesinlikle katılmıyorum				Ne katılıyorum ne katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

1. _____ Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim
2. _____ Romantik ilişkilerdeki başarısızlık, beni yalnızca daha fazla çabalamam konusunda istekli yapar.
3. _____ Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim.
4. _____ Romantik ilişkilerimde önemli konulara odaklanmakta güçlük yaşarım.
5. _____ Bir romantik ilişkimde, ilk seferde bir şeyi yapamazsam, yapana kadar denemeye devam ederim.
6. _____ Romantik ilişkilerimde ortaya çıkabilecek birçok sorunun üstesinden gelme yeteneğini kendimde görmüyorum.
7. _____ Bazen çok fazla emek isteyen romantik işlere dahil olmaktan kaçınırım.
8. _____ Romantik ilişkilerle uğraşmak benim için çok zor.
9. _____ Başarılı bir romantik ilişkiyi sürdürmek için çaba sarf etmeyi zor bulurum.
10. _____ İyi bir romantik partner (eş) olma konusunda yeteneğime güvenmiyorum.
11. _____ Sorunlarımdan birisi de romantik ilişkilerimin daha iyi olması için gereken enerjiyi bulamamam.
12. _____ İyi bir romantik ilişkiye sahip olmak benim için çok zor.

EK 7. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih:
KİŞİSEL BİLGİ FORMU
Değerli katılımcılar, Bu form demografik bilgilerinizi edinmek ve romantik ilişkilerinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla için oluşturulmuştur. Bu nedenle yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtmaması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma için büyük bir öneme sahiptir. Lütfen anketleri cevaplandırırken maddeleri dikkatlice okuyup size ne kadar uygun olduğuna karar vererek anketin başındaki yönergelerde belirtildiği şekilde değerlendiriniz. Bu anketlere vereceğiniz cevaplar yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır ve size ait bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Lütfen değerlendirmeyi partnerinizden (romantik ilişki yaşadığınız kişiden) bağımsız yapınız. Katkılarınız için teşekkürler.
1. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
2. Yaşınız:
3. Öğrenim Gördüğünüz Bölüm:
4. Sınıfınız:
5. Gelir durumunuzu genel olarak nasıl tanımlarsınız? ☐ Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük
6. Köken ailenizin evlilik statüsü: ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Ayrı yaşıyor
7. Daha önce romantik bir ilişki yaşadınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır
8. Daha önce uzun süreli (6 ay ve üstü) bir romantik ilişkim oldu. ☐ Evet ☐ Hayır
9. Şu anda devam eden bir romantik ilişkiniz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
10. Romantik partnerinizle ilişkiniz ne kadar süredir devam etmektedir?
☐ 1 aydan az ☐ 1-3 ay ☐ 3-6 ay ☐ 6 ay-1 yıl ☐ 1-2 yıl ☐ 2-4 yıl ☐ 4-6 yıl ☐ 6 yıl +

EK 8. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda “Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejileri ile Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı araştırma “Samiye OGAN” tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler ölçek ve anket kullanılarak alınacak olup ses kaydı veya video kaydı alınmayacaktır. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejileri ile bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: İlgili alan yazın incelendiğinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin ele alındığı değişkenler arasında bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin olduğu herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda yapılacak olan araştırmanın alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Süresi: 30dk

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi-Online

Çalışmaya Katılım Onayı:

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Samiye OGAN

İmzası:

EK 9. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ



İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçek İzni

2 ileti

samiye

Alıcı: selda oz

Sayın Fatma Selda ÖZ SOYSAL,

İsmim Samiye OGAN. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisiyim.

Gerçekleştireceğim yüksek lisans tez çalışmam kapsamında uyarladığınız İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği'ni kullanmak için sizin izninizi istiyorum.

İzin ve içerik bilgileri için cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla...

selda oz

Alıcı: samiye

Merhaba Samiye, İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği'ni tezinde kullanabilirsin. Başarılar dilerim.

Doç.Dr.F.Selda Öz Soysal

samiye

[Alıntılanan metin gizlendi]

24 May 2020 Paz, 00:08 tarihinde şunu yazdı:

Prof. Dr. Nebi Sümer

[About Me](#) [Publications](#) [Projects](#) [Courses](#) [Graduate Students](#) [Close Relationships](#) [Tra](#)

Ölçekler (Measures in Turkish)

Bu sayfada yer alan ölçekler ODTÜ Psikoloji Bölümü İlişki Araştırma Laboratuvarı (Relationship Research Lab) kapsamında Prof. Dr. Nebi Sümer ve çalışma arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan ve/ya geliştirilen ölçeklerdir. Ölçekler etik ilkelere uymak koşulu ile sadece bilimsel araştırmalarda kullanılabilir. **Ölçeklerin kullanımı için izin alınmasına gerek yoktur.** Söz konusu ölçeklerin klinik tanı koyma, psikolojik değerlendirme ve/ya eleman seçme vb. amaçlarla kullanılması hem bilimsel (psikometrik) hem de etik bakımdan uygun değildir. Kullanılmadan önce ölçeklerin geliştirildiği orijinal çalışmaların ve Türkiye örneklemeleri üzerinde yapılmış olan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının detaylı olarak incelenmesi gerekir. Bu sayfayı hazırlayan ve güncelleyen doktora öğrencimiz Gülbin Şengül-İnal'a çok teşekkür ederim.

Nebi Sümer



samiye ogar

Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği İzni

2 ileti

samiye

17 Mayıs 2020 03:06

Alıcı:

Sayın Nuray SAKALLI UĞURLU,

İsmim Samiye OGAN. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisiyim.

Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL danışmanlığında gerçekleştireceğim yüksek lisans tez çalışmam kapsamında Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeğinizi kullanmak için sizin izninizi istiyorum.

İzin ve içerik bilgileri için cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla...

"Prof. Dr. Nuray Sakallı"

19 Mayıs 2020 16:28

Yanıtlama Adresi:

Alıcı: samiye

Merhaba

Ölçeği kullanabilirsiniz. İstedığınız ölçek 2003 yayında ilgili olan galiba.. ektedir.

Kolay gelsin

[Alınılan metin gizlendi]

--

Prof. Dr. Nuray Sakallı

<https://avesis.metu.edu.tr/nurays/yayinlar>
https://www.researchgate.net/profile/Nuray_Sakalli


Romantic relationship satisfaction2003yayını.doc
28K



Romantik İlişkilerde Öz yeterlik Ölçeği İzni

2 ileti

samiye

Alıcı: selda oz

Sayın Fatma Selda ÖZ SOYSAL,

İsmim Samiye OGAN. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisiyim.

Gerçekleştireceğim yüksek lisans tez çalışmam kapsamında uyarladığınız Romantik İlişkilerde Öz yeterlik Ölçeği'ni kullanmak için sizin izninizi istiyorum.

İzin ve içerik bilgileri için cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla

selda oz

Alıcı: samiye

Merhaba Samiye "Romantik İlişkilerde Öz yeterlik Ölçeği" kullanabilirsin. İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. F.Selda Öz Soysal

samiye

24 May 2020 Paz, 00:10 tarihinde şunu yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]

