TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İLİŞKİ DOYUMU VE YATIRIMI: ÇATIŞMA ÇÖZME VE ÖZ-DUYARLIĞIN ROLÜ

Kübra KORKMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İLİŞKİ DOYUMU VE YATIRIMI: ÇATIŞMA ÇÖZME VE ÖZ-DUYARLIĞIN ROLÜ

Kübra KORKMAZ

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
...../…./2020

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …/…/2020

Kübra KORKMAZ

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İLİŞKİ DOYUMU VE YATIRIMI: ÇATIŞMA ÇÖZME VE ÖZ-DUYARLIĞIN ROLÜ

Kübra KORKMAZ

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Şubat 2020, 128 sayfa

Bu araştırmada romantik ilişkilerde çatışma çözme ve öz-duyarlık ile ilişki doyumu ve yatırımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören ve hali hazırda romantik ilişkisi olan 300 kız, 189 erkek olmak üzere toplam 489 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin çatışma çözme stillerine ilişkin veriler 'Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği' (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016), ilişki doyumu ve yatırımına ilişkin veriler 'İlişki İstikrar Ölçeği' (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005) ve öz-duyarlığına ilişkin veriler 'Öz-Duyarlık Ölçeği' (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve kişisel bilgilere ilişkin veriler ise araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler çoklu regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma bulgularına göre ilişki doyumu değişkeni ilişki yatırımı, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından boyun eğme, olumlu çatışma çözme, öz-duyarlık alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşım bilincinde olma, bilinçlilik ve öz-duyarlık (toplam puan) ile pozitif ilişkiliyken romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olumsuz çatışma çözme ile negatif ilişkilidir. İlişki yatırımı romantik ilişkilerde çatışma çözme boyutlarından boyun eğme, olumlu çatışma çözme, öz-duyarlık alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme değişkenleriyle pozitif, öz-duyarlık toplam puanı ile negatif ilişkilidir. Ayrıca öz-duyarlık toplam puanının olumlu çatışma çözme stili ile pozitif, olumsuz çatışma çözme stili ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumlu çatışma çözme stili ilişki doyumunu yordamada önemli etkisi olan değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca kadınlarda ilişki doyumunu olumlu çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşmenin pozitif yönde anlamlı yordarken, olumsuz çatışma çözme stilinin ise negatif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözmenin boyutlarından boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı tespit edilmiştir.

Romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stili ilişki yatırımını pozitif yordarken romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından geri çekilmenin ilişki yatırımını negatif yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca yine regresyon sonuçlarına göre öz-duyarlığın alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ilişki yatırımını pozitif yordamıştır. Kadınlarda ilişki doyumunu boyun eğme, olumlu çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşme pozitif anlamlı yordarken geri çekilme alt boyutunun negatif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözme boyutlarından olumsuz çatışma çözme stili ve boyun eğmenin ilişki yatırımını pozitif anlamlı yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkilerde çatışma çözme, ilişki doyumu, ilişki yatırımı, öz-duyarlık.

ABSTRACT

RELATION SATISFACTION AND INVESTMENT IN ROMANTIC RELATIONS: THE ROLE OF CONFLICT RESOLUTION AND SELF-COMPASSION

Kübra KORKMAZ

Master Thesis, Department of Education Science
Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
February 2020, 128 pages

In this study, the relationships between conflict resolution in romantic relationships, relationship satisfaction and investment and self-compassion were examined. The research was carried out on a total of 489 students (300 females and 189 males) who already have a romantic relationship and were studying at Cukurova University in the 2017-2018 academic year. The researcher used the "Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships Scale" (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016) to collect the data related to university students' conflict resolution styles in romantic relationship. The "Relationship Stability Scale" (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005) was used to measure relationship satisfaction and investment. The data related to the self-compassion was collected through using the "Self-Compassion Scale" (Akın, Akın ve Abacı, 2007). The researcher developed "Personal Information Form" to elicit personal information of participants. The data was analyzed through Multiple Regression Analysis. According to the research findings, while relationship satisfaction is positively related to relationship investment, subordination, positive conflict resolution which are two of the dimensions of conflict resolution styles in romantic relationships, self-kindness, common humanity, mindfulness which are the dimensions of self-compassion and self-compassion (total score), it is negatively related to negative conflict resolution which is one of the dimensions of conflict resolution styles in romantic relationships. Relationship investment is positively related to the variables of subordination, positive conflict resolution which are two of the dimensions of conflict resolution styles in romantic relationships, self-

judgment, isolation, over-identification which are the dimensions of self-compassion, and negatively related to the total score of self-compassion. In addition, the total score of self-compassion was found to be positively related to positive conflict resolution style and negatively related to negative conflict resolution style.

According to the results of the regression analysis, positive conflict resolution style which is one of the dimensions of conflict resolution styles in romantic relationships was determined as the variable which had significant effect on predicting relationship satisfaction. In addition, positive conflict resolution style and over-identification were found to be positively predictive of relationship satisfaction in women, while negative conflict resolution was predicted negatively relationship satisfaction in women. In men, it was found that positive conflict resolution style and subordination which are two of the conflict resolution styles dimensions in romantic relationships predicted positively relationship satisfaction.

Negative conflict resolution style, subordination and positive conflict resolution style positively predicted relationship investment while retreat which is one of the dimensions of conflict resolution styles in romantic relationships predicted relationship investment negatively. Also, according to the regression results, over-identification which is one of the dimensions of self-compassion positively predicted the relationship investment. It was found that subordination, positive conflict resolution style and over-identification were predicted positively relationship satisfaction in women, while retreat sub-dimension predicted negatively. In men, negative conflict resolution style and subordination which are two of the conflict resolution styles dimensions in romantic relationships predicted positively relationship investment.

Keywords: Conflict resolution in romantic relationships, relationship satisfaction, relationship investment, self-compassion.

ÖN SÖZ

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde bana yol gösteren, yardımlarını esirgemeyen ve bilgi birikimi, çalışkanlığı, pozitifliği ve içtenliği ile örnek aldığım değerli danışmanım Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tezimi okuyup inceleyen değerli jüri üyeleri Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK'e çok teşekkür ederim.

Desteğini esirgemeyen meslektaşlarım Gizemsu KARAÇAY ve Rıza DEĞİRMENCİ'ye teşekkür ediyorum.

Her zaman yanımda olan ve koşulsuz sevgisini sunan fedakar annem Sıdıka KORKMAZ'a, bana kitaplarla bir dünya kuran, okumayı ve hayaller kurmayı sevdiren babam Nejdet KORKMAZ'a, çalışma hırsını örnek aldığım, en yakın arkadaşım ve hayatımın ilk rol modeli abim Anadolu Efes Finans Yöneticisi Nurol KORKMAZ'a, gezmeyi, öğrenmeyi ve keşfetmeyi sevdiren dayım Erdoğan ATEŞ'e ve kendimi geliştirme sürecimin daima destekçisi olan, motivasyonum düştüğü zaman bana başarabileceğimi hissettiren eşim Avukat Burak BOZ'a teşekkür ediyorum. Yaşamıma varlıkları ile anlam katan canım ailem, iyi ki varsınız!

Kübra KORKMAZ

Adana / 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖN SÖZ ..... **viii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem Durumu 2
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Önemi 6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 8
1.5. Araştırmanın Varsayımları 8
1.6. Tanımlar 9

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 10
2.1.1. Yatırım Modeli 10
2.1.1.1. İlişki Doyumu 12
2.1.1.1.1. Romantik İlişki 12
2.1.1.1.2. Romantik İlişki Doyumu 19
2.1.1.1.3. Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki 20
2.1.1.2. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme 21
2.1.1.3. İlişki Yatırımı 22
2.1.2. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme 23
2.1.2.1. Yakın İlişkilerde Çatışma Çözme 23
2.1.2.2. Çatışma Çözme Stilleri 25
2.1.2.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki 30

2.1.2.4. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumu İlişkisi 32
2.1.2.5. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ile Özduyarlık İlişkisi. 35
2.1.3. Öz-Duyarlık 36
2.1.3.1. Öz-Duyarlık Nedir? 36
2.1.3.2. Öz-Duyarlık Ne Değildir? 38
2.1.3.3. Öz-Duyarlık Altdalları 41
2.1.3.3.1. Özsevecenlik (Self-Kindness) 41
2.1.3.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity) 42
2.1.3.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 43
2.1.3.4. Romantik Olmayan İlişkilerde Öz-Duyarlık 43
2.1.3.5. Romantik İlişkilerde Öz-Duyarlık 45
2.1.3.6. Öz-Duyarlık ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki 47
2.2. İlgili Araştırmalar 49
2.2.1. Yatırım Modeli ile İlgili Araştırmalar 49
2.2.2. Romantik İlişki ve Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar 53
2.2.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ile İlgili Araştırmalar.... 57
2.2.4. Öz-Duyarlık ile İlgili Araştırmalar 60

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 65
3.2. Çalışma Grubu 65
3.3. Veri Toplama Araçları 67
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 67
3.3.2. İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ; Relationship Stability Scale; RSS) 67
3.3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (RİÇÇSÖ; Conflict Resolution Styles Scale in Romantic Relationship; CRSSRR) 68
3.3.4. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ; Self-Compassion Scale; SCS) 70
3.4. Verilerin Toplanması 72
3.5. Verilerin Analizi 72

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 74
4.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular 76
4.2.1. Kadınlarda İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular 78
4.2.2. Erkeklerde İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular 80
4.3. İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular 82
4.3.1. Kadınlarda İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular..... 84
4.3.2. Erkeklerde İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular..... 86

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma ve Yorum 89
5.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Tartışma ve Yorum..... 90
5.3. İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Tartışma ve Yorum..... 92

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç 96
6.2. Öneriler..... 97
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 97

6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler 98

KAYNAKÇA 99
ÖZGEÇMİŞ 128

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları 65
Tablo 2. Öğrencilerin İlişki ve Tanışma Durumlarına Göre Dağılımları 66
Tablo 3 Öğrencilerin İlişki Sayısına Göre Dağılımları..... 66
Tablo 4. İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki Korelasyon Değerler 75
Tablo 5 İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi 77
Tablo 6 Kadınlarda İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi 79
Tablo 7. Erkeklerde İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi 81
Tablo 8. İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi..... 83
Tablo 9. Kadınlarda İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi 85
Tablo 10. Erkeklerde İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi 87

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite yıllarında deneyimlenen romantik ilişkilerin bireyin gelişimi açısından önemli olduğu görülmektedir (Sarı, 2008). Bu dönemde bireylerin kazanması gereken belli beceriler bulunmaktadır. Bu beceriler gelişim görevleri olarak adlandırılmaktadır. Evlilik olgusunun gelişmesi ve eş seçimi genç yetişkinlik dönemi (18-35) gelişim görevlerindendir.

Kalkan ve Yalçın'a (2012) göre romantik ilişki; aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma özellikleri içeren bir ilişki türüdür ve bu özellikler insan yaşamını zenginleştirici ve geliştirici etkiye sahip yaşantılardır. Romantik ilişkiler üç temel özelliğe sahiptir: (1) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları; (2) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (3) karşılıklı bağımlılık (Berscheid ve Peplau, 1983). Feiring (1996) ise, bireylerin romantik ilişkiler aracılığıyla yakınlık, paylaşma, anlaşma, kendini açma gibi becerilere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler aşılması gereken bir gelişimsel krizi içermektedir. Bu kriz, Erikson'a (1968) göre "yakınlığa karşı yalıtılmışlık"tır. Yakınlık, genç bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici ve romantik bir ilişki kurabilme becerisiyken yalıtılmışlık, bireyin ilişkilerden geri çekilmesi ve sağlıklı ilişkiler kuramayıp yalnız kalmasıdır. Bahsedildiği gibi, bu dönemde yaşanılan romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık kurabilme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

İlişkide doyum, sağlıklı bir ilişki sürdürülebilmesi açısından çiftler için oldukça önemlidir. Bu çalışmanın da katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencileri açısından romantik ilişkilerden elde ettikleri doyum özellikle önemlidir; çünkü birey doyum alabildiği yakın ilişki aracılığıyla gelişimsel görevini yerine getirmiş olduğu gibi kendisine yaşamını birlikte geçireceği bir partner seçerek mutlu bir evliliğe doğru tamamlayıcı adımlar da atmış olur (Sternberg, 1986; Bacanlı, 2005). Bireyin yaşadığı ilişki konusunda yaptığı öznel değerlendirmeleri ilişki doyumuna işaret etmektedir. Bu değerlendirmelerin sonucunun pozitif olması

kişinin ilişkiden doyum sağladığı, negatif olması durumunda ise doyum sağlamadığı anlamına gelmektedir. Yaşanılan bir ilişkide doyum yüksek ya da düşük seviyelerde görülebilir. İlişkiden doyum sağlanması bireyi mutluluğu ve duygusal iyilik hali açısından olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda ilişki doyumunun yüksek olması ilişkinin sürmesi açısından da büyük önem taşımaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989, 1995).

İlişki doyumunun ilişkinin sürdürülmesi açısından çok önemli olmasına rağmen tek başına yeterli olmadığı görülmektedir. Çünkü partnerler tarafından doyum düzeyinin düşük olduğu birçok ilişki sürmektedir. Bazen mutsuz görünen çiftler ilişkilerini sürdürebiliyorken bazen de mutlu görünen çiftler birlikteliklerini sonlandırabilmektedir. Bu durum, ilişkiye olan bağlılığı açıklamada yalnızca ilişkiden sağlanan doyum düzeyinin yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. İlişki bağlılığını açıklayabilmek için doyum, seçeneklerin niteliği ve ilişki yatırımının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. İlişkilerinin sonlanmamasını isteyen bireylerin ilişkilerinden doyum alan, partnerini seçeneklerden daha cazip bulan ve ilişkilerine yatırım yapan bireyler oldukları söylenebilir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Seçeneklerin niteliği, kişiyi bir ilişkiden uzak tutma gücü veya kişinin önemli ihtiyaçlarını verimli bir şekilde ilişki dışında da gidermesinin düzeyidir. Alternatif seçenekler, kişinin uygun olan alternatiflerin çekiciliğini değerlendirmesidir- başka bir ilişki, takılma veya ilişkide olmama (yalnız kalma) seçeneği (Rusbult ve Buunk, 1993). İlişki yatırımı ise, bir ilişkiye bağlı olan kaynakların önemi ve boyutu şeklinde tanımlanabilir. Bu kaynaklar ilişki sonlandığında kaybedilecek veya kaynakların değerinde azalma olacaktır. İlişki geliştikçe çiftler ilişkilerini geliştirme isteğiyle pek çok kaynağa yatırım yapmaktadır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

İlişkiden doyum sağlamak partnerler açısından oldukça önemli olsa da insan ilişkileri tümüyle sorunsuz ve problemlerden uzak değildir. Romantik ilişkilerde bazı sorunlar ve problemler olabilir ve bunlar bireyin ilişki doyumunun azalmasına sebep olabilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). İlişki sürecindeki çatışma çözme davranışları ilişki doyumunu olumlu veya olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu da, ilişkiyi sağlıklı veya sağlıksız bir konuma getirmektedir.

Öner-Koruklu'ya (2010) göre, çatışma, taraflar arasında var olan uyuşmazlık ve tutarsızlıkların meydana getirdiği bir durumdur. Rusbult, Zembrodt ve Gunn 'a (1982) göre kişi ilişki sürecinin herhangi bir döneminde doyum

sağlamışsa yıkıcı tepkilerden ziyade yapıcı tepkiler vererek doyumu yeniden sağlamaya çalışmaktadır. Kişi daha önceden doyumu deneyimlediği için ilişkide doyumu yeniden sağlayacağı inancına sahiptir. Bu sebeple, ilişki sürecinin herhangi bir döneminde doyum sağlayan kişilerin konuşma ve bağlılık gibi yapıcı çatışma çözme tepkilerini sergileme olasılıkları yüksektir. Ayrıca çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin daha az, konuşma tepkisinin ise daha fazla sergilenmesi ilişkilerden sağlanan doyumu olumlu etkilemektedir (Rusbult, Johnson, ve Morrow, 1986a). Rands, Levinger ve Mellinger'a (1981) göre ise, çiftler çatışmalardan kaçındıklarında veya birey diğer partneri uzlaşmaz olarak gördüğünde, çiftler arasındaki doyum düşük düzeydedir. Yani, çiftlerin çatışmayı ele alış biçimleri ve çatışma sürecindeki yapıcı ve yıkıcı tutumları çatışmanın bir çözüm ile sonuçlanması veya gerginliğin sürmesi bakımından oldukça önemlidir (Özgüven, 2000).

Üniversite öğrencilerinin üniversitelerde yer alan psikolojik danışma birimlerine başvurma nedenlerinden en önemlilerinden birinin romantik partnerleri ile yaşadıkları sorunlar olduğu bildirilmektedir (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999). Long, Cate, Fehsenfeld ve Williams'a (1996) göre ise, evlilik öncesinde var olan problemler evlilikte yaşanacak olan problemlerin habercisidir. Bu yüzden evlilik kararı almadan önceki dönemde bireyler kendilerini ve partnerlerini tanıma fırsatı bulduğundan, evlilik öncesi süreç iyi değerlendirilmeli ve ilişkileri sürecinde hangi noktada sorun yaşadıkları ortaya koyulmalıdır (Özabacı, 2011). Erken müdahalenin bireylerin gerçekçi beklentiler oluşturmaları, evlilik rollerini daha doğru anlamaları, evlilikteki olası sorunları öngörebilmeleri, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerileri geliştirmeleri gibi konularda faydası olmaktadır (Silliman ve Schumn, 2004). Üstelik partnerler, evlilik öncesi dönemde ilişkilerini düzenleme konusunda evli bireylere göre daha yüksek bir motivasyona sahiptir (Ergin, 2011).

İlgili literatüre göre, yüksek öz-duyarlık romantik ilişki sorunlarını önleyen faktörlerden bir diğeridir. Baker ve McNulty'e (2011) göre yüksek öz-duyarlık bireyin ilişki hatalarını onarmaya daha istekli olmasına yol açmaktadır.

Öz-duyarlık, kişinin acı ve huzursuzluk içeren deneyimlerine açık olması, yetersizlik, başarısızlık ve yaşam içindeki zorluklara karşı eleştirel olmak yerine onları anlayarak daha sevecen, toleranslı ve duyarlı olmak demektir. Bu süreç hatalar yapmayı, mükemmel olmamayı ve yaşam içinde birtakım zorluklar

yaşamanın tüm insanlar tarafından paylaşıldığı gerçeğini içermektedir. Ayrıca öz-duyarlık olumsuz deneyimler sonucu oluşan negatif duyguları abartmadan, bastırmadan veya bu duygulardan kaçınmadan kişinin dengeli bir duruş sergilemesini gerektirmektedir (Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Kirkpatrick'e (2005) göre, kişi kendine karşı duyarlı olmadan diğer insanlara karşı gerçek anlamda duyarlı olamamaktadır. Nitekim kendine yönelik duyarlığa sahip olmayan bireyin partnerine yönelik de duyarlı olmayan veya düşük oranda duyarlı olması muhtemeldir. Bu da çiftlerin romantik ilişki doyumunu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Yani bireylerin öz-duyarlığa sahip olması romantik ilişki davranışını olumlu olarak etkileyebilir. 104 çiftle yapılan bir çalışmada, öz-duyarlığa sahip kişilerin öz-duyarlıktan yoksun olan bireylere göre daha pozitif ilişkisel davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (Neff ve Beretvas, 2012).

Bireyin öz-duyarlık sahibi olması psikolojik iyi oluşu geliştirme ve sürdürmeyi hedef alan proaktif davranışların artmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b). Ayrıca öz-duyarlık ile birlikte tehdit sistemi (savunuculuk duyguları, güvensizlik ve limbik sistemle ilişkili sistem) azalmakta ve benlik yatıştırıcı sistem (güven duyguları, bağlanma ve oksitosin ile ilgili sistem) aktif hale gelmektedir. Öz-duyarlığın benliği yatıştırma özelliği sayesinde çevre ile uygun biçimde baş etme ve etkili duygu düzenleme yetenekleri gelişmektedir (Gilbert, 2009).

Yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin, ilişkilerde uzlaşma yeteneğinin artttığı ve ihtiyaçlarını göz ardı etme eğiliminin azaldığı görülmüştür (Yarnell ve Neff, 2013). Öz-duyarlık ile uygun başa çıkma stratejileri pozitif ilişkilidir (Neff, Kirkpatrick ve Dejitthirat, 2004). Dolayısıyla, yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin kendi ve diğerlerinin ihtiyaçlarını dengeleyen uzlaşmacı çözümleri kullanarak romantik partnerleriyle ilişki çatışmalarını çözmesi daha muhtemeldir.

Öz-duyarlık, ilişki doyumu üzerinde de etkili olabilir. 72 yeni evli çiftle yapılan bir çalışmada, öz-duyarlık, kadınlarda ilişki doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Baker ve McNulty, 2011). Öz-duyarlığa sahip partnerler, ilişki içinde daha olumlu davranışlar sergileme ve ilişki kurma özelliğine sahip olarak algılanır. İlişki içindeki öz-duyarlık düzeyi de ilişki doyumunu etkilemektedir. Romantik ilişki doyumu düzeyi, partnerin kendisine yönelik davranışlarıyla yakından ilişkilidir (Neff ve Beretvas, 2012).

Literatür incelendiğinde genel olarak, ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde çatışma çözme (Cramer, 2002b; Eğeci, 2005; Gottman ve Krokoff, 1989; Heavey, Layne ve Christensen, 1993; Hocker ve Wilmot, 1995; Metts ve Cupach, 1990; Rands ve diğerleri, 1981; Rusbult, Johnson, ve Morrow, 1986a; Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982; Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001) ve öz-duyarlık (Baker ve McNulty, 2011; Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2003; Neff ve Beretvas, 2012) arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ilişki yatırımının romantik ilişkilerde çatışma çözme (Drigotas, Whitney ve Rusbult, 1995; Rusbult ve Martz, 1995; Taluy, 2013) ile arasındaki ilişkiye yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu ve öz-duyarlık ile arasındaki ilişkiye yönelik daha önce bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Burada tartışmaya açık olan konu ilişki doyumu ve yatırımı ile romantik ilişkilerde çatışma çözme ve öz-duyarlık arasında nasıl bir ilişki olduğudur. İlişki doyumu ve yatırımının bu değişkenlerle ilişkisinin ortaya konulması ilişki doyumu ve yatırımına yönelik yapılabilecek önleyici veya geliştirici çalışmalar için önem taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazındaki çalışmalar genel olarak evli bireylere yönelik olduğu için üniversite öğrencilerine yönelik olan bu çalışmanın önem taşıdığı da düşülmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada **"Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımı romantik ilişkilerde çatışma çözme ve öz-duyarlık ne düzeyde yordamaktadır?"** sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve yatırımı ile çatışma çözme ve öz-duyarlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum ve ilişkiye yapılan yatırım ile romantik ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyumu romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.1. Kadın öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyumu romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.2. Erkek öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyumu romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye yaptıkları yatırımı romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

3.1. Kadın öğrencilerinin romantik ilişkiye yaptıkları yatırımı romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

3.2. Erkek öğrencilerinin romantik ilişkiye yaptıkları yatırımı romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yakın ilişkiler insan yaşamının önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. Yakın ilişkiler olarak ele alınan ilişki türlerinden biri de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkilerini sahip oldukları en yakın ilişki olarak gördükleri üniversite öğrencileri tarafından bildirilmektedir (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Tracey, Shaver, Albino ve Cooper'a (2003) göre her birey eninde sonunda romantik bir ilişki yaşamaktadır.

Üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler ileride kurulacak evliliklerin belirleyicisidir. Yani, bu dönemde edinilen deneyimler, romantik ilişkilerin kalitesini, eş seçimini ve evlilik yaşantısını etkilemektedir (Erikson, 1968; Furman, 2002). Ayrıca bu dönemde yaşanan sağlıklı romantik ilişkilerin gencin kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Furjman ve Schaffer, 2003).

Yaşanan romantik ilişkiden doyum sağlamak bireyler için oldukça önemlidir. Literatüre bakıldığı zaman, romantik ilişkiler ve romantik ilişki doyumuyla ilgili birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Beştav, 2007; Butzer ve Kuiper, 2008; Çelen-Demirtaş, 2010; Olderbak ve Figueredo, 2009; Sarı, 2008;

Stackert ve Bursik, 2003; Yılmaz ve Kalkan, 2010). Romantik ilişki doyumu partnerler üzerinde önemli bir role sahip olduğu için romantik ilişkilerden sağlanan doyumu yordayan değişkenleri belirlemek oldukça anlamlı olacaktır. Ayrıca bu değişkenler belirlenerek ilişkide var olan problem alanlarının saptanarak çiftlerin bu konuda yardım almalarını sağlanabilir ve bireylerin doyum verici ilişkiler yaşamalarına yardımcı olunabilir (Busby, Holman ve Taniguchi, 2001).

İlişkilerin devam etmesinin tek sebebi partnerlerin birbirine çekim duymasını sağlayan pozitif nitelikler (doyum) değildir. Partnerleri birbirine bağlayan bağlar (yatırım) ve daha cazip bir ilişki seçeneği olmayışı (seçeneklerin niteliğini değerlendirme) da ilişkinin sürdürülmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır (Rusbult, 1980; Rusbult ve diğerleri, 1998). Bazı ilişkiler devam ederken bazılarının neden sona erdiğini açıklamada ilişki doyumunun yetersiz kalması sonucu seçeneklerin niteliği ve ilişki yatırımı kavramları ortaya koyulmuştur. Doyum, seçeneklerin niteliği ve ilişki yatırımı ilişki bağlılığını açıklamada oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Romantik ilişkiler uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisi ile kurulmasına rağmen her romantik ilişkinin uzun sürmesi ya da uzun süren her romantik ilişkinin mutlu bir ilişki olması söz konusu değildir. (Taylor, Peplau ve Sears, 2003). Evlilik öncesi romantik ilişkiler evlilik yaşamının yordayıcısı olduğundan evlilik öncesinde çiftler arasındaki çatışma yönetimi davranışları evlilik ilişkisinde benzer davranışların gelişmesine yol açacaktır. Dolayısıyla, evlilik öncesi ilişkilerde sergilenen çatışma yönetimi davranışlarının incelenmesi ve bu konuda uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. (Creasey, 2002).

Ayrıca bireyin yüksek öz-duyarlığa sahip olması romantik ilişki sorunlarını önleyen faktörlerden biridir. Benlik konusunda daha az yargılayıcı olmak diğer insanları yargılama eğilimini de azaltır (Neff, 2003b). Yani, öz-duyarlığa sahip bireylerin diğer insanlara karşı da duyarlı davranışlar sergilemesi muhtemeldir.

Öz-duyarlık, sağlıklı kişilerarası ilişkilere yol açmaktadır. İlişkisel çatışma durumlarında öz-duyarlığın sağladığı esneklik ve denge, yapıcı tepkileri ortaya çıkararak ilişki içerisinde ruhsal sağlığı iyileştirmektedir. Öz-duyarlığın içerdiği işbirlikçi yaşam şekli, sağlıklı ilişki etkileşimlerine neden olmaktadır. (Deci ve Ryan, 2000; Guisinger ve Blatt, 1994; Rankin-Esquer, Burnett, Baucom ve Epstein, 1997). Aksine, öz-eleştirel bireylerse, daha güvensizdir ve romantik partnerleriyle

yakın ilişki içerisinde daha büyük zorluklara sahiptir (Blatt ve Zuroff, 1992; Lynch, Robins ve Morse, 2001).

Ülkemizde öz-duyarlık ile ilgili araştırmalar 2000li yıllarda başladığı için öz-duyarlık kavramı çatışma çözme ve ilişki doyumu kavramlarına göre daha yeni bir çalışma alanıdır. Bu da, ülkemizde pozitif psikolojinin konularından biri olan öz-duyarlık kavramını içeren çalışmalara ihtiyaç doğurmaktadır. Öz-duyarlık kavramı üniversite öğrencilerinin psikolojik anlamda daha sağlıklı bireyler olmaları açısından önem arz etmektedir.

Alan yazında romantik ilişkilerde çatışma çözme, ilişki doyumu ve yatırımı ve öz-duyarlık kavramlarını bir arada ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada ulaşılan sonuçların sonraki akademik araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma üniversitelerin psikolojik danışma birimleri için veri sağlayarak önleyici ve geliştirici hizmetlere katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve devam eden bir romantik ilişkisi olan öğrenciler ve
2. Bu çalışmada kullanılan İlişki İstikrar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Uygulanan ölçeklere kişilerin verdikleri cevaplar, onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır.
2. İlişki İstikrar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği özellikleri ölçmede yeterlidir.

1.6. Tanımlar

İlişki Doyumu: Bireyin partnerine yönelik duygularının pozitifliği ve ilişkinin kişilerarası değerlendirmesidir (Rusbult, 1983).

İlişki Yatırımı: Bir ilişkiye bağlı olan kaynakların önemi ve boyutudur (Rusbult ve diğerleri, 1998).

Çatışma Çözme: İki veya ikiden fazla kişinin yaşadığı uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılmasıdır (Gottman ve Levenson, 1992).

Öz-Duyarlık: Yetersizlik ve başarısızlıklara karşı anlayışlı olmak, acı ve sıkıntı içeren duygulara açık olmak, kendine karşı özenli ve sevecen bir şekilde yaklaşmak ve olumsuz deneyimleri insan yaşamının bir parçası olarak kabul etmektir (Neff, 2003b).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde romantik ilişkilerde çatışma çözme, yatırım modeli, romantik ilişki ve romantik ilişki doyumu, öz-duyarlık konularına ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1.1. Yatırım Modeli

Yatırım Modeli kaynağını Sosyal Mübadele Kuramları içindeki Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'ndan almaktadır. Bu kuram çiftler arasındaki etkileşime odaklanmaktadır. Etkileşim kavramı, bireylerin birlikte davranışlarda bulunmaları, iletişim halinde olmaları ya da birbirleri için bir şeyler üretmeleri şeklinde tanımlanabilir. Çiftlerin bu etkileşimde karşılıklı olarak bağımlılıkları ve birbirlerinin tercih, istek ve davranışları üzerindeki etkinin gücü arttıkça ve niteliği geliştikçe bu ilişkide karşılıklı bağımlılığın doğru orantılı bir şekilde geliştiği söylenebilir. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nda bu etkileşimin sonuçları elde edilen ödüller ve maruz kalınan bedeller üzerine kuruludur. Ödüller, hoşnut olunan doyum, haz ve memnuniyeti ifade etmektedir. Bedeller ise, ardışık davranış performansını kısıtlayan veya engelleyen faktörlerdir. Örneğin, kaygı, keder, stres ve hoşnutsuzluk vb. (Thibaut ve Kelley, 2009).

Kişilerarası etkileşimlerden elde edilen bu sonuçların anlamlı olabilmesi ve ilişkinin sürdürme/sonlandırma kararının verilebilmesi ya da ilişki niteliğinin değerlendirilmesi için bazı ölçütler kullanılmaktadır. Bu ölçütler karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyidir (Thibaut ve Kelley, 1959).

Karşılaştırma düzeyi, çiftlerin ilişki istenirliği veya o ilişkideki doyum seviyesini ele alırken yararlandıkları ölçütlerdir (Thibaut ve Kelley, 1959). Karşılaştırma düzeyi, geçmişteki ilişki deneyimlerinden ve benzer diğer ilişkilerle karşılaştırmadan etkilenmektedir. Birey, ilişkisinden doyum alma seviyesini ve o ilişkinin çekiciliğini değerlendirirken karşılaştırma düzeyini kullanır (Rusbult, 1980).

Bireyin ilişkisinin devam edip etmeyeceği konusunu değerlendirirken kullandığı ölçütler ise seçenekler için karşılaştırma düzeyidir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi, bireyin mevcut ilişkisinden başka en uygun seçenek için etkileşimin getireceği sonuçların niteliği şeklinde tanımlanabilir (Thibaut ve Kelley, 1959). Birey için seçenekler şu anki ilişkisinden daha çekici bir ilişki, arkadaşlarla veya aile üyeleriyle vakit geçirme olabileceği gibi bir ilişki içinde olmama yani yalnız kalmak da bu seçeneklerden biri olabilir (Rusbult ve diğerleri, 1998).

Thibaut ve Kelley'e (2009) göre ilişki sonuçları karşılaştırma düzeyinin üzerinde yer alıyorsa nispeten doyum verici olup bireye çekici gelecektir. Fakat, bu sonuçlar karşılaştırma düzeyinin altında kaldığında doyum vermeyecek ve bireye çekici gelmeyecektir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyinde ise, birey mevcut ilişkisinden aldığı sonuçları seçenek bir ilişkiden elde edeceği sonuçtan daha yüksek olduğunu düşünürse var olan ilişkisini sürdürmeyi tercih edecektir. Fakat, şu anki ilişkisinden aldığı sonuçların seçenekler için karşılaştırma düzeyinden düşük olarak değerlendirirse kararı, var olan ilişkisini sonlandırma yönünde olacaktır (Thibaut ve Kelley, 1959).

Yatırım Modeli, kişilerarası ilişkilerde ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamak için geliştirilmiştir (Rusbult, 1983). Bu modelde yakın ilişkinin doyum (ilişki ve partnere yönelik hissedilen çekim) ve bağlanım (ilişkiyi sürdürme eğilimi) olmak üzere iki özelliği üzerinde durulur. Ayrıca, Yatırım Modeli bireylerin ilişkilerinde kalma veya gitme kararları üzerinde etkili olabilmektedir. Üniversite öğrencileriyle yedi ay süren boylamsal bir çalışmada, süreç içerisinde bazı katılımcıların ilişkileri devam ederken bazılarının ilişkisi sonlanmıştır. İlişkisi devam eden katılımcılarda, ilişkisi sonlanmış olanlara göre zaman içerisinde ilişkisel ödül, doyum, yatırım ve bağlanımın arttığı; bedel ve alternatifleri olumlu değerlendirme seviyesinin azaldığı görülmüştür (Rusbult, 1983). Rusbult (1983), ilişki sonlandıktan sonra da ilişkiye yönelik yapılan yatırımların ya da ilişki bağlanımının devam edebileceğini ifade etmiştir. Özellikle karşı taraf ilişkiyi sonlandırdığında yatırım ve bağlanımın devam ettiği ve bu kişilerin alternatifleri daha olumsuz değerlendirdikleri görülmüştür. Bu yatırımlar; eski partneri düşünme, tekrardan başlamak için çaba ya da üzülme olabilir.

Yatırım Modeline göre ilişkiden sağlanan doyum seviyesi yüksekse ya da ilişki bireyin arkadaşlık, yakınlık, cinsellik gibi en önemli gereksinimlerini

karşılıyorsa, seçeneklerin kalitesi zayıfsa veya bireyin en önemli gereksinimleri ilişki dışında karşılanmıyorsa, ilişkiye yüksek düzeyde yatırım yapılıyorsa yani bireyin önemli kaynakları ilişkinin sonlanması ile kaybedilecekse ilişki bağlılığı yükselecektir (Rusbult, 1983). Diğer yandan, Rusbult'a (1983) göre, ilişkiye çok fazla yatırım yapılmaması ya da uygun olan alternatiflerin bireyin karşısına çıkması durumunda ilişkiden doyum sağlanıyor olsa bile birey ilişkisini sonlandırabilir.

Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nın ilkelerini bir adım ileriye götürüp içeriğini genişletmiştir. Bu modele göre sadece karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramlarıyla ilişki bağlanımı açıklanamaz. Çünkü bazı ilişkilerin çekici alternatifinin olmasına ve hatta bu ilişki çok da doyum verici olmamasına rağmen ilişkinin hayatta kaldığı görülmektedir (Rusbult ve diğerleri, 1998). Yatırım Modeli'nde doyum ve seçeneklerin niteliğine ek olarak ilişki yatırımı kavramı ele alınmıştır.

2.1.1.1. İlişki Doyumu

2.1.1.1.1. Romantik İlişki

İnsanlar yaşamlarını değişik tür ve düzeylerdeki ilişkiler içerisinde sürdürmektedirler. Her birey anne baba, kardeş, akraba, öğretmen, arkadaş ve romantik ilişki partnerinden oluşan sosyal ilişkiler ağı içerisinde ve bir topluluğun parçası olarak büyümekte olduğu için diğer insanlarla sosyal ilişkiler içerisinde olmak kaçınılmaz bir durumdur. Bu sosyal ilişkiler zorunluluk veya gönüllülük esasında kurulurlar. Gönüllülük esasına göre kurulan ve normal koşullarda uzun süren ilişkiler çoğunlukla yakın ilişkiler olarak ifade edilmektedir. İki yetişkin arasında kurulan ve duygusal bağlanma, bir ya da daha fazla psikolojik ihtiyacı karşılama ve karşılıklı bağımlılık koşullarından en az birini karşılayan ilişkiler yakın ilişki kavramını oluşturmaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992; Erber ve Erber, 2001; Brehm, Kassin ve Fein, 2002). Kelley vd. (1983) göre de, yakın ilişki yaşamın birçok alanında sık ve güçlü karşılıklı bağımlılık içeren bir ilişki türüdür. İlişki içindeki partnerlerden birinin duygu, düşünce ve davranışlarında meydana gelen bir değişimin diğer partneri de etkilemesi durumu karşılıklı bağımlılık olarak ifade edilir.

Yakın ilişkiler insan yaşamının önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. Yakın ilişkiler olarak ele alınan ilişki türlerinden biri de romantik ilişkilerdir.

Romantik ilişkilerini sahip oldukları en yakın ilişki olarak gördükleri üniversite öğrencileri tarafından bildirilmektedir (Berscheid ve diğerleri, 1989). Tracey ve diğerlerine (2003) göre her birey eninde sonunda romantik bir ilişki yaşamaktadır. Romantik ilişkiler; flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli birliktelikleri içeren bir kişilerarası ilişki biçimidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Sevgililer ve evli çiftler arasında kurulduğu kabul edilen romantik ilişkiler üç temel özelliğe sahiptir: (1) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları; (2) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (3) karşılıklı bağımlılık (Berscheid ve Peplau, 1983). Fakat, bazı romantik ilişkiler bu temel özelliklerin hepsine sahipken, bazıları sadece birkaçına sahip olabilir.

Romantik ilişkiler uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisi ile kurulmasına rağmen her romantik ilişkinin uzun sürmesi ya da uzun süren her romantik ilişkinin mutlu bir ilişki olması söz konusu değildir. (Taylor ve diğerleri, 2003). Alanyazında, ilişkileri etkileyen çeşitli faktörleri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Snell, Schicke ve Arbeiter (2002), romantik ilişkilere etkisi olan bazı psikolojik faktörleri tanımlamıştır. Bu faktörlerden ilki, ilişkisel-saygıdır, yani benliğin bir başka kişiyle romantik bir ilişki kurmasında olumlu değerlendirmeler yapılmasıdır. İlişkisel önem, bireylerin ilişkilerini tüm zamanları düşündüğü ve içine girmeyi istediği bir durum, ikinci faktördür. Bir diğer faktör ise, kişinin kendi davranışlarının birinin ilişkilerinin belirleyicisi olduğu inancı, içsel ilişki kontrolüdür. İlişkisel bilinç, dördüncü faktör, bir kişinin bir ilişkinin pozitif ve negatif kısımlarını algılaması anlamına gelir. Diğer bir faktör, romantik bir ilişkiye girme arzusunu içeren ilişkisel motivasyondur. Bir sonraki faktör, bir kişinin ilişkilerde rahatsızlık ve endişe hissetme eğiliminde olduğu ilişkisel kaygıdır. İlişkisel atılganlık, romantik ilişkilerde iddialı davranmak anlamına gelen diğer etkili faktördür. Sekizinci faktör olan ilişkisel depresyon, kişinin ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramış ve mutsuz hissetme eğilimini yansıtır. Dışsal ilişkisel kontrol, diğer bir faktör, bir kişinin ilişkilerin şans gibi dış faktörler tarafından kontrol edildiğine inanması demektir. Diğer faktör ise ilişkisel gözlemleme, kişinin ilişkilerinin başkaları üzerinde yaptığı kamu imajının farkında olma eğilimi anlamına gelir. Yakın ilişkilerden korkmak, başka bir insanla ilişki kurma korkusu anlamına gelen faktördür. Son faktör ise, ilişkisel memnuniyet, romantik bir ilişkinin mutluluğunu ve olumlu değerlendirmelerini yansıtır. Kendini açıklama, dürüstlük ve bakım bakımından romantik ilişkileri etkileyen başka bir faktördür.

Kendilerini bir ilişki içinde açıklayan bireyler, iyi bir ilişkiye en yakın bireyler olarak tanımlanır (Burger, 2006).

Üniversite öğrencilerinin üniversitelerde yer alan psikolojik danışma birimlerine başvurma nedenlerinden en önemlilerinden birinin romantik partnerleri ile yaşadıkları sorunlar olduğu bildirilmektedir (Creasey ve diğerleri, 1999). Üniversite öğrencileri, benzer yaşlardaki potansiyel partnerlerin bulunduğu bir ortamda yaşamaktadırlar ve yetişkinliğe geçişin yaşandığı, ciddi bilişsel, sosyal ve duygusal değişmelerin meydana geldiği üniversite yıllarında romantik ilişkilerin önemi artmaktadır. Çünkü gençler zamanlarının büyük bir kısmını, romantik ilişkilere yoğunlaşmış bir şekilde geçirmektedir (Berger, McMakin ve Furman, 2005; Mongeau, Jacobsen ve Donnerstein, 2007). Üniversite yıllarına denk gelen bu dönemde bireyler arkadaşlık, yakınlık ve sosyal destek için romantik partnerlere daha fazla yönelmektedirler. Örneğin, Furman ve Buhrmester (1992) tarafından farklı yaş gruplarının kişilerarası ilişkilerini (anne, baba, öğretmen, arkadaş, partner) algılamalarına yönelik yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri en çok destek aldıkları ilişki türü olarak romantik ilişkilerini belirtmişlerdir. Genç yetişkinler bu dönemde sağlıklı romantik ilişkilere yüksek gereksinim duyarlar ve sağlıklı romantik ilişkilerin yaşamanın strese karşı koruyucu etkisi ve öğrencilerin ilişkilerinden aldıkları sosyal destek ile kendilerini daha iyi geliştirmelerini sağlama gibi yararları bulunmaktadır (Pistole, 1989; Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi, 2006). İlişkilerde yaşanan problemlerin ise, gençlerin yaşamlarındaki diğer alanlara da olumsuz yönde etkisi olmaktadır. Örneğin; Shollenberger'a (2001) göre duygusal ilişkideki başarısızlığın, akademik performans üzerinde olumsuz yönde etkisi varken, buna karşın, olumlu ilişkiler bireyin ders çalışma gücünü arttırmaktadır.

Romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesi, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yerine getirmeleri beklenen önemli gelişimsel görevlerdendir. (Sullivan, 1953; Erikson, 1968; Feldman, Gowen ve Fisher, 1998). Bu dönemde yaşanan sağlıklı romantik ilişkilerin gencin kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Furjman ve Schaffer, 2003). Ayrıca romantik ilişkilerin gençlerin psiko-sosyal gelişimleri üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Feiring (1996) de bireylerin romantik ilişkiler aracılığıyla yakınlık, paylaşma, anlaşma, kendini açma gibi becerilere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Romantik ilişkiye sahip olmanın öz-değer üzerinde de önemli bir rolü

olduğu belirtilmiştir (Connolly ve Konarsky, 1994). Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturan ve yaşam boyu gelişimi için temel teşkil eden romantik ilişkiler, kişinin hayatının geri kalanı için önemlidir (Gable, Impett, Reis ve Asher, 2004; Zarrett ve Eccles, 2006).

Erikson (1968) da romantik ilişkilerin gençlerin gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Gençler romantik ilişkiler aracılığı ile üç temel gelişim görevini yerine getirebilmektedir: a) biricik bir kimlik oluşturmak, b) ilişki becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle yakınlık kurmak c) cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş etmek (Erikson 1968; Feldman ve Gowen, 1998). Bununla birlikte üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler aşılması gereken bir gelişimsel krizi içermektedir. Bu kriz, Erikson'a (1968) göre "yakınlığa karşı yalıtılmışlık"dır. Yakınlık, genç bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici ve romantik bir ilişki kurabilme becerisiyken yalıtılmışlık, bireyin ilişkilerden geri çekilmesi ve sağlıklı ilişkiler kuramayıp yalnız kalmasıdır. Bu dönemde yaşanılan romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık kurabilme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca romantik ilişki deneyimleri bireyin kimlik ve kişilik gelişiminde olduğu kadar yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler ile evliliğin oluşumu ve sürmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Erikson, 1968).

Başlangıç dönemi net olarak bilinmese de insanların ilk romantik ilişkilerini ergenlik döneminde yaşadığı ileri sürülmektedir (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 2004). Yine de, üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler, ilk romantik ilişkilerle kıyaslandığında daha ciddidir, yakınlık ve bağlılık duygularını içermektedir (Montgomery, 2005). Ergenlik döneminde romantik bir ilişkiye başlamanın ana sorusu, "şimdi ve burada birlikte olmaktan keyif alabiliyor mu?" iken bu soru yetişkinlikte şekil değiştiriyor ve ‘’ne tür bir insanın yaşam boyu bir partner olarak olmasını diliyorum? " sorusu oluşuyor (Arnett, 2000).

Ergen kategorisindeki bireyler, ilk olarak akranlarından oluşan bir grubun içinde karşı cins ile iletişim kurmakta, sonra grup olarak görüşmelere başlamakta ve sonunda ikili olarak romantik ilişkiler kurmaktadırlar (Zimmer-Gembeck'e 2002). Connolly ve Goldberg (1999) ise romantik ilişkinin aşamalarını dört basamakta açıklamıştır. Buna göre ilk aşama ilişkiyi "başlatma" aşamasıdır, fiziksel çekicilik ve arzu bu aşamada ön plandadır. İkinci aşama, "yakın ilişki" aşamasında, bireyler, arkadaş grupları içerisine girerler ve karşı cins ile paylaşılan etkinlikler

aracılığıyla romantik ilişkilerinin gelişmesini sağlarlar. “Samimi romantik ilişkiler” aşaması ise üçüncü aşamadır, bireyler bu aşamada flört etmeye başlarlar ve karşılıklı yoğun duyguların yanında cinsel yakınlaşmalar da yaşanabilir. Son aşama, “bağlılık ilişkisi” aşaması, uzun bir süreçtir. Bu aşamada karşılıklı fiziksel çekim ve yakın olma arzusu söz konusudur; bireyler arasında derin bir bağlılık gelişir ve evlilik görülebilir.

Dolayısıyla, partnerler arasında bir bağ yaratan romantik ilişkilerin yeri, doğası ve gelişimi üzerine çok sayıda kuram ortaya atılmış ve araştırmalar yapılmıştır (Heath, 1976; Goldstein, Chesir-Teran ve McFaul, 2008). Birçok araştırmacı romantik ilişkiler ve doğasını açıklamıştır. Son yirmi yılda ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar artarak devam etmektedir. Bir ilişkiyi romantik ilişki olarak değerlendirmek için bazı kriterler vardır. Sternberg’e (1988, 1997) göre romantik ilişki üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlardan ilki samimiyettir ve romantik ilişkilerde yakınlık, bağlanma ve bağlılık duyguları anlamına gelir. Bir diğeri, tutku, romantizme, fiziksel çekiciliğe ve cinsel ilişkiye yol açan sürücüleri içerir. Son olarak taahhüt(bağlılık), bireyin uzun vadede bu ilişkide kalma kararını ifade etmektedir.

Moss ve Schwebel (1993) ise, romantik ilişkileri beş boyutta ele almıştır. İlki, ilişkilerdeki ilişkilerin sonucu olarak ilişkiyi sürdürme isteğidir. İkinci boyut, duygusal yakınlık, partnerlerin en derin duygularını paylaşma ve duygusal dünyalarının farkında olmaları anlamına gelir. Bir diğer boyut, bilişsel yakınlık, bireylerin bilişsel düzeylerinde ortaya çıkan değişimin farkındalığıdır. Dördüncü boyut, fiziksel yakınlıktır ve fiziksel etkileşim ile ilgilidir. Son olarak, karşılıklılık, ilişkinin sürdürülmesi için çiftin gerçekleştirdiği etkileşimleri ve çabaları içerir.

Hatfield'e (1988) göre, romantik ilişki, partnerlerin nasıl düşünce, his ve davranışları ile ilgili benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmeyi amaçladıkları bir süreçtir. Ek olarak Hatfield (1988) bireylerin ilişkilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklere sahip olduklarını belirtmiştir. Bilişsel özellikler kendini açıklama isteği ile ilgilidir. Yani, partnerler ilişkilerinde kendileriyle ilgili bilgileri açıklamakta özgürdürler. Duygusal özellikler, partnerlerin en derin duygularını içerir ve birbirlerini çok önemser. Davranışsal özellikler ise, partnerlerin birbirlerine yaklaştıklarında mutlu hissettikleri fiziksel etkileşimleri ve dokunuşları ifade eder.

Kağıtçıbaşı'na (1998, 2010) göre, insan davranışları kültürel etkilerden bağımsız olamayacağı için romantik ilişkiler kültürel etkiler ışığında şekillenebilmektedir. Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre, bir ilişkiye romantik bir ilişki diyebilmek için, ana kriter, partnerlerin birbirlerinin karşılıklı korunmasını ve bir diğerini mutlu etme arzusunu içerir. Türk kültüründe gönüllülük ve karşılıklılık kavramları romantik ilişkilerin vazgeçilmezleri olarak kabul edilebilir (Erden- İmamoğlu, 2009).

Benzer bir şekilde, Eryılmaz ve Atak (2009) Türk kültüründe romantik ilişkilere başlamak için beş unsur belirtmişlerdir. İlk unsur, davranışsal yakınlık, ilgilenilen kişiden telefon numarasını almak ya da almak için harcanan zamanı ifade eder. Duygusal ve bilişsel yakınlık ikinci unsurdur ve bireylerin bilişsel ve duygusal farkındalık derinliğini içerir. Bir diğer unsur, romantik sözel anlatım, şiir yazmak ya da ilgilenen kişiye anlamlı sözler söylemek ile ilgilidir. Dördüncü unsur olan kendini algılama, zeka ve çekicilik gibi kişisel yetkinlik yargılarına yansır. Son olarak, beşinci unsur, dürüstlüğe, güvene ve başkalarına duygu ve düşüncelere saygıyı yansıtan kendi bilgisi olarak ifade edilir.

Collins (2003) e göre romantik ilişki gönüllülük ve karşılıklılık kavramlarını içeren bir ilişki türüdür ve ayırt edici beş özellik bulundurmaktadır. İlki, katılımdır ve gençlerin flört edip etmediğini, flörtün hangi yaşta başladığını ve sıklığını vurgular. İkinci özellik, eş seçimi, gençlerin kimlerle romantik tecrübeler yaşadığını açıklar. Bir diğer özellik olan ilişki içeriği, romantik ilişki süresince paylaşılan aktiviteler ve etkinlikleri kapsar. İlişki kalitesi, dördüncü özellik, ilişkiden yararlı tecrübeler edinebilmektir. Son olarak, ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri şeklinde ifade edilen özellik ise, ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran duygusal tepkiler, algılar, beklentiler, şemalar, partnere ve ilişkiye yapılan atıflar ile ilgilidir.

Kalkan ve Yalçın'a (2012) göre romantik ilişki; aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma özellikleri içeren bir ilişki türüdür ve bu özellikler insan yaşamını zenginleştirici ve geliştirici etkiye sahip yaşantılardır. Başka bir görüşe göre romantik ilişki, kadın ve erkek arasında gelişen tutku, bağlılık ve yakınlığın bileşiminden oluşan bir olgudur (Sternberg, 1986).

Ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerin yetişkinlik yıllarında yaşanacak romantik ilişkilerin gelişimi üzerindeki önemini açıklayan araştırmalar vardır (Knox, 1970; O'Sullivan ve Brooks-Gunn, 2005; Raley ve Sullivan, 2010).

Üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler ileride kurulacak evliliklerin belirleyicisidir. Yani, bu dönemde edinilen deneyimler, romantik ilişkilerin kalitesini, eş seçimini ve evlilik yaşantısını etkilemektedir (Erikson, 1968; Furman, 2002).

Birbirini tanımayan iki farklı birey evlilik öncesi dönemde bir araya gelmekte ve evlilik kararı alınabilmesi için bu dönemde bireylerin birbirini tanımaları ve anlaşmaları gerekmektedir. Dolayısıyla evlilik öncesi dönem, bireylere evlenecekleri kişiyi tanıma, anlaşma, evlilik için gerekli sevgi bağını kurma fırsatı sunar (Özgüven, 2000).

Evlilik öncesinde kişi, kendi özelliklerinin farkında olmalıdır. Çünkü bu farkındalık yapacakları seçimin ilk adımını oluşturmaktadır. Kişinin kendine sorduğu 'Ben kiminle evleniyorum?'un yanıtının sağlıklı olabilmesi için önce kendisini tanıması gerekmektedir. Evlenecek kişiler genelde partnerin nasıl biri olduğu üzerinde durur; ancak kendilerini değerlendirmedikleri için onunla anlaşıp anlaşamayacaklarının yanıtını sağlıklı bir şekilde veremezler. Birey kendi değerlendirmesini yaptıktan sonra, ileride eşi olacak kişide ne aradığını bilmeli ve partnerinin bu beklentileri karşılayıp karşılamadığı ya da ne derecede karşıladığını analiz etmelidirler. (Tarhan, 2008; Günayer-Şenel, 2011).

Kalkan ve Ersanlı'ya (2008) göre, iki farklı insanın geçmiş yaşantılarından getirdiği alışkanlıklar ve davranış biçimleri evlilikte birtakım sorunlara yol açabilmektedir. Long ve diğerlerine (1996) göre ise, evlilik öncesinde var olan problemler evlilikte yaşanacak olan problemlerin habercisidir. Bu yüzden evlilik sürecine hızlı giren bireyler ileride evlilik sorunları ile karşı karşıya kalabilir ve bu sorunlar çözüme kavuşmadığı müddetçe evlilik ilişkisi boşanmayla sonuçlanabilir; çünkü uzun dönemli ve kaliteli ilişkiler sürdürmek, bu konuda beceri sahibi olmayı gerektirir. Aksi halde partnerlerin, ilişkilerine zarar verici hataları yinelemeleri kaçınılmazdır (Kalkan ve Kaya, 2007; Martin, Martin, ve Martin, 2001). Bu yüzden evlilik kararı almadan önceki dönemde bireyler kendilerini ve partnerlerini tanıma fırsatı bulduğundan, evlilik öncesi süreç iyi değerlendirilmeli ve ilişkileri sürecinde hangi noktada sorun yaşadıkları ortaya koyulmalıdır (Özabacı, 2011). Erken müdahalenin bireylerin gerçekçi beklentiler oluşturmaları, evlilik rollerini daha doğru anlamaları, evlilikteki olası sorunları öngörebilmeleri, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerileri geliştirmeleri gibi konularda faydası olmaktadır (Silliman ve Schumn, 2004). Üstelik partnerler, evlilik öncesi dönemde ilişkilerini

düzenleme konusunda evli bireylere göre daha yüksek bir motivasyona sahiptir (Ergin, 2011).

Romantik ilişkilerin ve evlilik öncesi süreç insan yaşamı açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple, ilişkilerin niteliğini etkileyen faktörleri araştırmak alanyazına katkı sağlayacaktır.

2.1.1.1.2. Romantik İlişki Doyumu

Bizler için yaşamımızdaki en önemli gelişim görevlerinden biri, genç yetişkinlik döneminde, kimliğimizi başkalarının kimliği ile bütünleştirmeye hazır olabilmemizdir. Bu ise, çevremizdeki bireylerle yakın ilişkiler kurabilmemizi gerektirir. Yakın ilişkinin en önemlilerinden bir tanesi karşı cins ile kurulan romantik ilişkidir. (Erikson, 1968). Sağlıklı romantik ilişkilere sahip olmak için o ilişkiden doyum almak gerekmektedir. Bireyin yaşadığı ilişki konusunda yaptığı öznel değerlendirmeleri ilişki doyumuna işaret etmektedir. Bu değerlendirmelerin sonucunun pozitif olması kişinin ilişkiden doyum sağladığı, negatif olması durumunda ise doyum sağlamadığı anlamına gelmektedir. Yaşanılan bir ilişkide doyum yüksek ya da düşük seviyelerde görülebilir. İlişkiden doyum sağlanması bireyi mutluluğu ve duygusal iyilik hali açısından olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda ilişki doyumunun yüksek olması ilişkinin sürmesi açısından da büyük önemli taşımaktadır (Hendrick ve Hendrick; 1989,1995). Ayrıca doyum alabildiğimiz romantik bir ilişki, bizlere kişisel huzuru da getirmektedir (Dush ve Amato, 2005). Erikson'a (1968) göre, ilişki doyumu kişinin duygusal durumunu etkilemektedir. Yani, kişinin karşı cins ile yakın ilişki içerisinde olması psikolojik sağlığı açısından önemli etkiye sahiptir. Örneğin, yakın ilişki deneyimlerinde başarısız olan kişi kendini yalnız hisseder.

Bu çalışmanın da katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencileri açısından romantik ilişkilerden elde ettikleri doyum özellikle önemlidir; çünkü birey doyum alabildiği yakın ilişki aracılığıyla gelişimsel görevini yerine getirmiş olduğu gibi kendisine yaşamını birlikte geçireceği bir partner seçerek mutlu bir evliliğe doğru tamamlayıcı adımlar da atmış olur (Sternberg, 1986; Bacanlı, 2005).

İlişkiden doyum sağlamak partnerler açısından oldukça önemli olsa da insan ilişkileri tümüyle sorunsuz ve problemlerden uzak değildir. Romantik ilişkilerde de olduğu gibi kişilerarası ilişkilerin her biçiminde bazı sorunlar ve problemler olabilir

ve bunlar bireyin ilişki doyumunun azalmasına sebep olabilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Fletcher ve Simpson'a (2000) göre eşlerden biri partnerinin duygu, düşünce ve davranışlarını kendi kriterlerine yakın bulduğu ölçüde ilişkisini olumlu değerlendirmektedir. Bir ilişkinin tüm yönleri düşünüldüğünde ilişki doyumunu zevk, memnuniyet ve mutluluk kavramları tanımlamaktadır (Hawkins, 1968). Partnerlerin birbirlerini idealleştirmesi ve kendilerini duygusal anlamda betimleyebilmeleri bu kişilere ilişkilerinde doyumu sağlamaktadır (Sprecher ve Metts, 1999). Ayrıca ilişki doyumuna kişinin tutumları, inançları ve beklentileri de etki etmektedir (Cobb, Larson ve Watson, 2003; Knox ve Sporakowski, 1968; Sprecher, Cate ve Levin, 1998).

Birçok araştırmacı romantik ilişkideki doyum kavramını tanımlamıştır. Dolayısıyla ilişki doyumu farklı tanımlara sahip olan karmaşık bir terimdir. İlişki doyumu kavramı, cinsel tutumlar, sevgi duyguları, sadakat, kendini açıklama ve ilişki yatırımı ile ilişkili olup; bir ilişki içindeki duygu, düşünce ve davranışların değerlendirilmesinin önemli bir alanıdır (Hendrick, 1988). Sabatelli'ye (1988) göre ilişki doyumu, eşin beklentileri ile partnerinin davranışları arasındaki etkileşimdir ve ilişki doyumu ilişki istikrarı, niteliği ve uyumu ile eşdeğerdir, dolayısıyla bu terimler birbirleri yerine kullanılabilir. İlişkinin tüm yönleri düşünüldüğünde, ilişki doyumu Hawkins (1968) tarafından mutluluk ve memnuniyetin öznel duyguları olarak ifade edilmiştir. Rusbult (1983), ilişki doyumu kavramını, kişinin partnerine karşı hissettiği duyguların pozitifliği ve ilişkinin kişilerarası değerlendirmesi olarak ifade etmiştir. Campbell'a (1976) göre ise, ilişki doyumu insanların mutluluğunun ve genel iyilik halinin kilit noktasıdır.

İlişkiden sağlanan doyumun partnerler üzerindeki önemli rolü dikkate alındığında, romantik ilişkilerde doyumu yordayan değişkenleri belirlemek anlamlı olacaktır. Ayrıca bu değişkenler saptanarak ilişkideki problem alanlarının belirlenip çiftlerin bu konuda yardım almalarını sağlayarak doyum verici ilişkiler yaşamalarına yardımcı olabilir (Busby ve diğerleri, 2001).

2.1.1.1.3. Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

İlişki doyumuyla birlikte en fazla ele alınan değişken cinsiyettir. Çok sayıda araştırma ilişki doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi, cinsiyetin ilişki doyumunu öngörme durumunu anlamaya çalışmıştır.

Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma biçimleri, irrasyonel inançlar, sevgi tutumu ve doğum yeri arasındaki ilişki Beştav (2007) tarafından çalışılmıştır. Katılımcılar farklı üniversitelerden gelen 586 (322 kadın ve 264 erkek olmak üzere) üniversite öğrencisidir. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki doyumu açısından cinsiyete ve doğum yerine bağlı anlamlı bir fark yoktur. Evli olan kadın ve erkek katılımcıların oluşturduğu bir çalışmada ise (Hamamcı, 2005), evlilik doyumu ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Başka bir çalışmada (Jose ve Alfons, 2007) kadınların evliliklerinde daha fazla sorun algıladıkları için düşük evlilik doyumuna sahip oldukları yönünde bulgular rapor edilmiştir. Benzer bir şekilde kadınların evlilik doyumlarının düşük olduğunu saptayan çalışmalar da vardır (Debord, Romans ve Krieshok, 1996; Dökmen, 2002).

Dolayısıyla literatürde, ilişki doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma sonuçları tutarlılık göstermemektedir. Bazı çalışmalar cinsiyetin ilişki doyumunu öngördüğünü öne sürerken (Jose ve Alfons, 2007; Buğa, 2009; Debord ve diğerleri, 1996; Dökmen, 2002; Fowers, 1991; Sakallı-Uğurlu, 2003; Sarı, 2008; Vaillant ve Vaillant, 1993), bazı çalışmalar ise cinsiyet ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Beştav, 2007; Curun, 2006; Günay, 2007; Hamamcı, 2005).

2.1.1.2. Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

Kişi, mevcut ilişkisinden yeteri kadar doyum sağlayamadığında ve bununla bağlantılı olarak ilişki bağlılığı azaldığında alternatif ilişki seçeneklerine yönelme eğilimi gösterir (Rusbult, 1983). Seçeneklerin niteliği, kişiyi bir ilişkiden uzak tutma gücü veya kişinin önemli ihtiyaçlarını verimli bir şekilde ilişki dışında da gidermesinin düzeyidir. Alternatif seçenekler, kişinin uygun olan alternatiflerin çekiciliğini değerlendirmesidir- başka bir ilişki, takılma veya ilişkide olmama (yalnız kalma) seçeneği (Rusbult ve Buunk, 1993).

Bireyler ait olma, cinsellik, arkadaşlık, güvende olma ve yakınlık gibi önemli ihtiyaçları var olan ilişkisinde karşılanamazsa seçenekleri düşünmeye başlar. Bu seçenekler başka bir ilişki, arkadaşlarla veya aile üyeleriyle vakit geçirme ya da yalnız kalmak olabilir (Rusbult ve diğerleri, 1982). Diğer taraftan, alternatiflere karşı ilgisi az olan kişilerin alternatifleri olumlu değerlendiren kişilere göre var olan ilişkilerine daha güçlü bağlandıkları görülmektedir. Potansiyel

partnerlere gösterilen olumlu ilgi ve dikkat var olan ilişki için risk yaratmaktadır (Miller, 2003). Hem Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nda hem de Yatırım Modeli'nde yetersiz alternatiflere sahip olan kişilerin romantik ilişkilerine daha fazla bağlandıkları ileri sürülmektedir (Rusbult, 1983).

2.1.1.3. İlişki Yatırımı

İlişki yatırımı, bir ilişkiye bağlı olan kaynakların önemi ve boyutu şeklinde tanımlanabilir. Bu kaynaklar ilişki sonlandığında kaybedilecek veya kaynakların değerinde azalma olacaktır. İlişki geliştikçe çiftler ilişkilerini geliştirme isteğiyle pek çok kaynağa yatırım yapmaktadır (Rusbult ve diğerleri, 1998). İlişkiye yapılan yatırımlar içsel veya dışsal olabilir. İçsel yatırımlar, duygusal bağlanma, kendini açma, para ve zaman gibi ilişkide bağlılığı arttıran yatırımlardır. Dışsal yatırımlar ise, dolaylıdır ve ilişki ile sonradan bağlantılı hale gelir. Örneğin, paylaşılmış anılar, sahip olunan çocuklar, karşılıklı arkadaşlıklar, etkinlikler, nesneler vb. (Rusbult, 1980). Rusbult ve Buunk'a (1993) göre, sosyal ve ahlaki kurallar da ilişkiye yapılan yatırımlardandır. İçsel ve dışsal yatırımlar taşınamaz ve ilişkinin bozulmasından etkilenmez. Bu yüzden yatırım yapan kişi devam eden romantik ilişkisini sonlandırmaya daha az eğilimli olur (Rusbult, 1980).

İlişkiye yapılan yatırımlar iki sebeple ilişkiyi geliştirir. İlki, yapılan yatırımların bireyin ilişkiyi sürdürmesi adına güçlü bir psikolojik baskı oluşturmasıdır. İkincisi ise, yapılan yatırımlar oranında ilişkinin sonlanması durumunda ödenecek bedellerin artmasıdır (Rusbult ve diğerleri, 1999). Ayrıca, ilişkiye yapılan yatırımlar paylaşılan ödül (ortak arkadaşlar, paylaşılan anılar vb.) olarak ortaya çıkabilirken bedellere (maddi yatırımlar, duygusal çaba vb.) de dönüşebilir. İlişkiye yapılan yatırımlar kişiyi bir nevi ilişkisine hapseder ve bedellerin ağır gelmesi ilişkiden vazgeçmesini zorlaştırır. Aynı şekilde, ilişki ile ilgili gelecek planları da ilişkiye yapılan yatırımlardır. Bu tür yatırımlar bireyin ilişkisine isteksiz bir şekilde bağımlı olmasına sebep olmakta ve birey, ilişkinin bitmesi durumunda bu yatırımlardan vazgeçmek ya da ilişkiyi sonlandırmanın bedelleri ile yüzleşmek zorunda kalmaktadır (Rusbult, 1983).

İlişki yatırımında cinsiyet değişkeni açısından bir farklılaşma olup olmadığı konusunu ele alacak olursak, hemen hemen tüm çalışmalar kadınların erkeklere

oranla ilişkilerine daha fazla yatırım yaptığını ortaya koymuştur (Duffy ve Rusbult, 1986; Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Rusbult ve diğerleri, 1998; Sprecher, 1988).

2.1.2. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme

2.1.2.1. Yakın İlişkilerde Çatışma Çözme

Karmaşık bir süreci içeren romantik ilişkiler çiftler açısından oldukça önemlidir. Çünkü evlilik öncesi deneyimlenen romantik ilişkiler sıradan bir birliktelikten ciddi bir birlikteliğe geçiş sürecini yansıtmaktadır. Bu süreçte partnerler arasında tartışmalar olabilmektedir (Knobloch ve Solomon, 1999).

Evlilik öncesi romantik ilişkiler evlilik yaşamının yordayıcısıdır. Dolayısıyla, evlilik öncesinde partnerler arasındaki çatışma yönetimi davranışları evlilik ilişkisinde benzer davranışların gelişmesine sebep olacaktır. Bu yüzden evlilik öncesi ilişkilerde sergilenen çatışma davranışları incelenmesi ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. (Creasey, 2002).

Partnerlerin çatışma çözme yetenekleri başarılı bir romantik ilişkinin kilit noktasıdır ve ilişkinin başlama ve sürdürülme noktalarında önemli bir rol oynayarak ilişkinin ömrünü uzatabilmektedir (Neff ve Karney, 2007; Weisskirch ve Delevi, 2013). Fakat çatışma çözmek bireyler için her zaman kolay değildir.

Çatışma yapıcı bir şekilde yönetildiğinde, ilişkinin ömrü uzamakta iken yıkıcı bir şekilde yönetilirse, nispeten doyum alınamayan bir ilişkinin oluşmasına, hatta ilişkinin kopmasına neden olmaktadır. Yine de, yakın ilişkilerde çatışma her zaman kötü sonuçlar doğurmamakta ve ilişkiyi geliştirici olumlu sonuçlara da sebep olabilmektedir. Çiftler arasındaki uygun sayıda ve düzeydeki çatışmalar dayanışmayı arttıran yapıcı bir etkiye de sahiptir. (Sprey, 1979). Çiftler arasındaki ilişkilerin çoğunda çatışmalar bulunmakta ve bu çatışmalar ilişki açısından gerekli bile olmaktadır (Hendrick, 2009). Gottman (1993), gerçek yakınlığın sağlanabilmesi için ilişkide çatışmanın yaşanması gerektiğini belirtmiştir. Buradaki en önemli nokta, yapıcı başa çıkma tarzları kullanıp çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesidir. Bu da, ilişkiyi geliştirici sonuçlara neden olacaktır. Şimşek'e (2004) göre ise evlilikte yaşanan çatışma, eşler arasındaki olumlu duyguları güçlendirebilmektedir.

Bahsedildiği gibi, önemli olan çatışmanın çözümüne yönelik yapıcı ya da yıkıcı yaklaşımların sergilendiğiyle ilişkilidir (Basım, Çetin ve Meydan, 2009).

Yani, çiftlerin çatışmayı ele alış biçimleri ve çatışma sürecindeki yapıcı ve yıkıcı tutumları çatışmanın bir çözüm ile sonuçlanması veya gerginliğin sürmesi bakımından oldukça önemlidir (Özgüven, 2000). Çiftler çatışma çözme yetenekleri bakımından farklılık gösterdikleri gibi tartıştıkları, tepki verdikleri ve çatışmaya girme biçimleri konusunda da farklılaşırlar (Burman, Margolin ve John, 1993; Gottman ve Krokoff, 1989; Kilmann ve Thomas, 1977; Schaap, Buunk ve Kerkstra, 1988; Straus, 1979). Çatışmayı etkili bir şekilde ele almak için yapıcı ve yıkıcı çatışmaların yanı sıra çatışma yönetimi tarzlarının incelenmesi gerekmektedir (Deutch, 1969; Trusty, 1977).

Çatışmaların getirdiği olumsuz deneyimleri kabul etmektense, bireyler çatışma durumunun nasıl yönetildiğini ele alarak çatışmanın olumsuz etkilerini kontrol edebilirler (Friedman, Tidd, Currall ve Tsai, 2000). Örneğin, De Dreu, Van Dierendonck ve Dijkstra (2004), bir çatışma durumuyla karşı karşıya kalındığında daha işbirliğine dayalı bir çatışma çözümü yaklaşımı sergileyen kişilerin, daha az fiziksel işlev bozukluğu belirtileri yaşadıklarını saptamıştır.

Çatışma ve çatışma çözme stilleri konusunu içeren pek çok araştırma yapılmış ve dolayısıyla çatışma kavramı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Öner-Koruklu'ya (2010) göre, taraflar arasında var olan uyuşmazlık ve tutarsızlıkların meydana getirdiği bir durumdur. Benzer şekilde (Solmuş, 2007) çatışmayı iki kişi arasındaki farklı amaç, beklenti, değer ya da algı farklılıkları sebebiyle ortaya çıkan anlaşmazlık veya uyuşmazlık olarak tanımlamıştır. Johnson'a (1990) göre çatışma, bir bireyin gerçekleştirdiği bir eylemin başka bir bireyin eylemlerini engellediği, önlediği, müdahale ettiği durumlarda yaşanmaktadır. Çatışma, ilişkilerin önlenemeyen bir parçasıdır ve eşler arasındaki çatışmayı, çiftlerden birinin isteklerini diğer çiftin engellediği veya engellemek üzere olduğunu algılaması ile başlayan ve çiftlerin her ikisinin de algılarını, duygularını, sözel ve fiziksel saldırganlığını içeren bir süreç olarak tanımlamışlardır (Özgüven, 2000; Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005).

Uzlaşmacı olmak çatışma çözmek için empatinin yanında kişinin sahip olması gereken bir özelliktir. Uzlaşmacı kişilerin, uzlaşmacı olmayanlara göre diğer bireyler tarafından beğenilme düzeyleri yüksektir (Graziano ve Tobin, 2009) çünkü, uzlaşmacı kişiler, diğerleriyle kendileri arasındaki farklılıklara odaklanmaktansa ortak noktalar bulmak için çalışmakta ve diğer insanlara karşı daha fazla empati ve daha az önyargı ile yaklaşmaya çabalamaktadır (Graziano, Bruce, Sheese ve Tobin,

2007). Alanyazındaki çatışma çözme ile ilgili yapılan araştırmalarda, uzlaşmacı bireylerin ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıkları ve yaşadıkları çatışmaya rağmen, bu kişilerin partnerlerinden memnun olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu görülmektedir (Graziano, Jensen-Campbell ve Hair, 1996). Ayrıca alanyazında uzlaşmacı tutumlar ile ilişki doyumunun yakından ilişkili olduğuna dair fazlaca çalışma vardır (Christensen ve Shenk, 1991). Çiftlerin birbirini desteklemesi, fiziksel olarak yakın olması, sözel olarak şefkat göstermesi, sakince tartışması, problemi çözmesi, pozitif olması ve kararlılık olumlu çatışma çözme biçimlerindendir. Tüm bunların aksine, çiftlerin birbirine düşmanca sözler söylemesi, aşağılaması, savunmaya geçmesi ve partneri sıkıştırması ise olumsuz çatışma çözme biçimleri arasındadır (Du Rocher Schudlich, Papp ve Cummings, 2011).

2.1.2.2. Çatışma Çözme Stilleri

Çatışma çözme, iki ya da ikiden fazla kişi arasında yaşanan uyuşmazlık ya da anlaşmazlık durumunun sona erdirilmesidir. Çatışmalar, bir tarafın diğer tarafı görmezden gelmesi ya da dışarıda bırakması ile çözümlenememektedir. Süreç içerisinde sergilenen davranışlar ve anlaşmalarla çatışma süreci iyi bir şekilde yönetilebilir. Bu noktada süreci olumlu kullanmak oldukça önemlidir. Çatışmayı etkin bir biçimde yönetememek ilişkiyi olumsuz etkileyerek ilişkinin sonlanmasına sebep olabilir (Gottman ve Levenson, 1992). Çatışmanın etkin bir şekilde yönetilmesi ilişkinin sürdürülmesi ve ilişkiden sağlanan doyum açısından önemlidir.

Bireylerin karşılaştıkları sorunları ele alma şekillerine yani, çatışma sürecinde sergiledikleri tepki örüntülerine çatışma çözme stili denilmektedir (Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008). Bireylerin kullandığı birçok çatışma çözme stratejileri olsa da, bu modellerin temeli, iki boyutlu çatışma modeli olarak bilinir (dual concern model) (Sorenson, Morse ve Savage, 1999). Bu modele göre kişinin çatışma çözme stili onun kendi elde edeceği sonuç (concern for self) ile veya çatışmanın tarafı olan diğer kişinin elde edeceği sonuçla (concern for others) ilgilenmesine göre belirlenir. Yani, kişinin kendi isteklerini yerine getirme arzusunun derecesi ile karşı tarafın isteklerini yerine getirme arzusunun derecesidir.

Birçok araştırmacı, bu iki boyutun bileşimi ile beş temel çatışma çözme stili tanımlamıştır (Deutsch, 1994; Thomas, 1976; Rahim, 1983):

Bunlardan ilki, zorlama (competing, dominating), kendi isteğini yerine getirme arzusunun yüksek, karşı tarafın isteğini yerine getirme arzusunun düşük olduğu stildir ve bu stilde kişi, karşıdaki kişiyi kendi görüşünü kabul etmesi için zorlar. Kişi kazan-kaybet çabası ile kendi kazancını en üst noktaya çıkarmaya çalışır. İş birliği yapma (integrating, collaborating) çatışma çözme stillerinin ikincisidir ve kişinin hem kendi isteklerini hem de karşı tarafın isteklerini yerine getirme çabasıyla problem çözme davranışı içine girmeleridir. Kazan-kazan stratejisini içeren bu stilde önemli olan her iki tarafın da kazancını en üst noktaya çıkaracak çözümü bulmaktır. Uzlaşma (compromising) kendisinin ve karşı tarafın isteklerini orta düzeyde yerine getirme arzusunu ifade eder. Bu çatışma çözme stilinde kişi orta yolu bulmaya çabalar ve her iki tarafın da isteklerinden belirli ölçülerde fedakarlık etmesi gereklidir. Kaçınma (avoiding) kendi isteklerini de karşı tarafın isteklerini de yerine getirme arzusunun düşük olduğu durumdur. Kişi çatışmadan kaçınarak çatışmanın çözümsüz kalmasına veya karşı tarafın sorunu çözme sorumluluğunu üstlenmesine razı olur. Yani, kişi hem çatışma durumuna hem de birbirlerinin ihtiyaçlarına kayıtsızdır. Son olarak, uyma (accomodating, obliging) kendi isteklerini yerine getirme arzusu düşük, karşı tarafın isteklerini yerine getirme arzusu yüksektir. Kişi karşıdaki kişinin istek veya görüşünü kabul edip kendi ihtiyacını, isteklerini göz ardı eder (Gabrielidis, Stephan, Ybarra, Pearson ve Villareal, 1997).

Çatışma çözme stillerinden zorlama, kaçınma ve uyma yıkıcı stratejiler olarak uzlaşma ve iş birliği ise yapıcı stratejiler olarak kabul edilmektedir. Kişinin davranışları yıkıcı stratejilerden oluştuğunda çatışma sonucunda olumsuz duygular yaşamaktadır. Ayrıca iki taraftan en az bir kişi çatışma sonucundan tatmin olmamaktadır. Yapıcı stratejiler kullanıldığında ise bireyler çatışma sonucunda olumlu duygular hissetmektedir (Deutsch, 1994). Çatışma sonucunun yapıcı ya da yıkıcı olması bu çatışmanın nasıl çözüldüğüyle doğrudan ilişkilidir (Öner-Koruklu, 2010).

Blake ve Mouton'un (1964) modeli, iki boyutlu çatışma modelinin kökeni olarak kabul edilmiş olsa da bu model, liderlik stilleri ve lider alt ilişkilerinin tanımlarını yansıtırken Thomas (1976), bunların ötesine geçti ve yeni bir çatışma çözümü modeli geliştirmek için Blake ve Mouton'un modelini gözden geçirdi. Bu

gözden geçirilmiş model çatışan taraflar arasında kullanılan çatışma biçimlerinin daha genel bir tanımını belirtti (Thomas, 1992). Yani, Blake ve Mouton'ın (1964) modeli iki boyutlu çatışma modelinin kökenlerini barındırsa da o zamandan bu yana pek çok araştırmacı modeli çatışmaya dair çözümlemede tasvir etmiştir.

Thomas'da (1976) yer alan çatışma ağında, uzlaşma, işbirlikçi ve işbirlikçi olmayan davranış ile atılgan ve atılgan olmayan davranış arasında yer almaktadır. Bu nedenle uzlaşma, kaçınma ve iş birliği yapma (problem çözme) ile katılma ve rekabet (zorlama) arasında yere sahiptir.

Lovelace, Shapiro ve Weingart'a (2001) göre, çatışma durumunda iş birliği stratejisini kullanmak yenilikçilik ile ilişkilidir ve bu stratejiyi sergileyen kişiler çatışmanın olumsuz sonuçlarından daha az etkilenmektedir.

Crum'a (1987) göre, partnerlerden biri veya her ikisi de çatışmayı 'kazan-kaybet' yöntemiyle sürdürdükleri zaman bu durum var olan çatışmayı sonlandırmamakta hatta yeni bir çatışma doğmasına sebep olmaktadır. Çatışmanın etkili bir şekilde çözümü için partnerlerin karşısındaki kişinin gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılayacak şekilde bir çözüm yaratılması gereklidir. Bu da taraflar arasında yapılacak olan iş birliğiyle mümkündür.

Bu çalışmada, literatürde yer alan açıklamalar ele alınarak olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme olmak üzere dört çatışma çözüm stratejisi kullanılacaktır. Olumlu çatışma çözüm stratejisinde birey sorun üzerine odaklanır ve makul çözümler bulmak için çatışmayla başa çıkmaya çalışır. Olumsuz çatışma çözme stratejisinde birey sözel ve fiziksel saldırganlığı yıkıcı yolları kullanır. Geri çekilme stratejisi sorundan kaçma, çatışma konusunu tartışmayı reddetme, erteleme veya sessiz kalma ile ilgilidir. Boyun eğme, çatışma çözme stratejisini kullanan birey ise kendi fikrini savunmaz, karşı tarafın isteklerini kabul eder (Özen, 2006). Arslan'a (2005) göre, bireyin çatışma çözme yaklaşımı probleme nasıl yaklaştığıyla ilgilidir.

Öner-Koruklu (2010) çatışma çözme sürecini sekiz adımda açıklamaktadır: olumlu ortamın oluşturulması, algıların netleştirilmesi, kişisel ve paylaşılan ihtiyaçların ortaya konulması, olumlu bakış açısının oluşturulması, sorunun netleştirilmesi adına detaylı açıklamalar yapılması, probleme yönelik en uygun çözüm seçeneklerinin belirlenmesi, bu çözüm seçeneklerinin içinden en uygun olanının seçilmesi ve son olarak, her iki tarafın da uzlaştığı kararın verilerek anlaşmanın sağlanması şeklindedir.

Rusbult ve Zembrodt'un (1983) ÇKBY (EVLN) modeli romantik ilişkilerde çatışma durumunda verilen tepkilerini ve çatışma çözme yaklaşımlarını ele almaktadır. Rusbult ve diğerlerine (1982) göre, çiftler çatışmayı farklı bakış açısıyla ele almaktadır ve çatışma yönetimi etkinlik-edilgenlik (activity-passivity) ve yapıcılık-yıkıcılık (constructiveness-destructiveness) (ilişki açısından bakıldığında) olmak üzere iki ana boyuttan oluşmaktadır. Bu iki ana boyut Rusbult ve Zembrodt'a (1983) göre, çatışma durumunda sergilenen dört farklı davranış tipini oluşturmaktadır: Bunlardan ilki çıkış (exit) tepkisi, yok sayma yoluyla ilişkiyi bitirir. Kişi partnerine saldırgan tavırlar sergileyerek onun ihtiyaçlarını görmezden gelir ve sadece kendine odaklanır. Karşı tarafı sindirmek adına partnere karşı talepler artar. Çatışmayı ve karşı tarafı terk etme, birlikte yaşanılan evden ayrılma, boşanma ve sadece arkadaş kalmaya karar verme etkin ve yıkıcı çıkış tepkilerindendir. Konuşma (voice) tepkisi, problemi ortadan kaldırmak, ilişkinin iyi bir şekilde devam etmesini sağlamak ve koşulları iyileştirmek için gerçekleştirilen çabalardır. Problem üzerinde tartışma, problem için çözüm önerme ve bir terapistten yardım alma etkin ve yapıcı konuşma tepkilerine örnek gösterilebilir. Bağlılık (loyalty) tepkisi ise, sorunun iyileşmesini umut ederek sabırlı bir şekilde beklemektir. Kişi çatışmadan kaçınır, partnerine bağlı kalır ve koşulların kendiliğinden düzelmesini bekler. Bir şeylerin iyi gitmesini ummak, beklemek, zaman tanımak ve dua etmek edilgen ve yapıcı bağlılık tepkilerindendir. Son olarak yokmuş gibi davranma (neglect), sorunu tartışmaktan kaçınma yani partneri ve problemi görmezden gelerek ilişkinin körelmesine izin verme ile ilgilidir. Kişinin partneri ile daha az zaman geçirmesi, konuyla ilgisiz sebeplerden dolayı partneri eleştirmesi, partnere duygusal veya fiziksel olarak kötü davranma edilgen ve yıkıcı yokmuş gibi davranma tepkileri kapsamında ele alınabilir.

Rusbult ve diğerlerine (1982) göre kişi ilişki sürecinin herhangi bir döneminde doyum sağlamışsa yıkıcı tepkilerden ziyade yapıcı tepkiler vererek doyumu yeniden sağlamaya çalışmaktadır. Kişi daha önceden doyumu deneyimlediği için ilişkide doyumu yeniden sağlayacağı inancına sahiptir. Bu sebeple, ilişki sürecinin herhangi bir döneminde doyum sağlayan kişilerin konuşma ve bağlılık gibi yapıcı çatışma çözme tepkilerini sergileme olasılıkları yüksektir. Ayrıca çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin daha az, konuşma tepkisinin ise daha fazla sergilenmesi ilişkilerden sağlanan doyumu olumlu etkilemektedir (Rusbult ve diğerleri, 1986a).

Burman ve diğerleri (1993), çiftlerin, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve geri çekilme olmak üzere üç tarz eğilim gösterdiklerini ifade etmiştir. Fiziksel saldırganlığa başvuran çiftlerin problem çözme becerilerinin zayıf olduğuna ulaşmışlardır. Fakat Carstensen, Gottman ve Levinson'a (1995) göre, bu bulgunun dayanak noktası neredeyse sadece nispeten genç çiftler ile yapılan çalışmalardır. Rands ve diğerlerine (1981) göre, çatışmalardan kaçındıklarında veya bir partner uzlaşmaz olarak görüldüğünde, çiftler arası doyum düşük düzeydedir. İlişkiden doyum sağlamayan çiftler arasında erkek partnerin geri çekilme davranışını sergilemesi eşin düşmanlaştığını öngörmektedir (Heavey ve diğerleri, 1993). Schaap ve diğerleri (1988), tüm çatışma yönetimi tarzlarının, doyum sağlayan evliliklerin bir karakteristiği gibi görünen problem çözme (iş birliği) davranışı haricinde, evlilik doyumu ile negatif ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Alberts ve Driscoll'a (1992) göre, çatışmadan kaçınmak ilişki ve anti sosyal bir eyleme karşı işlevsiz kalmaktadır. Fakat kaçınma stratejileri doyum alan ve sorunları olmayan çiftler ile ilişkilidir (Gottman, 1993; Noller ve Fitzpatrick, 1988; Pike ve Sillars, 1985). Rands ve diğerleri (1981), açıklık ve çatışmayı ele almanın her zaman yüksek evlilik doyumuyla ilişkili olmadığını ve saldırganlığın mutlaka düşük evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Crohan (1992), çiftler arasındaki çatışmaya olan inançlarındaki tutarsızlık derecesinin, eşin evlilikteki mutluluğunu eşzamanlı ya da uzun süreli olarak yüksek oranda öngörmediğini saptamıştır. Ayrıca, çatışmanın nasıl yönetilmesi gerektiği konusunda hemfikir olan çiftler -özellikle çatışmadan kaçılmaması gerektiği konusunda hemfikir olanlar- daha mutludur. Dahası, mutsuz evliliklerde, kadınlar çatışmaya karışan, erkekler çatışmadan kaçınan olarak tanımlanmıştır (Gottman ve Krokoff, 1989; Heavey ve diğerleri, 1993). Çoğu çalışmada erkeklerin ve kadınların çatışma yönetimi tarzı ile ilgili farklılıklar sergiledikleri saptanmıştır (Korobik, Baril ve Watson, 1993; Mc Dowall, 1990; Thomas ve Kilmann, 1978).

Tüm bunlar dikkate alındığında romantik ilişkilerdeki çatışma durumlarının nasıl çözüldüğünü ve çatışma çözüm stratejilerini etkileyen etmenleri anlamak önemlidir.

2.1.2.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

Çatışma yönetimi tarzı ile cinsiyet farklılıkları konusunda gerçekleştirilen çalışmalar farklı pek çok görüş içermektedir (Gbadamosi, Ghanbari Baghestan ve Al-Mabrouk, 2014).

Christensen ve Heavey'e (1990) göre cinsiyetin çatışma çözme davranışları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Kadınlar genellikle eleştireldir ve duygusal talepleri vardır; erkekler ise eylem halinde pasiftir ve savunmasızlık geri çekilirler. Daha önceki çalışmalarda doyum sağlamayan kadınların eşlerinin geri çekilmesinden memnun olmadıkları, doyum sağlamayan kocalarınsa eşlerinin eleştiri, şikayet ve duygusallıklarından dolayı memnun olmadıkları belirtilmiştir (Christensen ve Heavey, 1990; Terman, Buttenweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson, 1938). Evliliklerdeki talep/geri çekilme durumları ile ilgili iki farklı açıklama bulunmaktadır. İlki, bireysel farklılıklar açısından bakıldığında, kadınlar ve erkekler arasındaki sabit farklılıkları (örn, biyolojik farklılıklar) vurgulamaktadır. Bu teoriye göre, çatışma halinde erkekler daha fazla fiziksel uyarılmaya sahip oldukları için bu uyarılmayı azaltmak adına çatışma durumundan kaçınırlar (Gottman ve Levenson, 1986). Bir diğer bireysel farklılık, kadın ve erkeklerin toplumsal roller açısından farklılaşmasıdır. Samimiyet ve ilişki yönelimi ihtiyacı erkeğe atfedilmektedir (Gilligan, 1982; Rubin, 1983). Diğer bir görüş ise, çatışma yapısı perspektifidir. Bu görüşe göre, kadınlar için çatışma, kontrolü ve iktidarı elde etmenin bir yoludur (Christensen ve Heavey, 1990; Kurdek, 1995). Demirtaş-Madran'a (2008) göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla konuşma, erkeklerse kadınlara kıyasla daha fazla çıkış tepkisine başvurmaktadır.

Greeff ve Debruyne (2000) çalışmasında, erkeklerin genellikle kaçınma ve rekabet içerisindeyken, kadınlarınsa uzlaşmaya meyilli olduklarını bulmuştur. Benzer şekilde Haferkamp'a (1991) göre erkekler kadınlara oranla kaçınmacı çatışma çözme stratejilerini daha fazla tercih etmektedir.

Rusbult, Zembrodt ve Iwaniszek'e (1986) göre yüksek psikolojik kadınsılık sergileyen bireyler çatışma durumunda daha fazla konuşma ve bağlılık tepkileri gösterirken, yüksek erkeksilik sergileyen kişiler bu tepkileri daha az göstermektedir.

Çeşitli araştırmacılara göre, kadınlar yapıcı çatışma çözme stratejilerini, erkekler ise yıkıcı çatışma çözme stratejilerini kullanma eğilimindedir (Harasymhuck, 2001; Rusbult, 1987). Rusbult, Johnson ve Morrow (1986b) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların bağlılık tepkilerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu bilgisine ulaşılırken, diğer tepkiler ele alındığında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Rusbult ve diğerleri (1986a) diğer bir çalışmada ise, kadınların erkeklere oranla daha fazla konuşma ve bağlılık, ve daha az yokmuş gibi davranma tepkileri sergilediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların daha fazla uyumsal davranış sergiledikleri vurgulanmıştır (Rusbult ve diğerleri, 1986; Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus, 1991). Fons-Scheyd'e (2008) göre, erkekler kadınlara kıyasla daha fazla bağlılık tepkisi göstermektedir. Hojjat (2000) ise, kadınların erkeklere oranla daha savunmacı ve olumsuz-etkin, erkeklerinse çatışmadan kaçınmak adına olumsuz-edilgen çatışma çözme stratejilerine başvurduklarını belirtmiştir. Uğurlu (2003) tarafından yapılan çalışmada ise, erkeklerin olumsuz-etkin, kadınların olumsuz-edilgen çatışma çözme tarzlarına başvurdukları bilgisine ulaşılmıştır.

Bazı çalışmalarda çatışma çözme konusunda kadınların daha işbirlikçi, erkeklerinse daha rekabetçi olduklarını ifade edilmektedir (Rubin ve Brown, 1975; Thomas ve Kilmann, 1975). Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, kadınların çatışmalarda kaçınmacı tutum izlerken, erkekler ile kıyaslandığında kendilerini daha çok açtıkları ve duygularını daha rahat bir şekilde ifade etmektedir (Hisli-Şahin, Basım, Çetin, 2009). Ayrıca yine ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre erkeklerin konuşma ve bağlılık puanları kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (Taluy, 2013).

Erkeklerin otonom sinir sistemi kadınlara kıyasla daha yavaş iyileştiği için olumsuz duygulardan kaçındıkları ve bunun erkeklerin çatışma durumunda olumsuz-etkin tepkilerden uzak durmasının bir nedeni olabileceği ileri sürülmüştür (Christensen ve Heavey, 1990; Gottman ve Levenson, 1992; Hojjat, 2000). Ayrıca, kullanılan çatışma çözme stratejileri ve cinsiyet arasında farklılaşma görülmeyen çalışmalar da mevcuttur (Burgraff ve Sillars, 1987; Canary, Cunnigham ve Cody, 1988).

Tezer ve Demir'in (2001) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışma sonuçlarına göre, kız öğrencilerin hemcins ve karşı cins akranlarıyla olan ilişkilerinde aynı çatışma çözme stratejilerini sergilerken, erkekler hemcinslerine

karşı zorlama davranışını, karşı cins akranlarına karşı ise kaçınma davranışını daha fazla sergiledikleri saptanmıştır.

Görüldüğü gibi, cinsiyet açısından çatışma yönetim tarzları oldukça çeşitlidir.

2.1.2.4. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumu İlişkisi

Çatışma, yapıcı veya yıkıcı olabilir. Çatışmanın ilişki üzerindeki etkisini belirleyen ise kullanılan çatışma çözüm tarzıdır. Eğer partnerler, pozitif çatışma çözüm stilleri kullanırsa, bu romantik ilişkilerini güçlendirebilir. Fakat çiftler her zaman yapıcı davranamayabilir ve negatif çatışma çözüm stilleri kullandıklarında, bu, ilişkide yıkıcı etkilere yol açabilir. Yapılan çalışmalar pozitif çatışma çözme biçimleri ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Çatışma yönetimi stratejileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çoğunlukla evlilik doyumu ile yapıcı çatışma çözüm tepkileri arasında pozitif bir ilişki, yıkıcı çatışma çözme tepkileri arasında ise negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gottman ve Krokoff, 1989; Heavey ve diğerleri, 1993).

Evlilik doyumu ile çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka çalışma da ise, işbirlikçi tepkilerin evlilik doyumu ile en yüksek korelasyonu varken, rekabetçi tepkilerin evlilik doyumu ile en düşük korelasyona sahip olduğu ifade edilmiştir (Hocker ve Wilmot, 1995).

Billings'e (1979) göre, problemleri olan çiftler daha az pozitif ve daha olumsuz bilişsel ve problem çözme eylemlerine başvurmaktadır. Birchler ve Webb'e (1977) göre, problemleri olan çiftler olmayan çiftlere kıyasla çok daha fazla çatışma ve çözümlenmemiş probleme sahiptir.

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışma, en fazla ilişkiden sağlanan doyumla ilişkilendirilmektedir. Bazı araştırmacılara (Kurdek, 1995) göre çatışma çözme stratejileri bir ilişkide doyumu öngören en önemli etmendir. İlişkiden sağlanan doyumun azalması ilişki bozulma sürecinin öncüsü olarak kabul edilmektedir (Gottman ve Levenson, 1992). Çiftlerin etkileşimden veya tartışmadan kaçınmaları, duygularını birbirlerine olumsuz bir şekilde aktarmaları, aşırı savunmacı tepkiler sergilemeleri düşük evlilik doyumuna hatta boşanmaya sebep olabilmektedir (Gottman ve Levenson, 1992). Olumlu çatışma çözme tepkilerine sahip bireylerin evlilikleri, olumsuz çatışma çözme tepkileri sergileyenlerin evliliklerine göre, daha

az boşanma ile sonuçlanmaktadır Gottman (1993). Crowley'e (2006) göre doyum sağlanamayan evliliklerde, çiftler çatışmayı körükleyen olumsuz tutum ve davranışları sergiledikleri için çatışmayı çözüme kavuşturmakta güçlük çekerler.

Rusbult ve diğerleri (1986a) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre çiftlerin birbirlerinin problem çözme biçimlerine yönelik algılarının ilişki mutluluğu üzerinde etkisi vardır. Yani, kişi partnerinin daha fazla çıkış ve yokmuş gibi davranma, daha az konuşma eğilimi gösterdiğini düşünürse ilişkideki mutluluk düzeyi buna bağlı olarak azalmaktadır. Partneri ve ilişkiyi olumlu algılama, uyumu ve ilişki doyumunu yordamaktadır (Sakallı-Uğurlu, 2002). Ayrıca yıkıcı tepkilerin çiftin mutluluğu/mutsuzluğu üzerinde etkisi belirgin derecede fazla iken buna karşın yapıcı tepkiler ile çiftin ilişki işleyişi arasında daha zayıf bir bağ olduğu bulunmuştur. Yapıcı çatışma çözme tarzlarından 'konuşma'nın çiftin ilişki işleyişini olumlu ve anlamlı şekilde yordadığı, bir diğer yapıcı tepkilerden bağlılığın ise ilişki işleyişine etkisinin çok net olmadığı vurgulanmıştır (Rusbult ve diğerleri, 1986a). Bu yüzden yapıcı eylemleri en üst noktaya çıkartmaya çalışmaktansa yıkıcı eylemlerden titizlikle kaçınmak çok daha önemlidir (Rusbult ve diğerleri, 1991). Benzer şekilde Bushman (1998) de ilişki doyumu ile çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkileri arasında olumsuz bir ilişkinin varlığından bahsetmiştir.

Hojjat'ın (2000) çalışmasında kadınlar ve erkekler için olumsuz çatışma çözme tarzlarının düşük doyumla, olumlu çatışma çözme tarzlarınınsa yüksek doyumla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Yaşanan çatışmalar sadece flört ya da sevgililik sürecinde değil evlilikte de doyumu ve evliliğin sürekliliğini etkilemektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Etkili bir çatışma çözümü stratejisi bulmadaki başarısızlık evlilik doyumunda düşüşe yol açmaktadır (Billings, 1979).

Partnerlerden biri çıkış ya da yokmuş gibi davranma tepkisini sergilerken karşı taraf konuşma veya bağlılık davranışı ile bu tepkiyi engellerse, çiftin ilişki işleyişi olumlu yönde etkilenmektedir (Rusbult ve diğerleri, 1991). Partner yıkıcı çatışma çözme tepkilerini sergilediğinde karşı tarafın bu olumsuz davranışı engelleme tavrı daha çok ilişkisinde doyumu sağlayan çiftler arasında görülmektedir (Yovetich ve Rusbult, 1994).

Falconier ve Epstein'e (2010) göre yapıcı iletişim ilişkiyi olumlu şekilde etkilerken sözel çatışma, savunmaya geçme, karşı tarafı eleştirme, ilişkiden çekilme gibi eylemler ilişkide strese ve çözümsüzlüğe neden olmaktadır. İlişki içerisinde

karşı tarafın yok sayılması ve kaçınmacı tepkiler ise ilişkiden doyum alamamaya yol açmaktadır.

Romantik ilişkilerde kişinin çatışma sürecindeki tepkileri ilişkiden sağlanan doyuma ve bireylerin iyilik hallerine etki etmektedir (Reese-Weber ve Kahn, 2005; Shantz ve Hartup, 1992). İlişkinin gelişimi ve devamı için çiftlerin yaşanan çatışmayı en aza indirmeleri ve davranış ve amaçlar konusunda uzlaşmaları gerekmektedir (Laursen ve Collins, 1994). Bu ise etkili çatışma çözme stratejilerinin geliştirilmesi ile mümkündür (Reese-Weber, 2000; Reese-Weber ve Bartle-Haring, 1998).

Romantik ilişkilerde ilişkiden sağlanan doyum ile olumsuz çatışma tepkileri arasındaki ilişkinin çatışma sıklığı ile çatışmanın çiftleri tatmin edici bir şekilde çözülememesiyle bağlantılı olup olmadığını ele alan bir çalışmada (Cramer, 2000) ilişkiden sağlanan doyum, olumsuz çatışma tepkileri ve çatışmanın çözüme kavuşturulamaması arasında güçlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre çatışma sıklığı ve çatışmanın tatmin edici şekilde çözülüp çözülmeme durumu kontrol edildiğinde de olumsuz çatışma tepkileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki sürmektedir. Benzer şekilde çatışmanın çözüme kavuşturulamamasının ilişkiden sağlanan doyum ile ilişkisinin çatışma sıklığı ve olumsuz çatışma tepkileri kontrol edildiğinde de anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oysa çatışma sıklığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin olumsuz çatışma tepkileri ve çatışmanın tatmin edici şekilde çözülüp çözülmeme durumu kontrol edildiğinde de anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmada (Cramer, 2002a) romantik ilişkilerde çatışmaya sebep olan konuların önem düzeyi ve ilişkiden sağlanan doyum arasındaki ilişki ele alınmış ve sonuçlar çatışma konusunun öneminin ilişkiden sağlanan doyum üzerinde etkili olmadığı, ilişkilerde çatışmaya sebep olan önem düzeyi düşük ve yüksek konular ile ilişkiden sağlanan doyum arasında eşit ve olumsuz bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani, ilişkide olumsuz çatışma çözme tepkileri ilişkiden sağlanan doyumu sorunun önem düzeyinden daha iyi yordamaktadır.

2.1.2.5. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme ile Özduyarlık İlişkisi

Daha önce bahsedildiği gibi, çatışma, olumsuz bir duygu uyandırıcı durum olduğu için tüm taraflar için belli bir derecede duygusal acı çağrıştırabilir (De Dreu ve diğerleri, 2004).

Hem başkaları için duyarlık hem de öz-duyarlık, kaygı duygularına sahip olmak ve diğer kişinin ve/veya kendinin acısını hafifletmek istemektedir (Neff, 2003a, b; Pommier, 2011). Bu nedenle, öz-duyarlığa sahip bireylerin bir çatışmada bireylerin kaygılarını ve olumsuz duygularını ele alacak bir şekilde davranmalarının daha muhtemel olmasına ve dolayısıyla, daha uyumlu ve uzlaşmacı bir çatışma çözümü stratejisine yol açmaktadır (Yarnell ve Neff, 2013)

Öz-duyarlık, varsayımsal çatışmaya ya da sosyal olarak üzücü durumlara yanıt olarak deneyimlenen daha az olumsuz duygu ve kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Neff ve Vonk, 2009; Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007). Daha az olumsuz duygular ve kaygı ile ilgili benzer bulgular da, kişinin ego tehdidiyle karşı karşıya kaldığı sosyal durumlarda daha yüksek düzeyde öz-duyarlık ile ilişkilendirilmiştir (Leary ve diğerleri, 2007; Neff ve diğerleri, 2007). Bunun olası sebeplerinden biri, bir kişinin tehdit sistemini hareketsizleştirmeye yardımcı olmada, daha az savunmacı tepkilere ve daha düşük otonomik uyarılmaya yol açacak bir rol oynamaya dair öz-duyarlık teorisi olabilir (Gilbert ve Irons, 2005). Öz-duyarlık, kişilerarası etkileşimlerde, olumlu bildirim veren bir kişinin daha iyi puanları ve romantik ilişkilerde daha az otorite ve sözel saldırganlık gibi olumlu sosyal davranışlarla ilişkilidir (Leary ve diğerleri, 2007; Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlığın ezici kişilerarası yararlarına rağmen, yine de, öz-duyarlığın uyum sağlamadığı belirli çatışma durumlarının olabileceğini hatırlamak önemlidir. Örneğin, kişisel kaygıları yansıtan savaş gibi aşırı çatışma durumlarında hiçbir avantajı yoktur (Neff ve diğerleri, 2007).

Başkaları için duyarlık aynı şekilde olumlu çatışma davranışları ile bağlantılı olmuştur. Başkaları için duyarlık, anlaşmazlıklara, daha az hak sahibi olma duygularına ve çatışma durumlarından daha az kaçınmaya yönelik kısmi kanıtlara olumlu olarak bağlanmıştır (Crocker ve Canevello, 2008; Niiya, Crocker ve Mischkowski, 2013). Yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin aynı zamanda, kişilerarası bir durumdaki kazanımların yalnızca diğer bireyin aleyhine

olabileceğine inandıkları sıfır toplamlı (tarafların eşit kayıplı kazanımı) görüşlere inanma olasılıkları daha azdır.

2.1.3. Öz-Duyarlık

2.1.3.1. Öz-Duyarlık Nedir?

Öz-duyarlık kavramı üniversite öğrencilerinin günlük yaşam kalitelerini etkileyen değişkenlerden bir diğeridir. Duyarlık, iki ayrı boyuttan oluşur: öz-duyarlık (yani, kişinin kendisine yönelik duyarlık) ve başkaları için duyarlık (diğer insanlara yönelik duyarlık). Bu iki yapı benzer ama farklıdır (Pommier, 2011).

Duyarlık ve öz-duyarlık kavramları temelde farklı değildir. Duyarlık, biri acı çektiğinde karşısındaki kişinin acıyı yok saymayıp kendisi de o acıyı hissettiği zaman meydana gelir. Bu durumda acı çeken kişiye karşı daha sevecen ve duyarlı olunur. Acı çeken kişiye karşı sevecen ve duyarlı olmak, insanoğlunun mükemmel olmadığı ve herkesin hata yapma, yanılma veya başarısız olma potansiyeline sahip olduğunun bilincinde olarak kişi herhangi bir hata yaptığı veya yetersizlik gösterdiği zaman onu yargılamak yerine anlamaya çalışmak ve daha sağduyulu ve sağlıklı bir değerlendirme yapmaktır. Aslında temelde, başkalarının acılarını paylaşmaya açık olmaktır (Neff, 2003b; 2004).

Öz-duyarlık ise, kişinin acı ve huzursuzluk içeren deneyimlerine açık olması, yetersizlik, başarısızlık ve yaşam içindeki zorluklara karşı eleştirel olmak yerine onları anlayarak daha sevecen, toleranslı ve duyarlı olmak demektir. Bu süreç hatalar yapmayı, mükemmel olmamayı ve yaşam içinde birtakım zorluklar yaşamanın tüm insanlar tarafından paylaşıldığı gerçeğini içermektedir. Ayrıca öz-duyarlık olumsuz deneyimler sonucu oluşan negatif duyguları abartmadan, bastırmadan veya bu duygulardan kaçınmadan kişinin dengeli bir duruş sergilemesini gerektirmektedir (Neff ve diğerleri, 2007; Neff, 2003b). Kabul edilmemiş ve bastırılmış duygular karşısında kişi anlayışlı olamaz. Kişi bu olumsuz duygulara kapıldığında tüm bakış açısını kaybeder ve öz-duyarlık melodrama dönüşür. Öz-duyarlık, kişinin negatif duyguları ile arasında doğru miktarda bir mesafede olmasını sağlar ve bu da bilinçli nesnellik deneyimini kazandırır (Neff ve diğerleri, 2007).

Öz-duyarlık temelde, kişinin olumsuz duygularını azaltmak ve daha fazla olumlu duygular oluşturmakla ilgili sağlıklı bir duygusal düzenleme stratejisidir

(Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-duyarlık ile negatif duygular daha pozitif bir duygu durumuna dönüştürülür. Böylece mevcut durum daha net bir biçimde kavranır ve kişiyi değiştiren eylemler ve/ya çevre uygun ve etkili yollardan benimsenir (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000).

Öz-duyarlık kavramı pozitif psikoloji alanı içerisinde psikolojik sağlık için önemli bir kavramdır. Öz duyarlık kavramının temelleri Doğu Budist felsefesine dayanmaktadır (Neff, 2003b). Batılı araştırmacılar için yeni bir kavram olan ve Neff tarafından 2005 yılında ortaya atılan öz-duyarlık, zamanla popülerliğini artırmakta ve hakkında daha çok araştırma yapılan bir kavram haline gelmektedir (Neff, 2003b; Öveç, 2007). Duyarlık batı dünyası için kişinin daha çok başkalarına göstermesi gerektiği bir kavramken Budist felsefesi kişinin diğerlerine olduğu kadar kendisine de duyarlı olması gerektiğini vurgulamaktadır (Neff, 2003b). Batı kültüründe duyarlık bir erdemken insanlar genellikle öz-duyarlık konusuna kuşkulu yaklaşırlar ve diğerlerine nazaran kendilerine daha az duyarlı olma eğilimindedirler (Neff 2003b).

Yüksek öz-duyarlığa sahip kişiler hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı duyarlı davranışlar sergilemekte, düşük öz-duyarlığa sahip kişilerse diğerlerine kendilerinden daha nazik bir şekilde davranmaktadır (Neff, 2003a). Kirkpatrick'e (2005) göre ise, kişi kendine karşı duyarlı olmadan diğer insanlara karşı gerçek anlamda duyarlı olamamaktadır.

Öz-duyarlık kişinin, uyumsuz duygu, düşünce ve davranış şemalarını daha sağlıklı şekilde değerlendirmesine ve bunları düzeltmesine izin vererek, kişiye benliğini yargılama korkusu olmaksızın net biçimde görebilmesi adına ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliği sağlamaktadır (Brown, 1999). Bireyin öz-duyarlığa sahip olması, kendi ve başkaları arasında karşılaştırma ve savunma yapmasını gerektirmemektedir. Benlik konusunda daha az yargılayıcı olmak diğer insanları yargılama eğilimini de azaltır (Neff, 2003b). Bireyin öz-saygısını korumak için diğerleriyle kendisini kıyaslamak zorunda olmaması, kendisini ve diğerlerini daha az yargılamasına olanak tanımaktadır. Böylece birey diğerlerine olduğu kadar kendisine de saygı duyacak, başarısızlıklarını affedecek, kendisini kısıtlılıkları ve kusurları olan bir varlık olarak kabul edecektir (Neff, 2003b). İnsanlar genellikle kendilerine karşı, sevdikleri ve hatta tanımadıkları kişilere karşı davrandıklarından daha sert ve acımasız bir şekilde davranabilmektedir. Öz-duyarlık, kişinin, diğer

bireylere gösterdiği hoşgörüyü kendisi için de gösterebilmesini kolaylaştırabilmektedir.

Bireyin öz-duyarlık sahibi olması psikolojik iyi oluşu geliştirme ve sürdürmeyi hedef alan proaktif davranışların artmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b). Ayrıca öz-duyarlıkla birlikte tehdit sistemi (savunuculuk duyguları, güvensizlik ve limbik sistemle ilişkili sistem) azalmakta ve benlik yatıştırıcı sistem (güven duyguları, bağlanma ve oksitosin ile ilgili sistem) aktif hale gelmektedir. Öz-duyarlığın benliği yatıştırma özelliği sayesinde çevre ile uygun biçimde baş etme ve etkili duygu düzenleme yetenekleri gelişmektedir (Gilbert, 2009).

Yüksek öz-duyarlığa sahip kişiler düşük öz-duyarlığa sahip kişiler ile karşılaştırıldığında negatif olaylar karşısında daha az aşırı uç tepkiler gösterir, olaya yönelik daha az uzun uzun düşünür ve daha fazla olumlu duygular yaşar (Adams ve Leary, 2007). Bu kişiler negatif olaylarda daha dirençlidirler ve başarısız oldukları durumları tekrar hatırlamaları istendiğinde daha az kaygılı öz değerlendirme yaparlar (Neff ve diğerleri, 2007). Yüksek öz-duyarlığa sahip kişiler problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini net bir şekilde görür ama yine de kendisine karşı öz-eleştirel yaklaşmak yerine şefkat ve anlayışla yaklaşır. Aslında öz-duyarlık yaşamdaki negatifliklere karşı tampon görevindedir ve yaşam kötü gittiğinde kişinin kendisine yönelik pozitif duygular geliştirmesini sağlar (Leary ve diğerleri, 2007).

2.1.3.2. Öz-Duyarlık Ne Değildir?

Birçok psikoloji teorisine göre bireyler daha çok kendi benliklerine odaklanır ve sıklıkla kendilerine karşı olumsuz ve zarar verici davranışlar sergilerler. Psikoloji tarihi boyunca kişinin kendi benliğine yönelik sert tutumları, bencillik veya benmerkezli olma gibi kavramlarla açıklanırken, öz-duyarlığa sahip olmak bencil/ben merkezli olmak veya kişinin kendi ihtiyaçlarını diğer insanlarınkinden daha öncelikli görmesi anlamına gelmemektedir. Aksine, öz-duyarlık acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizliğin de insanlık hali olduğunu, yaşamda karşılaşılan bu zorlukları sadece bizim deneyimlemediğimizi ve hem bireyin kendisinin hem de diğer insanların şefkate değer olduğunu bilmektir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık negatif deneyimler sonucunda oluşan "sorumluluktan kaçınma" ve "kendine acıma" (self-pity) ile benzer değildir. Özellikle öz-duyarlık

ile kendine acıma birbiri ile karıştırılır. Kişi kendine acıdığı zaman genel olarak kendini diğer insanlardan kopmuş hisseder, tamamiyle kendi sorunlarına odaklanır ve benzer problemleri, zorlukları yaşayan yeryüzündeki diğer insanları unutur (Neff, 2003b). Sorumluluktan kaçma ve kendine acıma kavramları narsisizm kökenli eğilimlerken öz-duyarlık, bu eğilimlerden uzak bir yapıdır. Öz-duyarlık, kişinin kendi deneyimlerinin diğer insanların deneyimleri ile ilişki içerisinde olduğunu çarpıtma yapmadan görmesine izin verir (Neff, 2003a). Kendine acıyan birey hissettiklerinin fazlasıyla etkisi altında olduğu için yaşadığı acıyı abartma eğilimi gösterir. Ayrıca kişi kendine acıdığı zamanlarda kendini diğerlerinden farklı hisseder ve yalnızlaşır. Oysaki öz-duyarlı olmak kişiye objektif bir bakış açısı sağladığı için kişinin diğer insanlarla bir arada ve ilişki içerisinde olma duygusunu arttırır. Öz-duyarlık kişinin kendi iyiliğini istemesi anlamı taşıdığından kişinin kendisinde gözlemlediği hatalara ve eksikliklere ilişkin pasif veya eylemsiz olmasına sebep olmaz. (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık, kendi zevk ve rahatına düşkünlük ile(self-indulgent) de aynı şey değildir. Bireyler kendilerini duygusal açıdan hırpaladıkları, cezalandırdıkları zaman daha iyi biri olduklarını hissederler. Aslında eleştirmek gerçekten de etkili bir motivasyon aracı değildir. Kişi kendini sürekli eleştirdiği zaman, sonuçlarından fazlasıyla korktuğu için iyi ve net bir bakış açısı geliştirme ve hangi yönleri değiştirmeye ihtiyacı olduğunu görme isteği olmayacaktır. Aksine, öz-duyarlık, kişinin kendini daha iyi ve net görebilmesi, değiştirmesi ve geliştirmesi gereken yönlerini belirleyebilmesi için gerekli duygusal güveni sağlar. Böylece kişinin motivasyonu kendine yönelttiği eleştiriden kaçınma ihtiyacından değil, kendisi için sağlıklı, dengeli bir yaşam sağlamak için duyduğu istekten kaynaklanır (Neff, 2004).

Öz-duyarlığa benzetilen kavramlardan bir diğeri de şüphesiz benlik saygısıdır. Benlik saygısı kişinin kendi hakkındaki olumlu duyguları ve diğer insanlar tarafından ne ölçüde değer gördüğü ile ilgilidir (Leary ve MacDonald, 2003). Öz-duyarlıkta ise kişi kendini eleştirmez, kendine karşı şefkat gösterir. Bu yüzden, öz-duyarlığa sahip kişilerin benlik saygısının yüksek olması şaşırtıcı bir durum değildir (Neff, 2003a). Yani aslında her iki kavram da kişi için pozitif etkiye ve güçlü bir özkabule sahipken, benlik saygısının temelleri olumlu öz-değerlendirmeye ve sosyal kıyasa, öz-duyarlığın temelleri ise kendini kabule dayanmaktadır. Ayrıca benlik saygısı ile narsisizm arasında olumlu yönde bir ilişki

varken öz-duyarlık ve narsisizm ilişkili değildir. Yapılan araştırmalarda öz-duyarlığın kaygıyı azaltma yönünde bir etkisi bulunurken benlik saygısının bu şekilde tampon bir işlevi olmadığını göstermektedir (Neff 2003a, b; Neff ve diğerleri, 2007). Öz-duyarlık benlik saygısına kıyasla duygusal denge ve dayanıklılığı arttırma konusunda daha etkilidir (Neff, 2011).

Benlik saygısı bireyin öz-değerini ve ne kadar değerli ve iyi bir insan olduğunu değerlendirir, fakat buradaki sorun, bireyde kendi değerini abartarak kendisini ortalamanın üzerinde hissetme zorunluluğu oluşmasıdır. Çoğu insan kendilerini başkalarından daha mantıklı, daha komik, daha popüler, daha akıllı ve daha güvenilir hissetmektedir. Kendini daha iyi hissetmek için kendini diğer insanlardan daha üstün görmek, yüksek benlik saygısının diğerlerinin sahip olduklarını küçümserken kendi sahip olduklarını yüceltmektir (Neff, 2011). Öz-duyarlığa sahip kişiler ise kendilerini diğer insanlardan farklı, ayrıcalıklı ve yalıtılmış olarak görmekten ziyade kendilerini bütünün bir parçası gibi görürler. Öz-duyarlık ve benlik saygısı güçlü bir kendini kabul ve olumlu öz-duygulanım sağladığı için kişi için benzer faydalara sahiptir. Fakat bu duygular benlik saygısı için kişinin kendi performans değerlendirmelerine veya sosyal karşılaştırmalarına dayanırken öz-duyarlıkta "ben", diğerlerini aşağılama veya kendini abartma gereği olmadan daha net bir şekilde görülür (Neff ve diğerleri, 2007).

Öz-duyarlık, empati, yardımseverlik, özgecilik ve ileri sosyal davranışlar terimleri birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Kristeller ve Johnson, 2005). Empati kavramı, karşıdaki kişiyle benzer duygusal tepkilere sahip olmaktır (Bohert ve Greenberg, 1997). Duyarlığın oluşması için empati tek başına yeterli olmayabilir. Empati, birey diğer insanlara karşı yargılayıcı olmama, onların iyi oluşunu önemseme, diğerlerinin sorunlarına karşı duyarlı olabilme, kendi sorunlarına karşı hoşgörülü olabilme gibi özellikler beraberinde öz-duyarlığı yaratır (Gilbert, 2005). Fakat öz-duyarlık ve empati arasında önemli bir fark bulunmatadır. Öz-duyarlık birey odaklı bir süreçken, empatide odak karşıdaki bireydir (Tangney, Mashek ve Stuewig, 2007).

İleri sosyal davranışlar ve özgecilik kavramları eylem ile ilgili olma özelliğine sahip olduğu için duyarlılıktan ayrı bir yerdedir. Duyarlı olma kavramı bilincin yardımsever ve özgeci eylemlerinin artmakta olduğu empatik durum şeklinde düşünülebilir (Bierhoff, 2005).

Siegel'e (2010) göre duyarlı olma ve yardımsever olma kavramları benzer olmasına karşın duyarlı olma acılara yönelik ilk tepki iken yardımsever olma, her zaman hatta diğerleri iyi durumda olduğu zaman bile ortaya çıkmaktadır.

2.1.3.3.Öz-Duyarlık Altdalları

Neff öz-duyarlığın yapısını altı bileşen ile tanımlamıştır: Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme. Bunlardan ilk üçü yüksek derecede öz-duyarlığı temsil ettiği için öz-duyarlığın olumlu alt ölçekleridir. Yani bu üç öge öz-duyarlığı oluşturan davranışı temsil etmektedir. Diğer üç bileşen ise öz-duyarlığın negatif alt boyutlarını temsil etmektedir. Bu bileşenlere sahip kişiler düşük öz-duyarlığa sahip kişiler olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003a, b; Neff, 2016). Bu altı bileşen içerik olarak birbirinden ayrı olsa da birbiriyle ilişkilidir ve karşılıklı etkileşim halindedirler (Neff, 2003a). Ayrıca birbirlerinin oluşumuna veya gelişimine katkı sağlayabilirler (Kirkpatrick, 2005).

2.1.3.3.1.Özsevecenlik (Self-Kindness)

Bireyler kendi pozitif özelliklerini aşırı derecede abartma eğilimi göstererek ortalama bir kişiden daha iyi olduklarını düşünürler ve bu da kişide çatışma ve mutsuzluğu doğurur (Leary ve diğerleri, 2007). Çatışma veya mutsuz olunan durumlarda ise kişi kendini suçlama eğilimindedir. Oysaki öz-sevecenliğe sahip olan bir birey olumsuz olaylar karşısında peşin hükümlü davranmaz ve bu olumsuz deneyimleri ılımlı bir şekilde karşılar (Germer, 2009).

Öz-sevecenlik bireyin başarısızlıkları, hataları, eksikleri ve sınırlılıkları konusunda kendine ön yargılı yaklaşarak benliğini acımasızca eleştirmek ve yargılamak yerine kendine karşı anlayışlı, duyarlı, sevecen olmasını ifade eder (Akın ve diğerleri, 2007; Neff, 2003b). Öz-sevecenlik kişinin ön yargıdan arınarak kendini anlamaya çalışması ve kendisine karşı kullandığı dilin yumuşak ve destekleyici olmasını ifade eder (Neff, 2003b; Neff, 2011). Yine de, öz-sevecenlik kişinin kendisini her durumda acı ve sıkıntıdan koruması anlamına gelmez. Kişiyi kaygılı ve tutarsız yapan şeylerden korumaktadır (Chodron, 1997). Öz sevecenlik ile kişi zor bir durumla karşılaştığı zaman etkili bir biçimde yanıt verilme kapasitesini güçlendirir (Neff, 2003a). Olumsuz deneyimlerden zihinsel olarak

arınmak için öz sevecenlik duygusuna ve bu tür olumsuz deneyimlerin tüm insanlar tarafından yaşandığının farkında olmaya ihtiyaç vardır (Neff, 2003a,b, 2004).

Öz-yargılama ise öz-sevecenliğin tam tersidir ve olumsuz bir deneyim karşısında kişinin kendini aşırı derecede eleştirmesi ve olumsuz sonuçların sorumlusu olarak kendini görmesi olarak ifade edilebilir (Kirkpatrick, 2005). Kişinin kendini yargılaması, kendisinin ikinci plana atılma ve diğer insanlarla daha zayıf bağlantı kurma hissinden kaynaklanıyor olabilir (Mongrain, Vettese, Shuster, ve Kendal, 1998).

2.1.3.3.2.Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity)

Tüm insanlar acı çeker. Çünkü insan, ölümlü, incinebilir ve kusurları olan bir varlıktır (Neff, 2008). Kişisel başarısızlıklar yaşadığımızda ya da hayatımızdaki farklı alanlarda çeşitli sorunlarla karşılaştığımızda dünyada böylesine acı çeken sadece bizmişiz gibi düşünerek 'Neden ben' sorusunu sorarız. Bu başarısızlıkları, sorunları anormal bir durummuş gibi düşünürüz ve eğer bunların sonuçlarından sadece biz sorumluysak utanç duyarız. Utanç bizi diğer insanlardan uzaklaştırır, yani kendimizi diğer insanlardan izole etme duygusu meydana gelir. Fakat bu utanç duygumuzu bir kenara bırakır ve duruma karşı daha geniş açıdan bakmaya başlarsak, her şeyin bizden kaynaklanmak yerine, evrensel nedenlerle var olduğunu keşfedebiliriz (Germer, 2009; Neff, 2003b).

Paylaşımların bilincinde olarak birey yaşanan sıkıntıların sadece kendine özgü olmadığının, diğer insanların da başına geldiğinin farkında olur ve benzer acıları diğer insanlarla paylaştığını bilir. Yani, başarısız olmanın veya acı çekmenin insan olmanın bir parçası olduğunun bilincindedir. Bu da bireyde yalnızlık ve yalıtım duyguları yerine aidiyet ve bağlanma duygularının yeşermesine neden olur. Aslında sıkıntıların, başarısızlığın tüm insanlar tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunun görülmesi benlik zayıflığının farkına varılmasıdır. Bu gerçeğin farkına varan kişiler karşılaştıkları olumsuz deneyimlerle daha etkili bir şekilde baş edebilirler (Neff, 2003a, b).

İzolasyon ise, kişinin kendi sorunlarına dalıp diğerlerinin de benzer sorunlar yaşadığını unutması ve kendini soyutlamasıdır (Öveç, 2007).

2.1.3.3.3.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçlilik kişinin kendisine acı veren düşünceleri ve duyguları değiştirmeden, onlardan kaçınmadan ya da bu negatif duygular ile aşırı özdeşleştirmeden onlara karşı anlayışlı ve eleştirel olmayan bir biçimde onları dengeli bir biçimde kabul edip bu duygu ve düşüncelerin farkında olmasıdır (Neff, 2003a, 2004). Kişi yaşam içindeki bu negatif duyguları kabul eder ve kendisine acı veren bu duyguların onu sürüklemesine engel olur (Martin, 1997). Yani kişi ne bu duygularını inkar ederek onlardan uzaklaşır, ne de duygularının aşırı derecede etkisinde kalarak onlara saplanıp kalır (Neff, 2004). Tam şu anda her ne olay oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmadan kişi tamamıyla o 'an'dadır (Stahl ve Goldstein, 2010). Germer'e (2009) göre ise kalplerimizi açabilmenin yolunun önce gözlerimizi açmaktan geçtiğini vurgulamıştır. Bilinçli-farkındalık kişiye şefkati, bağışlayıcılığı ve sevgiyi aşılayarak kişiyi öz-duyarlığa götürür.

Daha önce bahsedildiği gibi öz-duyarlığın 3 boyutu da birbirini etkilemektedir. Yine de, bilinçli farkındalık öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olmaya daha direkt bir katkı sağlamaktadır. Bilinçliliğin yarattığı eleştirel olmayan ve objektif zihinsel alan olmadan öz-duyarlığın diğer iki boyutuna ulaşmak oldukça zordur. Bilinçli farkındalık yargılayıcı olmadığı için eleştirel düşünmeyi azaltıp kişinin kendini anlama oranını arttırmaktadır (Neff, 2003a, b; Kirkpatrick, 2005).

Bilinçli farkındalık ile danışman-danışan ilişkisi birçok açıdan benzerlik göstermektedir. Rahat fakat mesafeli bir ilişki içerisinde danışanın yargılanmaması ve dikkatle dinlenmesi benzer yönlerdir. Aradaki fark ise bilinçli farkındalıkta danışmana değil, kişinin kendi deneyimlerine bu biçimde yaklaşıyor olmasıdır (Neff, 2003b).

Aşırı özdeşleşme ise kişinin yaşadığı duygulara fazlaca yoğunlaşması ve bu duyguların etkisinde kalmasıdır. Yaşanılan olumsuz deneyimlerin tüm insanlar tarafından paylaşıldığını bilmek kişide "aşırı özdeşleşme" eğilimini azaltır (Neff, 2003a).

2.1.3.4. Romantik Olmayan İlişkilerde Öz-Duyarlık

506 üniversite mezununun örneklem olduğu bir çalışmada, öz-duyarlık ile kişinin ihtiyaçları arasındaki denge ve çatışma zamanları arasındaki bağlantı

belirlenmeye çalışılmıştır. Yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin, ilişkilerde uzlaşma yeteneğinin artttığı ve ihtiyaçlarını göz ardı etme eğiliminin azaldığı görülmüştür. Ayrıca, bu bireyler daha özgündür ve daha düşük oranda duygusal karışıklığa sahiptir (Yarnell ve Neff, 2013). Yüksek öz-duyarlık seviyeleri kişinin yakın ilişkilerinde daha şefkatli hedeflere sahip olacağını işaret etmektedir. Bu kişiler sosyal destek ve kişilerarası güveni sağlamaya yönelik hedeflere sahip olma eğilimindedir (Crocker ve Canevello, 2008).

Öz-duyarlığa sahip bireyler, özerklik, ilgi ve yetkinlik bakımından diğer insanlara bağlı kalmadıkları için olumlu ve sağlıklı ilişki etkileşimlerine sahip olmaları muhtemeldir (Neff, 2003a).

Welp ve Brown' göre (2013) öz-duyarlık ile empati arasındaki ilişki için potansiyel bir açıklama, öz-duyarlığa sahip kişilerin negatif duygusal tepkiler deneyimleme olasılıklarının daha düşük olması olabilir.

Duyarlık içeren sevginin, örneklem grubunda 354 lisans öğrencisinin olduğu bir korelasyon çalışmasında topluma faydalı davranışlar ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Sprecher ve Fehr, 2005). Duyarlık içeren sevgi, tüm insanlara karşı, özellikle de ihtiyaç duyulduğu zaman başkalarına yönelik destek ve şifa veren duyguları, düşünceleri ve davranışları içeren bir tutumdur (Sprecher ve Fehr, 2005). Duyarlık içeren sevgi kişiye çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması ve sürdürmesi konusunda yardımcı olabilir.

Din ve maneviyat, duyarlık içeren sevgiyle uğraşma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. 172 lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, daha dindar ya da ruhani olan bireylerin, daha az dindar ya da ruhani olanlara göre daha fazla duyarlık içeren bir sevgi yaşadıkları görülmüştür (Sprecher ve Fehr, 2005). Duyarlık, diğerleriyle yaşanan ilişkiler üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Öz-duyarlık, yapıcı çatışma çözümü gibi topluma faydalı davranışlara neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Guisinger ve Blatt, 1994; Rankin-Esquer ve diğerleri, 1997). Öz-duyarlığa sahip olmak da, insanların kişisel ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde dengelemelerini sağlayan duygusal bağımsızlığı neden olmaktadır. Öz-duyarlık içerisindeki kendi kendine yeterli olma yeteneği, bireyin diğerlerine daha fazla özgürlük sağlamasına olanak tanır (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlığa sahip bireyler açık olma ve diğerleriyle bağlantı kurma eğilimindedir (Neff ve Beretvas, 2012).

Öz-duyarlık, sağlıklı kişilerarası ilişkiler doğurmaktadır. İlişkisel çatışma durumlarında öz-duyarlık ile sağlanan esneklik ve denge, yapıcı tepkilere yol açarak ilişki içerisinde psikolojik sağlığın iyileşmesini/güçlenmesini sağlamaktadır. Öz-duyarlık, yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin ilişkilerinde bireysellik ve bağlılık ihtiyaçlarını iyi bir şekilde dengeleyebilme olasılığını arttıran işbirlikçi bir yaşam şeklini içermekte ve bu da sağlıklı ilişki etkileşimleri için oldukça önemlidir (Deci ve Ryan, 2000; Guisinger ve Blatt, 1994; Rankin-Esquer ve diğerleri, 1997).

Öz-duyarlığın kişilerarası ilişkiler bağlamındaki rolünü inceleyen bir çalışmada (Crocker ve Canevello, 2008) öz-duyarlığa sahip kişilerin arkadaşlıklarında duyarlığa sahip hedeflere daha fazla sahip olduklarını, yani sosyal desteği ve arkadaşlarla kişilerarası güveni sağlamaya eğilimli oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, Yarnell ve Neff (2013) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, yüksek öz-duyarlığa sahip insanların kendi ve diğerlerinin ihtiyaçlarını dengeleyen uzlaşmacı çözümleri kullanarak romantik partnerleriyle ilişki çatışmalarını çözmesi daha muhtemeldir.

Bununla birlikte, öz-duyarlığın kişilerarası ilişkilerdeki işleyişini anlamak adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.3.5. Romantik İlişkilerde Öz-Duyarlık

72 yeni evli çiftle yapılan bir çalışmada, öz-duyarlık, kadınlarda ilişki doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Baker ve McNulty, 2011). Psikologlar, insanların kendileri hakkındaki duygu ve düşüncelerinin kişilerarası ilişkiler içerisinde işleyişin nasıl etkilediğiyle ilgilenmiştir. Kendini değerli ve kabul edilen bir şekilde resmetmiş içsel çalışma modellerinin, sağlıklı ve doyum sağlayan romantik ilişkilerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı tartışılmıştır (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2003). Aksine, öz-eleştirel bireylerin daha güvensiz, hoşnutsuzlukları ve romantik partnerlerle yakın ilişki içinde daha büyük zorluklara sahip oldukları bulunmuştur (Blatt ve Zuroff, 1992; Lynch ve diğerleri, 2001).

Yeni evlenen 175 çift ile yapılan bir çalışmada, duyarlık içeren sevginin partnerlerin günlük evlilik doyumuna katkı sağladığı görülmüştür. Duyarlık içeren

sevgiye göre, her iki tarafın da duyarlık sahibi olarak tanınması, sadece bir partnerin duyarlık sahibi olarak tanınmasından daha etkilidir (Reis, Maniaci ve Rogge, 2014).

Öz-duyarlık kendini değerli hissetmek, samimi hissetmek, mutlu olmak, romantik ilişkiler içerisinde görüşlerini ifade edebilmek gibi davranışları içeren daha büyük refahı sağlar (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlık içinde yer alan ilgi, bağlılık ve esneklik duygusu yalnızca daha büyük duygusal refah (emotional well-being) ile ilişkili değildir (Neff, 2009), aynı zamanda kişilerarası ilişkiler içinde de daha büyük bir refah duygusuyla ilişkilidir (Yarnell ve Neff, 2013). Öz-duyarlık, öz-sevecenlik yeteneğini içerdiğinden, kişinin öz-duyarlık sahibi olma düzeyi, romantik partnerinin davranışlarına ilişkin algıları tarafından değerlendirilmesi gibi, romantik partnerine ne derece benzediği ile de ilişkilidir.

Bireylerin öz-duyarlığa sahip olması romantik ilişki davranışını da olumlu olarak etkileyebilir. 104 çiftle yapılan bir çalışmada, öz-duyarlığa sahip kişilerin öz-duyarlıktan yoksun olan bireylere göre daha pozitif ilişkisel davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Öz-duyarlık ile kişinin kendi ilişkisel refah düzeyi arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Daha yüksek oranda öz-duyarlık daha yüksek oranda refahı işaret etmektedir. Öz-duyarlık ile ilgi, bağlılık, kabul ve bireysellik gibi olumlu ilişki davranışları arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Bu da, öz-duyarlığın kişinin romantik partneri tarafından nasıl görüldüğünü etkilediğini göstermektedir (Neff ve Beretvas, 2012).

Öz-duyarlığı düşük olan kişiler, partnerlerine yönelik daha fazla kontrol ve otorite içeren davranışlar sergilemektedir (Neff ve Beretvas, 2012). Nitekim kendine yönelik şefkate sahip olmayan kişinin partnerine yönelik de şefkatsiz veya düşük oranda şefkate sahip olması muhtemeldir.

Neff ve Beretvas (2012) tarafından yapılan araştırmaya göre, öz-duyarlık eksikliği olan kişiler partnerlerine karşı sözlü olarak agresiftir. Öz-duyarlık eksikliği olan kişiler sinirlendiğinde veya partnerleriyle çatışma halindeyken daha sabit olabilecekleri, olumsuz duygulara daha fazla odaklanabilecekleri ve daha fazla duygusal tepki verebilecekleri belirtilmiştir (Neff, 2003a; Raes, 2010; Neff ve Beretvas, 2012).

Boşanma sürecindeki (do divorce) çiftler arasında, öz-duyarlık duygusal iyileşme konusunda etkili olabilir. Boşanma sürecindeki 105 yetişkin arasında, 4 yargıcın onayı ile gönderilen gözlemci tarafından değerlendirilen öz-duyarlık düzeylerini incelenmiştir. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler, çalışmanın

başlangıcında boşanma ile ilgili anlamlı olarak daha az duygusal sıkıntının olduğunu bildirmişlerdir (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012).

Öz-duyarlığa sahip partneri olan bireylerin ilişkilerinden memnun olduklarını gösterme olasılığı daha yüksektir (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlığa sahip partnerler, ilişki içinde daha olumlu davranışlar sergileme ve ilişki kurma özelliğine sahip olarak algılanır. İlişki içindeki öz-duyarlık seviyesi ilişki doyumunu etkilemektedir. Romantik ilişki doyumu düzeyi, partnerin kendisine yönelik davranışlarıyla yakından ilişkilidir (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-yargı, ruminasyon ve izolasyon duyguları öz-duyarlıktan yoksun kişilerin özellikleri arasındadır. Bu nedenle, öz-duyarlık düzeyi düşük olan kişiler, romantik partnerlerinin romantik ilişkiden aldığı doyumu azaltabilmektedir (Neff ve Beretvas, 2012).

Öz-duyarlığın evlilik doyumuna yönelik etkisi henüz tam olarak araştırılmamıştır. Öz-duyarlığın bireyler ve çiftler için birçok faydaya sahip olduğu gösterilmesine rağmen, öz-duyarlığın evlilik doyumuna yönelik etkisini daha iyi anlayabilmek adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlık, daha sağlıklı romantik ilişkiler oluşturmak adına çiftler için müdahaleler geliştirmede yardımcı olabilir. Öz-duyarlık sahibi olmak, kişinin partnerine karşı olan nezaketini arttırmada yardımcı olur (Neff ve Beretvas, 2012).

2.1.3.6. Öz-Duyarlık ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

Romantik ilişkiler içinde, öz-duyarlık seviyesi, cinsiyete göre değişebilir. 88 kişilik bir örneklem grubunun yer aldığı meta-analiz (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015) çalışmasında ortalama öz-duyarlık düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarına bakılmış ve küçük ama anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışma sonucunda kadınların öz-duyarlık düzeylerinin erkeklere göre daha az olduğu ortaya koyulmuştur. Hatta etnik azınlık oranının daha büyük olduğu örneklerde bu farkın daha büyük olduğu görülmüştür. Benzer şekilde öz-duyarlık ve cinsiyet değişkenini birlikte ele alan diğer araştırmalarda da kadınların öz-duyarlık oranlarının erkeklere göre önemli derecede daha az olduğunu bulunmaktadır (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Raes, 2010). Kadınların erkeklere oranla daha az öz-duyarlığa sahip olmaları, kadınların daha öz-eleştirel olma ve

daha fazla olumsuz öz-konuşma yapma eğiliminde olmaları ile örtüşmektedir (DeVore, 2013; Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999). Maalesef ki, bu eğilim kadınların erkeklere göre depresyon düzeyinin daha yüksek olması ile ilişkilendirilmiştir (Nolen-Hoeksema, 1987). Çok ilginçtir ki, meta-analizler kadınların diğer insanlara karşı erkeklerden daha fazla duyarlı olma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Eisenberg ve Lennon, 1983).

Kadınlara genellikle özveri ve fiziki ve duygusal bakım ve desteği içeren kadın cinsiyet rolünün normları ile bakım verenlerin toplumdaki rolü atanır (Ruble ve Martin, 1998). Yani, diğerlerine karşı duyarlı olma ile öz-duyarlık seviyesi arasındaki fark, kadınlarda erkeklere göre daha büyük görünmektedir (Neff ve Pommier, 2013). Bu nedenle, kadınların hem kendileri hem de diğerleri için bakımın nasıl dengeleneceğini öğrenmesi açısından, öz-duyarlık ile doğrudan eğitim almaları yararlı olabilir (Germer ve Neff, 2013).

Araştırmacılar, müdahaleleri tasarlarken öz-duyarlık açısından cinsiyet farkını hesaba katmalı ama kadın ve erkek arasındaki bu farkın oldukça küçük olduğuna da dikkat edilmelidir (Yarnell vd., 2015).

Kadınların erkeklere kıyasla kendilerine ve diğerlerine nasıl davrandıkları arasında daha büyük bir farklılık olduğu bulunmuştur. Erkekler kendileri ve diğerleri için daha istikrarlı ve tutarlı bir davranış sergilemektedir (Neff ve Pommier, 2013).

İlişkilerin sürdürülmesi konusunda vicdan sahibi olmanın duyarlığı etkilediği ifade edilmiştir (Baker ve McNulty, 2011). Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre yüksek vicdana sahip erkeklerin, öz-duyarlık ve kişilerarası hataları düzeltmeye yönelik motivasyonu arasında bir ilişki vardır. Daha az vicdanlı erkekler ele alındığında ters yönde sonuçlara ulaşılmış ve erkeklerde vicdan sahibi olmanın öz-duyarlığı etkilediği görülmüştür. Kadınların öz-duyarlık düzeyiyse, örneklem grubundaki lisans öğrencileri arasında kişilerarası hataları düzeltmeye yönelik motivasyon ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Baker ve McNulty, 2011). Öz-duyarlık, erkeklerde vicdanlı olmaktan etkilenirken kadınlarda etkilenmemektedir.

Kadınlar erkeklere göre daha düşük bir öz-duyarlık seviyesine sahiptir (Neff ve Beretvas, 2012). Bu sonucun önceki araştırmalar ile tutarlı olduğu bulunmuştur (ör. Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde romantik ilişkilerde çatışma çözme, yatırım modeli, romantik ilişki ve romantik ilişki doyumu, öz-duyarlık konularına ilişkin araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Yatırım Modeli ile İlgili Araştırmalar

Flört ilişkisi olan 34 bireyle yapılan 7 aylık boylamsal bir çalışmada bağlanım artışının doyum ve yatırımların artmasına ve seçeneklerin daha az düşünülmesine bağlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca heteroseksüel ilişkilerde doyum ve bağlanım gelişimi incelenmiş olup bedellerdeki değişimin doyumu etkilemediği fakat ödüllerdeki artışın doyum seviyesinde artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmaya göre, doyumdaki artış bağlanımı arttırmakta, ulaşılabilir alternatiflerin niteliğini azaltmakta ve yatırım miktarını arttırmaktadır. Tüm bunların yanında ilişki bağlanımının ilişkide kalma/gitme kararını etkilediği ortaya koyulmuştur. Kararı kalma yönünde olan bireyler için ödüller artmakta, bedeller az bir artış göstermekte, doyum artmakta, alternatiflerin niteliği azalmakta, yatırım miktarı artmakta ve dolayısıyla bağlanım gelişmektedir. Kararı gitme yönünde olan bireyler için ise, bunların tam tersi durum gözlenmiştir. Bu çalışmada bağlanmış bireylerin seçenekleri olumsuz değerlendirmeleri iki neden ile açıklanmıştır. İlk olarak, alternatif ilişki partnerleri kişinin bir başkasına bağlı olduğunu bildikleri zaman o kişiyle ilişki kurmada isteksiz olabilirler. Bu da, alternatif ilişkilerin azalmasına yol açmaktadır. İkinci olarak ise, kişinin ilişki alternatifleri hakkındaki düşüncelerinin değişimidir (Rusbult, 1983).

Benzer bir araştırma Duffy ve Rusbult (1986) tarafından yapılmış ve heteroseksüel ve lezbiyen kadınların erkeklerle kıyaslandığında romantik ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıkları ve bağlanım seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca heteroseksüel kadın ve erkekler daha fazla bedel ödediklerini, daha fazla yatırım yaptıklarını ifade etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre tüm gruplar için yatırım modeli doyum ve bağlanımı yordamaktadır. Doyum düzeyinin ödüller ile pozitif, bedeller ile negatif yönde ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Bununla birlikte, yüksek düzeyde bağlanımın yüksek düzeyde doyum ve alternatif seçeneklerin az oluşu ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Simpson'ın (1987) yaptığı bir araştırmada evlilik öncesi ilişkilerde ilişki istikrarı etkileyen ve ayrılma durumunda yaşanan stres düzeyini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma katılımcıları 234 kişi olup telefon yoluyla çalışmaya destek sağlamıştır. Araştırmada mevcut ilişki doyumu, ilişkide yakınlık, ilişki süresi, ilişkinin cinsel doğası, seçeneklerin niteliği, uygun olan alternatiflerin bulunabilme kolaylığı, ilişki özgünlüğü, kendini kontrol etme eğilimi, cinsel ilişki uyumu gibi on faktör ele alınmıştır. Araştırmadan üç ay sonra örneklem grubuna tekrardan ulaşılıp ilişkilerine devam edip etmedikleri incelenmiştir. Bahsedilen on faktörden yakınlık, ilişki süresi ve potansiyel alternatif bulma kolaylığı romantik ilişki sonlandığında hissedilen duygusal tepkinin yoğunluğunu ve süresini güçlü bir şekilde yordamıştır. İlişki doyumu ise yakınlık, ilişki süresi, özgünlük ve cinsel ilişki uyumunu güçlü bir şekilde yordamıştır.

Hendrick, Hendrick ve Adler (1988) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre ilişki doyumu ve benlik saygısı yüksek olan bireyler romantik ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaktadır.

Johnson ve Rusbult (1989) flört ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle 7 aylık bir süreçte üç farklı çalışma yürütmüştür. Bu çalışmalardan ilkine göre, algılanan seçeneklerin niteliğini olumlu değerlendirme ilişki içerisinde olan kişilerde düşerken halihazırda flört ilişkisi olmayan kişilerde yükselmektedir. Ayrıca doyum ve bağlanım alternatif ilişki partneri ile negatif ilişkilidir. İkinci çalışmaya göre, bağlanımı fazla olan bireyler romantik ilişkilerinde büyük problemler yaşasalar bile alternatiflerin değerini düşürmekte ve seçenekleri olumsuz olarak değerlendirmektedir. Üçüncü çalışma sonuçlarına göre, yüksek bağlanım olduğunda ilişki alternatiflerini reddetme eğilimi daha yüksektir.

Ödüllerle bedellerin bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara (Keelan, Dion ve Dion, 1994; Pistole, Clark ve Tubbs, 1995; Duemmler, 1999) göre bağlanma stillerine göre ödül/bedel dengesi değişmektedir. Güvensiz bağlanan bireyler ilişkinin ileriki zamanlarında güvenli bağlanan bireylere oranla daha fazla bedel ödemektedir. Ayrıca bu bireyler, doyum, güven ve bağlanım düzeylerinde azalmalar göstermiştir. Kaçınmacı bağlanan bireylerin diğer gruplara göre daha az yatırım yapmakta ve güvenli bağlanan bireylerle kıyaslandığında 4 ay süren çalışma sürecinde ilişkilerini bitirmeleri daha muhtemel olmuştur.

110 (55 çift) romantik ilişki içinde olan 15-43 yaşları arasındaki yetişkinler ile bir çalışma yapılmış ve yatırım yapma boyutunun ilişki bağlanımı için önemli

bir boyut olduğu görülmüştür. Cinsiyet ile ilgili bulgulara bakıldığında, erkeklerde doyum ve seçeneklerin niteliğinin ilişki doyumunu daha iyi yordadığı, kadınlarda ise, her üçünde de iyi yordadığı görülmüştür. Ayrıca, istikrarlı ilişki yaşayan erkeklerin mevcut ilişkilerinin alternatifler arasındaki en iyi seçim olduğunu düşünerek ilişkilerine bağlandıkları görülmüştür (Panayiotou, 2005).

Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere kıyasla ayrılmanın bedellerini daha fazla hissetmekte ve daha fazla negatif duygular içerisinde olmaktadır. Hem kadınlarda hem de erkeklerde reddedilme yaşandığında benlik saygısında azalma ve depresyon görülmüştür (Buss, 2008). Başka bir araştırmaya göre ilişkiden doyum alan, fazla yatırım yapmış olan bireyler alternatifleri olumsuz değerlendirmekte ve ilişkilerine daha fazla bağlanım göstermektedir. İlişki bağlanımı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere oranla ihaneti daha fazla bağışladıkları görülmüştür (Drigotas, Safstrom ve Gentilia, 1999).

Büyükşahin (2006, 2007) yatırım modeli boyutlarını yordamak amacıyla iki ayrı çalışma yapmıştır. İlkinde, flört ilişkisi olan 271 üniversite öğrencisiyle ilişki bağlanımını yordayan değişkenler üzerine çalışılmıştır. Ayrıca bağlanma stilleri yatırım modeli değişkenlerin üzerinden karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, ilişkide güvende hissetme ve partnere duyulan güven ilişki doyumunun en iyi yordayıcısıdır. Alternatifleri değerlendirme niteliğini en iyi negatif olarak gelecek zaman yönelimi, tutkulu aşk, ilişki korkusu/kaygısı yordamıştır. İlişki yatırımını ise, en iyi ilişki bağlılığı, gelecek zaman yönelimi, özgeci aşk ve bağımlılık yordamıştır. Ayrıca güvenli ve saplantılı bağlanan kişilerin ilişki doyumu yönünden bir farklılık göstermediği, saplantılı bağlanan kişilerin ilişki doyumunun kayıtsız ve korkulu bağlanan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Korkulu ve kayıtsız bağlanan kişilerin saplantılı bağlanan kişilere göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, aynı araştırmada ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarına bakıldığında, en çok yatırım yapan bireylerin saplantılı bağlanmaya sahip oldukları, en az yatırım yapanlarınsa kayıtsız bağlananlar olduğu görülmüştür. İkinci çalışmada ise flört eden (100), sözlü/nişanlı olan (74) ve evli olan (76) kişiler yatırım modeli değişkenleri bakımından karşılaştırılmıştır. Flört eden bireylerin ilişki doyumu ve ilişki yatırımı seviyeleri sözlü/nişanlı olan bireylerden ve evli bireylerden daha düşüktür. Bununla birlikte bu grubun alternatif nitelikleri en olumlu değerlendiren grup olduğu görülmüştür.

Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların ilişkiye güvenleri arttıkça yaptıkları yatırımlarda artmakta iken erkeklerde gelecekle ilgili planlar arttıkça ilişkiye yaptıkları yatırım artmaktadır. Ayrıca, erkekler kadınlara oranla daha fazla ilişki alternatiflerinin niteliğini değerlendirmektedir.

Buğa (2009) tarafından 400 katılımcı ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre hem kadınlarda hem de erkeklerde kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumu ile ters, seçenekleri olumlu değerlendirme ile doğru orantılı olduğu görülmüştür. Ayrıca yine her iki cinsiyet için artan kaygı ile ilişki yatırımının doğru orantılı olduğu görülmüştür.

Benzer şekilde 131 çift ile yapılan çalışmada (Işınsu-Halat, 2009) ilişki yatırımının bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ile pozitif, sorumluluk güdü yükleme ile negatif; seçeneklerin niteliğinin nedensellik yüklemesi toplamı ile pozitif, sosyal yalnızlık ile negatif; ilişki doyumununsa yükleme toplam ve duygusal yalnızlık ile negatif, sorumluluk suçlama yüklemesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Yatırım Modeli ilişki bağlanımının yanı sıra ilişkide kalma/gitme davranışlarını da açıklamıştır. İstismara uğrayıp sığınma yerlerine başvuran kadınlardan (100) ilişkilerini devam ettirme nedenleri üzerine veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre, kadınlar ilişkilerinden doyum sağlamasa bile ilişkilerine yaptıkları yatırımların fazla olması ve potansiyel alternatiflerin yeterli olmaması nedeniyle ilişkilerine güçlü bir şekilde bağlandıkları görülmüştür (Rusbult ve Martz, 1995).

Başka bir araştırmada (Rhatigan, Moore ve Stuart, 2005) ise, şiddete uğrayıp korumaya alınmış 60 kadının ilişki istikrarı ve ilişkilerini sonlandırma eğilimlerini yordamak için yatırım modeli kullanılmıştır. Sonuçlara göre, katılımcı grubun ilişki doyumunun düşük olduğu, alternatifleri olumlu değerlendirdikleri ve ilişkilerine düşük düzeyde yatırım yaptıkları görülmüştür. Dolayısıyla bağlanım düzeylerinin düşük ve ilişkiyi sonlandırma eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, Rusbult Yatırım Modeli'nin yakın ilişkilerde bağlanımı yordamak için güçlü bir model olduğu kanıtlanmış ve yapılan birçok araştırma da bunu desteklemiştir (Impett, Bears ve Peplau, 2001; Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986c). Bu araştırmalara dayanarak sürdürülemeyen ilişkilerde doyum seviyesi ve yapılan yatırımın düşük, algılanan seçeneklerin

niteliğinin yüksek olduğu ve sürdürülen ilişkilerde bu durumun tam tersi olduğu görülmüştür.

2.2.2. Romantik İlişki ve Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, ilişki doyumu kavramının birçok araştırmada farklı kavramlarla ilişkisine rastlanmaktadır. Davis ve Oathout (1987) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin empatik tepkilerinin ilişki doyumlarını arttırdığı ortaya koyulmuştur. Aynı şekilde olumlu problem çözme becerileri de yüksek ilişki doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Metts ve Cupach, 1990). Depresif belirtiler ve ilişkideki stresin ilişki doyumunu azalttığı saptanmıştır (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Sattler, 2001; Cramer, 2004). Ek olarak, çatışma davranışı (Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001), iletişim tarzları (Olderbak ve Figueredo, 2009), mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2012) ve bağlanma stilleri (Towler ve Stuhlmacher, 2013) gibi değişkenler de ilişki doyumu ile ilişkilidir.

Türkiye'de de romantik ilişki ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Öncelikle Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer'in (2004) ülkemizde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunları saptamayı amaçladıkları bir çalışmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin % 33.6'sı ve erkek öğrencilerin ise % 38.8'i karşı cinsle olan duygusal ilişkilerde sorun yaşamaktadır. Bu konuda Çuhadaroğlu-Çetin vd. (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada 18-21 yaş aralığındaki bireylerde karşı cinsle ilişkilerin, en çok güçlük yaşanan alanlardan birisi olduğu belirlenmiştir.

Bahadır (2006) ise, romantik ilişkileri bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzenleme ile ele almıştır. Araştırmada, yaşanılan ilişkinin süresi ile ilişkinin sürmesine verilen önem ve ilişkide yaşanılan güven duygusu arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Beştav (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişki ele alınmış ve ilişki doyumu açısından cinsiyete ve doğup yaşanılan yerleşim birimine bağlı anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Evli ve evli olmayan çiftlerle başka çalışmalar yapılmış ve bağlanma stilleri (Sümer, 2006), problem çözme becerileri (Güven ve Sevim, 2007), özdenetim (Cihan Güngör, 2007), çatışmadan duyulan

rahatsızlık ve algılanan çatışma davranışları (Eğeci, 2005) gibi değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bazı araştırmalara göre kadınlar, romantik ilişkileri söz konusuyken erkeklere oranla daha fazla kaygılıdırlar (Collins ve Read, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Ayrıca, bir başka çalışmada 142 öğrenci ile iletişim becerileri ve ilişki doyumu birlikte ele alınmıştır. Güncel ilişkisi olan ya da geçmişte romantik bir ilişki yaşamış olan kişiler katılımcılar grubunu oluşuyordu. Çalışmada hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre iletişim becerilerinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu görülmüştür (Eğeci ve Gençöz, 2006).

Kişinin romantik ilişki niteliğini arttırmak, onun yaşamının diğer alanlarını da olumlu olarak etkileyebilmektedir (Carroll ve Doherty, 2003). Bu sebeple, romantik ilişkilerin niteliğinin geliştirilmesi amaçlanarak psiko-eğitsel programlar tasarlanmaya çalışılmıştır. İlişki geliştirme eğitim programları, önleyici müdahaleler kapsamında olup ilişkinin erken dönemlerindeki bireylere, henüz problemler yokken, olası çatışma halinde ihtiyaç duyabilecekleri beceriler kazandırılmaya çalışılmaktadır (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella ve Wadsworth, 2006).

322 üniversite öğrencisinin katılımcı olarak yer aldığı bir araştırmada (Metts ve Cupach, 1990) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki çalışılmıştır. Saraç (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada romantik ilişki doyumunu yordama amacıyla akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algısı ele alınmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu hem üniversite öğrencileri hem de evli bireyler oluşturmaktadır. Bulgular, bireylerin akılcı olmayan inançlarının ilişkiden sağladıkları doyum üzerinde etkisini ortaya koymaktadır. Akılcı olmayan inançlarındaki artış ilişki doyumunun azalmasına yol açmaktadır.

Jose ve Alfons (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada katılımcılar 21-60 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarından ilki, yaş ile evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, ikincisi ise ikinci kez evlenen katılımcıların ilk evliliklerini yaşayan katılımcılara göre evlilik doyumlarının daha fazla olduğu, eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığıdır. Başka bir çalışmada ise (Kalmijn, 1999) bulgular, kadınların eğitim düzeyindeki artış evliliklerinde yaşadıkları sorunları da arttırdığı yönündedir. Ayrıca uzun süreli evlilik yaşantısının orta dönemlerinde eşler ilk ve daha sonraki

yıllara kıyasla evlilik yaşantılarından daha az doyum almaktadır (Booth, Johnson, White ve Edwards, 1986; Schumm ve Bugaighis, 1986). Lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi olan evli katılımcıların örneklem grubunda yer aldığı bir çalışma (Fışıloğlu, 1992) sonuçlarına göre ise, eşleri yüksek lisans derecesine sahip olan kişilerin, eşleri lisans ve lise derecesine sahip olan kişilerden yüksek doyuma sahip olduğu ve benzer şekilde eşleri doktora derecesine sahip olan kişilerin, eşleri lisans derecesine sahip olan kişilerden yüksek doyuma sahip olduğu ortaya koymuştur.

Literatürde, benlik saygısı ve romantik ilişki doyumunu ele alan birçok çalışma mevcuttur (Cramer, 2003; Sciangula ve Morry, 2009). Bu çalışmaların bulguları ise birbiriyle tutarlı değildir. Sciangula ve Morry (2009), benlik saygısı ve romantik ilişki doyumunu pozitif ilişki ile ele alırken, Cramer (2003)'e göre, benlik saygısı ve romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Romantik ilişkilerin değerlendirilmesinde kararsız benlik saygısının rolünü açıklamayı amaçlayan bir çalışmada (Zeigler-Hill, Fulton ve McLemore, 2011) ise, katılımcılar 125 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Dengesiz yüksek benlik saygısı olan erkeklerin, ilişkilerine daha olumlu baktıkları yönünde bulgular rapor edilmiştir.

Ayrıca literatürde, romantik ilişki doyumu ile cinsel doyum ilişkisini ele alan çalışmalar da mevcuttur. 80 üniversite öğrencisi ile yürütülen ve ilişki doyumu, cinsel doyum, cinsel çatışmanın ele alındığı bir çalışma (Lewandowski ve Schrage, 2010) sonuçlarına göre, kısa ve uzun süreli ilişkiler kıyaslandığında ilişki doyumu, cinsel doyum ve cinsel çatışma açısından anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ayrıca cinsel uyuşmazlık ile ilişki doyumu ve cinsel doyumun negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Gulledge, Gulledge ve Stahmannn (2003), 295 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada romantik fiziksel sevgi türleri ve ilişki doyumunu incelemişlerdir. Katılımcılardan ovma / masaj, okşa / okşayarak, sarılma / tutma, el ele tutuşma, kucaklama, dudaklarda öpüşme ve öpmeyi (dudaksız) içeren romantik fiziksel sevgi türlerini tercih etmeleri istenmiştir. Bulgular, romantik fiziksel sevgi türleri ile ilişki doyumunun yüksek oranda ilişkili olduğunu göstermiştir.

437 üniversite öğrencisi ile (Cann ve diğerleri, 2008) tarafından yürütülen bir çalışmada, çatışma stilleri ve mizah tarzlarının bağlanma stilinin ilişki doyumu ile ilişkilendirilmesinin aracıları olduğu saptanmıştır. Cramer (2004), katılımcıların 76 kadın ve 35 erkek üniversite öğrencisi olduğu bir çalışmada partner çatışmasının katkılarını ve ilişkilerin memnuniyetini desteklemenin yanı sıra çatışma ve

depresyonun azaltılması yoluyla desteğin dolaylı rolünü ele aldı. Araştırma sonuçları, ilişki memnuniyetinin sadece destekle doğrudan açıklandığını ve desteğin, depresyonun azaltılması yoluyla ilişki doyumuyla dolaylı ilişkisini göstermiştir. Bir başka araştırmada (Segrin, Powell, Givertz ve Brackin, 2003) depresif belirtiler ve yalnızlık ilişki doyumuyla birlikte çalışılmıştır. Depresif belirtiler ve yalnızlık düzeyi arttıkça üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeyinin azaldığı görülmüştür. Flora ve Segrin (2000) de benzer şekilde, yalnızlık ile ilişki doyumunun arasındaki negatif yönde ilişkiyi ortaya koymuş, (Cramer, 2002b) ise çatışma çözme davranışları ile ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Çelen-Demirtaş (2010), öznel iyi oluşa ilişkin cinsiyet, ilişki durumu, romantik ilişki doyumu ve kariyer tercihlerine bağlılığın rolünü belirlemek amacıyla 400 öğrenciyi içeren bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada çoklu regresyon analizi yapılmış, cinsiyet ve romantik ilişki, üniversite öğrencilerinin yaşam memnuniyetini yordamıştır. Düşük ilişki doyumuna sahip bireylerin yüksek seviyede olumsuz etkilere sahip olma eğilimi görülmüştür. 382 (270 kız, 112 erkek) üniversite öğrencisinden oluşan bir çalışmada ise Aydoğdu (2010), kişilik özelliklerinin romantik ilişki doyumunu öngörmediği, fakat ilişki memnuniyeti ile dışadönüklük arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Ökten (2016) tarafından yürütülen çalışma romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık değişkenlerinin aracı rolleri ile ele almıştır. Çalışma sonuçlarına göre yalnızca bilişsel kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişki ruminasyon ve öz-duyarlık aracı değişkenleriyle açıklanabilmektedir. Ayrıca bilişsel kıskançlık (negatif yönde) ilişki doyumunun en önemli yordayıcısı iken; bilişsel kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan aracı değişkenin ruminasyon olduğu saptanmıştır.

Yurtiçi ve yurtdışı araştırmaları incelediğinde genel olarak bağlanma stilleri, cinsiyet ve ilişki sonlandırma eğilimlerinin ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını içeren yatırım modeli üzerinde anlamlı katkılar yapan değişkenler olduğu görülmektedir. Ayrıca bağlanma stilleri, benlik saygısı, çatışma davranışları, stres, mükemmeliyetçilik, iletişim tarzlarının ilişki doyumu üzerinde anlamlı katkılar yapan değişkenler olduğu görülmektedir. Fakat ilişki yatırımı ile romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin birlikte ele alındığı

araştırmalar oldukça sınırlıdır, bu konuda yapılacak çalışmalara gereksinim olduğu söylenilebilir. Ayrıca literatür incelendiğinde ilişki doyumu ile öz-duyarlık değişkenini birlikte açıklayan çalışmalar varken, ilişki yatırımı ile öz-duyarlık değişkeninin birlikte ele alındığı çalışma görülmemiştir.

2.2.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ile İlgili Araştırmalar

Çırakoğlu ve Tezer'e (2010) göre anne baba tutumunda ortaya çıkan yüksek eleştirel düşünmeye yatkınlığı olan bireyler, karar verme biçimleri sayesinde ilişki problemlerini daha etkili bir şekilde ele almaktadırlar. Weber ve Harin'in (1998) 217 genç ile yaptığı bir çalışmaya göre ise, anne babaların kendi aralarında kullandıkları çatışma çözme davranışları gençlerin ebeveynleriyle olan ilişkilerindeki çatışma çözüm davranışlarıyla doğrudan ilişkisi varken, romantik ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözüm davranışlarıyla dolaylı ilişkilidir. Ayrıca Davies ve Cumming'in 1994 yılında yaptığı çalışmanın sonucunda çocukların çatışma anındaki duygu ve davranışları ile anne babaları arasındaki çatışmaların nasıl çözümlendiği ilişkili bulunmuştur. Yani çocuklar ebeveynlerinin çatışmayı nasıl çözümlediklerine dikkat etmektedirler. Creasey (2002) ise, 145 genç yetişkin çift ile bağlanma stilleri ve çatışma çözüm davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklar çatışma çözüm davranışlarını öngörmektedir. Güvenli bağlanan genç yetişkinler ile güvensiz bağlanan genç yetişkinler kıyaslandığında güvenli bağlanan yetişkinlerin romantik ilişkilerinde daha fazla olumlu davranış sergilediği bulunmuştur. Çatışma sırasında stresli çiftler stressiz çiftlerden daha az olumlu ve daha fazla olumsuz ifadeler kullanmaktadırlar. Ayrıca stresli bireyler, eşlerinin olumsuz ifadeleri karşısında olumsuz ifadelerle yanıt verme eğilimindedir (Fincham, 2003). Gottman vd. (1976) göre problemi çözmeye odaklanma ve birbirlerini suçlama konularında stresli çiftler yıkıcı, stresten uzak çiftler ise yapıcı çatışma çözme yollarını kullanmaktadır.

Valiente, Belanger ve Estrada (2002), tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin program içerisinde en yararlı buldukları unsurların iletişim ve çatışma çözme becerileri olduğu ortaya çıkmıştır. Williams, Riley, Risch ve Van Dyke (1999) de yaptıkları çalışmada benzer bir sonuca ulaşmıştır; iletişim ve çatışma çözme becerileri katılımcılar tarafından yararlı bulunan konular

arasındadır. Başka bir çalışmada (Carroll ve Doherty, 2003) ise, çatışma yönetimi becerisini içeren programların etkili olduğu saptanmıştır.

Eğeci'nin (2005) 58 çift ile yaptığı bir çalışmaya göre çatışmadan duyulan rahatsızlık yüksek seviyelerde olması ve çiftlerin algıladığı çatışma davranışlarının farklı olması düşük ilişki doyumunu yordamaktadır. Ayrıca kadınların ilişki doyumunu çatışmadan duyulan rahatsızlık yordarken erkeklerinkini algılanan çatışma davranışlarının benzer olması ve kendini suçlama davranışı yordamaktadır. Cramer'a (2002b) göre ise, ilişkiden sağlanan doyum ile olumsuz çatışma çözme stili ve çatışmanın çözülememesi arasında güçlü bir ilişki vardır. Ayrıca romantik ilişkilerde çatışmaya sebep olan konuların önem düzeyi ile ilişkiden sağlanan doyum arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çatışma konusunun öneminin ilişkiden sağlanan doyum üzerinde etkili olmadığı ve ilişkide çatışmayı çözmek için kullanılan olumsuz yöntemlerin ilişkideki doyumu sorunun önem düzeyinden daha iyi yordadığı bulunmuştur.

Tezer (1986) evli eşler ile yaptığı çalışmasında çatışma davranışlarını incelemiş ve eşler arasındaki yaşanan çatışmanın yaygınlığı, sıklığı ve bu çatışmanın yarattığı gerginlik düzeyi ile eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca kadınlar çatışma nedenini kendilerine yükledikleri zaman doyumlarının azaldığı, erkekler ise çatışma nedenini kendilerine yükledikleri zaman doyumlarının arttığı görülmüştür. Çatışmayı ele alış davranışlarında ise, kadınların eşleri ile uzlaşma davranışını algıladıklarında doyumlarının arttığı, erkeklerin eşlerinin zorlamaya dayalı davranış biçimiyle karşılaştıkları zaman doyumlarının azaldığı gözlemlenmiştir.

Demirtaş (2004) bir çalışmasında evlilerin evli olmayan bireylere göre çatışma esnasında daha sık yapıcı tepkilere başvurduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aynı çalışmada, evli olmayanların evli çiftlere göre daha sık yıkıcı tepkilere başvurduğu ortaya koyulmuştur. Özen'nin (2006), 140 evli çift ile yaptığı çalışma sonucunda, kocaların kullandıkları çatışma çözme stillerinin eşlerinin evlilik uyumuna anlamlı bir etkisi varken, kadınların kullandıkları çatışma çözme stillerinin kocalarının evlilik uyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Kadınların ve kocalarının kullandıkları olumsuz çatışma çözme stilleri, çiftlerin evlilik uyumunu olumsuz bir şekilde yordamaktadır. Polat'a (2006) göre evlilik uyumları yüksek düzeyde olan hem kadınların hem de erkeklerin çatışma eğilimi düşüktür. Ayrıca kadınların sosyoekonomik düzeyi arttıkça evlilik uyumları yükselmekte ve

çatışma eğilimleri ise düşmektedir. Hacı'nın (2011), en az 1 yıllık evli 360 kişi ile yapılan çalışmasında, empatik eğilim, aile içi iletişim, olumlu, olumsuz, geri çekilme ve itaat çatışma çözüm stilleri değişkenlerinin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile içi iletişim, olumsuz çatışma çözüm stili ve itaat çatışma çözüm stili değişkenleri evli bireylerin evlilik uyumlarını yordadıkları; fakat empatik eğilim, olumlu ve gerçi çekilme çatışma çözüm stili değişkenlerinin evli bireylerin evlilik uyumlarını yordamadığı saptanmıştır.

Ovalı'nın (2010), 688 evli birey ile yaptığı çalışmada farklı coğrafi bölgelerde yaşayan kişilerin evlilik çatışmaları demografik özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Evli bireylerin evlilik çatışmalarının, cinsiyete, yaşanan bölgeye, aile ziyaretlerine, eşler arasındaki yaş farkına, evlenme yaşına ve evlilik öncesi ilişki süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla evlilik çatışması yaşamakta, bireylerin kendilerinin ve eşlerinin aileleri ile görüşme sıklıkları arttıkça çatışma azalmaktadır. Ayrıca eşler arasında yaş farkı arttıkça ve eşlerin evlenme yaşı düştükçe evlilik çatışmalarının arttığı görülmüştür. Kinnier, Katz ve Berry (1991), 60 çiftin evlilik çatışmalarında kullandıkları çatışma çözme stillerini incelemiş ve yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumunun evlilik çatışması çözümünün en iyi yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Benlik saygısı ve yaşam doyum düzeyleri yüksek olan eşlerin yaşadıkları çatışmaları çözümleme konusunda daha istekleri oldukları görülmüştür. Ayrıca kadınların eşlerine kıyasla çatışmayı ortadan kaldırmak için daha gerçekçi çözümler sundukları görülmüştür.

1983 ve 1987 yıllarında 73 çift ile çalışılmış ve evlilik süreci ile ayrılma arasındaki bağlantı incelenmiştir. Öncelikle çiftler evlilikte denge teorisine göre olumlu(regulated) ve olumsuz(nonregulated) olarak iki gruba ayrılmıştır. Olumlu çiftler her iki partnerin de konuşma tarzının anlamlı derecede olumlu olduğu, olumsuz çiftler ise en az bir partnerin konuşma tarzının anlamlı derecede olumlu olmadığı çiftlerdir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, olumsuz çiftler olumlu çiftlere göre daha şiddetli evlilik problemlerine, daha düşük oranda evlilik doyumuna, daha zayıf sağlığa, daha az olumlu duygu dışavurumuna ve daha fazla olumsuz duygu dışavurumuna ve daha yüksek oranda ayrılma riskine sahip olduğu görülmüştür (Gottman ve Levenson, 1992).

Taluy'a (2013) göre, bireyin sergilediği çatışma çözme tepkileri ve partnerinde algıladığı tepkiler romantik ilişkisine yaptığı yatırımı anlamlı olarak yordamaktadır. Yokmuş gibi davranma tepkisi sergilendikçe ilişkiye yapılan yatırım azalırken sorunlar karşısında konuşma ve partnere bağlılık tepkisi sergilemenin ve partnerinin konuşma ve bağlılık tepkisi sergilediğini algılamanın artışı ilişki yatırımlarını arttırmaktadır.

Ülkemiz genelinde ve yurt dışında çatışma çözme değişkenine ilişkin yapılan araştırmalar genel olarak ilişki doyumu, evlilik uyumu, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yaşam doyumuna yöneliktir. Çatışma çözme ile ilişki yatırımını birlikte ele alan çalışmaların oldukça az olduğu, bu konuda yapılacak çalışmalara gereksinim olduğu söylenilebilir.

2.2.4. Öz-Duyarlık ile İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar, öz-duyarlığın birçok faydaya sahip olduğunu belirtmiştir. 391 üniversite öğrencisi ile yapılan öz-duyarlık ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında öz-duyarlık seviyesi yüksek kişilerin düşük olanlara kıyasla psikolojik olarak daha sağlıklı olabileceği, bu kişilerin kendine yönelik gösterdiği duyarlı tutumun, daha az kaygı, depresyon, nevrotik mükemmeliyetçiliğe ve daha fazla yaşam doyumuna yol açtığı bulunmuştur (Neff, 2003a). Daha fazla öz-duyarlık daha az kaygı, depresyon, başarısız olma korkusu, mükemmeliyetçilik ve düşünce bastırmaya yol açmaktadır (Neff, 2009). Benzer şekilde, Deniz ve Sümer'in (2010) farklı öz-duyarlık seviyelerine sahip üniversite öğrencilerinde kaygı, depresyon ve stresin değerlendirildiği çalışmanın sonuçlarına göre, öz-duyarlık seviyeleri yüksek olan öğrencilerin kaygı, depresyon ve stres seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bazı araştırmalarda öz-duyarlık için, psikolojik sağlık açısından önemli bir yordayıcı ve duygusal dayanıklılık sağlayan koruyucu bir işleve sahip olarak ifade edilmiştir (Neff ve diğerleri, 2007; Gilbert, 2009; Rendon, 2006). 271 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmaya göre, öz-duyarlık üretken olmayan ve tekrarlayan düşünme biçimi üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve böylece öz-duyarlığın depresyon ve anksiyete üzerinde koruyucu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Raes, 2010). Risk altındaki gençler arasında yapılan boylamsal bir çalışmada ise, öz-duyarlığın depresyon, travma sonrası stres, panik belirtileri ve intihar eğilimi için koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zeller, Yuval,

Nitzan-Assayag ve Bernstein, 2015). Başka bir çalışmada ise, öz duyarlık yaşam doyumu, pozitif sağlıklı ilişkiler, çevre ile gelişmiş sosyal ilişkiler ve öz farkındalık gibi kavramlarla olumlu yönde depresyon ve kaygı gibi kavramlarla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Berry, Kowalski, Ferguson ve Mchugh, 2010). Başka bir çalışma sonuçlarına göre, depresyondaki bireyler arasında daha fazla öz-duyarlık daha az depresif belirtileri öngörmektedir fakat depresif belirtiler öz-duyarlığı yordayamamaktadır (Krieger, Berger ve Holtforth, 2016). 79 örnek üzerinde öz-duyarlığın olumlu ve olumsuz iyi oluşla ilişkisinin araştırıldığı bir meta-analiz çalışmasında orta etki büyüklüğünü bulunmuştur (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Ayrıca, Mac Bethand ve Gumley (2012) çalışması sonucunda öz-duyarlık ve psikopatoloji arasında büyük bir etki büyüklüğü bulunmuştur.

Gestalt iki sandalye tekniği kullanılarak öz-duyarlığı geliştirmek adına kontrol ve deney grubu olarak toplam 80 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda öz-duyarlık ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz-duyarlığını arttırmak amacıyla kullanılan bu tip müdehalelerin sonucunda öz-duyarlıklarının arttırılabildiği ve bunun da bireylerin yaşam doyumlarını, sosyal bağlarını, benlik saygılarını, özerkliklerini, mutluluk, iyimserlik ve kişisel gelişimlerini arttırırken, nevrotizm, öz-eleştiri, depresyon, kaygı ve nevrotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azalttığı bulunmuştur (Kirkpatrick, 2005).

Başka bir araştırmaya göre, artan yaşla birlikte bireyin öz-duyarlık düzeyi de artmaktadır. Çalışma sonuçlarında, yaşları 59 ile 95 arasında olan yaşlı yetişkinler arasında, öz-duyarlık psikolojik iyi oluşu yordamakta ve depresyon ve genel sağlık arasındaki ilişkiyi yönlendirmektedir (Homan 2016). Ayrıca, 522 ergen ve genç erişkin öz-duyarlık ve psikolojik dayanıklılık açısından incelenmiş ve öz-duyarlığın yetişkin bireylerde olduğu kadar, ergenlerde de psikolojik iyi olma ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada aile ve bilişsel faktörler öz-duyarlıktaki bireysel farklılıkların yordayıcısı olarak bulunmuştur (Neff ve McGehee, 2010).

Yardım mesleklerindeki 31 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada bu bireylerin algılanan stres, bilinçli farkındalık ve öz-duyarlık seviyeleri incelenmiştir. Uygulanan bilinçli-farkındalık temelli eğitim programından sonra, katılımcıların algılanan stres seviyelerinin anlamlı düzeyde düştüğü, bilinçli-farkındalık ve öz-duyarlık seviyelerinin yükseldiği görülmüştür (Newsome, 2010).

Öz-duyarlığın akademik yönden faydaları da bulunmaktadır. Neff ve diğerlerine (2005) göre, öz-duyarlık sınav başarısızlığı ile baş etme ve öğrenmeye yönelik motivasyon ile ilişkilidir. Ayrıca öz-duyarlığın pozitif alt boyutları ile öğrenme odaklı hedefe ulaşma pozitif, performans odaklı öğrenme negatif yönde ilişkilidir (Akın, 2008). Öz-duyarlık kişinin eğitim yönündeki çabalarını da etkilemektedir. Yani, öz-duyarlık sahibi olmak, kişinin ilk başarısızlığından sonraki ardışık bir sınav için harcadığı çabayı arttırmaktadır (Breines ve Chen, 2012). Yine, öz-duyarlık duygusal odaklı baş etme stratejileri ile pozitif, kaçıngan baş etme stratejileri ile negatif yönde ilişkilidir. Öz-duyarlık bireylerin daha az başarısızlık korkusu yaşamalarına ve daha fazla kendilerini yeterli olarak algılamalarına sebep olmaktadır (Neff ve diğerleri, 2005). Yani öz-duyarlık bireylere başarısız olunan durum karşısında duygusal sağlamlık sunma yönünde yardımcı olmaktadır (Neff, 2004). Araştırmalara göre yüksek öz duyarlığa sahip kişiler olumsuz olaylara karşı daha dayanıklı durmaktadır. Bu kişiler kişisel başarısızlıklarını hatırladıkları zaman daha az kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Neff ve diğerleri, 2007).

177 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada öz-duyarlık, pozitif psikolojik işleyiş ve kişilik özellikleri incelenmiş ve öz-duyarlık bileşenlerinin, iyimserlik, bilgelik, pozitif etki, kişisel inisiyatif, meraklılık, keşif, dışadönüklük ve vicdanlık (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) kavramlarıyla anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur.

Öz-duyarlık kişinin kendini geliştirme motivasyonunu da arttırmaktadır. 68 lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmanın sonucunda, öz-duyarlığın bireyin eksikliklerini değiştirilebileceği inancını arttırdığına ulaşılmıştır. 91 lisans öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmanın sonucuna göre ise, öz-duyarlık ahlaki ihlallerin devamlı tekrarlanmasını önlemek ve değişiklik yapma isteğini arttırmaktadır (Breines ve Chen, 2012). 755 üniversite öğrencisinin incelendiği bir çalışmada ise, öz-duyarlığın üç olumlu bileşeninin itaatkâr davranış ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Akın, 2009).

Ergenlerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stili öz-duyarlık ile daha fazla bağlantılı bulunurken, endişeli ve korkulu bağlanma stilleri öz-duyarlık ile daha az bağlantılı bulunmuştur (Neff ve McGehee, 2010). Tabi ki, ergenlerin bağlanma stilleri büyük ölçüde anne babalarıyla olan ilişkilerinin kalitesine bağlıdır (Allen ve Land, 1999). Ergenlerden daha olgun yetişkinler (older adult) ele alındığında, bağlanma stilleri romantik partnerlerle olan ilişkilerden daha

güçlü bir şekilde etkilenir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Araştırmalara göre, öz-duyarlık düzeylerindeki bireysel farklılıklar kısmen erken çocukluk deneyimlerine bağlıdır. Öz-duyarlıktan yoksun olan kişilerin işlevsiz ailelerden gelmiş olması, çocukluk çağı travması yaşamış olması veya güvensiz bağlanma kalıpları sergilemesi muhtemeldir (Germer ve Neff 2015). 331 yetişkin ile yapılan iki çalışmanın sonucunda öz-duyarlık bağlanma anksiyetesi ve öznel iyi oluş ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

Öz-duyarlığı yüksek bireyler olumsuz olayları daha az hatırlamaktadırlar (Neff, 2003a). 117 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmaya göre, öz-duyarlık bireyin günlük yaşamdaki negatif durumlar karşısında gösterdiği duygusal ve bilişsel tepkileri yordamaktadır (Leary ve diğerleri, 2007). Öz-duyarlığı geliştiren becerilerin öğretilmesiyle birlikte öz-duyarlığa sahip bireylerin negatif geri bildirimlere ve başarısızlığa karşı uyumlu baş etme stratejileri geliştirmekte ve bu bireylerin potansiyel olarak saldırganlık eğilimleri azalmaktadır (Gottheim, 2009). Öz-duyarlık ile uygun başa çıkma stratejileri pozitif ilişkilidir (Neff ve diğerleri, 2004). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip ergenlerin stres testinden sonra daha fazla duygusal iyi oluşa sahip oldukları ve daha düşük bir fizyolojik stres tepkisi sergiledikleri bulunmuştur (Bluth vd., 2016). Beyin aktivitelerinin incelendiği bir araştırmada ise bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik duyarlığı, iyimserlik ve neşe ile ilgili olan beynin sol ön korteksinde yüksek düzeyde hareketlilik ile ilişkili olduğu görülmüştür (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard ve Davidson, 2004).

Tayland, Tayvan ve Amerika'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerinin karşılaştırıldığı kültürler arası bir çalışmada, Tayland örnekleminin öz-duyarlık düzeyi en yüksek, Tayvanlı öğrenciler ise öz-duyarlık seviyeleri en düşük, Amerika örneklemi ikisinin arasında çıkmıştır. Burdan yola çıkarak öz-duyarlık düzeyinin kültürel öğelere bağlı olduğu ve bu üç kültürde de öz-duyarlık ile iyi oluş halinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008).

71 katılımcının incelendiği bir çalışmada, yüksek öz-duyarlığa sahip kişilerin sınırlamaların kabul edilmesi ve gerektiği zaman diğer insanlardan yardım isteme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Batts Allen, Goldwasser ve Leary, 2012).

164 meditasyon yapan ve yapmayan danışmanın incelendiği çalışmanın sonucunda meditasyon yapan grubun öz-duyarlıklarının anlamlı düzeyde daha yüksek, tükenmişliklerininse daha düşük olduğu görülmüştür (Ringenbach, 2009).

135 hemşire üzerinde öz-duyarlık ve duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010).

Öz-duyarlık müdahalelerinin sigara içme alışkanlığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmanın sonucunda, öz-duyarlık müdahalelerinin katılımcıların sigara içme oranlarını kısa bir sürede azalttığı gözlemlenmiştir (Kelly, Zuroff, Foa ve Gilbert, 2010).

Ülkemiz genelinde ve yurt dışında öz-duyarlık değişkenine ilişkin yapılan araştırmalar genel olarak depresyon, kaygı, stres, mükemmeliyetçilik, ilişki doyumu, başarısızlık ile baş etme, çatışma davranışı, bağlanma stillerine yöneliktir. Fakat literatür incelendiğinde daha önce öz-duyarlık ile ilişki yatırımını birlikte açıklayan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlığın romantik ilişki doyumu ve yatırımını ne düzeyde yordadığını belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Çalışmanın bağımlı değişkenleri ilişki doyumu ve yatırımı, bağımsız değişkenleri ise çatışma çözme ve öz-duyarlıktır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Adana ilinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden ve romantik ilişkisi olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Çukurova Üniversitesi'nde araştırmaya katılmaya gönüllü 300 (%61.3) kadın ve 189 (%38.7) erkek toplam 489 romantik ilişkisi olan öğrenciden oluşmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler 17-34 yaş arasında olup, yaş ortalaması 21.91'dir (Ss= 2.16). Örnekleme yöntemi olarak "kolay ulaşılabilir" örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 1

Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

Değişken		**f**	**%**
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	13	2.7
	1.Sınıf	87	17.8
	2.Sınıf	121	24.7
	3.Sınıf	93	19.0
	4.Sınıf	170	34.8
	Belirtilmemiş	5	1.0

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin 13'ü (%2.7) hazırlık sınıfına, 87'si (%17.8) 1.sınıfa, 121'i (%24.7) 2.sınıfa, 93'ü (%19) 3.sınıfa

ve 170'i (%34.8) 4.sınıfa devam etmektedir. Ayrıca sınıf düzeyini belirtmeyen 5 (%1) öğrenci bulunmaktadır.

Tablo 2

Öğrencilerin İlişki ve Tanışma Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken		**f**	**%**
İlişki Durumu	Flört	404	82.6
	Söz/Nişan	85	17.4
Tanışma	Okulda/ İş yerinde	249	50.9
	Arkadaş aracılığıyla	109	22.3
	Aile aracılığıyla	18	3.7
	Eğlence mekanlarında	21	4.3
	Elektronik ortamda	48	9.8
	Diğer	40	8.2
	Belirtilmemiş	5	0.8

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin 404'ünün (%82.6) flört ilişkisi varken 85'i (%17.4) sözlü veya nişanlıdır. Öğrencilerin 249'u (%50.9) okulda veya iş yerinde, 109'u (%22.3) arkadaş aracılığıyla, 18'i(%3.7) aile aracılığıyla, 21'i (%4.3) eğlence mekanlarında, 48'i (%9.8) elektronik ortamda partneri ile tanışmıştır. Ayrıca 40'ı (%8.2) diğer seçeneğini işaretlemiş ve 5'i (%0.8) partneri ile tanışma durumunu belirtmemiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin İlişki Sayısına Göre Dağılımları

Değişken		**f**	**%**
İlişki sayısı	İlk ilişki	171	35.0
	1-3	270	55.2
	4-5	28	5.7
	6-10	6	1.2
	10 ve üzeri	14	2.9

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin 171'i (%35.0) şu anki ilişkilerinin ilk ilişkileri olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin 270'i (%55.2)

daha önce 1-3, 28'i (%5.7) 4-5, 6'sı (%1.2) 6-10, 14'ü (%2.9) ise 10 ve üzeri ilişkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Özduyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme alınan üniversite öğrencileri hakkında bazı bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır (Ek-1). Bu formda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, bölümleri, fakülteleri, ilişki durumları, partnerleri ile tanışma durumları, ilişki süreleri ve ilişki sayısını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ; Relationship Stability Scale; RSS)

İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ), Rusbult ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş ve Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme amacı, ilişkiye yapılan yatırımı, bir başkasıyla beraber olmaya yönelik seçenekleri değerlendirmeyi, ilişki doyumunu ve ilişki bağlanımını ölçmektir. İlişki İstikrar Ölçeği, ilişki doyumu (10 madde), seçeneklerin niteliğini değerlendirme (10 madde) ve ilişki yatırımı (10 madde) olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ölçek, Büyükşahin ve Taluy (2008) tarafından yayınlanmamış bir araştırma raporunda tekrar ele alınmış ve ölçeğe ilişki bağlanımı boyutu eklenmiştir. İlişki bağlanımı boyutunun iç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Ayrıca sonradan eklenen bu boyutun 3 ve 4. maddeleri ters kodlanmaktadır.

Ölçeğin üç alt boyutunun ilk beş maddesi 4 dereceli (1=Tamamen Yanlış, 2=Oldukça Yanlış, 3=Oldukça Doğru, 4=Tamamıyla Doğru) likert tipi, son beş soru, 9 dereceli (1=Tamamen Yanlış, 9=Tamamen Doğru) likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Bu çalışmada İlişki İstikrar Ölçeği'nin yalnızca ilişki doyumu ve ilişki yatırımı alt boyutları kullanılmıştır. İlişki doyumu alt boyutundan alınan yüksek puan kişinin ilişkiden doyum sağladığını, düşük puan ise

kişinin ilişkiden doyum sağlamadığını göstermektedir. Aynı şekilde ilişki yatırımı alt boyutundan alınan yüksek puan kişinin ilişkiye yatırım yaptığı, düşük puan ise kişinin romantik ilişkisine yatırım yapmadığını göstermektedir. Ölçekte toplam puanlama yapılmamaktadır ve ölçek puanlaması yalnızca alt boyutlar bazında yapılmaktadır (Büyükşahin ve diğerleri, 2005).

Ölçeğin alt boyutlarının güvenirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve iki yarım test güvenirliği incelenmiştir. İç tutarlılık katsayıları İlişki Doyumu için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme için .84 ve İlişki Yatırımı .84 olarak saptanmıştır. İki yarım test güvenirlikleri ise, İlişki Doyumu için .84, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme için .71, ve İlişki Yatırımı .78 olarak saptanmıştır. Araştırma grubu için korelasyon değeri ise .81 olarak bulunmuş ve her bir maddenin toplam puan ile korelasyonlarına bakıldığı zaman bu değerlerin .45 ile .90 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Büyükşahin ve diğerleri, 2005).

Ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla İlişki İstikrar Ölçeği'nin alt boyutları ile Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Kısa Form (LAS)' un alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmış ve aradaki korelasyonun -.45 ile .67 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu değerler, beklenen yönde ve anlamlıdır (Büyükşahin ve diğerleri, 2005).

İlişki İstikrar Ölçeği'nin İlişki Doyumu alt boyutu varyansın % 21.76'sini, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu varyansın %16.24'ünü, ve İlişki Yatırımı alt boyutu varyansın %14.03'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin bu üç alt boyutu ise toplam varyansın %52.04'ünü açıklamaktadır (Büyükşahin ve diğerleri, 2005).

3.3.3. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (RİÇÇSÖ; Conflict Resolution Styles Scale in Romantic Relationship; CRSSRR)

Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, Özen (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı, bireyin romantik ilişkisinde kullandığı çatışma çözme stilini ölçmektir. Ölçek, olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme olmak üzere dört alt boyuta sahiptir. 6'lı likert tipinden oluşan ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte toplam bir puan hesaplanmamakta ve ölçek puanlaması yalnızca alt boyutlar bazında yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili boyutun davranışlarının sıklıkla yapıldığını gösterir. Yani ölçekten yüksek puan almak bireyin o çatışma

çözüm stilini sık kullandığı, düşük puan almak ise az kullanması anlamına gelmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için 2 ayrı çalışma yürütülmüştür. İlk çalışma, romantik ilişkisi olan ya da evli bireylerle yarı yapılandırılmış mülakatlar şeklinde gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışmada ise 140 evli çiftten veri elde edilmiştir (Özen ve diğerleri, 2016).

İlk çalışmada açımlayıcı faktör analizleri yapılmış ve 87 maddenin 4 alt boyutta toplandığı bilgisine ulaşılmıştır. Faktör analizi sonrasında ise faktör yükleri .40'dan düşük olan ve birbirleriyle yüksek korelasyon gösteren maddeler (tekrar eden) ölçekten çıkartılmış, 87 maddelik madde havuzunun 25 maddesi ile analizlere devam edilmiştir (Özen ve diğerleri, 2016).

İlk çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen ÇÇSÖ, ikinci çalışmada ölçeğin doğruluk analizini yapmak için katılımcılara sorulmuştur. Katılımcılar ölçek maddelerine katılma derecelerini 6 dereceli ölçek aracılığıyla belirtmişlerdir (1=Hiç katılmıyorum, 6=Çok katılıyorum) (Özen ve diğerleri, 2016).

Dört faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %51.69'u açıklanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının açıkladıkları varyanslar sırasıyla 'olumsuz çatışma çözme stili' için %15.22, 'boyun eğme' için %12.98, 'olumlu çatışma çözme stili' için %12.23 ve 'geri çekilme' alt boyutu için %11.25 olarak bulunmuştur. Faktör yükleri ise .54 ve .78 arasında değişmektedir (Özen ve diğerleri, 2016).

Alt boyutlar için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 'olumlu çatışma çözme stili' için .80, 'olumsuz çatışma çözme stili' için .82, 'geri çekilme' için .74, 'boyun eğme' için ise .73 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonlarının olumlu çatışma çözme stili için .47 ile .67; olumsuz çatışma çözme stili için .37 ile .68; geri çekilme için .39 ile .59; boyun eğme alt boyutu için .38 ile .57 arasında değerler aldığı görülmüştür. Ayrıca güvenirliği ölçmek amacıyla her bir alt boyut için yarıya bölme (split-half) yöntemi kullanılmış ve alfa değerlerinin .55 ile .76 arasında değiştiği görülmüştür (Özen ve diğerleri, 2016).

ÇÇSÖ'nün ölçüt geçerliğini test etmek için ölçeğin Türkiye örnekleminde ilk defa kullanılan ÇÇSE (Kurdek, 1994a) ile ilişkisi incelenmiştir. 4 alt boyut toplam varyansın %60.77'sini oluşturmaktadır. Faktör yükleri de .32 ile .78 arasında değer almaktadır. Alt boyutlar için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 'olumlu çatışma çözme' için .80, 'olumsuz çatışma çözme' için .81, 'geri çekilme'

alt boyutu için .64 ve ‘boyun eğme’ alt boyutu için ise .69 olarak bulunmuştur (Özen ve diğerleri, 2016).

İkinci çalışmada ise, dört faktörlü çözüm toplam varyansın %52.34’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına baktığımız zaman ‘olumsuz çatışma çözme stili’nin varyansın %16.93’ünü, ‘boyun eğme’nin %13.07’sini, ‘olumlu çatışma çözme stili’nin %11.03’ünü ve ‘geri çekilme’ alt boyutunun ise varyansın %11.01’ini açıkladığı bulunmuştur. Faktör yükleri ise .46 ile .76 arasında değişmektedir. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları sırasıyla ‘olumlu çatışma çözme’ için .77, boyun eğme için .80, ‘olumsuz çatışma çözme’ için .81 ve ‘geri çekilme’ için .75 olarak bulunmuştur (Özen ve diğerleri, 2016).

Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarına bakıldığında tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu değerler sırasıyla ‘olumsuz çatışma çözme stili’ için .37 ile .81, ‘olumlu çatışma çözme stili’ için .31 ile .78, boyun eğme stili için .51 ve .71, geri çekilme stili için .29 ile .79 arasında değişmektedir (Özen ve diğerleri, 2016).

Alt boyutlar için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla ‘olumlu çatışma çözme stili’ için .77, ‘olumsuz çatışma çözme stili’ için .81, ‘geri çekilme’ için .75 ve ‘boyun eğme’ alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları ise ‘olumlu çatışma çözme stili’ için .38 ile .64, ‘olumsuz çatışma çözme stili’ için .35 ile .67, ‘geri çekilme’ için .36 ile .62 ve ‘boyun eğme’ alt boyutu için .50 ile .62 arasında değişmektedir (Özen ve diğerleri, 2016).

3.3.4. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ; Self-Compassion Scale; SCS)

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş ve Akın ve diğerleri (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 26 madde ve 6 alt boyuttan (öz- sevecenlik, öz- yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşim) oluşmakta ve toplam varyansın %68’ini açıklamaktadır. Öz-duyarlık Ölçeği beşli likert tipinde olup ‘1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Sık sık, 4=Genellikle ve 5=Her zaman’ şeklinde derecelendirilmiştir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmakla birlikte ölçek toplam bir öz-duyarlık puanı da vermektedir. Toplam puan yorumlanırken 1-

2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları Akın ve diğerleri (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 663 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar öz- sevecenlik için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92, aşırı özdeşim için ise .94 bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek orijinal form ile uyumlu bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ele alındığında ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Akın ve diğerleri, 2007).

Yapılan uyum geçerliği çalışmasında, Öz-duyarlık Ölçeği ile yaşam doyumu arasında .45, sosyal ilişki arasında .41, benlik saygısı arasında .55 ve .59 korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Öz-duyarlık Ölçeği ile depresyon arasında -.51, anksiyete arasında -.65, yine öz eleştiri arasında -.65 ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında -.57 korelasyon bulunmuştur. Tüm bu sonuçlar Öz-duyarlık Ölçeği'nin psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını kanıtlamaktadır (Neff, 2003b).

Altı alt ölçeğe ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz-yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, izolasyon için 54 .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşim için .65-.78 arasında değişmektedir.

İç tutarlılık katsayılarının altı alt ölçek için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olduğu görülmüştür. Ölçeğin bütünü için ise, iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .92'dir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur. Tüm ölçek için test-tekrar test güvenirlik katsayıları .93'tür.

Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. İlk alt ölçek öz-sevecenliktir ve 5 maddeden oluşmaktadır. Toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında sıralanmaktadır. Öz yargılama, 5 maddeden oluşmakta ve faktör yükleri .43 ile .82 arasında değişip toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. Paylaşımların farkında olma alt ölçeği 4 maddeden oluşmaktadır ve toplam varyansın %11.80'nini açıklamaktadır. Faktör yükleri ise .58 ile .78 arasındadır. İzolasyon 4 maddeden

oluşmakta ve faktör yükleri .62 ile .77 arasındadır. Ayrıca izolasyon alt ölçeği toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Bilinçlilik beşinci alt ölçektir. 5 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %5.51'ini açıklamaktadır. Faktör yükleri ise, .57 ile .82 arasında değişmektedir. Son alt ölçek aşırı özdeşim, 4 maddeden oluşup faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır (Akın ve diğerleri, 2007).

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma işlemi gerekli izin alındıktan sonra Çukurova Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde 2017-2018 öğretim yılı içerisinde yapılmıştır. Uygulama, araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve hali hazırda romantik ilişkisi olan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma için ölçekler uygulanmadan önce öğrencilere, araştırmanın amacı ve kullanılan ölçme araçları hakkında bilgiler verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği araştırmacı tarafından tek oturumda uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanma süresi yaklaşık 30 dakikadır. Ayrıca ölçme araçlarını içten bir şekilde yanıtlamaları ve cevapların gizli tutulacağı, isteyen öğrencilerin sonuçları araştırmacıdan öğrenebileceği söylenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilere öncelikle temel istatistiki bilgilere ulaşmak amacıyla temel betimsel istatistikler uygulanmış daha sonrasında ise araştırma sorularına yanıt verecek şekilde gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları ile romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum ve ilişkiye yapılan yatırım arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum ve ilişki yatırımlarının romantik ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlıkları tarafından nasıl yordandığını belirlemek için Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analizler kadın ve erkek öğrenciler üzerinde ayrı ayrı yapılmıştır. Regresyon analizleri yapılmadan önce veri setinin doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiş, veri setinin regresyon analizinin sayıltılarını

karşıladığı görülmüştür. Her bir öğrenci için Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış, bu değerler $p<.001$ ölçüt alınarak incelenmiş ve örneklemde 'doğrusallık' ve 'normallik' sayıltılarının zedelenmesine neden olacak uç değerlerin olmadığı görülmüştür. Ayrıca tolerans ve varyans şişme değerleri (VIF) incelendiğinde çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) probleminin olmadığı görülmüştür. Belirtilen analizler IBM SPSS Statistics 22.00 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum ve ilişki yatırımı ile romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4'de değişkenlerin aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 4

İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki Korelasyon Değerler

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
1. İlişki Doyumu	-												
2. İlişki Yatırımı	.45**	-											
3. Olumsuz Çatışma Çözme	-.20**	.07	-										
4. Boyun eğme	.19**	.31**	-.28**	-									
5. Geri çekilme	-.02	-.06	.04	.22**	-								
6. Olumlu Çatışma Çözme	.27**	.17**	-.22**	.33**	.03	-							
7. Öz sevecenlik	.15**	.05	-.19**	.15**	.08	.23**	-						
8. Öz yargılama	-.02	.18**	.22**	.14**	.04	-.08	-.28**	-					
9. Paylaşım bilinci	.10*	.08	-.06	.15**	.06	.23**	.63**	-.16**	-				
10. İzolasyon	-.06	.14**	.26**	.11*	.06	-.06	-.25**	.69**	-.13**	-			
11. Bilinçlilik	.14**	.04	-.22**	.18**	.06	.30**	.72**	-.20**	.65**	-.28**	-		
12. Aşırı özdeşleşme	-.02	.21**	.28**	.12**	.07	-.08	-.26**	.65**	-.19**	.68**	-.33**	-	
13. Öz duyarlık (Toplam Puan)	.11*	-.09*	-.29**	.01	.01	.22**	.73**	-.72**	.63**	-.72**	.73**	-.74**	-
$\overline{X}$	54.26	43.68	18.25	22.47	21.45	27.41	15.14	13.91	12.14	11.20	12.83	11.73	81.26
Ss	10.12	12.13	7.25	6.52	6.54	5.35	4.18	4.55	3.52	3.80	3.60	3.94	16.81

(*p<.05, **p<.01)

Tablo 4 incelendiğinde ilişki doyumu ilişki yatırımıyla orta düzeyde (r=.45), olumlu çatışma çözmeyle düşük düzeyde (r=.27), olumsuz çatışma çözmeyle düşük düzeyde (r=-.20) negatif, boyun eğmeyle düşük düzeyde (r=.19), öz sevecenlikle düşük düzeyde (r=.15), bilinçlilikle düşük düzeyde (r=.14) anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (p<.01). İlişki doyumu ile öz duyarlık (toplam puan) ve paylaşım bilinci arasında düşük düzeyde (r=.11, r=.10) bir ilişki saptanmıştır (p<.05). İlişki doyumu ile geri çekilme, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (r=-.02, r=-.02, r=-.06, r=-.02; p>.05).

İlişki yatırımı ise boyun eğme (r=.31), aşırı özdeşleşme (r=.21), öz yargılama (r=.18), olumlu çatışma çözme (r=.17), izolasyon (r=.14) değişkenleri ile düşük düzeyde anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (p<.01). Yine ilişki yatırımı ile öz-duyarlık toplam puanının (r=-.09) düşük düzeyde anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (p<.05). İlişki yatırımı ile olumsuz çatışma çözme, geri çekilme, öz sevecenlik, paylaşım bilinci ve bilinçlilik arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (r=-.07, r=-.06, r=.05, r=.08, r=.04; p>.05).

4.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerden algıladıkları doyumun romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle öğrencilerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kadın ve erkek öğrenciler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Öğrencilerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5

İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	**B**	**Standart Hata**	**β**	**t**	**İkili r**	**Kısmi r**
	Sabit	41.21	3.76	-	10.97***	-	-
	Olumsuz Çatışma Çözme	-.17	.07	-.12	-2.42	-.11	-.10
Çatışma	Boyun eğme	.13	.08	.09	1.68	.08	.07
Çözme	Geri çekilme	-.08	.07	-.05	-1.13	-.05	-.05
Stilleri	Olumlu Çatışma Çözme	.39	.09	.21	4.37***	.20	.19
	Öz sevecenlik	.26	.16	.11	1.58	.07	.07
	Öz yargılama	.10	.15	.05	.70	.03	.03
	Paylaşım bilinci	-.03	.18	-.01	-.18	-.01	-.01
Öz-	İzolasyon	-.29	.18	-.09	-1.28	-.06	-.06
Duyarlık	Bilinçlilik	-.05	.20	-.02	-.27	-.01	-.01
	Aşırı özdeşleşme	.19	.17	.08	1.16	.05	.05
	R=.34	ΔR^2=.09					
	F(10,478)=6,08	p=.000					

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

Tablo 5 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ilişki doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.09, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %9'unu açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; olumlu çatışma çözme (β=.21), olumsuz çatışma çözme (β=.12), öz sevecenlik (β=.11), boyun eğme ve izolasyon (β=.09), aşırı özdeşleşme (β=.08),

geri çekilme ve öz yargılama (β=.05), bilinçlilik (β=.02) ve paylaşım bilincidir (β=.01). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme alt ölçeği (t=4.37, p<.001) ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme (t=-2.42, p>.05), boyun eğme (t=1.68, p>.05), geri çekilme (t=-1.13, p>.05) alt boyutlarının ve öz-duyarlığın öz sevecenlik (t=1.58, p>.05), öz yargılama (t=.70, p>.05), paylaşım bilinci (t=-.18, p>.05), izolasyon (t=-1.28, p>.05), aşırı özdeşleşme (t=-.27, p>.05) alt boyutlarının ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.2.1. Kadınlarda İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Kadın öğrencilerinde romantik ilişkilerden algıladıkları doyumun romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Kadınlarda İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	**B**	**Standart Hata**	**β**	**T**	**İkili r**	**Kısmi r**
	Sabit	46.86	5.18	-	9.06***	-	-
Çatışma Çözme Stilleri	Olumsuz Çatışma Çözme	-.26	.09	-.19	-2.88**	-.17	-.16
	Boyun eğme	.01	.11	.01	.07	.00	.00
	Geri çekilme	-.08	.09	-.05	-.84	-.05	-.05
	Olumlu Çatışma Çözme	.35	.12	.17	2.83**	.16	.16
Öz-Duyarlık	Öz sevecenlik	.26	.22	.11	1.23	.07	.07
	Öz yargılama	-.04	.20	-.02	-.21	-.01	-.01
	Paylaşım bilinci	.05	.23	.02	.22	.01	.01
	İzolasyon	-.30	.24	-.12	-1.27	-.07	-.07
	Bilinçlilik	-.11	.26	-.04	-.42	-.02	-.02
	Aşırı özdeşleşme	.43	.22	.17	1.98*	.12	.11
	R=.32	ΔR^2=.07					
	F(10,289)=3.30	p=.000					

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

Tablo 6 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları kadınlarda ilişki doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.07, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %7'sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; olumsuz çatışma çözme (β=.19), olumlu çatışma çözme ve aşırı özdeşleşme (β=.17), izolasyon (β=.12), öz sevecenlik (β=.11), geri çekilme (β=.05), bilinçlilik

(β=.04), öz yargılama ve paylaşım bilinci (β=.02) ve boyun eğmedir (β=.01). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme alt boyutu (t=-2.88, p<.01) ve olumlu çatışma çözme alt ölçeği (t=2.83, p<.01) ve öz-duyarlığın aşırı özdeşleşme alt boyutu (t=1.98, p<.05) kadınlarda ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme stillerinin boyun eğme (t=.07, p>.05), geri çekilme (t=-.84, p>.05) alt boyutlarının ve öz sevecenlik (t=1.23, p>.05), öz yargılama (t=-.21, p>.05), paylaşım bilinci (t=.22, p>.05), izolasyon (t=-1.27, p>.05), bilinçlilik (t=-.42, p>.05) alt boyutlarının kadınlarda ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.2.2. Erkeklerde İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Erkek öğrencilerinde romantik ilişkilerden algıladıkları doyumun romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7

Erkeklerde İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	**B**	**Standart Hata**	**β**	**t**	**İkili r**	**Kısmi r**
	Sabit	34.16	5.51	-	6.20***	-	-
	Olumsuz Çatışma Çözme	-.07	.10	-.05	-.66	-.05	-.04
Çatışma	Boyun eğme	.32	.12	.21	2.67**	.20	.18
Çözme	Geri çekilme	-.07	.11	-.04	-.63	-.05	-.04
Stilleri	Olumlu Çatışma Çözme	.43	.13	.24	3.16**	.23	.21
	Öz sevecenlik	.27	.25	.11	1.09	.08	.07
	Öz yargılama	.35	.22	.16	1.57	.12	.11
	Paylaşım bilinci	-.35	.28	-.12	-1.28	-.10	-.09
Öz-	İzolasyon	.11	.28	.04	.40	.03	.03
Duyarlık	Bilinçlilik	.07	.34	.02	.20	.01	.01
	Aşırı özdeşleşme	-.33	.28	-.12	-1.17	-.09	-.08
	R=.44 ΔR^2=.15						
	F(10,178)=4.21 p=.000						

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

Tablo 7 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları erkeklerde ilişki doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.15, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %15'ini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; olumlu çatışma çözme (β=.24), boyun eğme (β=.21), öz yargılama (β=.16), paylaşım bilinci ve aşırı özdeşleşme (β=.12), öz sevecenlik (β=.11), olumsuz

çatışma çözme (β=.05), geri çekilme ve izolasyon (β=.04) ve bilinçliliktir (β=.02). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma çözme stillerinin boyun eğme (t=2.67, p<.01), olumlu çatışma çözme (t=3.16, p<.01) alt boyutlarının erkeklerde ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme (t=-.66, p>.05), geri çekilme (t=-.63, p>.05) alt boyutlarının ve öz-duyarlığın öz sevecenlik (t=1.09, p>.05), öz yargılama (t=1.57, p>.05), paylaşım bilinci (t=-1.28, p>.05), izolasyon (t=.40, p>.05), bilinçlilik (t=.20, p>.05), aşırı özdeşleşme (t=-1.17, p>.05) alt boyutlarının erkeklerde ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.3. İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkiye yapılan yatırımın romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle öğrencilerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kadın ve erkek öğrenciler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Öğrencilerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8

İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	B	t	İkili r	Kısmi r
	Sabit	16.11	4.33	-	3.72***	-	-
Çatışma Çözme Stilleri	Olumsuz ÇÇ	.26	.08	.15	3.28**	.15	.14
	Boyun eğme	.60	.09	.32	6.67***	.29	.28
	Geri çekilme	-.28	.08	-.15	-3.51***	-.16	-.15
	Olumlu ÇÇ	.24	.10	.11	2.33*	.11	.10
Öz-Duyarlık	Öz sevecenlik	.14	.19	.05	.74	.03	.03
	Öz yargılama	.18	.17	.07	1.09	.05	.05
	Paylaşım bilinci	.15	.20	.04	.72	.03	.03
	İzolasyon	-.24	.21	-.07	-1.15	-.05	-.05
	Bilinçlilik	-.08	.23	-.02	-.34	-.02	-.01
	Aşırı özdeşleşme	.51	.19	.17	2.65**	.12	.11
	R=.42	ΔR^2=.16					
	F(10,478)=10.49	p=.000					

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

Tablo 8 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ilişki yatırımını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.16, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %16'sını açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; boyun eğme (β=.32), olumsuz çatışma çözme ve geri çekilme (β=.15), aşırı özdeşleşme (β=.17), olumlu çatışma çözme (β=.11), öz yargılama ve izolasyon (β=.07), öz sevecenlik (β=.05), paylaşım bilinci (β=.04) ve bilinçliliktir (β=.02). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise,

çatışma çözme stillerinin boyun eğme (t=6.67, p<.001), geri çekilme (t=-3.51, p<.001), olumsuz çatışma çözme (t=3.28, p<.01), olumlu çatışma çözme (t=2.33, p<.05) alt boyutlarının ve öz-duyarlığın aşırı özdeşleşme (t=2.65, p<.01) alt boyutunun ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Öz-duyarlığın öz sevecenlik (t=.74, p>.05), öz yargılama (t=1.09, p>.05), paylaşım bilinci (t=.72, p>.05), izolasyon (t=-1.15, p>.05) ve bilinçlilik (t=-.34, p>.05) alt boyutlarının ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.3.1. Kadınlarda İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Kadın öğrencilerin romantik ilişkiye yaptıkları yatırımın romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9

Kadınlarda İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	**B**	**Standart Hata**	**B**	**t**	**İkili r**	**Kısmi r**
	Sabit	16.44	5.81	-	2.83**	-	-
Çatışma Çözme Stilleri	Olumsuz ÇÇ	.17	.10	.11	1.70	.10	.09
	Boyun eğme	.43	.12	.24	3.59***	.21	.20
	Geri çekilme	-.32	.10	-.18	-3.07**	-.18	-.17
	Olumlu ÇÇ	.38	.14	.16	2.71**	.16	.15
Öz-Duyarlık	Öz sevecenlik	.16	.24	.06	.65	.04	.04
	Öz yargılama	.22	.23	.09	.99	.06	.05
	Paylaşım bilinci	.24	.26	.07	.91	.05	.05
	İzolasyon	-.27	.27	-.09	-1.01	-.06	-.06
	Bilinçlilik	-.14	.29	-.05	-.49	-.03	-.03
	Aşırı özdeşleşme	.63	.24	.22	2.60*	.15	.14
	R=.39	ΔR^2=.12					
	F(10,289)=5.11	p=.000					

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

Tablo 9 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları kadınlarda ilişki yatırımını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.12, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %12'sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; boyun eğme (β=.24), aşırı özdeşleşme (β=.22), geri çekilme (β=.18), olumlu çatışma çözme (β=.16), olumsuz çatışma çözme (β=.11), öz yargılama ve izolasyon (β=.09), paylaşım bilinci (β=.07), öz sevecenlik (β=.06) ve bilinçliliktir (β=.05).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma çözme stillerinin boyun eğme (t=3.59, p<.001), geri çekilme (t=-3.07, p<.01), olumlu çatışma çözme (t=2.71, p<.01) alt boyutlarının ve öz-duyarlığın aşırı özdeşleşme (t=2.60, p<.05) alt boyutunun kadınlarda ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme (t=1.70, p>.05) alt boyutunun ve öz-duyarlığın öz sevecenlik (t=.65, p>.05), öz yargılama (t=.99, p>.05), paylaşım bilinci (t=.91, p>.05), izolasyon (t=-1.01, p>.05), bilinçlilik (t=-.49, p>.05) alt boyutlarının kadınlarda ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.3.2. Erkeklerde İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Bulgular

Erkek öğrencilerin romantik ilişkiye yaptıkları yatırımın romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma çözme stilleri (olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme) ve öz-duyarlık (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

Erkeklerde İlişki Yatırımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	Değişken	**B**	**Standart Hata**	**B**	**T**	**İkili r**	**Kısmi r**
	Sabit	14.80	6.71	-	2.20*	-	-
	Olumsuz Çatışma Çözme	.31	.13	.18	2.44*	.18	.16
Çatışma	Boyun eğme	.88	.15	.46	5.99***	.41	.39
Çözme	Geri çekilme	-.20	.13	-.10	-1.51	-.11	-.10
Stilleri	Olumlu Çatışma Çözme	.07	.16	.03	.40	.03	.03
	Öz sevecenlik	.13	.31	.04	.43	.03	.03
	Öz yargılama	.12	.27	.04	.45	.03	.03
	Paylaşım bilinci	-.16	.34	-.04	-.47	-.04	-.03
Öz-	İzolasyon	-.05	.34	-.01	-.15	-.01	-.01
Duyarlık	Bilinçlilik	.01	.41	.00	.02	.00	.00
	Aşırı özdeşleşme	.36	.34	.11	1.06	.08	.07
	R=.51	ΔR^2=.21					
	F(10,178)=6.08	p=.000					

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

Tablo 10 incelendiğinde olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme, olumlu çatışma çözme, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları erkeklerde ilişki yatırımını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (ΔR^2=.21, p<.001). Bu on değişken birlikte ilişki doyumunun %21'ini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki göreli önem sırası; boyun eğme (β=.46), olumsuz çatışma çözme (β=.18), aşırı özdeşleşme (β=.11), geri çekilme (β=.10), öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci

(β=.04), olumlu çatışma çözme (β=.03), izolasyon (β=.01) ve bilinçliliktir (β=.00). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma çözme stillerinin boyun eğme (t=5.99, p<.001) ve olumsuz çatışma çözme (t=2.44, p<.05) alt boyutlarının erkeklerde ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme stillerinin geri çekilme (t=-1.51, p>.05), olumlu çatışma çözme (t=.40, p>.05) ve öz-duyarlığın öz sevecenlik (t=.43, p>.05), öz yargılama (t=.45, p>.05), paylaşım bilinci (t=-.47, p>.05), izolasyon (t=-.15, p>.05), bilinçlilik (t=.02, p>.05), aşırı özdeşleşme (t=1.06, p>.05) alt boyutlarının erkeklerde ilişki yatırımının anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. İlişki Doyumu ve Yatırımı, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve yatırımı ile romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre ilişki doyumu ilişki yatırımı, olumlu çatışma çözme, boyun eğme, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşım bilincinde olma ve öz-duyarlık (toplam puan) ile pozitif ilişkiliyken olumsuz çatışma çözme ile negatif ilişkilidir. Bu sonuç, alanyazında yer alan çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Taluy'un (2013) çalışması sonucunda, ilişki doyumu ile yıkıcı çatışma çözme tepkileri arasında olumsuz bir ilişki varken, yapıcı çatışma çözme tepkileri arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cramer (2002b) ise ilişkiden sağlanan doyum ile olumsuz çatışma çözme stili arasında güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Metts ve Cupach'ın (1990) çalışmasında da olumlu problem çözme becerilerinin yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Christensen ve Shenk (1991) de uzlaşmacı tutumlar ile ilişki doyumunun yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Bushman (1998) de ilişki doyumu ile çıkış ve yokmuş gibi yıkıcı tepkiler arasında olumsuz bir ilişkinin varlığından bahsetmiştir. Hojjat'ın (2000) çalışmasında da olumsuz çatışma çözme tarzlarının düşük doyumla, olumlu çatışma çözme tarzlarınınsa yüksek doyumla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışma cinsiyetler açısından da ele alınmış ve kadınların erkeklere oranla daha savunmacı ve olumsuz-etkin, erkeklerinse çatışmadan kaçınmak adına olumsuz-edilgen çatışma çözme stratejilerine başvurdukları belirtilmiştir. Ayrıca erkeklerin otonom sinir sistemi kadınlara kıyasla daha yavaş iyileştiği için olumsuz duygulardan kaçındıkları ve bunun erkeklerin çatışma durumunda olumsuz-etkin tepkilerden uzak durmasının bir nedeni olabileceği ileri sürülmüştür (Christensen ve Heavey, 1990; Gottman ve Levenson, 1992; Hojjat, 2000). Ayrıca, kullanılan çatışma çözme stratejileri ve cinsiyet arasında farklılaşma görülmeyen çalışmalar da mevcuttur (Burgraff ve Sillars, 1987; Canary ve diğerleri, 1988). Yine korelasyon analizi ile tutarlı olarak 72 yeni evli çiftle yapılan bir

çalışmada, öz-duyarlık, kadınlarda ilişki doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Baker ve McNulty, 2011).

Bir diğer değişken olan ilişki yatırımının boyun eğme, olumlu çatışma çözme, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme değişkenleriyle pozitif, öz-duyarlık toplam puanı ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Taluy'a (2013) göre, ilişki yatırımı ile çatışma çözme tepkileri arasında ilişki vardır. İlişkiye yapılan yatırımın, bireyin yokmuş gibi davranma (sorunu tartışmaktan kaçınma, partneri ve problemi görmezden gelerek ilişkinin körelmesine izin verme) tepkisi ile negatif bir bağlantısı olduğu gözlenmiştir. Yine çalışmanın sonuçlarına göre, çatışma durumunda sergilenen yapıcı tepkilerin ilişkiye yapılan yatırımla pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınlar için ilişkiye yapılan yatırım ile yokmuş gibi davranma tepkisi arasında negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Öz-duyarlık toplam puanını ele alacak olursak olumlu çatışma çözme ile pozitif, olumsuz çatışma çözme ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bu bulgusu alanyazınla tutarlıdır. Kirkpatrick'e (2005) göre, kendine yönelik duyarlığa sahip olmayan bireyin partnerine yönelik de duyarlı olmayan veya düşük oranda duyarlı olması muhtemeldir. Bu da çiftlerin romantik ilişki doyumunu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Neff ve Beretvas (2012) tarafından yapılan araştırmaya göre, öz-duyarlık eksikliği olan kişiler partnerlerine karşı sözlü olarak agresiftir. Öz-duyarlık eksikliği olan kişiler sinirlendiğinde veya partnerleriyle çatışma halindeyken daha sabit olabilecekleri, olumsuz duygulara daha fazla odaklanabilecekleri ve daha fazla duygusal tepki verebilecekleri belirtilmiştir (Neff, 2003a; Raes, 2010; Neff ve Beretvas, 2012). Ayrıca öz-duyarlığı düşük olan kişiler, partnerlerine yönelik daha fazla kontrol ve otorite içeren davranışlar sergilemektedir (Neff ve Beretvas, 2012).

5.2. İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amaçlarından bir diğeri, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği'nin olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme alt ölçekleriyle Öz-duyarlık Ölçeği'nin öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt

ölçekleri puanlarının hali hazırda romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin genel olarak ilişki doyumlarını ne düzeyde yordadığının belirlenmesidir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumlu çatışma çözme stili ilişki doyumunu yordamada önemli etkisi olan değişken olarak belirlenmiştir. Kurdek'in (1995) çalışması göstermektedir ki çatışma çözme stratejileri bir ilişkide doyumu öngören en önemli etmendir.

Çıkış (partnere saldırgan tavırlar sergileyerek onun ihtiyaçlarını görmezden gelme ve sadece kendine odaklanma) ve yokmuş gibi davranma tepkilerini daha az, yapıcı tepkiler içinde yer alan konuşma tepkisinin (problemi ortadan kaldırmak, ilişkinin iyi bir şekilde devam etmesini sağlamak ve koşulları iyileştirmek için gerçekleştirilen çabalar) ise daha fazla sergilenmesi ilişkilerden sağlanan doyumu olumlu etkilemektedir (Rusbult ve diğerleri, 1986a). Bu çalışmada da görüldüğü gibi, partnerde yapıcı tepkiler ilişki doyumunu etkilemektedir.

Yapılan regresyon analizi cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumlu ve olumsuz çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlığın boyutlarından aşırı özdeşleşme alt boyutu kadınlar için ilişki doyumunu yordamada önemli etkisi olan değişken olarak belirlenmiştir. Kadınlarda ilişki doyumunu olumlu çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşme pozitif anlamlı yordarken olumsuz çatışma çözme stilinin negatif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözmenin boyutlarından boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu pozitif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Christensen ve Heavey'e (1990) göre cinsiyetin çatışma çözme davranışları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Kadınlar genellikle eleştireldir ve duygusal talepleri vardır; erkekler ise eylem halinde pasiftir. Daha önceki çalışmalarda doyum sağlamayan kadınların eşlerinin geri çekilmesinden memnun olmadıkları, doyum sağlamayan kocalarınsa eşlerinin eleştiri, şikayet ve duygusallıklarından dolayı memnun olmadıkları belirtilmiştir (Christensen ve Heavey, 1990; Terman ve diğerleri, 1938).

Demirtaş-Madran'a (2008) göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla konuşma (problemi ortadan kaldırmak, ilişkinin iyi bir şekilde devam etmesini sağlamak ve koşulları iyileştirmek için gerçekleştirilen çabalar) ve erkeklerse kadınlara kıyasla daha fazla çıkış (partnere saldırgan tavırlar sergileyerek onun

ihtiyaçlarını görmezden gelme ve sadece kendine odaklanma) tepkisine başvurmaktadır.

Rusbult ve diğerlerine (1986) göre yüksek psikolojik kadınsılık sergileyen bireyler çatışma durumunda daha fazla konuşma ve bağlılık (sorunun iyileşmesini umut ederek sabırlı bir şekilde beklemek, çatışmadan kaçınmak, partnerine bağlı kalarak koşulların kendiliğinden düzelmesini beklemek) tepkileri gösterirken, yüksek erkeksilik sergileyen kişiler bu tepkileri daha az göstermektedir. Rusbult ve diğerleri (1986a), kadınların erkeklere oranla daha fazla konuşma ve bağlılık, ve daha az yokmuş gibi davranma tepkileri sergilediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre ise erkeklerin konuşma ve bağlılık puanları kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (Taluy, 2013). Görüldüğü gibi cinsiyet ile çatışma çözme stilleri konusunda alanyazındaki çalışmalar tutarlı değildir.

Aşırı özdeşleşme, kişinin yaşadığı duygulara fazlaca yoğunlaşması ve bu duyguların etkisinde kalmasıdır. Yaşanılan olumsuz deneyimlerin tüm insanlar tarafından paylaşıldığını bilmek kişide "aşırı özdeşleşme" eğilimini azaltır (Neff, 2003a). Öz-duyarlığı geliştiren becerilerin öğretilmesiyle birlikte öz-duyarlığa sahip bireylerin negatif geri bildirimlere ve başarısızlığa karşı uyumlu baş etme stratejileri geliştirmekte ve bu bireylerin potansiyel olarak saldırganlık eğilimleri azalmaktadır (Gottheim, 2009). İlişki içindeki öz-duyarlık seviyesi ilişki doyumunu etkilemektedir. Öz-duyarlık düzeyi düşük olan kişiler, romantik partnerlerinin romantik ilişkiden aldığı doyumu azaltabilmektedir (Neff ve Beretvas, 2012). Bu çalışmanın sonucunda, kadınlarda aşırı özdeşleşme ilişki doyumunu pozitif yordarken, erkeklerde aşırı özdeşleşme değişkeninin ilişki doyumunu yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuç kadınlardaki duygusallığın toplum tarafından onaylanırken erkeklerin duyguların etkisinde kalması ve bu şekilde bir davranış sergilemesinin toplum tarafından onaylanmamasına bağlanabilir.

5.3. İlişki Yatırımının Yordayıcısı Olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillerine ve Öz-Duyarlığa İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amaçlarından son olarak Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği'nin olumsuz çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme alt ölçekleriyle Öz-duyarlık Ölçeği'nin öz sevecenlik, öz

yargılama, paylaşım bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt ölçekleri puanlarının hali hazırda romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin genel olarak ilişki yatırımlarını ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stili ilişki yatırımını pozitif yordarken geri çekilme alt boyutunun ilişki yatırımını negatif yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca regresyon sonuçlarına göre öz-duyarlığın alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ilişki yatırımını pozitif yordamıştır. Yani birey çatışma durumunda sorun üzerine odaklanıp makul çözümler bulmaya çalışsa da sözel ve fiziksel saldırganlık gibi yıkıcı yollara başvursa da veya kendi fikrini savunamayıp karşı tarafın isteklerini kabul etse de romantik ilişkiye yatırım yapmaktadır. Fakat bireyin çatışma durumunda sorundan kaçması, çatışma konusunu tartışmayı reddetmesi, ertelemesi veya bu konuda sessiz kalması durumunda ilişkiye yatırım yapmamaktadır. Ayrıca yaşadığı duygulara fazlaca yoğunlaştığı ve bu duyguların etkisinde kaldığında (aşırı özdeşleşme) yine romantik ilişkisine yatırım yapmaktadır.

İlişkiye yapılan yatırımlar kişiyi bir nevi ilişkisine hapseder ve bedellerin ağır gelmesi ilişkiden vazgeçmesini zorlaştırır. Bu tür yatırımlar bireyin ilişkisine isteksiz bir şekilde bağımlı olmasına sebep olmakta ve birey, ilişkinin bitmesi durumunda bu yatırımlardan vazgeçmek ya da ilişkiyi sonlandırmanın bedelleri ile yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Düzeyi ne olursa olsun ilişki sonlandırıldığı zaman ilişkiye yapılan yatırım kaynakları feda edilmiş olacaktır (Rusbult, 1983). Bu yüzden yatırım yapan kişi devam eden romantik ilişkisini sonlandırmaya daha az eğilimli olur (Rusbult, 1980). İlişkiye yapılan yatırımlar iki sebeple ilişkiyi geliştirir. İlki, yapılan yatırımların bireyin ilişkiyi sürdürmesi adına güçlü bir psikolojik baskı oluşturmasıdır. İkincisi ise, yapılan yatırımlar oranında ilişkinin sonlanması durumunda ödenecek bedellerin artmasıdır (Rusbult ve diğerleri, 1999).

Givertz ve Sergin'in (2005) çalışmasına göre, flört ilişkisi olan veya sözlü/nişanlı bireylerle karşılaştırıldığında evli bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik bağlanımın baskıcı yönü daha fazladır. Bu durum evlilik ilişkisinde bireylerin ilişkiye yaptığı yatırımın artması, seçeneklere kapalı olunması, kişi üzerindeki sosyal baskıların olması ve ilişkinin bedellerinin kişi için ağır olduğunun algılanması olarak açıklanmıştır.

Taluy'a (2013) göre, bireyin sergilediği çatışma çözme tepkileri ve partnerinde algıladığı tepkiler romantik ilişkisine yaptığı yatırımı anlamlı olarak yordamaktadır. Yokmuş gibi davranma tepkisi sergilendikçe ilişkiye yapılan yatırım azalmaktadır. Yokmuş gibi davranma tepkisi sergileyen bireyler, karşı tarafı görmezden gelirler ve partneri ile az zaman geçirmeye eğilimlidirler. Bu tarz bireyler, mevcut ilişkilerini sonlandırabilecekleri ihtimalini göz önünde bulundurarak romantik ilişkilerine yaptıkları yatırımları az düzeyde tutuyor olabilirler. Buna karşılık, sorunlar karşısında konuşma ve partnere bağlılık tepkisi sergilemenin ve partnerinin konuşma ve bağlılık tepkisi sergilediğini algılamanın artışı ilişki yatırımlarını arttırmaktadır. Çatışma yaşandığında çözümler öneren ya da yaşanan problemin iyileşmesini umut eden ve partnerinin de bu şekilde davranacağını düşünen kişiler ilişkiyi devam ettirme kararında oldukları ve buna bağlı olarak romantik ilişkilerine yaptıkları yatırımları arttırdıkları düşünülebilir. Yapıcı tepkilerin artışının kişinin romantik ilişkisine yatırım yapmasını öngöreceği düşünülmektedir. Bulguların birkaçı bu çalışma ile tutarlıdır. Çalışma bulgularına göre, olumlu çatışma çözme stili ve boyun eğme ilişki yatırımını pozitif yordamaktadır. Alanyazından farklı olarak olumsuz çatışma çözme stilinin de ilişki yatırımını pozitif yordadığı belirlenmiştir. Bu farklılık çalışma grubundan veya çalışmanın yapıldığı tarihten kaynaklanıyor olabilir. Tarihsel açıdan bu farklılık, ülkemizde son yıllarda şiddetin gerek medya gerek toplum aracılığıyla normalleştirilmeye çalışılmasına ve artan partnere şiddet olaylarına bağlanabilir. Birey, olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerini ayrı tutmuyor ve her ikisini de kullandığında ilişkisine katkı sağladığını düşünüyor olabilir.

Yine Taluy'un (2013) çalışma bulgularına göre konuşmanın etkisi bağlılık ve çıkış tepkisine göre daha fazladır. Drigotas, Whitney ve Rusbult'un (1995) çalışmasında bağlılık tepkisinin, çıkış tepkisinden daha yapıcı olduğu, fakat konuşma tepkisinden daha az yapıcı olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla çalışmanın bulguları, ilişki yatırımı üzerinde en fazla etkinin konuşma tepkisinde olduğu ardından sırasıyla bağlılık ve çıkış tepkilerinin geldiğini göstermektedir.

Yapılan regresyon analizi cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan boyun eğme, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme stili ve öz-duyarlığın boyutlarından aşırı özdeşleşme alt boyutu kadınlar için ilişki yatırımını yordamada önemli etkisi olan değişkenler olarak belirlenmiştir. Kadınlarda ilişki yatırımını boyun eğme, olumlu

çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşme pozitif anlamlı yordarken geri çekilme alt boyutunun negatif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Rusbult ve Martz'in (1995) çalışmasında ortaya koyulmuştur. Fiziksel olarak örselenen kadınlarla yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre, kadınlar partnerlerinden şiddet görseler dahi ilişkilerine yüksek düzeyde yatırım yaptıklarını düşünmektedir. Taluy'un (2013) çalışmasında da kadınlarda ilişkiye yapılan yatırımı yordayan çatışma çözme tepkilerinin incelenmiş ve bireyin konuşma ve bağlılık tepkileriyle anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur.

Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözmenin boyutlarından olumsuz çatışma çözme stili ve boyun eğmenin ilişki yatırımını pozitif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarından görülmektedir ki kadınlar olumlu çatışma çözme stilini sergilediğinde ilişkiye yatırım yaparken erkekler bunun aksine olumsuz çatışma çözme stilini sergilediğinde ilişkiye yatırım yapmaktadır. Bu sonuç ataerkil toplumlarda erkeğin baskın rolde olmasına, romantik ilişkide şiddet içeren, zarar verici davranışların erkek tarafından sergilendiğinde desteklenmesine, erkek çatışma durumunda yıkıcı tepkiler verse de çoğu zaman bunun bir bedelinin olmamasına, erkekten doğan şiddetin toplum tarafından onaylanıp kadının hor görülmesini içeren toplumsal eşitsizliğe bağlanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de gelecekteki araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırmada öncelikli olarak ilişki doyumu ve yatırımı, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişki doyumu ilişki yatırımı, olumlu çatışma çözme, boyun eğme, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşım bilincinde olma ve öz-duyarlık (toplam puan) ile pozitif, olumsuz çatışma çözme ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. İlişki yatırımının boyun eğme, olumlu çatışma çözme, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme değişkenleriyle pozitif, öz-duyarlık toplam puanı ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Son olarak öz-duyarlık toplam puanını ele alınıp olumlu çatışma çözme ile pozitif, olumsuz çatışma çözme ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmanın sonraki aşamasında romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri alt boyutları ve öz-duyarlık alt boyutları ve öz-duyarlık toplam puanın ilişki doyumu ve yatırımını ne düzeyde yordadığını belirlemeye yönelik analizler yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumlu çatışma çözme stili ilişki doyumunu yordamada önemli etkisi olan değişken olarak belirlenmiştir. Kadınlarda ilişki doyumunu olumlu çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşme pozitif anlamlı yordarken olumsuz çatışma çözme stilinin negatif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözmenin boyutlarından boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu pozitif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan olumsuz çatışma çözme stili, boyun eğme ve olumlu çatışma çözme stili ilişki yatırımını pozitif yordarken geri çekilme alt boyutunun ilişki yatırımını negatif yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca regresyon

sonuçlarına göre öz-duyarlığın alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ilişki yatırımını pozitif yordamıştır. Yapılan regresyon analizi cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında, romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri boyutlarından olan boyun eğme, geri çekilme ve olumlu çatışma çözme stili ve öz-duyarlığın boyutlarından aşırı özdeşleşme alt boyutu kadınlar için ilişki yatırımını yordamada önemli etkisi olan değişkenler olarak belirlenmiştir. Kadınlarda ilişki doyumunu boyun eğme, olumlu çatışma çözme stili ve aşırı özdeşleşme pozitif anlamlı yordarken geri çekilme alt boyutunun negatif anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerde ise, romantik ilişkilerde çatışma çözmenin boyutlarından olumsuz çatışma çözme stili ve boyun eğmenin ilişki yatırımını pozitif anlamlı yordadığı belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen bulgular ışığında uygulamalar ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin ilişkiye yapılan yatırımı etkilediği görülmüştür. Partnerlerin çatışma durumunda sergiledikleri çatışma çözme stilleri ile ilgili eğitim programları geliştirilebilir.
2. Araştırma sonucunda öğrencilerin sergilediği olumlu çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu arttırdığı görülmüştür. Bu nedenle, üniversite psikolojik danışma birimlerinde öğrencilerin romantik ilişkilerdeki problemlerle baş etmek üzere danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bu psikolojik destek sürecine, çiftlerden her ikisinin de katılması süreci daha etkili hale getirebilir. Ayrıca bireylerin evlilik öncesi ilişkilerinde karşılaştıkları çatışma durumu ile baş etmelerine yönelik ilişki geliştirme programları geliştirilebilir. Böylece doyum verici evlilik yaşantısının sağlanabilmesi için önleyici danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
3. Araştırma sonucunda kadınlar ve erkekler için farklı çatışma çözme stillerinin ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür. Kadınlarda olumlu çatışma çözme stili ilişki doyumunu yordarken erkek öğrencilerde

sergilenen olumsuz çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür. Bu konuda üniversite psikolojik danışma birimlerince erkek öğrencilere yönelik danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

4. Öz-duyarlık üniversite öğrencilerinin psikolojik anlamda daha sağlıklı bireyler olmaları açısından önem arz etmektedir. Araştırma sonucunda kadınlarda aşırı özdeşleşmenin ilişki doyumu ve yatırımını yordadığı görülmüştür. Bu konuda üniversite psikolojik danışma birimlerince kadın öğrencilere yönelik danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlığın ilişki doyumu ve yatırımına etkisi üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı örneklemler üzerinde incelenebilir.
2. Bu çalışmada ilişki doyumu ve yatırımı romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ve öz-duyarlık açısından incelenmiştir. Araştırma farklı değişkenlerle incelenebilir.
3. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanları ile Öz-Duyarlık Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda bu sonucun nedenleri incelenebilir.
4. Araştırma, üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir ve sonucunda romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinden sadece olumlu çatışma çözme stilinin ilişki doyumunu etkilediği görülmüştür. Bu örneklem ile boyun eğme, geri çekilme ve olumsuz çatışma çözme stillerinin ilişki doyumunu etkilememe nedenleri üzerine çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Adams, C.E. & Leary, M. (2007). Promoting self–compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120–1144.

Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research, 31*, 1–15.

Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science, 34*, 138-147.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 01-10.

Alberts, J. K. & Driscoll, G. (1992). Containment versus escalation: The trajectory of couples' conversational complaints. *Western Journal of Communication, 56*, 394–412.

Allen, J. P. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 319–335). New York, NY: Guilford Press.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480.

Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14*, 75-93.

Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve öğrenme.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkileri bağlanma stilleri, çatışma çözme startejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki.* Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Baker, L. R. & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*, 853-873.

Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W.K. & Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stres. *Journal of Marital and Family Therapy* ,*33*(4), 482–500.

Basım, H. N., Çetin, F. ve Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*, 58-69.

Batts Allen, A., Goldwasser, E. R. & Leary, M.R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity, 11*(4), 428-453 doi: 10.1080/15298868.2011.595082.

Berger, L., McMakin, D. & Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. In A. Williams & C. Thurlow (Eds.), *Talking adolescence: Perspectives on communication in the teenage years* (pp. 129-145). New York: Peter Lang Publishing.

Berry, K. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. & Mchugh, T. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, *2*(3), 293–312.

Berscheid, E. & Peplau, L. A. (1983). The emerging science of close relationships. In H. H., Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L.A. Peplau, & D.R. Peterson, *Close relationships* (pp.20-67). New York: Freeman.

Berscheid, E., Snyder, M. & Omoto, A.M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 63-91). Newbury Park, CA: Sage.

Beştav, G. F. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bierhoff, H. (2005). The psychology of compassion and prosocial behavior. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 148–167). London: Brunner-Routledge.

Billings, A. (1979). Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*, 368-376.

Birchler, G. R. & Webb, L. J. (1977). Discriminating interaction behaviors in happy and unhappy marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *45*, 341-343.

Blake, R.R. & Mouton, J.S. (1964). *The managerial grid.* Houston, TX: Gulf Publishing.

Blatt, S. J. & Zuroff, D. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review, 12,* 527–562.

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S. vd. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies, 25*(4), 1098–109.

Bohart, A. & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered.* Washington, DC: American Psychological Association.

Booth, A., Johnson, D.R., White, L. & Edwards, J. N. (1986). Women, outside employment and marital instability. *American Journal of Sociology, 90,* 567-583.

Brehm, S S., Kassin, S. M. & Fein, S. (2002). *Social Psychology.* (5th ed.). New York: Houghton Mifflin Company.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 33-43.

Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within.* Boston: Shambhala Publications.

Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1th ed.). Ankara: Kaknüs Yayınları.

Burgraff, C. S. & Sillars, A.L. (1987). A critical examination of sex differences in maritial communication. *Communication Monographs, 54,* 279-294.

Burman, B., Margolin, G. & John, R. S. (1993). America's angriest home videos: Behavioural contingencies observed in home re-enactments of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 28–39.

Busby, D.M., Holman, T.B. & Taniguchi, N. (2001). Relate: Relationship evaluation of the individual, family, cultural, and couple contexts. *Family Relations, 50,* 308-316.

Bushman, W.J. (1998). *The relationship between conflict, love, and satisfaction and relationship beliefs, problem solving techniques and negotiating strategies in romantic relationships.* Doctoral dissertation, Hoftstra University, NY.

Buss, D.M. (2008). Breaking Up Romantic Relationships: Costs Experienced And Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology, 6*(1), 164-181.

Butzer, B. & Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology, 142*(3), 245-260.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Büyükşahin, A. (2007). Yakın İlişkilere Bağlanım: Bilişsel ve Davranışsal Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları. *Türk Psikoloji Yazıları, 10*(19), 55-75.

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31,* 117-124.

Canary, D. J., Cunningham, E. M. & Cody, M. J. (1988). Goal types, gender and locus of control in managing interpersonal conflict. *Communication Research, 15,* 426 –446.

Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality, 22*(2), 131-146. doi: 10.1002/per.666.

Carr, B. (1999). Pity and compassion as social virtues. *Philosophy, 74*(3), 411-429.

Carroll, J. S. & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A metaanalytic review of outcome research. *Family Relations, 52*(2), 105-118.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M. & Levinson, R. W. (1995). Emotional behaviour in long term marriage. *Psychology and Aging, 10*(1), 140–149.

Christensen, A. & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 59,* 73-81.

Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(3), 458.

Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times.* Boston: Shambhala Publications.

Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme.* Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Cobb, N. P., Larson, J. H. & Watson, W. L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations, 52,* 222-231.

Collins, W., A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 124.

Collins, N.L. & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 644-663.

Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 14*(2), 185-207.

Connolly, J. & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266-290). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Connolly, J. & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence, 4,* 385-403.

Corey, G. (2000). *Theory and practice of counsellng and psychotherapy.* (5th ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 134* (3), 337-341.

Cramer, D. (2002a). Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 136*(1), 75-81.

Cramer, D. (2002b). 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. *The Journal of Psychology, 137*(1), 85-98.

Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy, 77,* 449-461.

Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology, 49*(3), 365-375.

Creasey, G., Kershaw, K. & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence, 28,* 523–543.

Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555-575.

Crohan, S. E. (1992). Marital happiness and spousal consensus on beliefs about marital conflict: A longitudinal investigation. *Journal of Social and Personal Relationships, 9,* 89–102.

Crowley, A.K. (2006). *The relationship of adult attachment style and ınteractive conflict styles to marital satisfaction*. Unpublished doctoral thesis, Texas A & M University, Texas.

Crum, T.F. (1987). *The magic of conflict.* New York: Touchstone.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction.* Unpublished master‘s thesis, Middle East Technical University, Ankara.

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.* Unpublished master‘s thesis, Middle East Technical University, Ankara.

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.

Çuhadaroğlu-Çetin, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, B. vd. (2004). *Ergen ve ruhsal sorunları: Durum saptama çalışması.* Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara: Tübitak Matbaası.

Davis, M. H. & Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of Personality and SocialPsychology, (53)2,* 397-410.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.

Debord, J., Romans, S.C. & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-spesific beliefs. *Journal of Psychology ,130,* 263-280.

De Dreu, C. K., Van Dierendonck, D. & Dijkstra, M. T. (2004). Conflict at work and individual well-being. *International journal of conflict management, 15*(1), 6-26.

Demirtaş-Madran, H.A. (2008). Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıkları: Evrimsel yaklaşım ve süregelen tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(3), 300-309.

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 115-127.

Deutsch, M. (1969). Productive and destructive conflict. *Journal on Social Issues, 25,* 7–42.

Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Princeples, training and research. *Journal of Social Issues, 50*(1), 13-32.

DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal, 9*(1), 7.

Dökmen, Z. (2002). *Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki.* XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

Drigotas, S. M., Safstrom, C. A. & Gentilia, T. (1999). An Investment Modelprediction of Dating Infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 509-524.

Drigotas, S. M., Whitney, G. A. & Rusbult, C. E. (1995). On the peculiarities of loyalty: A diary study of responses to dissatisfaction in everyday life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(6), 596–609.

Duemmler, S. L. (1999). *Development of commintment and attachment in dating relationships.* Doctoral dissertation, University of Delawera, Philosophy, USA.

Duffy, S. & Rusbult, C. E. (1986). Satisfaction and commitment in homosexual and heterosexual relationships. *Journal of Homosexuality, 12*, 1-23.

Du Rocher Schudlich, T. D., Papp, L. M. & Cummings, E. M. (2011). Relations between spouses' depressive symptoms and marital conflict: a longitudinal investigation of the role of conflict resolution styles. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 531.

Dush, C. M. K. & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 22,* 607-627.

Eğeci, İ. S. (2005). *Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction.* Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy, 28,* 383-391. doi: 10.1007/s10591-006-9010-2.

Eisenberg, N. & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin, 94,* 100–131.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam, 18*(1), 39-47.

Erber, R. & Erber, M. W. (2001). *Intimate relationships: Issues, theories, and research.* Massachusetts: Allyn and Bacon.

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

Ergin, T. (2011). Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* içinde (s.172-186). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: W.W. Norton & Company.

Eryilmaz, A. & Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: The Turkish experience. *International Journal of Human and Social Sciences, 4*(1), 31-38.

Falconier, M. K. & Epstein, N. B. (2010). Female-demand/male-withdraw communication in Argentinian couples: A mediating factor between economic strain and relationship distress. *Journal of Social and Personal Relationships, 27,* 781–799.

Feiring, C. (1996). Concepts of romance in 15-year old adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 6,* 181–200.

Feldman, S. S. & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence, 27,* 691-717.

Feldman, S. S., Gowen, L. K. & Fisher, L. (1998). Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence, 8*(2), 263-286.

Fışıloğlu, H. (1992) Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi, 7,* 16-23.

Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science, 12,* 23-27.

Fitzpatrick, J. & Sollie. D.L (1999). Unrealistic gendered and relationship spesific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 16*(6), 852-868.

Fletcher, G. J. O. & Simpson, J. A. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science, 9,* 102-105.

Flora, J. & Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 17(6),* 811-825.

Folger, J. & Poole, M. (1984). Working Through Conflict: A Communication Perspective. *Gleview: Scott Foresman and Company.*

Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647-654.

Fons-Scheyd, A. (2008). *Further Validation of a measure of dyadic perfectionism.* Unpublished doctoral dissertation, University of Houston, Texas.

Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles, 24*(3/4), 209-221.

Friedman, R. A., Tidd, S. T., Currall, S. C. & Tsai, J. C. (2000). What goes around comes around: The impact of personal conflict style on work conflict and stress. *International Journal of Conflict Management, 11*(1), 32-55.

Furjman, W. & Schaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and*

sexual behavior: Theory, research, and practical implications. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 11,* 117-180.

Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63,* 103-115.

Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T. & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228–245.

Gabrielidis, C., Stephan, W.G., Ybarra, O., Pearson V.M.D.S. & Villareal, L. (1997). Preferred styles of conflict resolution: Mexico and United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 28*(6), 661.

Gbadamosi, O., Ghanbari Baghestan, A. & Al-Mabrouk, K. (2014). Gender, age and nationality: assessing their impact on conflict resolution styles. *Journal of Management Development, 33*(3), 245-257.

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

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). The mindful self-compassion training program. In T. Singer & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging theory and practice: A multimedia book* (pp. 365–396). Leipzig: Max-Planck Institute.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2015). Cultivating selfcompassion in trauma survivors. In V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, D. I. Rome, V. M. Follette, et al. (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43–58). New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). New York, NY, US: Routledge.

Gilbert, P. (2009). Introduction compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15,* 199–208.

Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P Gilbert (Ed.) *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Givertz, M. & Sergin, C. (2005). Explaining personal and constraint commitment in close relationships: The role of satisfaciton, conflict responses, and relational bond. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(6), 757-775.

Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D. & McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 37*, 251-265.

Gottheim, P. C. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression.* Unpublished doctoral dissertation, The University of Akron, Ohio.

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, or avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 6-15.

Gottman, J. M. & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 47–52.

Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment, 8*(1), 31-48.

Gottman, J.M. & Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(2), 221-233.

Gottman, J.M., Notarius, C., Markman, H., Bank, S., Yoppi, B. & Rubin, M.E., (1976). Behavior exchange theory and marital decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 14-23.

Graziano, W. G., Bruce, J., Sheese, B. E. & Tobin, R. M. (2007). Attraction, personality and prejudice: liking none of the people most of the time. *Journal of personality and social psychology, 93*(4), 565.

Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A. & Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of personality and social psychology, 70*(4), 820.

Graziano, W. G. & Tobin, R. M. (2009). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). *Handbook of individual differences in social behavior* (s.46-61). New York, NY: Guilford.

Greeff, A. P. & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 26,* 321-334.

Guisinger, S. & Blatt, S. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist, 49,* 104-111.

Gulledge, A. K., Gulledge, M. H. & Stahmannn, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction, *The American Journal of Family Therapy, 31*(4), 233-242.

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

Günayer-Şenel, H. (2011). Eş seçimi kararı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* içinde (s.61- 74). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Güven, N. ve Sevim, S. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28),* 50-61.

Haferkamp, C. J. (1991). Orientations to conflict: Gender, attributions, resolution strategies, and self-monitoring. *Current Psychology, 10*(4), 227-240.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relarionship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33,* 313-328.

Harasymchuk, C. (2001). *Responses to dissatisfaction in friendships and romantic relationships: An interpersonal script analysis*. Unpublished master's thesis, University of Manitoba, Winnipeg, Canada.

Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-217). New Haven, CT, US: Yale University Press.

Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 30*(4), 647-650.

Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 511-524.

Heath, A. (1976). *Rational choice ve social exchange. A Critique of exchange theory*. New York: Cambridge University Press.

Heavey, C. L., Layne, C. & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 16-27.

Heffernan, M., Quinn Griffin, M.T., McNulty, S. R. & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice. 16*(4), 366-373.

Hendrick, S. S. (1988). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(1), 137-142.

Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (1.bs.). (A. Dönmez, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (Orijinal çalışma 2005 yılında yayımlanmıştır).

Hendrick, S. & Hendrick, C. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology, 56,* 784-794.

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

Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(6), 881-899.

Hendrick, S. S., Hendrick, C. & Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 980-988.

Heyman, R.E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment, 13*(1), 5–35.

Hisli-Şahin, N., Basım, N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(2), 153-163.

Hocker, J. L. & Wilmot, W. W. (1995). *Interpersonal conflict* (4th ed.). Madison: Brown ve Benchmark Publishers.

Hojjat, M. (2000). Sex difference and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationship. 17*(4-5), 508-617.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 23*(2), 111–119.

Impett, E. A., Beals, K. P. & Peplau, L. A. (2001). Testing the ınvestment model of relationship commitment and stability in longitudinal study of married couples. *Current Psychology, 20*(4), 312–326.

Işınsu-Halat, M. (2009). *Yatırım kuramı bağlanımında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorunluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar.* Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassıon, self-efficacy and control belief about learning ın Turkish university students. *Social Behaviour and Personality, 37*(5), 711-720.

Johnson, D. W. (1990). *Reaching out* (4th ed.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Johnson, D. J. & Rusbult, C. E. (1989). Resisting Temptation: Devaluation of Alternative Partners As A Means Of Maintaining Commitment in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 967-980.

Jose, O. & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction?, *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73–85. doi:10.1080/00926230600998573.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji – kültür bağlamında insan ve aile.* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi-kültürel psikoloji.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8,* 963-986.

Kalkan, M. ve Kaya, S.N. (2007). Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeğinin (EÖİDÖ) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Aile ve Toplum, 3*(11), 35-40.

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. M. Kalkan, ve Z. Hamamcı (Ed.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* içinde (s.1-9). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kalmijn, M. (1999). Father involvenent in childrearing and perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and Family, 61,* 09-421.

Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34.

Keelan, J. P. R., Dion, K. L & Dion, K. K. (1994). Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study. *Journal of Social and Personal Relationsips, 11*, 201-214.

Kelley, H.H., Berscheid, E. Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G. vd. (Ed.). (1983). *Close Relationships.* San Francisco: Freeman.

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L. & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(7), 727-755.

Kilmann, R. H. & Thomas, K. W. (1977). Developing a forced choice measure of conflict-handling behaviour: The MODE instrument. *Educational and Psychological Measurement, 37,* 309–325.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention.* Unpublished master‘s thesis, University of Texas at Austin, Texas.

Kirkpatrick, L. A. & K. E. Davis (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 502-512.

Knobloch, L. K. & Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. *Communication Studies, 50*, 161-278.

Knox, D. H. (1970). Conceptions of love at three developmental level. *The Family Coordinator, 19*(2), 151-157.

Knox, D. H. & Sporakowski, M. J. (1968). Attitudes of college students toward love. *Journal of Marriage and The Family, 30*(4), 638-642.

Korobik, K., Baril, G. L. & Watson, C. (1993). Managers’ conflict management style and leadership effectiveness: The moderating effects of gender. *Sex Roles, 29*, 405–420.

Krieger, T., Berger, T. & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Crosslagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders, 202,* 39–45.

Kristeller, J. & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model for the effects of meditation on compassion, altruism, and spirituality. *Zygon: Journal of Religion and Science, 4* (2), 391-407.

Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family, 57,* 153-164.

Laursen, B. & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*(2), 197.

Leadbeater, B., Kuperminc, G., Blatt, S. & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology, 35,* 1268–1282.

Leary, M. R. & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity.* New York: Guilford.

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

Lewandowski, K. & Schrage, T. (2010). A comparasion of relationship satisfaction and sexual satisfaction in short-term and long-term relationships. *UW-L Journal of Undergraduate Research, 13,* 1-4.

Long, E.C.J., Cate, R.M., Fehsenfeld, D.A. & Williams, K.M. (1996). A longitudinal assessment of a measure of premarital sexual conflict. *Family Relations, 45,* 302-308.

Lovelace, K., Shapiro, D. L. & Weingart, L. R. (2001). Maximizing cross-functional new product teams' innovativeness and constraint adherence: A conflict communications perspective. *Academy of Management Journal, 44*(4), 779-793.

Lutz, A., Greischar, LL., Rawlings, NB., Ricard, M. & Davidson, R. (2004). Long term meditators self induce high amplitude gamma synhchroyn during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 41*(101), 16369–16373.

Lynch, T. R., Robins, C. J. & Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology, 57,* 93–103.

MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32,* 545–552.

Margolin, G. & Wampold, B. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and non-distressed partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49,* 554-567.

Markman, H. J., Stanley, S. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N. & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20*(4), 411-433.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7,* 291–312.

Martin, P.D., Martin, M. & Martin, D. (2001). Adolescent premarital sexual activity, cohabitation, and attitudes toward marriage. *Adolescence, 36(*143), 601-609.

Metts, S. & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170-185.

Mc Dowall, E. E. (1990, September). *A study of the relationship between willingness to communicate and preferred conflict strategy: Implications for teaching communication and conflict (summary).* Paper presented at the 40th annual general meeting of the International Communication Association, Dublin, Ireland.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 53–152, Vol.35). New York, NY: Academic Press.

Miller, R. S. (2003). On Being Admired But Overlooked: Reflections On "Attention to Alternatives" In Close Relationships. *Psychological Inquiry, 14*(3- 4), 284-288.

Mongeau, P. A., Jacobsen, J. & Donnerstein, C. (2007). Defining dates and first date goals: Generalizing from undergraduates to single adults. *Communication Research, 34*(5), 526-547.

Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B. & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 230-241.

Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Researh, 20*(3), 346-374.

Moss, B. F. & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships, *Family Relations, 42*(1), 31-37.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-37.

Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-106). Washington: APA Books.

Neff, K.D. (2009). Self-Compassion. In M.R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*, 264–274.

Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.

Neff, K. D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.

Neff, L. A. & Karney, B. R. (2007). Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 594-607.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Dejitthirat, K. (2004, January). *Self-compassion: Research on promising alternative self-attitude construct.* Poster presented at the 5th Annual Convention of the Society for Personality and Social Psychology, Austin, Texas.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D. & McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9,* 225-240.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39,* 267– 285.

Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160–176.

Neff, K.D., Rude, S.S. & Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research and Personality, 41,* 908-916.

Neff, K.D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.

Newsome, S. (2010). *Effects of a mindfulness course on helping proffesionals in training: Examining levels of percieved stres, mindfulness and self-compassion.* Unpublished doctoral dissertation, New Mexico State University, New Mexico.

Niiya, Y., Crocker, J. & Mischkowski, D. (2013). Compassionate and self-image goals in the united states and japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(3), 389-405.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101,* 259–282.

Noller, P. & Fitzpatrick, M. A. (Eds.). (1988). *Perspectives on marital interaction.* Clevedon: Multilingual Matters.

Olderbak, S. & Figueredo, A.J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences, 46,* 604–610.

O'Sullivan, L. F. & Brooks-Gunn, J. (2005). The timing of changes in girls' sexual cognitions and behaviors in early adolescence: a prospective, cohort study. *Journal of Adolescent Health, 37,* 211–219.

Ökten, M. (2016). Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: The mediator roles of rumination, co-ruminatıon and self-compassion. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Öner-Koruklu, N. (2010). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma çözme. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim.* Ankara: Pegem Akademi.

Özabacı, N. (2011). Evlilik öncesi ilişkiler. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* içinde (s.4860). Ankara: Remzi Kitabevi.

Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment.* Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Özen, A., Salman-Engin, S. ve Sakallı-Uğurlu N. (2016). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi, 4*(7), 1-19.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi.* Ankara: Pdrem Yayınları.

Öveç, Ü. (2007). *Özduyarlık ile özbilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Panayiotou, G. (2005). Love, Commitment, and Response to Conflict Amongcypriot Dating Couples: Two Models, One Relationship. *International Journal of Psychology, 40*(2), 108-117.

Pike, G. R. & Sillars, A. L. (1985). Reciprocity of marital communication. *Journal of Social and Personal Relationships, 2,* 303–324.

Pistole, M.C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 6,* 505- 510.

Pistole, M. C., Clark, E. M. & Tubbs, A. L. (1995). Love Relationships: Attachment Style and The Investment Model. *Journal of Mental Health Counseling, 17*, 199-209.

Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72,* 1174.

Raes, P. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48,* 757-761.

Rahim, M. A. *(*1983*).* A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal, 26*(2), 368–376.

Raley, R. K. & Sullivan, M. K. (2010). Social-contextual influences on adolescent romantic involvement: The constarnints of being a numerical minority. *Sociological Spectrum, 30,* 65–89.

Rands, M., Levinger, G. & Mellinger, G. D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues, 2*(3), 297–321.

Rankin-Esquer, L.A., Burnett, C.K., Baucom, D. H. & Epstein, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy, 23*(2), 175-190.

Reese-Weber, M. (2000). Middle and late adolescents' conflict resolution skills with siblings: Associations with interparental and parent–adolescent conflict resolution. *Journal of Youth and Adolescence, 29*(6), 697-711.

Reese-Weber, M. & Bartle-Haring, S. (1998). Conflict resolution styles in family subsystems and adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 27*(6), 735-752.

Reese-Weber, M. & Kahn, J. H. (2005). Familial predictors of sibling and romantic partner conflict resolution: Comparing late adolescents from intact and divorced families. *Journal of Adolescence, 28*(4), 479-493.

Reis, H.T., Maniaci, M.R. & Rogge, R.D. (2014). The expression of compassionate love in Everyday compassionate acts. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 651-676.

Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms.* Unpublished master‘s thesis, The University of Texas, Texas.

Rhatigan, D. L., Moore, T. M. & Stuart, G. L. (2005). An Investment Model Analysis Of Relatıonship Stability Among Woman Court-Mandated To Violence Interventions. *Psychology of Women Quarterly, 29*, 313–322.

Ringenbach, R. (2009). A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion. Unpublished doctoral dissertation, University of Akron, Ohio.

Rubin, L. B. (1983). *Intimate strangers: Men and women together.* New York: Harper & Row.

Rubin, K. H. & Brown, I. D. (1975). A life-span look at person perception and its relationship to communicative interaction. *Journal of Gerontology, 30*(4), 461-468.

Ruble, D. N. & Martin, C. L. (1998). Gender development. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 933–1016). New York: Wiley.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*, 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. (1987). Responses to dissatisfaction in close relationships: The exit-voice-loyalty-neglect model. D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (s.209-237). Newbury Park, CA: Sage.

Rusbult, C. E. & Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 175-204.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986a). Impact of couple patterns of problem solving on distress and non-distress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 744-753.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986b). Determinants and consequences of exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in adult romantic involvements. *Human Relations, 39,* 45-63.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986c). Prediction Satisfaction and Commitment In Adult Romantic Involvements: An Assessment Of The Generalizability Of The Investment Model. *Social Psychology Quarterly, 49*(1), 81-89.

Rusbult, C. E. & Martz, J. M. (1995). Remaining In A Abusive Relationship: Aninvestment Model Analysis Of Nonvoluntary Dependence. *Personalityand Social Psychology Bulletin, 21,* 558-571.

Rusbult, C. E., Martz, J. M. & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5,* 357-391.

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. & Lipkus, I. (1991). Accomadation processes in close relationships: Theory and preliminary emprical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 53-78.

Rusbult, C. E., Wieselquist, J., Foster, C. A. & Witcher, B. S. (1999). Commitment and trust ın close relationships: an ınterdependence analysis. In J.M. Adams & W.H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 3-33). New York: Kluwer Academic.

Rusbult, C. E. & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology, 19,* 274-293.

Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 43,* 1230- 1242.

Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. & Iwaniszek, J. (1986). The impact of gender and sex-role orientation on responses to dissatisfaction in close relationships. *Sex Roles, 15,* 1-20.

Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J. & Sattler, L.G. (2001). The relationship of confl ict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal, 9,* 259-264.

Sabatelli, R. N. (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. (2002, Eylül). *Romantik ilişkilerde cinsiyet farklılığına göre memnuniyeti ve bağlanmayı yordayan değişkenler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunulan poster, ODTÜ, Ankara.

Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantik relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology, 137*(3), 294-303.

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Sbarra, D. A., Smith, H. L. & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science, 23*(3), 261–269.

Schaap, C. (1984). A Comparison of the interaction of distressed and non distressed married couples in a laboratory situation. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Marital interaction* (pp. 133-158). New York: Guilford.

Schaap, C., Buunk, B. & Kerkstra, A. (1988). Marital conflict resolution. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 203–244). Clevedon: Multilingual Matters.

Schumm, W. R. & Bugaighis, M.A. (1986). Marital quality over the marital career: Alternative explanations. *Jourmal of Marriage and Family, 48,* 165-178.

Sciangula, A. & Morry, M.M. (2009). Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, *149*(2), 143-158.

Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M. & Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships, 10,* 25-36.

Shantz, C. U. & Hartup, W. W. (1992). Conflict and development: An introduction. In C.U. Shantz & W.W. Hartup (Eds.), *Conflict in child and adolescent development* (pp. 1–11). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement.* Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems.* New York: The Guilford Press.

Silliman, B. & Schumn, W.R. (2004). Adolescent perceptions of marriage and premarital couples education. *Family Relations, 53,* 513-520.

Simpson, J. A. (1987). The Dissolution Of Romantic Relationships: Factors Involved In Relationship Stability and Emotional Distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 683-692.

Snell, W. E., Schicke, M. & Arbeiter, T. (2002). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New Directions in the psychology of intimate relations: Research and theory,* Cape Girardeau, MO: Snell Publications. Retrieved from http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/intimate/chap04.htm

Solmuş, T. (2007). Çatışmalar nasıl çözülmeli? *Kariyer,* 48.

Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quartely, 51*(4), 318-328.

Sprecher, S., Cate, R. & Levin, L. (1998). Parental divorce and young adults' beliefs about love. *Journal of Divorce and Remarriage, 28*(3), 107-120.

Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.

Sprecher, S. & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships, 16,* 834-851.

Sprey, J. (1979). Conflict theory and the study of marriage and the family. In W. Burr, R. Hill, F. Nye, & I. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp.130-159). NY: Free Press.

Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34,* 1419-1429.

Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook.* Oakland: New Harbinger Publications.

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

Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg, & M. L. Barnes (Eds), *The psychology of love* (pp. 119-138). New Haven, CT: Yale University Press.

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. European *Journal of Social Psychology, 27,* 313-335.

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences, 53,* 300–305.

Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: the Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family, 41*, 75–88.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.

Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Şimşek, A. (2004). Evliliğin ilk yıllarını etkileyen etmenler. *Türk Psikoloji Bülteni, 32,* 130-132.

Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmelliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi. Ankara.

Tangney, J.P., Mashek, D. & Stuewig, J. B. (2007). Working at the social-clinical community-criminology interface: The George Mason University inmate study. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(1), 1-21.

Tarhan, N. (2008). *Evlilik psikolojisi.* İstanbul: Timaş.

Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2003). *Social Psychology* (11th. ed.) New Jersey: Prentice-Hall.

Terman, L. M., Buttenweiser, R., Ferguson, L. W., Johnson, W. B. & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness.* New York: McGraw-Hill.

Tezer, E. ve Demir, A. (2001). Conflict behaviors toward same-sex peers among male and female late adolescents. *Adolescence, 36,* 525-534.

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

Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (2009). *The social psychology of groups* (5th ed.). New Jersey: Transaction Publishers.

Thomas, K.W. (1976). Conflict and conflict management. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 889–935). Chicago: Rand McNally.

Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of organizational behavior, 13*(3), 265-274.

Thomas, K. W. & Kilmann, R. H. (1975). The social desirability variable in organizational research: An alternative explanation for reported findings. *Academy of Management Journal, 18*(4), 741-752.

Thomas, K. W. & Kilmann, R. H. (1978). Comparison of four instruments measuring conflict behaviour. *Psychology Reports, 42,* 1139–1145.

Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C. & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(5), 565-583.

Towler, A. J. & Stuhlmacher, A.F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction and well-being in working women. *The Journal of Social Psychology, 153*(3), 279–298.

Tracy, J.L., Shaver, P.R., Albino, A.W. & Cooper, M.L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romance and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp.137-159). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.

Trusty, F. M. (1977). Approaches to the management of conflict. The New Era. *Journal of the World Education Fellowship, 58,* 97.

Türküm, A. S., Kızıltaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına

ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(21), 15-27.

Uğurlu, O. (2003) *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetim biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Vaillant, C.O. & Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family, 55*(1), 230–239.

Valiente, C. E., Belanger, C. J. & Estrada, A. U. (2002). Helpful and harmful expectations of premarital interventions. *Journal of Sex and Marital Therapy, 28,* 71-77.

Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79,* 191-221.

Weiss R.L. & Heyman R.E. (1997). A clinical research overview of couple interactions. W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp.13–41). New York: John Wiley & Sons.

Weisskirch, R. S. & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2530-2534.

Welp, L. R. & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 54-65. doi: 10.1080/17439760.2013.831465.

Williams, L. M., Riley, L. A., Risch, G. S. & Van Dyke, D. T. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *The American Journal of Family Therapy, 27,* 271-283.

Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity. 12*(2), 146-159, doi:10.1080/15298868.2011.649545.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 499–520.

Yılmaz, T. & Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri, 10*(3), 1893-1920.

Yovetich, N. A. & Rusbult, C. E. (1994). Accommodative behavior in close relationships: Exploring transformation of motivation. *Journal of Experimental Social Psychology, 30,* 138-164.

Zarrett, Z. & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New Directions For Youth Development, 111,* 13-28.

Zeigler-Hill, V., Fulton, J. J. & McLemore, C. (2011). The role of unstable self-esteem in the appraisal of romantic relationships. *Personality and Individual Differences. 51*(1), 51-56. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.009.

Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y. & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(4), 645–53.

Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being.* doi:10.1111/aphw.12051.

Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *The Journal of Adolescent Health, 31,* 216–225.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Kübra KORKMAZ
Doğum Yeri ve Tarihi: Altındağ /1992
E-mail: kubrakorkmaz11@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

(2017–2020) Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.

(2011–2015) Lisans, Anadolu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Eskişehir.

(2007–2011) Nefise Andiçen Lisesi, Ankara.

İŞ DENEYİMİ

(2015–....) Ertuğrul Gazi İlkokulu, Gaziantep.