

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



**GENÇ YETİŞKİMLERİN ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNU
YORDAMA PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DEĞERLERİN ROLÜ**

Esra ER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING
MASTER'S PROGRAM WITH THESIS**



**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND VALUES IN
PREDICTING THE ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION OF
YOUNG ADULTS**

Esra ER

MASTER THESIS

GAZİANTEP - 2023

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Psikolojik Esneklik ve Değerlerin Rolü**” başlıklı çalışmanın etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Esra ER

18.07.2023

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNU
YORDAMADA PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DEĞERLERİN ROLÜ

Esra ER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Gökçen AYDIN

ÖZ

Yaşam döngüsü içerisinde genç yetişkinlik döneminin önemli konularından birisi romantik ilişkilere dir. Bu araştırma genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolünü anlamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-35 yaş aralığında bir romantik ilişkisi olan 231 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 431 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Değer Verme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın asıl amacına uygun olarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine birinci aşamada demografik değişkenlerden olan cinsiyet ve ilişki türü, ikinci aşamada bağımsız değişken psikolojik esneklik eklenmiş ve üçüncü aşamada ise bağımsız değişken olan değerlerin alt boyutları ilerleme ve tıkanma puanları eklenmiştir. Modele ilk adımda eklenen cinsiyet ve romantik ilişki türü olan demografik değişkenler romantik ilişki doyumuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 6'sını açıklamaktadır. Eğitim durumu ve ilişki türünün, romantik ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır. Modele ikinci adımda eklenen psikolojik esneklik daha önce açıklanan varyansa katkı yaparak modelin %11'ini açıklarken, üçüncü modelde eklenen değerler ile toplam varyansın %17'sinin açıklandığı görülmektedir. Psikolojik esneklik ve değer verme ölçeğinin ilerleme boyutu romantik ilişki doyumu ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir. Araştırma sonuçları tartışılarak daha sonra yapılacak olan araştırmalar ile uygulamalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik, değerler, genç yetişkinlik

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of EDUCATIONAL SCIENCE
GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING
MASTER'S PROGRAM WITH THESIS**

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND VALUES IN
PREDICTING THE ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION OF
YOUNG ADULTS**

Esra ER

MASTER THESIS

**Advisor
Assoc. Prof. Dr. Gökçen AYDIN**

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between psychological flexibility and values in understanding romantic relationship satisfaction in emerging adults. The participants included 431 (231 female, 200 male) emerging adults between the ages of 18-35 who had a romantic relationship. Demographic Information Form, Relationship Satisfaction Scale, Valuing Questionnaire and Psy-Flex Scale were used as data collection instruments. After Pearson correlation analysis was used to understand the relationship between relationship satisfaction, psychological flexibility, and values, hierarchical regression analysis was performed in accordance with the main purpose of the study. Demographic variables were added to the model in the first step; later, among the independent variables, psychological flexibility was added in the second step; and progress and obstruction sub-scales were added in the third step. Gender, and type of romantic relationship were entered in the first step. These variables explained approximately 6% of the total variance in romantic relationship satisfaction. The type of romantic relationship had a positive significant relationship with romantic relationship satisfaction. Secondly, psychological flexibility significantly contributed to the model and explained 11% of the total variance. Finally, in the third model, values significantly contributed to the model and explained 17% of the total variance. The progress dimension of valuing scale and psychological flexibility were significantly and positively related to romantic relationship satisfaction. The results of the research were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were provided for future research and applications.

Keywords: Romantic relationship satisfaction, psychological flexibility, values, emerging adulthood

ÖNSÖZ

Yaşamım boyunca eğitimim için maddi manevi destek sunan, her durumda aldığım kararlara saygı duyan, bugünlerin mimarı canım annem ve babama teşekkürler...

Çok zorlu geçen üniversite hayatımın son demlerinde karşılaştığım, yaşamımdaki anlamı ve yeri büyük olan, kimselerin göremediği Esra'yı gören, duyan ve anlayan; bir akademisyenden, bir psikolojik danışmandan, bir tez danışmanından çok çok daha fazlası, kendisini tanıdığım ilk günden beri hem akademik/mesleki hem kişisel/sosyal anlamda her türlü sıkıntımı dinleyip çözüm yolu sunan, öğrencisine verdiği değeri sonuna kadar hissettiren, bana olan güvenini ve inancını daima koruyarak beni bu noktaya getiren, kararlarımda destekleyici olan, her zaman samimiyet ve şefkatle yaklaşan, bakış açısına, akademik bilgisine, ilgisine ve enerjisine hayran olduğum, tanımlara ve ifadelere sığdıramadığım hayatımın en büyük şansını çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Gökçen AYDIN hocama minnettarım. Bana öğrettiği ve kazandırdığı her şey için çok teşekkür ederim.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde lisans eğitimimden bu yana üniversiteyi ve akademiye sevdiren, kendime inancımı kaybettiğimde beni cesaretlendiren, her zaman her konuda çekinmeden yardım isteyebildiğim çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK, Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY, Doç. Dr. Ramin ALİYEYEV, Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA, Dr. Öğr. Üyesi Büşra AKÇABOZAN KAYABOL, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan KURTOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet AYAZ, Arş. Gör. Mehmet GÖKTAŞ ve Arş. Gör. Esra EKER DURMUŞ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez jürimde bulunarak değerli katkılarıyla tezimin gelişmesini sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ ve Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI hocalarıma teşekkür ediyorum. Ayrıca Cemre hocam lisans ile yüksek lisans sürecim boyunca kendimi tanıma ve sınırlarımı aşmama katkı sağlayacak önemli dokunuşlar yaptığı için kendisine ikinci bir teşekkürü borç bilirim.

Tez konusuna karar veremediğim ve aynı zamanda işsiz kaldığım sancılı günlerimin, depresif ruh hallerimin ve ağlamalarımın şahidi çok kıymetli terapistim Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA hocama bu süreçteki desteği, bana olan inancı, cesaretlendirmesi ve öğrettiği her şey için çok teşekkür ederim.

Bana göre dost insanın yanında taşıdığı dinlenme tesisidir. Hayat uzun bir yolculuk ve insan doğduğu ilk günden itibaren her yorulduğunda durup dinleneceği, korkmadan sırtını yaslayabileceği, maddi-manevi besleneceği bir sığınak arar ve bulur. Bu konuda şanslı olanlardanım ki yanında huzur bulduğum pek çok dinlenme tesisim var. Beni yolculuğumda yalnız bırakmayan ve 'sevme-sevilme' duygusunu iliklerime kadar hissettiren, yüksek lisans sürecim boyunca her adıma ortak olan, desteğini her daim gördüğüm çok kıymetli Tuğba YILMAZ, Nuran YETER, Sümeyye GÜNEŞ, Sümeyye KELLEÇİ, Kübra KİŞİOĞLU KEKEÇ, Zeynep YILDIZ ve Zeliha KARTAL, Eda ALTUN, Süheyla İBIŞ, Duygu KAYA, Zehra YILMAZ'a minnettarım.

Gaziantep'te geçirdiğim süre boyunca her türlü barınma ve yemek ihtiyaçlarım için bana kaynak sunan ve evimi aratmayan canım dostlarım Merve DEMİRKIRAN, Havva UZUNASLAN DEMİR, Müberra UZUNASLAN, Funda ÇOBAN, Sevcan ÇOLAK, Hilal AYTAÇ ve Ayşenur DOĞAN'A minnettarım.

Yüksek lisans ve tez sürecimin her aşamasında desteğini hissettiğim çok kıymetli grup arkadaşlarım Yağmur DURU KIŞLAL, Vuslat İŞ GÜNAL, Muhammet YILDIZ ve Ayça POLAT'a teşekkür ediyorum.

Son olarak işsiz kaldığımda bana kapısını açıp iş veren, söz konusu derslerim olduğunda uygun ortamı sağlayan ve her türlü toleransı tanıyarak yüksek lisans sürecime anlayış gösteren kıymetli insanları tanıdığım Yeşilçam Kahve Evi İbrahimli şubesine çok teşekkür ederim.

Esra ER

İÇİNDEKİLER

ÖZ	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÇİZELGELER LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
KISALTMALAR	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Romantik İlişki Doyumu	6
2.1.1. Romantik ilişkiler ile ilgili kuramlar.....	7
2.2. Psikolojik Esneklik	10
2.2.1. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT).....	11
2.3. Değerler	16
2.3.1. Değerleri tanımlama.....	17
2.3.2. Çiftlerde değerlerin belirlenmesi	19
2.3.3. Değerlere dayalı eylemleri tanımlama	19
2.3.4. Değerlere dayalı eylemlerin önündeki engeller	19
2.4. İlgili Araştırmalar	20
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Evren ve Örneklem	26

3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.4. Verilerin Toplanması	29
3.5. Verilerin Analizi	29
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	31
4.1. Veri Setinin İncelenmesi.....	31
4.3. Korelasyonel İstatistikler	33
4.3.1. Romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkilere ait bulgular.....	33
5. TARTIŞMA	36
5.1. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar.....	36
5.2. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Türüne Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar.....	37
5.3. Psikolojik Esneklik ve Değerler Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
6.1. Sonuç	44
6.2. Öneriler	44
KAYNAKÇA	47
EKLER.....	58

ÇİZELGELER LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	26
Çizelge 4.1.1 Ölçeklere İlişkin Normallik Tablosu.....	32
Çizelge 4.1.2. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	32
Çizelge 4.2.1 Romantik İlişki Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkiler.....	33
Çizelge 4.2.2 Romantik İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	34

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Psikolojik Esnekliği Ortaya Çıkaran Sebepler.....	13
Şekil 2. Araştırma Modeli.....	25



KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
İDÖ	: İlişki Doyumu Ölçeği
DVÖ_İ	: Değer Verme Ölçeği İlerleme boyutu
DVÖ-T	: Değer Verme Ölçeği Tıkanma boyutu
PSK ESN	: Psikolojik Esneklik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Science
TOL	: Tolarance
VIF	: Varyans Artış Faktörü
N	: Örneklem Sayısı
\bar{X}	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
sd	: Serbestlik Derecesi
p	: Anlamlılık Değeri

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze her çağ ve uygarlıklarda insan sadece bir tek sorunun çözümünü aramaya çalışmıştır: Bireysel yaşamı aşip bütünlüğe ulaşma ve ayrı olmanın üstesinden gelerek birlik içinde olmayı başarabilme duygusu... İnsanlar arasındaki bu birliğin sağlanabilmesi için kişinin bir başkası ile sevgi içinde kaynaşması gerekmektedir (Fromm, 2020). Aynı zamanda bireyin diğer insanlarla duygusal olarak hoş etkileşimler kurmaya ve kaynaşmaya yönelik temel bir motivasyonu vardır (Baumeister ve Leary, 1995). Birbiriyle kaynaşma arzusu; insan soyunu, aileyi, toplumu bir arada tutmayı sağlayan en güçlü duygudur. Sevgi olmadan insanın varlığını sürdürmesi mümkün değildir (Fromm, 2020). Bu nedenle insan, yaşamını sürdürebilmek ve doğada bulunan tehlikelerle baş edebilmek için diğer insanlarla bir araya gelir ve topluma uyum sağlamaya çalışır. Bunun yanı sıra kişi, toplumda var oluşunu tamamlayan en temel duyguyu, yakın ilişki kurma ihtiyacını hisseder. Maslow'un (1968) teorisine göre de insanın kendini gerçekleştirme yolunda sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılaması gerekmektedir. Dünyaya geldiği andan itibaren bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevresindekilerle çeşitli ilişkiler kuran bireyin bir diğer ihtiyacı ise, Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramında da geçen, ilişkiyi sürdürme davranışıdır. Buna bağlı olarak kişinin diğer insanlarla olumlu, tatmin edici duygusal etkileşimler geliştirmesi ve kurduğu ilişkilerden doyum alması, huzurlu bir yaşam sürdürmek için gereklidir (Baumeister ve Leary, 1995; Fromm, 2020; Geçtan, 1983).

Bireyin kurduğu ilişkilerde özellikle arkadaşlık, aile ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi yakın ilişkilerin sağlıklı bir kimlik gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramında, her insanın belli dönemlerde birtakım çatışmalar yaşadığı ve bunlarla başa çıkarak yaşam dengesini korumaya çalıştığı belirtilmektedir (Erikson, 1968). Bu gelişim evrelerinden biri olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi, kişinin yakın ilişkiler kurduğu genç yetişkinlik (18-35 yaş) dönemine denk gelmektedir. Birey kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlamak için yakın ilişkiler kurmak durumundadır (Erikson, 1968; Özel, 2021; Satıcı, 2018). Bununla birlikte yakın ilişkilerdeki kişilerarası dinamiklerin psikolojik esneklikten etkilenebileceği ve çiftlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile romantik ilişkiden aldıkları doyumun birbiriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir (Daks ve Rogge, 2020). Bu nedenle yapılacak bu çalışmada kişilerin psikolojik esnekliğine göre romantik ilişkilerinden ne düzeyde doyum aldığı incelenecektir. Daha önce evli bireylerle (Kuşçu, 2019)

çalışılmış olan psikolojik esneklik kavramının, evliliğin dinamiklerinden bağımsız olarak kişilerarası süreçlerinin ve sosyal etkilerinin incelenmesi amacıyla romantik ilişkilerle araştırılması literatüre katkı sağlayacak; aynı zamanda psikolojik esnekliği daha anlaşılır hale getirecektir (Daks ve Rogge, 2020; Doorley vd., 2020).

Bireylerde psikolojik esnekliği sağlamak, üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin en temel amacıdır (Harris, 2009a). Kabul ve Kararlılık Terapisi, yaygın olarak 'hareket' anlamına da gelen ACT (Acceptance: Kabul, Commitment: Kararlılık, Therapy: Terapi) şeklinde kısaltılarak kullanılmaktadır. Steven Hayes tarafından ortaya atılan ACT modelinin, ilk başta depresyon, bağımlılık ve kronik ağrı gibi alanlarda oldukça etkisi görülmüştür. Bununla birlikte pek çok insanın hayatında karşılaştığı diğer sorunlara da yardımcı olmaya başladığı anlaşıldıkça tüm dünyada yayılmıştır. ACT'in en önemli kavramı psikolojik esneklik, bireyin anda kalarak deneyimlerine karşı farkındalık geliştirmesi ve yaşamında kendisi için belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçebilme yeteneği olarak açıklanabilir (Harris, 2009a). Bireyin psikolojik esnekliği arttıkça zor duygularla baş etme becerisi gelişir ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi artar. Aynı zamanda psikolojik olarak esnek olan kişi kendini sınırlayıcı ve yararsız düşüncelerinden uzak tutmakta, kendisi için önemli olana odaklanmakta, olaylara karşı yeni yaklaşımlar geliştirerek depresyon, kaygı gibi problemlerin üstesinden gelmektedir. Benzer şekilde ilişki sorunlarını da en aza indirmesi ve yakın ilişkilerinden doyum alması daha mümkün hale gelebilir (Harris, 2009a; Hayes 2021). Psikolojik esnekliğe giden yolda; bilişsel ayrışma, kabul, anda kalma, gözlemleyen benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerde bulunma olmak üzere altı temel ilkenin önemi vurgulanmaktadır (Harris, 2021). Bu nedenle romantik ilişki doyumunun yordanmasında psikolojik esnekliğin yanı sıra ACT için oldukça önemli bir yeri olan değerlerin, romantik ilişki doyumuyla ilişkisi bu çalışmada ayrıca incelenecektir.

ACT'e göre değerler, bireyin kim olmak ve nasıl bir yaşam sürdürmek istediğiyle ilgili kendine yol gösterecek olan ilkeler olarak açıklanabilir. Değerler soyuttur ve elde edilebilir bir sonu yoktur. Bu nedenle hayat boyu devam eden ve bireyin kendi tercihlerinden oluşan bir süreç olarak nitelendirilebilir. Kişi, kendisi için neyin önemli olduğunu belirleyip onun peşinden, yaşadığı zorluklara rağmen gittiği sürece yaşamını daha dolu, zengin ve anlamlı bir şekilde sürdürebilir. Kimileri hayatındaki anlamı kurduğu yakın ilişkilerde bulabilmektedir. Bireyin bu ilişkilerde nasıl davranmak ve ne tür kişilik özellikleri taşımak istediğiyle ilgili sorulara verdiği yanıtları ise değerlerini oluşturmaktadır (Harris, 2021; Hayes ve Smith, 2021). Bu noktada romantik ilişkiden alınacak doyumun düzeyini, ACT'in değerlere olan bakış açısıyla incelemek faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ve değerlerin romantik ilişki doyumunu yordamadaki rolünü incelemektir. Buna bağlı olarak şu soruya yanıt bulunmaya çalışılacaktır: “Psikolojik esneklik ve değerler, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu ne düzeyde yordamaktadır?” Bu ana amaç doğrultusunda araştırmada şu alt sorulara da yanıt bulunmaya çalışılacaktır:

1. Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu, psikolojik esneklik ve değerleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yaşadıkları ilişkinin türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu ile değerleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma romantik ilişki doyumunu, psikolojik esneklik ve değerler ilişkisini açıklamada özgün bir bakış açısına sahiptir. Romantik ilişkiler, kişilere iyi ve kötü olmak üzere iki ayrı uçlarda ilerleyen zıt ya da birbirinden oldukça uzak duyguları hissettirebilir. Bu nedenle bir romantik ilişki içindeyken acı ve stres yaşamak çiftler için kaçınılmazdır. Yaşanan bu acıyla baş edebilmek ve daha iyi ilişkiler kurabilmek amacıyla ACT kavramı olan psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir (Harris, 2009a). Romantik ilişkilerin sağlıklı ilerleyişi iki farklı kişinin birbirine uyum göstermesine bağlı olduğundan, çiftlerin bu uyumu doğru bir şekilde kazanmasına yardımcı olacak kabul temelli yaklaşım olan ACT kavramları ile çalışmak önem arz etmektedir (Harris, 2009b). Bununla birlikte yaş aralığı itibarıyla genç yetişkinlik dönemine dahil olan üniversite öğrencilerinin en çok problem yaşadıkları alanlar ve yardım alma gereksinimi oluşturan nedenler arasında romantik ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar yer almaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Topkaya ve Meydan, 2013), profesyonel olmayan yardım alma davranışını gösteren öğrencilerin yardım alma nedenleri arasında romantik ilişki sorunlarının önemli bir yer tuttuğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin psikolojik yardım alma niyetleri incelendiğinde ise, daha çok ilişki problemler (aile, arkadaşlık, uyum, romantik ilişkiler) için başvurmak istedikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin özelliklerinin

incelendiği bir çalışmada, Türkiye’de bulunan sekiz üniversitedeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvurma nedenleri araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin başvurma nedenleri birbirinden çok farklı olsa da sekiz üniversitenin ortak problemleri arasında aile ve arkadaş ilişkisi sorunları yoğundur. Bununla birlikte karşı cinsle ilişki sorunları da altı üniversitede ortak neden olarak tespit edilmiştir (Erkan vd., 2011). Benzer şekilde, Anadolu Üniversitesi’nde öğrenci ve personelin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların yaşadıkları güçlükler arasında ilişki sorunları ve karşı cinsle ilgili sorunlar bulunmaktadır (Türküm vd., 2002). Ayrıca toplumu oluşturan aile birliğinin ve evliliklerin romantik ilişkiler sonucunda yapıldığı düşünüldüğünde, bu ilişkilerin daha sağlıklı bir şekilde yürütülmesi aile birliğinin sağlanmasına yardımcı olacaktır. Son yıllarda Türkiye’de boşanma oranının hızlı artışı, sağlıksız romantik ilişkiler üzerine kurulu evlilikler yapıldığını ve bu evliliklerin yürütülemediğini göstermektedir. Bununla birlikte evlenme oranında da eskiye göre azalma gözlenmektedir. TÜİK verilerine göre 2012 yılında evlenme oranı binde 8 civarında iken 2022 yılında bu oran binde 6’lara kadar düşmüştür. Aynı şekilde 2012 yılında 123.325 boşanma yaşanmışken bu sayı 2022 yılında 180.954’e çıkmış ve boşanmaların %32.7’si evliliğin ilk beş yılı içinde gerçekleşmiştir (TÜİK, 2023). Üstelik son bir yıl içindeki boşanmalardan 180.592 çocuk etkilenmiştir. Tüm bu sayısal verilerin ışığında romantik ilişkilerde ve evliliklerde yaşanan problemlerin yalnızca çiftleri değil çocukları da etkilediği anlaşılmaktadır. Buna bağlı olarak romantik ilişkilerin güçlendirilmesi, çiftler arasındaki sorunların en aza indirgenmesi ve gelecekte yaşanabilecek boşanmaların önlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra romantik ilişkiler ve evliliklerin başarısız olma nedenlerinin araştırıldığı çalışmalar, ilişkide kullanılan iletişim kalıplarının bireylerin ilişkilerine zarar vermesi nedeniyle kişileri başarısız ilişkiler yaşamaya sürüklediğini göstermektedir. ACT’in çerçevesini çizen İlişkisel Çerçeve Kuramı ise dil ve bilişi temsil ederek iletişim sorunlarının azalmasını sağlayan bir yaklaşım olduğundan, bu kuramın ilişki doyumunu desteklemek üzere yapılan çalışmalarda temel alınması faydalı olacaktır (Strosahl vd., 2019).

Romantik ilişkiler pek çok araştırmacının konusu olmuş, birçok değişkenle incelenmiş ancak güncel bir çalışma alanı olan ACT kavramları ile Türkiye’de henüz çalışılmamıştır. İlişkiyi güçlendirebilecek bir beceri olan psikolojik esnekliğin ilişkilerdeki yansıması merak konusu olmakla birlikte daha önce evli bireylerle çalışılmış olan bu kavramın (Kuşçu, 2019) evliliğin dinamiklerinden bağımsız olarak romantik ilişkilerde araştırılmasının ilişki sorunlarının çözümünde alternatif bir yol sunacağı ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. ACT, ilişki alanyazınında yeni yer edinmeye başlamıştır. Bu nedenle ACT kavramlarının farklı

ilişki değişkenleriyle araştırılması önem taşımaktadır. Bu noktada psikolojik esnekliğin ve değerlerin romantik ilişkilerdeki rolünün incelenmesi bu kavramları daha anlaşılır ve uygulanabilir hale getirecektir. Çalışma sonuçlarının, daha sonra yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Örnekleme oluşturan genç yetişkinlerin kişisel bilgi formundaki bilgiler ile ölçeklerde bulunan maddeleri dürüst bir şekilde yanıtladıkları düşünülmektedir.

2. Katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

1. Araştırma “Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Değer Verme Ölçeği” kullanılarak toplanan bilgilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmaya evli bireyler dahil edilmemiştir. Romantik ilişkisi olan veya ilişkilerini sözlü/nişanlı olarak nitelendiren bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırma son 1 yılda romantik ilişkisi bulunan bireylerle sınırlıdır.
4. Araştırma yalnızca heteroseksüel ilişkide olan bireylerle sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Genç Yetişkinlik: Ergenlik döneminin bitişiyle yetişkinliğe girişi temsil eden, genellikle 20 ve 30’lu yaşlara denk gelen dönemdir (Erikson, 1968).

Romantik İlişki Doyumu: Bireyin içinde bulunduğu ilişki hakkında olumlu değerlendirmeleri ve genel memnuniyet düzeyidir. (Mattson vd., 2013).

Psikolojik Esneklik: Bireyin anda kalarak deneyimlerine karşı farkındalık geliştirmesi ve yaşamında kendisi için belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçebilme yeteneğidir (Harris, 2009a).

Değerler: Bireyin kim olmak ve nasıl bir yaşam sürdürmek istediğiyle ilgili kendine yol gösterecek olan ilkelerdir (Harris, 2021).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler değişkenlerinin kullanıldığı araştırmalardan bahsedilecek ve kuramsal dayanağına değinilecektir.

2.1. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkiler bir çiftin karşılıklı olarak kabul ettiği gönüllü etkileşimleri olarak tanımlanabilir (Collins, 2003). Romantik ilişki doyumu ise, bireyin içinde bulunduğu ilişki hakkındaki olumlu düşünceler ve ilişkiden duyduğu memnuniyet düzeyi olarak ifade edilebilir (Mattson vd., 2013). Romantik ilişkilerden alınan doyumun kişilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri sağlaması nedeniyle bu ilişkilerin insan hayatındaki yeri ve önemi göz ardı edilmemelidir (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017). İlişkilerden tam anlamıyla doyum sağlayabilmek, bu ilişkilerin sık ve duygusal anlamda hoş etkileşimleri içermesi ve zaman içindeki varlığını sürdürmesine bağlıdır. Bunun sonucunda birtakım davranışlar geliştirerek ilişkilerin sürdürülmesini ve yaşamda kalmasını kolaylaştırmak mümkündür (Hendrick, 2016). Bireyde olumlu veya olumsuz pek çok duygu uyandıran yakın ilişkiler, kişinin 'ait olma' ve 'bağlanma' gereksiniminden kaynaklanmaktadır.

Ait olma gereksiniminin bir başka yönü ise toplumsal bağlar kurma isteğidir. Bu toplumsal bağların varlığı da yokluğu da bireyin yaşamına etki etmektedir. İlişkilerinden doyum sağlayan kişilerin daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu olduğu bilinmekle birlikte olumsuz ilişki deneyimleri insan için hayal kırıklığı, depresyon sebebi olabilmektedir. Buna bağlı olarak ilişkilerdeki olumluluk ve süreklilik, bireyin ilişkiden doyum sağlamasına yardımcı olarak yeterli toplumsal bağlar kurmasını da desteklemektedir (Hendrick, 2016). Bunun yanı sıra genç yetişkinlik dönemindeki bireyin kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlaması açısından bu ilişkilere ihtiyacı vardır (Erikson, 1968). Bu ilişkiler bireye dünyayı keşfedebileceği ve başarıya ulaşabileceği güvenli bir temel sağlamanın yanı sıra, yaşamdaki zorluklarla karşılaşıldığında bireyin sığınabileceği güvenli bir alan oluşturur. Bunun sonucunda kişiye önemli bir kimlik duygusu kazandırır (Clark ve Lemay, 2010). Aynı zamanda insanlar, kalıcı ve anlamlı ilişkilere adım atma ve bu ilişkileri sürdürme içgüdüsüne sahiptir. Yani özünde birey diğer insanlara gereksinim duymaktadır. Bu ait olma durumu, insan için bir istekten çok ihtiyaç olarak görülmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Benzer şekilde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bahsedildiği üzere, bireyin kendini gerçekleştirme basamağına erişebilmesi için sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılaması gerekmektedir (Maslow, 1968). Her insan için özel ve anlamlı bir deneyim olan sevginin önemi göz önüne alındığında romantik ilişkileri anlamak ve

her yönüyle incelemek sosyal bilimler için bir gerekliliktir (Dahl vd., 2013). Aynı zamanda yakın ilişkilerde genellikle olumsuz olarak değerlendirilebilecek ve kontrol edilmesi gereken duygular yaşanabilmektedir. Her yakın ilişkide yaşanan bu duygusal iniş çıkışlar; kişilerin yakın ilişkilerinde istenmeyen, rahatsız edici hatta tehdit edici veya zararlı olarak nitelendirilebilecek sayısız fiziksel ve psikolojik deneyim yaşamasına neden olmaktadır (Dahl vd., 2013). Çoğu insan bu olumsuz duygulardan, düşüncelerden ve anılardan kaçınmanın yollarını aramıştır. Buna bağlı olarak romantik ilişkiler çok uzun yıllardır üzerinde çalışılan, kuramlar geliştirilen bir kavram olmuştur.

2.1.1. Romantik ilişkiler ile ilgili kuramlar

Bağlanma kuramı, romantik ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Bowlby'e (1969) göre ruh sağlığı için gerekli olan en önemli şey, kişinin bebeklik döneminde annesi (ya da bakımını sağlayan) ile arasında sıcak ve kalıcı bir ilişki olmasıdır. Bu dönemde yeterli yakınlığı göremeyen birey bebeklik dönemini sağlıklı ve güvenli bir şekilde geçiremeyerek bağlanma sorunları yaşayabilmektedir. Bu nedenle erken bağlanma ilişkilerinin kalitesi, bebeğin bağlanma figürüne ne derece güvendiğiyle yakından ilgilidir (Ainsworth vd., 1978).

Ainsworth bağlanmaya ilişkin üç farklı model tanımlamıştır: Güvenli, endişeli/dirençli, kaçınan. Güvenli bağlanan bebekler olası bir ayrılık sonrası bakım veren kişinin dönüşünü memnuniyetle karşılarken endişeli bağlanan bebekler bakıcının dönüşünde kararsız bir duruş sergiler. Kaçınmacı olarak bağlanan bebekler ise bakım veren kişiyle yakın olmaktan ve etkileşime girmekten kaçınırlar (Ainsworth vd., 1978). Bebeğin bakım vereniyle olan bu ilişkisi bebek tarafından oldukça içselleştirilerek yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Aynı zamanda insanın yaşamı boyunca devam eden davranışlarının önemli bir parçasıdır. Yetişkin bağlanma alanının öncüleri (Hazan ve Shaver, 1987) yaptıkları çalışmalarda yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki davranışlarının çocukluktakine benzer bir şekilde güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç bağlanma türüne göre oluştuğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca her bağlanma türünün kendine has özelliklere sahip olduğunu ve soyut düşünme anlamında çocukluktaki bağlanmadan ayrıştığını ifade etmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Benzer şekilde Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yetişkinlerde güvenli, saplantılı, kaçınan ve korkulu olmak üzere dört farklı bağlanma stili olduğunu öne sürmüştür. Bu bağlanma stillerine göre güvenli bağlanan bireyler sevme sevilme konusunda oldukça rahattır, başka birine karşı yakınlık gösterirken ılımlı davranışlar sergilemektedir. Mutlu, güven verici ve sevdiğine sadık özellikleri bulunmasına da bağlı olarak romantik ilişkileri daha uzun zaman

sürdürebilirler (Belsky, 2002). Kaygılı bağlanan yetişkin bireylerin yakınlık ihtiyacı vardır ancak zihninde çoğunlukla sevildiği konusunda şüpheleri bulunmaktadır. Güvensiz olmaları nedeniyle romantik ilişkilere temkinli yaklaşılması gerektiğini düşünürler. Kaçınan bireyler ise yakınlığın kişiyi kısıtlayan bir durum olduğuna inanması nedeniyle yakınlık kurmaktan tamamen uzak dururlar. Duygusal iniş çıkışları fazla olmakla birlikte ilişkilerinde daha çok takıntı ve kıskançlık duyguları hakimdir (Jones, 2005). Bağlanma türlerinden anlaşılan şudur ki; insanların yakınlığa olan bakış açıları, ilişkideki çatışmayla başa çıkma yöntemleri, cinselliğe yönelik tutumları, ihtiyaçlarını ve ilişkilerinden beklentilerini ifade edebilme becerileri konularında birbirlerinden ayrılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Levine ve Heller, 2022). Sonuç olarak bir çiftin arasındaki bağ, hem iş birliğini hem de kişilerin bağlanma kapasitesini ortaya çıkarmaktadır (Strosahl vd., 2019). Bağlanma türleri tarafından belirlenen belli ihtiyaçları anlamak ve anlatmak için etkili iletişime başvurulur. Romantik ilişkilerin gelişmesi, sürdürülmesi ve sona ermesinde iletişim becerileri hayati rol oynamaktadır (Greene ve Burleson, 2003). Kişi kaygılı bağlanma türüne sahipse yakınlığa ihtiyaç duyduğunu ve kaçınan biriye belli bir mesafeyi korumak istediğini açık ve net bir şekilde ifade ederse ilişkideki davranışlar ona göre düzenlenir (Levine ve Heller, 2022). Bu nedenle bağlanma türlerini anlamak çiftlerin romantik ilişkilerindeki davranışlarını anlamayı ve öngörüle bulunmayı kolaylaştırmaktadır. Bu doğrultuda bağlanma kuramı romantik ilişkilerde çiftlerin önceden belirlenmiş davranışlarda bulunduğunu öne sürer. Bunun yanı sıra geçmişte çocuk ebeveyn bağına önem verilmediği gibi günümüzde de yetişkin bağlanması göz ardı edilmektedir (Levine ve Heller, 2022). Yetişkinlerde bağlanma pek çok insan tarafından zayıflık olarak nitelendirilse de yetişkinler için aslında güvenli bir dayanak oluşturmaktadır. Kişi kendisini her daim destekleyen birinin var olduğunu bildiği zaman daha cesur, kendinden emin adımlar atabilmektedir. Bu nedenle kişinin hayata karışabilmesi ve yaşamına odaklanabilmesi için güvenli ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır (Levine ve Heller, 2022).

Bağlanma kuramının yanı sıra romantik ilişkiler ile ilgili Aşk Stilleri Kuramı ile öne çıkan bir diğer araştırmacı John Lee (1973) kişilerarası altı farklı aşk türü olduğu fikrini öne sürmüştür. Bunlardan birinci stil: Eros (tutkulu aşk), Ludus (oyun oynayan aşk), Storge (dostça aşk) olarak adlandırılır. Birinci stilde bulunanların ikili kombinasyonlarıyla ikinci stil oluşmaktadır. İkinci stilde ise: Pragma (mantıklı/pratik aşk), Mania (sahiplenici/bağımlı aşk), Agape (özgecil aşk) bulunmaktadır. Lee'nin aşk üzerine kurduğu bu tipoloji kavramsal olarak çok zengindir ve pek çok romantik ilişki araştırmasında ilgi çekici bir temel oluşturmuştur (Hendrick ve Hendrick, 1986; 1987). Benzer şekilde aşkın farklı türlerde yaşandığını öne süren

bir başka araştırmacı Sternberg'e (1986) göre romantik ilişkileri ve aşkı oluşturan üç temel bileşen bulunmaktadır. Aşk üçgeni adını verdiği bu kavramlar yakınlık, tutku ve bağlılıktan oluşmaktadır. Yakınlık bileşeni ilişkilerde yakınlık, içtenlik ve sıcaklığı ifade etmektedir. Tutku bileşeni de ilişkilerde cinsel tamamlanma, fiziksel çekim ile ilgili dürtüler, motivasyonel kaynaklar ve diğer uyarıları içermektedir. Bağlılık bileşeni ise bireyin kısa vadede başka bir insanı sevmeye karar vermesi ile uzun vadede ilişkiyi sürdürmedeki kararlılığını ve bağlılığını açıklamaktadır (Sternberg, 1986). Bu üç önemli kavram ile bu kavramlara bağlı oluşan eylemler birbiriyle etkileşime girerek kişinin ilişkiyi deneyimleme sürecine katkıda bulunur. Üçgen aşk kuramı, yakın ilişkilerin ve sevginin birçok yönünün daha iyi anlaşılması için kapsamlı bir temel sağlamaktadır. Üçgen aşk kuramı çerçevesinde üç kavramın bileşimiyle sekiz aşk türü tanımlanmaktadır. Bunlar; hoşlanma, çılgınca aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, aptalca aşk, mükemmel aşk ve aşksızlık olarak nitelendirilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Sonuç olarak üç bileşenin dengeli bir şekilde hayata geçirilmesiyle mükemmel aşka ulaşılabilir ancak, romantik ilişki içinde bulunan bireylerin özellikleri ile dış etkenlerin varlığı bu noktada önem taşımaktadır (Sternberg, 1986).

Romantik ilişki araştırmalarının temelini oluşturan bir başka kuramcı Rusbult (1980), ilişkiler ile ilgili yatırım modelini geliştirmiştir. Bu modele göre bir ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi, bireyin içinde bulunduğu ilişkinin değerı ile beklentilerini karşılaştırması sonucunda oluşmaktadır. Aynı zamanda kişinin ilişkiye bağlılığının o ilişkiye yaptığı yatırımın büyüklüğüyle ve alternatiflerin kalitesiyle ilgili olduğunu savunmuştur (Rusbult, 1980). Bunun yanı sıra romantik ilişkiler ve evlilik gibi uzun süreli ilişkilerin, iki kişinin başlangıçta birbirine karşı duyduğu çekim gücü ile oluştuğunu öne süren çekicilik kuramları bulunmaktadır. Çekimi bir tutum olarak açıklamak gerekirse, bireyin başka bir kişiye yakınlama yönünde bir yönelim göstermesi olarak ifade edilebilir (Hendrick, 2016). Çekicilik beden dili ve çevresel faktörlerden etkilenmekle birlikte fiziksel çekicilik bu noktada çok güçlü bir faktör olmaktadır. Çekicilik kuramları; insanların yakın ilişkilerinde birbirleriyle uyumlu olmaya önem verdiğini gösteren denge kuramı (Heider, 1958), temel öğrenme süreçleriyle oluşturulan iyi ilişkilerde olumlu yönlerin fazla olduğunu belirten pekiştirme kuramı, kişinin kendisine en çok benzeyen bir kişiye çekici bulması olarak açıklanan benzerlik kuramı (Byrne, 1971), kişisel ipuçları yardımıyla fizyolojik olarak uyarılmanın çekiciliği artırdığına yönelik uyarılma kuramı (Schachter, 1964) gibi kuramlardan oluşmaktadır (Hendrick, 2016).

İlişki araştırmalarında yakın ilişkilerin geliştirilmesi ve zenginleştirilmesi konusunda güncel bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kullanılmaya başlanmıştır (Harris, 2009b). İlk olarak depresyon ve kronik ağrı gibi rahatsızlıklar için geliştirilen ACT'in temel

ilkeleri göz önüne alındığında kuramın ilişki problemlerine büyük ölçüde yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda yalnızca romantik ilişkiler için değil arkadaş, aile, komşu ilişkileri gibi birey için önem taşıyan diğer ilişkilerde de uygulanabilmektedir (Harris, 2009b). Romantik ilişkiler bilindiği üzere iki kişinin birbiriyle olan etkileşiminden doğmaktadır (Collins, 2003). İlişkideki her birey ayrı bir kültürden gelir, farklı davranış kalıplarına, duygulara, düşüncelere ve farklı ilgi alanlarına sahiptir. Ayrıca her insanın olaylara bakış açısı, verdiği tepkileri, başka bir insanla birlikteyken hissettikleri bambaşka olabilmekte ve bu da kişinin partneriyle uyumunu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle ilişkilerde çiftlerin birbirini kabul etmesini kolaylaştırmak kabul temelli terapi yaklaşımı olan ACT ile mümkün olabilmektedir. Çiftler bu farklılıkları kabul etmeyi öğrendikçe hayal kırıklıklarının, kırgınlığın ve öfkenin azaldığını; sağlıklı ilişkiler kurarak romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun arttığını görmektedir (Harris, 2009b). Bunun yanı sıra sağlıklı ilişkiler kurabilmek kadar bu ilişkilerin sürdürülebilirliğini sağlamak da doyuma ulaşmak adına önem taşımaktadır. Bu nedenle ACT'in kabulü içermesinin dışında üzerinde durduğu 'kararlılık' kavramı bu noktada devreye girmektedir. Kişi ancak kabulü benimser ve olumlu davranışlarını sürdürmede kararlı olursa ilişkisinden memnuniyet duyabilir (Harris, 2009b; Hayes, 2004). ACT uygulamaları çiftlerin mümkün olan en iyi ilişkiyi yaşamasına, farklılıkları kabul etmesine, duygularını daha etkili bir şekilde ifade etmesine ve yaşam boyu gelişmesine yardımcı olarak romantik ilişkilerde büyük rol üstlenmektedir (Harris, 2009b).

2.2. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bireyin anda kalarak yaşadığı deneyimlere karşı farkındalık geliştirilmesi ve kendisi için belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçebilme becerisi olarak nitelendirilebilir. Psikolojik esneklik kişinin yaşamında karşılaştığı sorunlara ve zorluklara etkili bir şekilde yanıt vermesini kolaylaştırmaktadır (Harris, 2009a). Aynı zamanda düşünceleri, duyguları, anıları gerçek anlamda oldukları gibi deneyimleme becerisi ve değerlere yönelik davranışlarda ısrarcı olmak şeklinde açıklanabilir (Hayes ve Lillis, 2021). Daha basit bir ifadeyle açık olma ve önemli olanı yapma yeteneği olarak nitelendirilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin nihai amacı bireylerde psikolojik esnekliği sağlamaktır. Tam farkındalık, deneyimlere açık olma ve değerlere göre hareket edebilme becerisi ne kadar yüksek olursa bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Kişinin yaşamına canlılık katan psikolojik esneklik ve değerler, kişiye rehberlik ederek bir anlam ve amaç duygusu geliştirmesini sağlar (Harris, 2009a). Psikolojik esneklik; şimdiki anla temasa

geçmek, kabul, bilişsel ayrışma, gözlemleyen benlik, değer odaklı davranış ve değerler olmak üzere birbiriyle ilişkili altı süreçten oluşmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi ile psikolojik esnekliğe ilişkin detaylı bilgiye bir sonraki bölümde açıklanacaktır.

2.2.1. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT)

ACT, bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak ortaya çıkan yeni bir terapi yaklaşımıdır. Bireyin psikolojik iyi oluşu; düşünce, duygu ve davranışlarının karşılıklı etkileşimine bağlı olarak değişmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerin ilk dalgası yalnızca gözlemlenebilir davranışlar üzerine çalışmalar yapan davranışçı terapidir. Bu terapide daha çok patolojik unsurlar ve davranışların nedenlerini anlayıp çözümlene üzerine çalışmalar yapılarak geçmiş travmaların şu anki davranışları üzerindeki etkisi incelenmekteydi. Bu nedenle davranışçı terapiler daha çok davranış değişikliğine yönelik çalışmıştır (Hayes, 2004). Davranışçı terapilerin ikinci dalgası davranışın yanı sıra düşünceyi geliştirme ve değiştirmeye odaklanan bilişsel davranışçı terapidir. Bu terapi yaklaşımı bireyin olumsuz düşüncelerinin sorunlu davranışlara neden olduğunu savunur. Bunun sonucunda bireyin o andaki işlevsel olmayan düşüncelerini değiştirme üzerine odaklanmıştır. Bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası ise sıkıntıların nedenini anlamayı ve çözmeyi reddeder. Farkındalık ve içgörü odaklı daha üst düzey bilişsel süreçleri içeren uygulamalara yönelik olarak gelişmiştir (Hayes ve Lillis, 2021; Vatan 2016; Zettle, 2022). Diğer bilişsel davranışçı terapilerden farklı olarak ACT, psikolojik esneklik oluşturmak için kabul ve bilinçli farkındalık süreçleri ile davranış değişimi sağlamakta, aynı zamanda birey için kıymetli olan yaşam hedeflerine yönelimi için bireyi desteklemektedir. ACT’i bilişsel davranışçı terapilerden ayıran bir özelliği İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) ile İşlevsel Bağlamlılık felsefesine dayanmasıdır (Hayes ve Lillis, 2021).

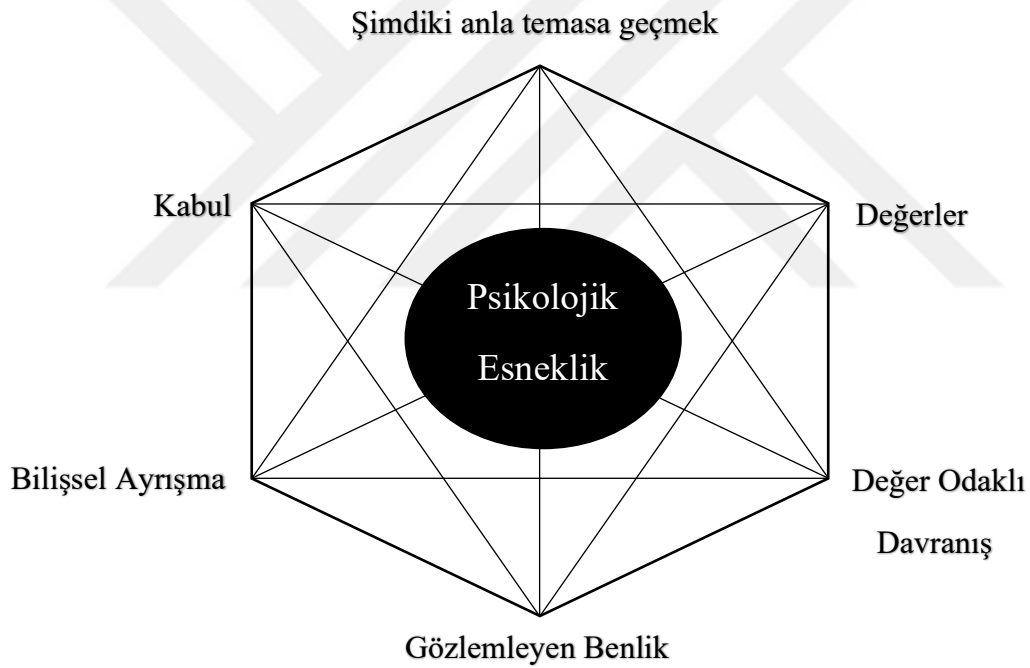
İlişkisel Çerçeve Kuramı, dil ve biliş ile ilgilidir. Romantik ilişkileri anlamak için, insan davranışının diğerlerinden daha fazla etkiye sahip olan ‘dil’ yönünü anlamak çok önemlidir. Dil insanların düşünmelerine, problem çözmelerine ve gelecek için plan yapmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda kişinin derinden, samimi ve anlamlı ilişkiler deneyimlemesini sağlar (Dahl vd., 2013). Birey dil ve düşünce yardımıyla durumlar arasında ilişkiler kurarak zihninde belirli bir zemin oluşturur. Tüm bu faydalarının yanı sıra ilişkisel çerçevelemenin insanı acıya sürükleyen karanlık bir yönü, psikopatoloji olarak adlandırılan durumlara götüren doğal işlevleri vardır (Ramnerö ve Törneke, 2020). Kişiyi davranışlarının sonuçlarına duyarsız hale getirebilmekte ve zamanla gerçek hayattan soyutlayarak kendi zihni içinde yaşamaya sevk edebilmektedir. İnsan dili, sağlıklı olmak için kötü düşüncelerden, istenmeyen duygulardan ve

acı hatıralardan kurtulmak gerektiğini belirten toplumsal kuralları da içinde barındırmaktadır. Buna bağlı olarak insan, yaşamındaki olumsuzlukları kontrol etmeye ve ortadan kaldırmaya odaklanır. Kontrol etme içgüdüleriyle yapılan davranışların insanı daha çok acıya yönelttiği ve temelde acıların kaynağının dile bağlı olduğu söylenebilir (Strosahl vd., 2019). Üstelik dil, insanı başkalarıyla bağlantı kurma ve ilişkileri deneyimleme olanağından mahrum bırakabilecek başka olumsuzluklara da sebep olabilir. ACT'in temel amacı, ilişkisel çerçevelenimin bu olumsuz yönlerini ele alarak üstesinden gelmek ve psikolojik esnekliği kolaylaştırmaktır. Bu nedenle psikolojik olarak sağlıklı davranışlara rehberlik etme söz konusu olduğu kadar aşk ve ilişkilerdeki davranışlara da ACT perspektifinden bakılabilir. Çünkü ilişkilerde bireyler çoğunlukla ilişkiyi başarısızlığa itecek davranışlar sergilemektedir (Dahl vd., 2013).

Çiftler birbirleriyle ilgili aşırı derecede beklentiye girme, partnerini sadakat sınavına tutarak kusur bulma eğilimi gösterme, daima partnerini suçlayıcı ifadeler kullanma veya partnerini cezalandırmak için ondan sevgiyi esirgeme gibi davranışlarda bulunarak ilişkileri olağanüstü düzeyde karmaşık bir süreç haline getirebilmektedir. Bunun sonucunda birçok evlilik boşanma ile sonuçlanmakta ve çoğu da ilk beş yıl içinde bitmektedir. Ancak bir ömür süren evlilikler de vardır ve bunu başarısız evliliklerden ayıran sebebin ne olduğu merak konusudur (Strosahl vd., 2019). Konu ile ilgili yapılan çalışmalar, iletişim kalıplarının ve uygulamalarının uzun süreli ilişkilere sağlam zemin hazırladığını öne sürmektedir. Bununla birlikte hakkında en fazla araştırma yapılan iletişim kalıpları, çoğunlukla ilişkideki bireylerin benimsediği ve derinde yatan tutumlarının bir ürünü olmaktadır. Sonuç olarak uzun süreli, başarılı ve hayat dolu ilişkilerin kökenine bakıldığında; psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin psikolojik anlamda daha esnek ilişkiler kurabildiği, psikolojik anlamda yaşama yönelik katı yaklaşımlar sergilemenin ilişkilerde de katılığa ve uyumsuz davranışlara neden olduğu düşüncesini ortaya çıkarmaktadır (Strosahl vd., 2019).

İşlevsel bağlamlılık, tekrar eden davranışlardan benzersiz çıkarımlar yapılabileceği gerçeğini göz önünde bulundurarak herhangi bir davranışın içinde bulunduğu koşullardan, çevreden ve bağlamdan bağımsız olarak düşünülmemesi şeklinde açıklanabilir (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, 2004; Yavuz, 2015). Örneğin farklı görünen davranışların işlevsel olarak aynı olabilmesi ve benzer görünen davranışların da işlevsel olarak farklı olabilmesi mümkündür. Bir davranışın nasıl yorumlanacağı içinde bulunduğu spesifik çevresel koşullardan anlaşılabilir. Bu nedenle davranışları anlamak ve değerlendirmek için öncelikle davranışın işlevi anlaşılmalıdır (Ramnerö ve Törneke, 2020).

ACT’i bilişsel davranışçı terapilerden ayıran bir başka özelliği ise, düşünceye olan bakış açılarıdır. Bilişsel davranışçı terapiler kişiyi olumsuz etkileyen düşüncelerin içeriğini değiştirmeye odaklanırken ACT, kişinin düşünceleri olduğu gibi görmesini ve düşüncelerle arasına mesafe koymasını hedefler. Aynı zamanda bireyin yaşamında karşılaşılabileceği acıları normal olarak görmektedir. ACT’e göre insanın acı çekmesi olağan dışı bir durum değil, aksine yaşamda her zaman görülebilecek insan dili ve düşüncesinin bir sonucudur. Bununla birlikte acıdan kurtulmaya çalışan kişinin acıyla daha fazla meşgul olarak kendine zarar verdiğini savunur. Ancak insan, yaşadığı sıkıntıdan kurtulmaya çalışmak yerine onu kabul ederek yaşamına devam edebilecek potansiyeldedir (Orsillo vd., 2004). ACT’in temel amacı psikolojik esnekliği sağlamaktır. Hexaflex adını verdiği modelde altı temel ilke bulunur ve bunları yaşama aktarmayı hedefler (Harris, 2009a).



Şekil 2.1. Psikolojik Esnekliği Ortaya Çıkaran Temel Süreçler (Zettle, 2022)

2.2.1.1. Şimdiki anla temasa geçmek

Bireyin bilinçli bir şekilde bulunduğu ortam ve durumla bağlantı kurması ve tüm varlığıyla onunla ilgilenmesidir. Geçmişin veya geleceğin düşüncelerinde kaybolmadan yalnızca şu anı deneyimlemesi olarak açıklanabilir (Harris, 2021). İnsan, içinde bulunduğu andan başka bir şeye sahip değilken hayatının çoğunu gelecekle ilgili kaygı duyarak veya geçmişle ilgili ruminasyonlara yakalanarak geçirmektedir. Bunun sonucunda kişi hem iç hem

de dış dünyayla temasını yitirmektedir. İçinde bulunduğu anda ne hissettiğinin ve etrafında olup bitenlerin farkında olmadığı için böyle durumlara duyarsız kalarak uygun davranışlar geliştirmekte sorun yaşarlar. Oysaki birey davranışlarının neye hizmet ettiğini, kendisine ve etrafındakilere nasıl etki ettiğini anlamak için şimdiki anın farkında olmalıdır. Ayrıca değerli yaşam şimdi ve burada gerçekleşmektedir, kişi kendisi için önemli olana dikkat etme yeteneğini anda kullanabilir (LeJeune ve Luoma, 2019).

2.2.1.2. Bilişsel ayrışma (Defüzyon)

Bireyin kendini düşüncelerinden ayırması ve onlara uzaktan bakabilmesi anlamına gelir. İnsan çoğu zaman düşünceleriyle iç içe geçerek onlarla bütünleşmektedir (Harris, 2009a). Ancak düşünce sadece basitçe bir düşüncedir, bireyin doğrudan müdahale etmesini ve düşünceyi kontrol altına almaya çalışmasının gerekli olmadığı geçici durumlardır. ACT defüzyonu, bireyin kendi psikolojik sağlığını desteklemesi adına önemli bir beceri olarak görmektedir. Defüzyon aynı zamanda bir sonraki kavram olan 'kabul' ile birlikte çalışmaktadır. Bunun yanı sıra düşünceleri değiştirmek yerine düşüncelerin istenmeyen işlevlerini değiştirerek ve bunlara alternatif tepkiler oluşturarak olumsuz düşüncelerin baskınlığını azaltmayı hedeflemektedir. Defüzyon egzersizleri sonrasında kişinin düşüncelerine olan bağlılığında azalma olur ve bu yararsız düşünceler kişi için inandırıcılığını kaybeder. Bunun sonucu olarak bireyin büyük tepki verme olasılığı azalmaktadır (Dahl vd., 2013).

2.2.1.3. Kabul

İnsanlar sorunları tespit etme ve onlardan kurtulmanın yollarını bulabilme yeteneğine sahip olan yeryüzündeki en iyi problem çözücülerdir. İnsan zihni var olduğu ilk günden bu yana yaşadığı problemleri çözmek ve hayatta kalabilmek için çaba göstermiştir. Buna bağlı olarak kişi başına gelen acı verici düşünceleri ve duyguları kendisine tehdit olarak algılayarak onları hızlı bir şekilde çözülmesi gereken problemler olarak görmektedir. Bu problemleri çözmek amacıyla onlarla mücadele eder veya onlardan kurtulmaya çalışır. Ancak bu durum bireyin problemleri daha da büyütmesine neden olur. Bunun yerine acı verici duygularla birlikte yaşayabilme becerisine sahip olmak, yani acıyı kabul etmek gereklidir (LeJeune ve Luoma, 2019). Kabul etmek bir bakıma kişinin acı verici duygu, dürtü ve düşüncelere yer açması, onların varlığına izin vermesi anlamına gelmektedir. Kişi, kendisine sıkıntı veren bu duygularla savaşmayı bırakıp oldukları gibi kalmalarına müsaade etmektedir (Harris, 2009a).

2.2.1.4. Bağlam olarak benlik (Gözlemleyen benlik)

Zihin gözlemleyen ve düşünen benlik olarak iki ayrı bölümden oluşmaktadır. İnsan çoğunlukla düşünen benlik kısmını kullanarak inançlar, fanteziler, anılar, yargılar üretir. Herhangi bir anda ne düşündüğünün, hissettiğinin ya da yaptığının farkında olan gözlemleyen benlik kısmını ise göz ardı eder (Harris, 2009a). İnsanlar genellikle duygularına, endişelerine çok fazla kapılırlar ve o anda neler olduğuna dair farkındalıklarını kaybederek değerleriyle tutarlı bir şekilde yaşama fırsatını kaçırmırlar. Örneğin kaybetme korkusunu derinden yaşayan bir kişi, içinde bulunduğu romantik ilişkide anı yaşamak yerine sıklıkla korkuya odaklanır ve bu durum davranışlarının kalitesini düşürerek ilişkisinden memnuniyetsiz bir hale gelmesine neden olur. ACT insanlara kendi psikolojik süreçlerinin daha fazla farkında olmayı ve bu süreçleri kişisel değerlendirmelerini en aza indirerek gözlemlemeyi öğretir. Buna bağlı olarak bireyin yaşam akışındaki deneyimlerine karşı farkındalık geliştirmesi önemli ölçüde teşvik edilmelidir. Bu genellikle insan davranışlarının işlevini yargılayıcı olmadan gözlemci bir bakış açısıyla görmeye bağlıdır (Dahl vd., 2013).

2.2.1.5 Kararlı eylem (Değer odaklı eylem)

Değerler bireyin yaşamı için kapsayıcı yönler sağlarken kararlı eylemler ise bireyi bu yönlere götüren davranışlardır. Aile, arkadaşlık ve romantik ilişkiler genellikle insanın yaşamındaki önemli değer kaynaklarıdır. Yakın ilişkilerin birey için önemli bir motivasyon kaynağı olması nedeniyle ilişkilerde istikrarı sağlamak ve bu ilişkileri ayakta tutabilmek adına kişinin bunu destekleyici davranışlarda (kararlı eylemlerde) bulunması gerekmektedir (Dahl vd., 2013). İnsan belirlediği değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde harekete geçebildiği sürece değerleri anlam kazanmaktadır. Yaşanılan zorluklara, acı olaylara ve tatsız durumlara rağmen değerleri uğruna yaşamayı kendine ilke edinmiş kişiler zengin bir yaşam sürdürebilir. Çünkü bunları yaparken insan aynı zamanda problem çözme, kendini yatıştırma, krizle başa çıkma, zaman yönetimi, girişkenlik gibi beceriler kazanarak kendini geliştirmiş olur (Harris, 2009a).

Romantik ilişkiler pek çok insan için anlamlı bir deneyim olmakla birlikte olumlu ve olumsuz yönleriyle çiftlerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Yakın ilişkilerdeki ani duygu değişiklikleri, istenmeyen, rahatsız edici ve zararlı deneyimler yaşamak çiftler için kaçınılmazdır. Bu nedenle bireyin bu değişken duygularla ve zorlayıcı yaşantılarla baş edebilmesi, psikolojik esnekliğe sahip olmasıyla mümkün olabilir. Buna bağlı olarak çiftlerde

psikolojik esnekliği güçlendirilecek çalışmalar yapılması ilişkiler için oldukça önem taşımaktadır (Dahl vd., 2013).

2.2.1.6. Değerler

Kişinin nasıl bir insan olmak ve nasıl davranmak istediğiyle ilgili yaşamı boyunca kendisine yol gösterecek olan ilkele ve eylemlerdir. Değerleri netleştirmek anlamlı bir yaşam sürdürmek için gereklidir ve değerler kişinin hayatında değişiklikler yapabilmesi için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Harris, 2009a). Değerler yalnızca psikolojik esneklik modelinin bir parçası değil aynı zamanda psikolojik esnekliğin temelidir (LeJeune ve Luoma, 2019). Buna bağlı olarak ilişkilerde bireylerin değerlerini ve ilişkide nasıl bir insan olmayı istediklerini belirlemek önemlidir. Bu nedenle bu araştırmada değerler bağımsız değişken olarak ele alınmış ve detaylı olarak bir sonraki başlıkta açıklanmıştır.

2.3. Değerler

Bireyin anlam dolu bir hayat yaşaması için tercih ettiği yaşam yönü (Hayes ve Smith, 2021) olarak tanımlanan değerler, aynı zamanda kişiye belirli faaliyetlerde bulunma motivasyonu sağlayan yaşam unsurlarıdır. İnsanların birbiriyle paylaştığı ortak değerler olsa da kişi yaşamına yön verecek olan değerleri bireysel olarak seçmektedir (Twohig, 2012). Değlere yapılan vurgu, ACT'i birçok alternatif terapi yaklaşımından ve tedaviden ayırmaktadır. Kabul ve eylem ancak değerler ile birlikte incelendiğinde anlamlı bir bütün oluşturmaktadır (Hayes, 2004). Birey kendisi için neyin önemli olduğunu ve hayatı boyunca neyi temsil etmek istediğini belirlemek amacıyla değerlere ihtiyaç duyar. Belirlenen değerler zorlu durumlara karşı farklı bir bakış açısı sunarak kişinin yaşadığı sıkıntıyı daha yapıcı ve yararına olacak şekilde tanımlamasını sağlar. Bunun yanı sıra değerlerin on farklı alanı bulunur ve ACT'in amacı bireyin bu alanlardaki değerlerini netleştirmesine katkı sağlamaktır (Hayes ve Smith 2021).

Değer Alanları:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Evlilik/çift/romantik ilişkiler | 6. Eğitim/kişisel gelişim |
| 2. Ebeveynlik | 7. Dinlenme |
| 3. Aile ilişkileri | 8. Maneviyat |
| 4. Arkadaşlık/sosyal ilişkiler | 9. Vatandaşlık |
| 5. Kariyer/iş | 10. Sağlık/bedensel iyilik hali |

Bireyin değerleri netleştirildikten sonra değerleriyle tutarlı eyleme geğmesi konusunda cesaretlendirilir. Kişinin belirlediği değerler, yaşamda ilerlemek istediği yönleri ve yaşam biğimini tanımlamaktadır. Bu da insanın yaşamı boyunca devam eden bir sreğtir ve ACT’te bu sürecin önemi vurgulanmaktadır (Biglan vd., 2008). Değer alanlarından anlaşıldığı üzere ilişkiler insanın yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. iftlerle değerleri tanımlamak, kişinin ne tür bir partner olmayı istediğini netleştirmeye yardımcı olur. Değerler, her bir partnerin ilişkide neyi temsil etmek istediğini belirler, davranışları yönlendirerek ilişkide geręekleřtirilmek istenen davranışlar konusunda çiftlere yol gösterir. ACT yaklaşımı, bireylerin ilişkilerindeki problemlerle başa çıkabilme amacıyla alternatif davranışlar tanımlamaya yardımcı olur. Bu sreğte ilişkideki bireylerin temel değerlerini açıklığa kavuşturmak ve daha sonra bu değerlere bağlı davranışlar geręekleřtirmelerini sağlar. Bu sreğ üç aşamadan oluşur. Başlangıçta çiftlerin değerlerin ne olduğu ve ne olmadığını anlamaları, ikinci aşamada bireylerin değerlerini netleştirmeleri sağlanır. Son aşamada ise seçilen değerler doğrultusunda eyleme geçmeleri desteklenir (Lev ve McKay, 2017). Bunun sonucunda, değer odaklı ilişkide olmanın bilincinde olarak bireyin kendisiyle birlikte partnerinin de beraberinde getirdiği sıkıntıya açık olmak, partneriyle birlikte an içinde kalabilmek, mutluluğun da ötesinde bir yakınlık değerini paylaşmak ve her gün eyleme geçirilen ortak değerlerle yaşamak, uzun süreli ve sağlıklı bir ilişki yaşanmasını kolaylaştırmaktadır (Strosahl vd., 2019). Bunun yanı sıra bugüne kadar romantik ilişki ve evlilik araştırmalarında sevgi kavramının daha çok duygusal yönüne odaklanılmıştır. (Dahl vd., 2013). Ancak duygular; yoğun bir Şekilde yaşanmaları ve çoğunlukla iniş çıkışlı olmaları nedeniyle romantik ilişkilerin sağlıklı bir Şekilde sürdürülmesini zorlaştırmaktadır (Harris, 2009b). ACT bakış açısına göre sevgiyi bir duygu değil değerli bir eylem olarak görmek daha huzurlu ve tatmin edici ilişkiler yaşanmasını sağlamaktadır. Eylem olarak sevgide birey hislerinden bağımsızdır ve kişi kırıgın ya da öfkeli olsa bile ilişkiyi sürdürmek için sevgi ile hareket edebilmektedir. Bu yetenek ilişkileri güçlendiren en önemli noktalardan biri olmakla birlikte ACT’in temelini oluştırmaktadır. Eyleme yapılan vurgunun nedeni de budur. Kişi, nasıl hissettiğini kontrol etmek yerine eylemlerini kontrol altına alarak ilişkideki problemlerini ozebilir (Harris, 2009b).

2.3.1. Değerleri tanımlama

Değerler, kişinin nasıl davranmak istediği ve diğer insanlarla etkileşim kurarken kendisi için önemli olanı temsil etmek isteğiyle ilgili en derin arzularıdır. Aynı zamanda bireyin ilişkilerindeki eylemleri yönlendirir ve motive eder. Çoğu zaman değer kavramı hedeflerle karıştırılmaktadır ancak değerler hedef değildir. Hedefler ulaşılabilir ve somut iken değerler

ulaşılabilir değildir ve süreklilik arz eder (Lev ve McKay, 2017). Bir değer gerçekleştirildiği veya karşılandığı bir dünya yoktur; değerler yalnızca bireyin yaşamında ilerleyeceği yönü belirler. Kişi idealindeki benliğine hiçbir zaman ulaşamasa bile ona en yakın olacak şekilde davranışlarda bulunmayı seçer. Kişi değerlerini seçmede özgürdür ve herhangi bir duruma bağlı değildir. Bu da bireyin seçtiği değerlerin nasıl olması gerektiği hakkında katı kurallarının olmadığı anlamına gelir. Değerler kişinin kendi seçimleri olduğu için toplumsal normlara, sınırlara ya da dış beklentilere bağlı seçilmemektedir. Yanlış ve doğru değer diye bir ayrım yoktur (Lev ve McKay, 2017). Bununla birlikte değerler doğrultusunda yaşamının kişiye birçok faydası bulursa da kişinin somut dünyada istediği her şeyi elde etmesinin bir yolu değildir. Aynı zamanda belirlenen değer peşinden gitmenin daima kolay ve rahat olacağına dair bir kesinlik sunmamaktadır. Bu süreç zordur ve insanlar birtakım engellerle karşılaşabilmektedir (Hayes ve Smith, 2021). Bunun yanı sıra kişinin hissettiği duygular değer değildir. Mutluluk, endişe, güven gibi duygular bireyin duygusal durumlarıdır, değer olarak nitelendirilemezler. Duygular doğası gereği kararsızdır ve anlık olarak değişebilen yapıdadır. Buna bağlı olarak duygular istemsiz, geçici olarak yaşanmaktadır ve bireylerin kontrolü altında değildir. Değerler ise tam aksine kararlı bir duruşa dayanmaktadır ve aniden gelip gitme tutarsızlığına sahip değildir. Bir ilişkide daha fazla güven ya da mutluluk hissine erişebilmek için sergilenen davranışlar bireyin değerlerini oluşturabilir (Dahl vd., 2013).

Değerler bireyin ihtiyaç ve isteklerinden ayrıştırılmalıdır. Örneğin bireyin partnerinde özlemine çektiği özellikler değer değil kişinin ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar kişinin partnerinden karşılaşmasını istediği ihtiyaçları ile kontrolü dışındaki talepleridir ve çoğu zaman karşı tarafla ilgilidir. Değerler ise olmak istenilen eş türünü belirler ve bireyin kendi davranışlarını yönlendirir. Bu karşı tarafa bağlılıkla ilgili değil bireyin kendi davranışlarıyla ilgilidir (Lev ve McKay, 2017). Değerlere dayalı davranışları uygulamak ilk başta kişiye rahatsızlık verebilir, bir sonuca bağlı değildir ve uzun vadede işlenebilirliği değerlendirilmelidir. Birey sahip olduğu değere dayalı bir davranış sergileyip istediği sonucu alamayabilir ancak değerine yaklaşan bir adım atmış olur. Değerler arasında çatışma ve rekabet var gibi görünmekle beraber bu çatışmanın genellikle değerlerin etki alanlarına verilen öncelik ile ilgili olduğu söylenebilir. Etki alanları, yaşamda değerlerin gerçekleştirilebileceği kategorilerdir. Daha önce de bahsedildiği üzere aile, romantik ilişkiler, iş gibi çeşitli alanlar bulunmaktadır. İnsan yaşamı boyunca öncelik verdiği alanlarda değişiklik yapabilmektedir. Örneğin ergenlikle romantik ilişkiler öncelikliken yaşlılıkta ailenin daha öncelikli hale geldiği bilinmektedir (Lev ve McKay, 2017).

2.3.2. Çiftlerde değerlerin belirlenmesi

Değerlerin ne olduğu çiftler tarafından anlaşıldıktan sonra onların bireysel değerlerini belirlemelerine yardımcı olmak için; ne tür bir partner olarak hatırlanmak istediği, ilişkide neyi temsil etmek istediğini anlamaya yönelik sorular sorulmaktadır. İlişkilerdeki değerlere minnettar, saygılı, dürüst, empatik, sadık, romantik, samimi, şefkatli, güvenilir gibi değerler örnek olarak verilebilir. Romantik olma değerini seçen bir insan romantik ilişkiler kurmak ister ilişkide partnerinden romantik davranışlar beklemektedir (Lev ve McKay, 2017).

2.3.3. Değerlere dayalı eylemleri tanımlama

Değerlere dayalı eylemler, çiftlerin seçtikleri değerleri gerçekleştirmelerini sağlayan belirli davranışlar ve adımlardır. Bu sürecin iki önemli kısmı değerlerin davranışlarda nasıl görüldüğünü anlamak ve problem durumunda şemaların tetiklenmesiyle birlikte değerlere öncelik vermelerine destek olmaktır (Lev ve McKay, 2017). ACT’te danışanın belirlediği değerlerle ilgili olarak eylemde bulunmasına rehberlik etmek terapötik sürecin önemli bir kısmıdır. Değerler doğrultusunda harekete geçebilmek için kısa vadeli ve uzun vadeli davranış değişiklikleri hedeflenir. Bireyin belirlediği değerlere yönelik yaptığı davranışların ve aşamalarının her biri küçük adımlara ayrılarak güçlendirilir. Bu da kişiyi daha fazla değer tutarlı davranışlara yönlendirir (Dahl vd., 2013).

2.3.4. Değerlere dayalı eylemlerin önündeki engeller

İnsanın değerlerine yönelik davranışlarda bulunması kolay olmamakta çünkü bu davranışlar kişinin şemalarına bağlı olarak rahatsız edici düşünceleri ortaya çıkarabilmektedir. Bir partner değer temelli bir davranış sergilemeye kalkıştığında eski anıları ve geleceğe yönelik mantıksız varsayımları kişinin değer temelli davranışlarına engel olmaktadır. Değerler doğrultusunda eyleme geçmenin önündeki engeller bilişsel, duygusal ve beceri temelli engeller olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bilişsel engeller, bireyin davranışı gerçekleştirirken aklına gelen düşüncelerle ilgilidir. Duygusal engeller, yeni davranışın gerçekleştirilmesiyle duyulan sıkıntı, reddedilme, kabul görmeme korkusu, çaresizlik ve utanç gibi durumlarla ilgilidir. Beceri temelli engeller ise çiftlerin şiddetsiz iletişim ve yansıtıcı dinleme becerilerine sahip olmaması, karşılaştığı acı verici duygulara nasıl tepki vereceğini bilmemesi veya alternatif davranış geliştirememesiyle ilgilidir. Engellerle karşılaşmak kaçınılmaz olduğundan çiftlerin bunu öngörerek hazırlıklı bir şekilde davranış geliştirmeleri gerekmektedir (Lev ve McKay, 2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler ile ilgili gerek ulusal gerek uluslararası alanlarda yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir. İlgili çalışmalar genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumu araştırmaları, ilişki doyumu araştırmaları, ilişkilerde psikolojik esneklik araştırmaları, ilişkilerde değer araştırmaları olacak şekilde sıralanarak açıklanmıştır.

Delikkulak (2022), araştırmasında genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerine göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunu incelemiştir. Bu araştırma sonucunda genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumunun bağlanma stillerine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Bağlanma stillerinin araştırmacılar tarafından ilgi gören bir kavram olduğu anlaşılıyor ki, Karadağ (2022), romantik ilişki içinde olan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, fakat değişkenler cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan bir başka araştırmada ise Gleeson ve Fitzgerald (2014), çocukluktaki bağlanma stillerinin mevcut romantik ilişki deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemiştir. Mevcut romantik ilişki açısından güvenli bir bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişkilerinden duyduğu memnuniyet düzeyinin kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerden daha fazla olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde Stackert ve Bursik (2003), güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişkide akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu ve romantik ilişki doyumunun düşük olduğunu gözlemlemiştir.

Duygusal zeka romantik ilişki araştırmalarında ilgi çekici bir kavram olmuştur. Genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada Özel (2021), romantik ilişki doyumunun, duygusal zekâ ve öz anlayış değişkenleri tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordanmadığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre romantik ilişki doyumu, duygusal zekâ ve öz anlayış puanları birbirleriyle orta düzeyde olumlu yönde bir ilişki göstermiştir. Regresyon analizinin sonucuna bakıldığında ise romantik ilişki doyumu üzerinde duygusal zekâ ve öz anlayışın anlamlı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Malouff ve arkadaşları (2013), 603 katılımcıyı içeren altı çalışmanın meta-analizini yapmış ve sürekli duygusal zeka ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çiftlerde duygusal zekâyı artıracak çalışmalarla romantik ilişkilerinden daha fazla doyum almaları sağlanabilir. Benzer şekilde Satıcı (2018), genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile mükemmeliyetçiliği arasında bilinçli farkındalık ve duygusal zekânın aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda romantik ilişki doyumu cinsiyet değişkeni ile

incelenmiş olup cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında aracılık modeli test edilmiş, cinsiyete göre ayırım yapmadan tek grup olacak şekilde incelenmiştir. Buna bağlı olarak modelde romantik ilişki doyumu ile mükemmeliyetçilik arasında bilinçli farkındalık ve duygusal zekânın aracı rolü test edilmiştir. Bunun sonucu olarak genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygusal zekânın, romantik ilişki doyumu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir şekilde kısmi aracılık rolü üstlendiği anlaşılmıştır. Yani, mükemmeliyetçilik azaldıkça duygusal zekâ ile bilinçli farkındalığın arttığı ve buna bağlı olarak romantik ilişkiden alınan doyumun güçlendiği anlaşılmaktadır. Romantik ilişki doyumunu güçlendiren bir başka kavram da Deveci-Şirin ve Bayrakçı'nın (2020) yapmış olduğu çalışmada bulunmuştur. Bu çalışmada Romantik İlişki Geliştirme Programının, romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerin ilişki doyumunu ve romantik inanç düzeylerine etkilerini incelemişlerdir. Romantik İlişki Geliştirme Programının romantik inançlara herhangi bir katkısı bulunmazken ilişki doyumunu artırdığı gözlenmiştir.

Romantik ilişki doyumuna katkı sağlayan bir başka kavram ise farkındalık olmuştur. İlişki doyumunda farkındalığın rolünü inceleyen Barnes ve arkadaşları (2007), bireyin farkındalığı yüksek olduğunda ilişki doyumunun da arttığını ve ilişki stresine daha yapıcı yanıtlar verdiğini gözlemlemiştir. Benzer şekilde sürekli farkındalık ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Kappen vd., 2018). Bununla birlikte Cramer (2006), ilişki doyumunu artırabilecek bir unsur olarak destekleyici bir partner ve partnerin ilişkideki çatışmalarla ne kadar yapıcı bir şekilde baş edebildiğine dair genç yetişkinlerle bir çalışma yapmıştır. Destek, çatışmanın doyum üzerindeki etkisini hafifletmese de ilişki çatışmalarını yapıcı bir hale getirerek ilişki doyumunu artırabilir. Alınan destek ile verilen destek bağımsız olarak ilişki doyumuyla ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak çiftler birbirlerine karşı duygusal olarak destekleyici bir tutum içerisinde oldukları sürece ilişki problemlerinin üstesinden gelmeleri kolaylaşabilmektedir. Ancak romantik ilişkilerin süreci her zaman bu kadar kolay olmayabilmekte, çiftler ilişkilerinde olumsuz deneyimler de yaşayabilmektedir. Örneğin Goldstein (2007) yapmış olduğu çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde ilişkisel saldırganlığı incelemiştir. İlişkisel saldırganlık ve mağduriyet hem erkekler hem kadınlar için risk taşımaktadır. İlişkisel saldırganlığı gerçekleştiren ya da saldırganlığa maruz kalan bireyler sosyal olarak endişeli, öfkeli olma eğilimi, güvensiz bağlanma özellikleri ile anksiyete ve depresyon gibi belirtiler de göstermektedir. Bu şekilde zorlayıcı durumlar, ilişkilerde ve yaşamın diğer alanlarında her insanın başına gelebilmektedir. Kişinin bu olaylara rağmen hayatına devam edebilmesi ve yaşadığı stres düzeyini azaltmak için başa çıkabilme becerisini

geliştirmesi gerekmektedir. Bunun için yapılan bir çalışmada Kaya-Akdemir (2018), ACT temelli psiko-eğitim programıyla kişilerin başa çıkma yeterliğinin artırılmasının mümkün olacağını kanıtlamıştır. Bununla birlikte anksiyete ve depresyonun daha baş edilebilir bir hale gelmesi, bireylerin psikolojik esnekliğinin sağlanmasıyla mümkün olabilmekte; buna bağlı olarak da çiftlerin ilişkilerinden doyum almaları (Harris, 2009b) beklenmekle birlikte bunu kanıtlayan çalışmalar mevcuttur (Daks ve Rogge, 2020).

Romantik ilişki ve aile dinamiklerinde psikolojik esnekliğin korelasyonlarını meta-analiz çalışmasıyla inceleyen Daks ve Rogge (2020), bu kavramlarla yapılan pek çok araştırmaya dayanarak aile içinde psikolojik esnekliği yüksek olan ebeveynlerin daha düşük ebeveynlik stresi yaşadığını, daha az olumsuz davranışlar sergilediğini, daha fazla aile içi uyumu sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerde ise psikolojik katılığı yüksek olan bireylerde ilişki ve cinsel tatmin ile duygusal desteğin düşük olduğunu; olumsuz çatışma, fiziksel saldırganlık, bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınmanın yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Yani psikolojik olarak esnek veya katı olmanın hem çiftlerde hem ailelerde bireyin en yakınında bulunan kişilerle nasıl etkileşime gireceğini şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği anlaşılmaktadır. Kurşuncu, Baştemur ve Kalkan (2023), 159 evli çift ile yaptığı araştırmada evlilik doyumunu artırmanın psikolojik esnekliği artırmayla mümkün olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir araştırmada evlilik doyumunu evli olan 400 eğitim danışmanı ile inceleyen Ameer (2018), psikolojik esneklik ne kadar yüksek olursa evlilik doyumunun da o düzeyde artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte psikolojik esnekliği evlilik kalitesi ile inceleyen bir araştırmada Çetinkaya (2022), psikolojik olarak katı olan bireylerin tartışmaya daha eğilimli olduğunu, şefkat ve birliktelik yönünden zayıf olduğunu gözlemlerken; eş desteği ve ebeveynlik stresini psikolojik esneklik kavramıyla inceleyen Çalışkan (2020), bireyin eşinden aldığı sosyal desteğin psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordadığını; aynı zamanda psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin ebeveynlik streslerini daha düşük seviyede yaşadıkları bulgularına ulaşmıştır. ACT müdahalesi yapılarak ebeveynlik stresinin azaldığını Brown ve arkadaşları (2015) da yaptıkları araştırmada gözlemlemiştir. Psikolojik esnekliğin düzenleyici değişken olarak kullanıldığı bir araştırmada Buçakcı (2022), psikolojik esneklik yüksek seviyede olduğunda aile içi iletişimde uyum yönelimli davranışlara olumlu yönde katkı sağladığı anlaşılmıştır. Bunu destekler nitelikteki başka bir araştırmada ise Kuşçu (2019), evlilik uyumunu psikolojik esneklik ile incelemiş, çatışma sıklığı fazla olan veya şiddet gören bireylerde psikolojik esnekliğin düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde evlilik uyumunu, psikolojik esneklik ve özdenetim

kavramlarıyla inceleyen bir çalışmada Ishaghi Jordwey ve arkadaşları (2021), çiftlerin öz denetimi ve psikolojik esnekliği ne kadar yüksek olursa evlilik uyumlarının daha fazla olacağı bulgusuna ulaşmıştır.

ACT temelli psiko-eğitim programları, ACT'in temel yapıtaşları olan psikolojik esnekliğin ve değerler doğrultusunda harekete geçebilme becerisinin geliştirilmesini hedeflemektedir. Buna bağlı olarak bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdürmesi ilişkilerini de sağlıklı bir şekilde sürdürebileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Yapılan araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Bunun yanı sıra ilişkilerinde problem yaşayan çiftlerin tedavisinde ACT'in etkili olup olmayacağını inceleyen ilk araştırmayı Peterson ve arkadaşları (2009) yapmıştır. Bu araştırmada çiftlerle farkındalık ve kabullenme teknikleri kullanılarak istenmeyen duygu ve düşüncelerin varlığında bile partnerlerin ilişki değerleriyle tutarlı bir şekilde hareket etmeleri desteklenmiştir. Bunun sonucunda evlilik uyumunun ve memnuniyetin arttığı gözlenmiştir (Peterson vd., 2009). Bunu destekler nitelikte psikolojik esnekliğin ve değer odaklı çalışmaların yapıldığı ACT temelli pek çok müdahalenin çiftler arasındaki sorunları azaltıp uyumlarını artırdığını (Ziapour, vd., 2017), evlilik doyumuna katkı sağladığını (Hosseini vd., 2019; Kavousian ve Harifi, 2017; Omid ve Talighi, 2017; Peterson vd., 2009), çiftler arasında yaşanan çatışmaları azalttığını (Khanjani-Veshki, vd., 2017), evlilikte tükenmişliği azalttığını (Arianfar ve Rasouli, 2019), evlilik mutluluğunu artırdığını (Azimifar vd., 2016) kanıtlamıştır. ACT ve Çözüm Odaklı Terapi temelli bir çalışmaya 45 evli kadın dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik esnekliğin ve evlilik doyumunun arttığı gözlenmiştir (Taghavi vd., 2020).

Çiftleri ve aile ilişkilerini olumsuz etkileyen bir diğer durum ise ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili karşılaştığı sağlık problemleri olmaktadır. Travmatik beyin hasarı rahatsızlığı bulunan çocuğa sahip olan ebeveynlerde aile içi sorunlar ve davranışsal zorluklar ortaya çıktığından, buna yönelik yapılan ACT müdahalesinin altı aylık izlenen sonuçlarına göre ebeveyn stresinde azalma, çiftleri iyileştirmede ve aile uyumunda gelişme gözlenmiştir (Brown vd, 2015). Aile uyumu, ikili başa çıkma ve psikolojik esneklik kavramlarıyla çalışan bir diğer araştırmaya ise lösemi teşhisi konulmuş çocuğa sahip olan 80 aile katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ve ikili başa çıkmanın zaman içinde aile uyumuna katkı sağladığı gözlenmiştir (Schoors vd., 2019). Aynı zamanda Serebral Palsi rahatsızlığı bulunan çocukların ebeveynlerinin katıldığı ACT temelli grup çalışmasında çocuğun yaşam kalitesinde yükselme ve çiftlerin uyumunda artış gözlenmiştir (Whittingham vd., 2015; Wittingham vd., 2022). Şizofreni hastalarının aile içi etkileşimlerini iyileştirmek ve aile bireylerinin birbirlerine karşı olumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olma konusunda gönüllü 30 bireye yapılan ACT

müdahalesinin etkili olduğu gözlenmiştir (Esfahani ve Haghayegh, 2019). Zihinsel engelli çocuğa sahip 36 aile ile yapılan ACT'e dayalı psikolojik esneklik müdahale programının sonucunda psikolojik katılığın ve stresin azaldığı, psikolojik iyi oluşun arttığı ve aile içi etkileşimlerin olumlu yönde geliştiği gözlenmiştir. Kronik rahatsızlığı bulunun çocuklara sahip aileler için psikolojik esnekliğin önemli bir rolü oynadığı anlaşılmaktadır (Lobato vd., 2022). Bunun yanı sıra yalnızca çocuklarda oluşan sağlık problemleri değil, küresel krizlerde yaşıanan stres ve kaygı da aileleri büyük oranda etkilemekte, çiftler arasındaki anlaşmazlıkları ve sorunları artırmaktadır (Daks vd., 2020; Coyne vd., 2021). Yakın zamanda yaşıanan Covid-19 salgını bunun en büyük örneklerinden biridir. Bu süreçte yapılan ACT müdahalesi içerikli çalışmaların aile yaşamında kilit rol oynadığı, psikolojik esnekliğin stresi, anlaşmazlıkları ve aile uyumsuzluğunu azalttığı gözlenmiştir (Daks vd., 2020). Küresel salgın sürecinde yapılan değer çalışmaları ayrıca önem taşımaktadır. Değerler kişinin zorluklarla olan ilişkisini temelden değiştirme potansiyeline sahip olduğundan birey, zorlandığı durumlara değerler sayesinde anlamlı bir şekilde karşı koyabilmektedir. Küresel düzeyde yaşıanan bu salgında bireye kendisi için değerli olanı bulma konusunda yardımcı olan ACT uygulayıcıları krizin fırsata dönüşmesini sağlayarak bireyin zamanını en iyi şekilde değerlendirmesine yardımcı olmuştur. Bu nedenle aile yaşamında sağlıklı bir etkileşim kurabilmek psikolojik esnekliğin artırılmasına ek olarak değer çalışmalarıyla da desteklenmelidir (Coyne vd., 2021).

ACT ile kavramlarının, yapılan çalışmalardan anlaşıldığı üzere ilişkilerdeki etkisi göz ardı edilemeyecek kadar önem taşımaktadır. Ancak çalışmaların evli bireylerle yapılmış olması nedeniyle ACT'in evliliğin dinamiklerinden bağımsız olan romantik çiftlerin ilişkilerinde nasıl bir etki uyandıracacağı merak konusudur ve alanda bu araştırmayı yapma ihtiyacını doğurmaktadır.

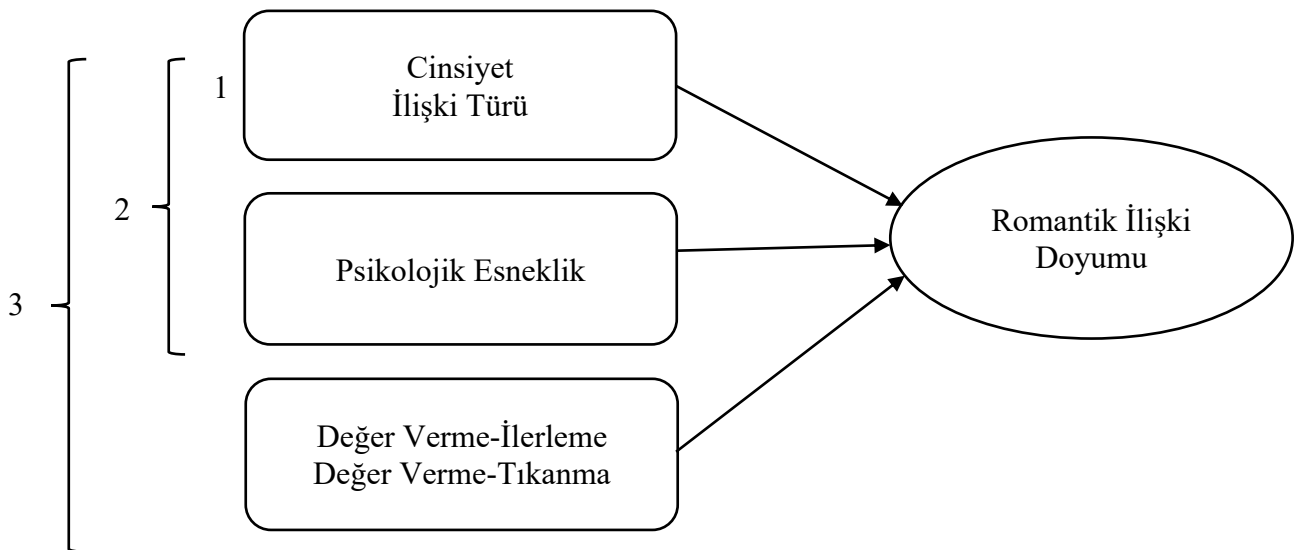
3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan model, araştırmanın katılımcılarını oluşturan örneklem grubu, veri toplamak için kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanma aşaması ve verilerin analiz süreci hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma korelasyonel araştırma özelliğini taşımaktadır. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri ve yaşamında belirlediği değerlerinin, romantik ilişki doyumlarını yordama gücünü ölçmek amaçlanmıştır. Korelasyonel araştırmalarda iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenlere bir müdahalede bulunmadan incelendiği araştırmalar olmakla birlikte; keşfedici ve yordayıcı korelasyonel araştırmalar olarak ikiye ayrılmaktadır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar, değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelerken değeri bilinen değişkenden bilinmeyen değişkenin değerini bulmaya çalışmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020).

Bu araştırmada, bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu, bağımsız değişkenler olan değerler ve psikolojik esneklik puanları dikkate alınarak hiyerarşik regresyon analiziyle yordanmaya çalışılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi, bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler tarafından belli bir sırayla analize dahil edilmesiyle yapılan ve aynı zamanda birbirleriyle olan ilişkilerinin incelendiği bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2020). Modele birinci sırada demografik değişkenlerden olan cinsiyet ve ilişki türü eklenmiştir (Model 1). İkinci sırada bağımsız değişken olan psikolojik esneklik eklenmiş olup (Model 2) üçüncü sırada diğer bağımsız değişken değer verme ölçeği ilerleme ve tıkanma alt boyutları eklenerek (Model 3) analiz gerçekleştirilmiştir.



3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve romantik ilişkisi bulunan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının gereğinden fazla para, zaman veya işgücü kaybına uğramadan en ulaşılabilir kitleden veri toplaması olarak açıklanabilir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmanın örnekleme romantik ilişkisi olan 431 bireyden oluşmaktadır.

Çizelge 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Alt Boyutlar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	231	53,6
	Erkek	200	46,4
İlişki Türü	Sevgili/Flört	320	74,2
	Nişanlı	111	25,8
Eğitim Durumu	Ortaokul	5	1,2
	Lise	67	15,5
	Lisans	304	70,5
	Lisansüstü	55	12,8
Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	76	17,6
	Orta	311	72,2
	Yüksek	44	10,2
Akademik Başarı	Düşük	106	24,7
	Orta	286	66,5
	Yüksek	38	8,8
İlişki Süresi	1 yıldan az	178	41,3
	1-5 yıl	185	42,9
	5-10 yıl	54	12,5
	10 yıldan fazla	14	3,2
Geçmiş İlişki Sayısı	Hiç yaşamamış	67	15,5
	1-5 kişi	261	60,6
	5-10 kişi	44	10,2
	10 kişiden fazla	59	13,7

Çizelge 3.1'de katılımcılara ait demografik bilgiler verilmiştir. Cinsiyet değişkeninde birbirine yakın dağılım gözlenmekte, katılımcıların %53,6'sı kadın, %46,4'ü erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %74,2'si içinde bulunduğu ilişkinin türünü flört/sevgili olarak belirtirken %25,8'i nişanlı olarak belirtmiştir. Eğitim durumu incelendiğinde ise en yüksek katılım oranının lisans düzeyinde (%70,5) olduğu gözlenirken en düşük katılımın %1,2 oranıyla ortaokul düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. Lise mezunu katılımcıların oranı %15,5 iken Lisansüstü düzeyinde ise %12,8 oranında katılım sağlanmıştır. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyine bakıldığında %72,2 oranıyla dağılımın orta düzeyde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde %17,6 oranında, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde %10,2

oranında katılım bulunmaktadır. Katılımcıların %24,7'si düşük akademik başarıya (not ortalaması 1.80-2.50 aralığında) sahip iken %66,5'i not ortalamasının 2.50 ile 3.50 arasında olduğunu; % 8,8'i ise not ortalamasını 3.50 üzerinde olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %3,2'si on yıldan fazla süredir ilişkide olduğunu belirtirken %41,3'ü bir yıldan daha az süredir ilişkide olduğunu belirtmiştir. Daha önce hiç ilişki yaşamayan katılımcıların oranı %15,5 iken bir ile beş arasında ilişki deneyimi olan katılımcıların %60,6 olduğu gözlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki katılımcıların demografik bilgileri Kişisel Bilgi Formu, psikolojik esneklik düzeyleri Kabul ve Eylem Formu-II aracılığıyla ölçülmüş, Değerleri için Değer Verme Ölçeği, romantik ilişki doyumunu ölçmek için ise İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler hakkında bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, eğitim durumu, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeyi, akademik not ortalaması, yaşadığı romantik ilişkinin türü ve daha önceki ilişki deneyimleri gibi demografik özelliklerinin anlaşılması amacıyla araştırmacıların geliştirdiği bir formdur.

Değer Verme Ölçeği: Smout, Davies, Burns ve Christie (2014) tarafından geliştirilen ölçek 7'li likert tipinde (0=Hiç doğru değil, 6=Tamamen doğru) 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 'Zor düşünceler, duygular ve anılar, gerçekten yapmak istediklerimi engelledi.' ile 'Hayatta bir amacım varmış gibi hissettim.' gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, 630 adet lisans öğrencisiyle ve 285 yetişkinle çalışma yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin, "ilerleme" ve "tıkanma" olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu göstermiştir. "İlerleme" faktörü, kişinin yaşamında kendisi için önemli olan şeyleri farkındalık ve kararlı bir biçimde tespit etmesi durumunu ifade etmektedir. "Tıkanma" faktörü bireyin değerler doğrultusunda yaşamayı tercih etmeyerek deneyimlerden uzak durma isteğini açıklamaktadır (Smout vd., 2014). Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencileri örneğinde "ilerleme" alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .87, "tıkanma" alt boyutu güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Yetişkinlerle yapılan çalışmada "ilerleme" alt boyutu güvenilirlik katsayısı .81 iken "tıkanma" alt boyutu güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Geliştirilen Değer Verme Ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçek olarak belirlenmiştir (Smout vd., 2014).

Değer Verme Ölçeği, Aydın ve Aydın (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu çalışmanın ilk kısmı olan açımlayıcı faktör analizine 161 kadın, 50 erkek olmak üzere toplam 211 üniversite öğrencisi; ikinci kısmı doğrulayıcı faktör analizine ise 165 kadın, 26 erkek olmak üzere toplam 191 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha (iç tutarlılık) katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin orijinale yakınlık gösterdiği anlaşılmakla birlikte bireyin ne düzeyde değerlerine uygun bir yaşam sürdürdüğünü anlama açısından geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak belirlenmiştir (Aydın ve Aydın, 2017). Değer Verme Ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach Alpha değerleri ise ilerleme ve tıkanma boyutu olarak sırasıyla .72 ile .79 bulunmuştur.

İlişki Doyumu Ölçeği: Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş olup romantik ilişkisi olan bireylerin bu ilişkiden ne düzeyde doyum aldığının anlaşılmasını sağlayan yedi maddelik İDÖ, tek boyutlu ve 7'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin 4. ve 7. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekte 'Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?' veya 'İlişkinizde ne kadar problem var?' şeklinde sorular bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 7-35 arasında değişmekte, puan yükseldikçe ilişkiden alınan doyumun düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında ilk olarak kendilerini 'aşık' bireyler olarak nitelendiren 125 üniversite öğrencisine 7 maddelik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği (RAS) uygulanmış, daha sonra ilişkileri devam eden 57 üniversite öğrencisi çifte uygulanmıştır. Analizler sonucu güvenilirliği .86 olarak bulunmuş, madde toplam korelasyonları .57 ile .76 arasında değişmektedir (Hendrick,1988; Akçabozan-Kayabol, 2017).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından 70 flört çifti (140 birey) ile gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi ve güvenilirlik analizi sonucu alfa katsayısı .86 olarak bulunmuş, madde faktör yükleri .56 ile .88 arasında değişmektedir. Buna göre ölçeğin orijinal versiyonu ile uyum sağladığı anlaşılmıştır (Curun, 2001). İlişki Doyumu Ölçeği'nin bu çalışmadaki Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Psikolojik Esneklik Ölçeği (Psy-Flex Scale): Gloster vd. (2021) tarafından psikolojik esnekliği ölçmek üzere geliştirilmiş ölçek, 6 maddeden oluşur ve tek boyutludur. 5'li Likert tipi (1=Çok nadir, 2=Nadiren, 3=Zaman zaman, 4=Sıklıkla, 5=Çok sık) üzerinde derecelendirilen ölçekten toplam puan alınmaktadır. Ölçek Türkçeye Aydın vd. (2021) tarafından uyarlanmış ve orijinaline uygun şekilde psikometrik özellikler elde edilmiştir. Ölçekte 'Düşüncelerimin beni kontrol etmesine izin vermeden, onlara belli bir mesafeden bakabilirim.' veya 'Benim için önemli, yararlı ya da anlamlı olan şeylerle derinlemesine

ilgilenirim.’ şeklinde psikolojik esnekliğin altı temel sürecini değerlendirmeyi sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 bulunmuştur (Aydın vd., 2021). Psikolojik Esneklik Ölçeğinin bu çalışmadaki güvenilirliği .75 olarak bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma aşamasında öncelikle Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan araştırmanın gerçekleştirilmesi için alınan iznin ardından araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarını uyarlayan/geliştiren araştırmacılardan ölçeğin kullanımına ilişkin e-posta yoluyla izinler alınmıştır. Daha sonra araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Romantik İlişki Doyumu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Değer Verme Ölçeği birleştirilerek uygulamada kolaylık sağlaması açısından tek bir form haline getirilmiştir. Elde edilen veri toplama aracı, araştırmanın amacı ve uygulanma esaslarıyla ilgili gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra doldurulması yaklaşık yedi dakika süren araştırma formu kağıt kalem kullanılarak katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Aynı zamanda araştırma koşullarını sağlayan ancak yüz yüze veri toplamaya elverişli olmayan; zaman, mekan ve ekonomik faktörler sebebiyle ulaşılması güç olan katılımcılardan uygulama kolaylığı sağlamak amacıyla Google Forms ile çevrimiçi ortama aktarılarak veri toplanmıştır. Verilerin toplanması Mayıs-Haziran 2022 tarihinde yapılmıştır. Gönüllü olan 440 kişiye uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılarak uygulanmış ve uygulama sonunda veriler analiz yapmak üzere SPSS’e aktarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada yaş kriterini sağlamayan dokuz katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda elde edilen verilerin araştırma amacına uygunluğu tespit edilmesi amacıyla normallik varsayımları test edilmiştir. Normallik varsayımlarının test edilmesi amacıyla Z puanı, standart sapma, ortalamalar ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Sonrasında araştırmanın asıl amacını oluşturan romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Analiz öncesinde regresyon için gerekli olan varsayımlar test edilmiştir.

Regresyon analizinin varsayımlarından biri çoklu bağlantı sorununun olmaması varsayımdır (Büyüköztürk, 2020), bu da değişkenler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanarak test edilmiştir. Değişkenler arasındaki .80 üstü korelasyon değeri çoklu bağlantı sorunu olabileceğini, .90 üstündeki bir korelasyon değeri ise ciddi bir bağlantı sorunu olduğunu ifade

eder (Büyüköztürk, 2020). Bu araştırmada değişkenler arası korelasyon değerlerinin .80'den daha az olduğu (max=.38) görölmüş ve varsayımın karşılandığı anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını gösteren değişkenler arası ikili korelasyon değerlerinin diğer bağımsız değişken tarafından açıklanmadığı varyans oranı olan tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin incelenmesi gereklidir. Büyüköztürk'e (2020) göre çoklu bağlantı sorunu, VIF değerinin 10'dan yüksek yüksek olduğu durumlarda görölmektedir. Değişkenlerin değerleri incelendiğinde ise bahsedilen varsayımların karşıladığı anlaşılmıştır (bknz. Çizelge 4.1.1).



4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu kısımda araştırmanın amacı olan psikolojik esneklik ve değerlerin, romantik ilişki doyumunu yordama düzeyine yönelik bulgulardan bahsedilmiş ve ilgili açıklamalar tablolar kullanılarak raporlanmıştır. Araştırmanın asıl hedefine uyacak şekilde yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi'nin sonuçları incelenmeden önce ilgili betimsel istatistikler ve ilişki analizler açıklanmıştır.

4.1. Veri Setinin İncelenmesi

Analizlere geçilmeden önce toplanan veri setinin kontrolü sağlanmıştır. Çevrimiçi ortamda 338 veri toplanmış olup kalan 102 kağıt kalem yardımıyla yüz yüze toplanmıştır. Yaş kriterini sağlamayan 35 yaş üstü 9 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra iki farklı yöntemle toplanan verilerin arasında anlamlı bir farkın olmadığını test etmek amacıyla öncelikle İlişkisiz Örneklem T-Testi yapılmış ve Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanan veriler ile kağıt kalem kullanılarak yüz yüze toplanan veriler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Ardından, yapılacak olan regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir.

Bu amaçla ilk olarak toplanan 431 verinin kontrolü frekans analizi ile sağlanmıştır. Yanlış girilen bir veriye rastlanmadığı anlaşılmıştır. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği'ndeki ters maddeler kodlanmış ve sonra missing value (kayıp veri) analizi yapılarak kayıp verinin olmadığı görülmüştür. Daha sonra normallik değerleri test edilerek veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normalliğin test edilmesi için verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarına bakılmış ve Kolmogorov-Smirnow^a ve Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ile +1.5 aralığında olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerlerin ilgili aralığa uyum sağlaması ve histogram grafiklerinin de normale yakın olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Regresyon analizinin yapılabilmesi için gereken çoklu bağlantı sorununun olmaması varsayımı (Büyüköztürk, 2020), değişkenler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanarak test edilmiştir. Değişkenler arasındaki .80 üstü korelasyon değeri çoklu bağlantı sorunu olabileceğini, .90 üstündeki bir korelasyon değeri ise ciddi bir bağlantı sorunu olduğunu ifade eder (Büyüköztürk, 2020). Bu araştırmada değişkenler arası korelasyon değerlerinin .80'den daha az olduğu (max=.38) görülmüş ve varsayımın karşılandığı anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını gösteren değişkenler arası ikili korelasyon değerlerinin

diğer bağımsız değişken tarafından açıklanmadığı varyans oranı olan tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin incelenmesi gereklidir. Büyüköztürk'e (2020) göre çoklu bağlantı sorunu, VIF değerinin 10'dan yüksek yüksek olduğu durumlarda görülmektedir. Değişkenlerin değerlerini incelediğimizde ise bahsedilen varsayımların karşıladığı anlaşılmıştır (bknz. Çizelge 4.1.1).

Çizelge 4.1.1 Ölçeklere İlişkin Normallik Tablosu

	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>TOL</i>	<i>VIF</i>
			<i>İstatistik</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>İstatistik</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>		
İDÖ	-.99	.37	.14	431	.000	.90	431	.000		
DVÖ-İ	-.67	.45	.08	431	.000	.96	431	.000	.99	1.00
DVÖ-T	.08	-.67	.05	431	.007	.98	431	.000	.97	1.02
PSK ESN	-.36	.18	.08	431	.000	.98	431	.000	.99	1.00

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği **DVÖ_İ:** Değer Verme Ölçeği İlerleme boyutu, **DVÖ-T:** Değer Verme Ölçeği Tıkanma boyutu, **PSK ESN:** Psikolojik Esneklik

Araştırmada ilk olarak romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerlere ilişkin betimsel istatistiklere Çizelge 4.1.2' de yer verilmiştir.

Çizelge 4.1.2 Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>
İDÖ	431	7.00	49.00	-.99	.36	38.67	8.81
DVÖ-İ	431	0.00	31.00	-.67	.45	21.38	5.54
DVÖ-T	431	0.00	30.00	.08	-.67	13.51	7.04
PSK ESN	431	6.00	30.00	-.36	.18	20.09	4.23

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği **DVÖ_İ:** Değer Verme Ölçeği İlerleme boyutu, **DVÖ-T:** Değer Verme Ölçeği Tıkanma boyutu, **PSK ESN:** Psikolojik Esneklik

4.2. Korelasyonel İstatistikler

4.2.1. Romantik ilişki doyumu, psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkilere ait bulgular

Pearson korelasyon analizi kullanılarak genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, psikolojik esnekliği ve değer verme alt boyutlarından ilerleme ve tıkanma puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonrası bulunan sonuçlar Çizelge 4.2.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2.1 Romantik İlişki Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulgular

	1.	2.	3.
1.İDÖ	1.00		
2.DVÖ-İ	.26**	1.00	
3.DVÖ-T	-.30**	-.38**	1.00
4.PSK ESN	.24**	.39**	-.37**

* $p < .05$; ** $p < .01$, İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği DVÖ_İ: Değer Verme Ölçeği İlerleme boyutu, DVÖ-T: Değer Verme Ölçeği Tıkanma boyutu, PSK ESN: Psikolojik Esneklik

Çizelge 4.2.1 incelendiğinde bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu ile değer verme alt boyutu olan ilerleme puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmektedir ($r = .26$, $p < .01$). Değer vermenin diğer alt boyutu olan tıkanma ile bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu puanları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır ($r = -.30$, $p < .01$).

Çizelge 4.2.1’e göre bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu ile psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır ($r = .24$, $p < .01$). Ayrıca tabloya bakıldığında psikolojik esneklik ile değer verme alt boyutu olan ilerleme puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki ($r = .39$, $p < .01$) gözlenirken, değer verme alt boyutu tıkanma puanı ile anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ($r = -.37$, $p < .01$) gözlenmiştir.

Romantik İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde, bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumunun yordanmasında psikolojik esneklik ve değerlerin rolünü belirlemek amacıyla önerilen araştırma modelinden anlaşıldığı üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analize birinci sırada demografik değişkenlerden olan cinsiyet, ilişki türü değişkenleri eklenmiştir. İkinci sırada bağımsız değişkenlerden olan psikolojik esneklik eklenmiştir. Üçüncü sırada ise değer verme alt

boyutlarından ilerleme ile tıkanma eklenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Çizelge 4.2.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2.2 *Romantik İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Sonuçları

<i>Model</i>	<i>Yordayıcı</i>	<i>B</i>	<i>sh</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>	<i>ΔR²</i>
1	Sabit	34.46	1.83		18.81		
	Cinsiyet	-.83	.83	-.05	-.99		
	İlişki Türü	4.31	.95	.21	4.53**	.05	.04**
2	Sabit	24.02	2.57		9.31		
	Cinsiyet	-1.1	.81	-.06	-1.3		
	İlişki Türü	4.31	.92	.22	4.81**		
	Psk Esn	.52	.09	.25	5.56**	.11	.11**
3	Sabit	28.02	3.25		8.62		
	Cinsiyet	-.77	.79	-.43	-.97		
	İlişki Türü	3.89	.90	.19	4.31**		
	Psk Esn	.27	.10	.13	2.60**		
	D-İlerleme	.21	.80	.13	2.64**		
	D-Tıkanma	.23	.06	-.18	-3.65**	.17	.16**

* $p < .05$ ** $p < .05$

Demografik değişkenlerin romantik ilişki doyumunu yordama düzeyine bakıldığında, modele birinci kısımda eklenen katılımcıların cinsiyeti ve romantik ilişki türünün, romantik ilişki doyumuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %5’ini ($\Delta R^2 = .04$) açıkladığı gözlenmektedir ($p < .01$). Cinsiyet değişkeni ($\beta = -.01$) modele katkı sağlamamıştır ancak romantik ilişki türü ($\beta = .21$) ile romantik ilişki doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. İkinci aşamada modele psikolojik esneklik ($\beta = .25$) değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyansın anlamlı olduğu, psikolojik esnekliğin modele %6’lık katkı sağladığı ($\Delta R^2 = .11$) gözlenmiştir ($p < .01$). Psikolojik esneklik ile romantik ilişki doyumunu arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Modele üçüncü olarak değer verme ölçeği alt boyutları olan ilerleme ve tıkanma eklendiğinde; açıklanan varyansa %6’lık bir katkıda bulunduğu ($\Delta R^2 = .17$) görülmektedir. Tüm değişkenlerin analize katıldığı Model 3’te ilerleme boyutunun ($\beta = .13$) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde, tıkanma boyutunun ($\beta = -.18$) ise negatif yönde bir katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm değişkenler birlikte açıklanan varyansın % 17’ini açıklamaktadır.

Elde edilen bulgular ışığında, ilişki türü, psikolojik esneklik ve değerler değişkeninin ilerleme alt boyutu romantik ilişki doyumunun yordanmasına anlamlı düzeyde ve pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Değerler değişkeninin tıkanma boyutu negatif yönde katkı sağlarken cinsiyet değişkeninin anlamlı bir katkısı bulunamamıştır. Bunun sonucunda psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı, benzer şekilde ilişki türü nişanlı olan bireylerin sevgili olan bireylere göre ilişki doyumunun daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda değerler değişkeninin ilerleme alt boyutu yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinden aldığı doyumun daha fazla olduğu sonucuna ulaşılırken, tıkanma alt boyutu yüksek olan bireylerin romantik ilişki doyumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



5. TARTIŞMA

Araştırmanın genel amacı genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolünü incelemektir. Aynı zamanda demografik değişkenlerden olan cinsiyet ve ilişki türünün de ilişki doyumunu ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular ilişki türü (nişanlı olma), psikolojik esneklik ve değerlerin genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu belirlemede anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir. Tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkileri incelenmiş ve psikolojik esneklik ile değer verme ölçeğinin ilerleme alt boyutunun pozitif, tıkanma alt boyutunun negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonucunda romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmıştır. Buna yönelik daha önce yapılan pek çok araştırma da bu sonucu desteklemektedir. Delikkulak (2022), romantik ilişkisi bulunan 18-35 yaş aralığındaki 403 bireyin romantik ilişkilerinden aldığı doyumunu incelemiştir ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Benzer şekilde Karadağ (2022), romantik ilişkisi bulunan 314 genç yetişkinle yaptığı çalışmada kadınlar ve erkeklerin ilişki doyumunda farklılık bulamamıştır. Bununla birlikte Satıcı (2018), 421 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada cinsiyete göre romantik ilişki doyumunun farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda Savaş (2021) sevgili, nişanlı ve evli olan toplam 457 bireyle yaptığı çalışmada; Yılmaz ve Gündüz (2021) ise romantik ilişkisi bulunup 18-26 yaş aralığında olan 801 bireyle yaptıkları çalışmada cinsiyete göre romantik ilişki doyumunu puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumunu inceleyen Soner ve Düşünceli (2021), eğitim fakültesinde öğrenim gören 866 öğrenci ile yaptıkları çalışmada kadın ve erkeklerin ilişki doyumunu puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlememiştir. Sivaz (2021) romantik ilişkisi olan 432 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada cinsiyete göre ilişki doyumunda farklılık bulamamıştır. Shi (2010), 448 üniversite öğrencisinin dahil olduğu çalışmasında kadın ve erkeklerin ilişki doyumunu puanlarında farklılık gözlemlememiştir. Yoo ve arkadaşlarının (2013), 335 evli bireyle yaptıkları çalışmalarındaki bulgular cinsiyete göre ilişki doyumunda anlamlı bir farklılığın olmadığını kanıtlamaktadır. Bununla birlikte Renaud ve Byers (1997), 424 evli bireyle yaptıkları çalışmada ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gözlemlemişlerdir. Aynı zamanda Frazier ve Esterly (1990), yaşları 19-47 arasında değişen 337 bireyle yaptıkları çalışmada ilişki doyumunda cinsiyete göre bir farklılık tespit etmemişlerdir. Alanyazında bu

sonuçlara ters düşen araştırmalar da mevcuttur. Mark ve Murray (2011), üniversite öğrencisi 133 çift ile ilişki doyumunu incelemiş ve erkeklerin kadınlardan daha düşük ilişki doyumunu belirttiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde 144 çift ile yaptıkları çalışmada Falconier ve Epstein (2010), erkeklerin ilişki doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunun yanı sıra Calmes ve Roberts ise (2008), yaşları 18-45 aralığında değişen üniversite öğrencisi 345 bireyle yaptıkları çalışmada kadınların ilişki doyumunun erkeklerin ilişki doyumundan daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik çok az sayıda araştırma kadınların veya erkeklerin ilişki doyumunu daha yüksek bulmuştur. Bununla birlikte birçok araştırmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alanyazında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmasının ilişkin ikircikli bulgulara rastlandığı görülmektedir. Bu doğrultuda Satıcı ve Deniz (2018) cinsiyet ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye yönelik alanyazındaki mevcut araştırmaları incelemek amacıyla 548 çalışmaya ulaşmışlardır. Kriterleri karşılayan 67 bağımsız çalışmaya ait 95 etki büyüklüğü ile meta-analiz yapılmıştır. Bunun sonucunda romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak kadınların ve erkeklerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun birbiriyle yakınlık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu noktada kurulan ilişkilerden memnuniyet duyulması, kişilerin birbirinin ihtiyacına benzer şekilde cevap verebiliyor olmasından kaynaklanabilir. Bu araştırmadan ve destekleyen diğer çalışmalardan da anlaşılacağı üzere romantik ilişkiler her insan için önemli bir ihtiyaçtır. Yani ilişki içerisinde kadın veya erkek fark etmeksizin iki kişinin de bu ilişkiden beslenerek yaşamını sürdürmeye devam etmesi ilişki doyumunun cinsiyet açısından farklılık oluşturmamasını açıklayabilir.

5.2. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Türüne Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada romantik ilişki doyumunu, ilişki türüne göre anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, nişanlı olan bireyler romantik ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadır. Bu bulguyu destekler nitelikte bir araştırmada Sprecher (1988), evli bireylerin sevgili olan bireylere göre daha fazla ilişki doyumunu yaşadıklarını tespit etmiştir. Aynı zamanda ilişkiler ve ruh sağlığı alanında yapılan bir araştırmada Braithwaite ve Holt-Lunstad (2017), zihinsel olarak daha sağlıklı olan bireylerin ilişki kurmaya daha yönelimli olabileceğini; nişanlılık ve evlilik gibi daha yerleşik ve kararlı ilişkilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini öne sürmüştür. Aynı zamanda Savaş (2021), romantik ilişkisi bulunan 210, nişanlı

olan 38 ve 209 evli birey olmak üzere toplam 457 kişiden oluşan araştırmasında, nişanlı olan bireylerin ilişki doyumunun, sevgili olan bireylerin ilişki doyumundan daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Yılmaz (2020), flört ilişki türüne sahip olan 659, nişanlı olan 58 ve evli olan 84 bireyin dahil olduğu araştırmada evli bireylerin, diğer ilişki türlerine sahip olan bireylere göre daha fazla ilişki doyumunu yaşadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Saraç, Hamamcı ve Güçray'ın (2015) 299 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada ilişki durumunu sözlü veya nişanlı olarak belirten öğrencilerin ilişki doyumlarının, ilişki durumunu flört olarak belirten öğrencilerin ilişki doyumlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak flört dönemindeki bireylerin ilişkinin henüz başında olması, birbirlerini yeterince tanımaması ve birbirlerine karşı bağlılık duygusunun gelişmemesi gibi nedenlerle ilişkilerinden daha az doyum aldığı düşünülmektedir (Saraç vd., 2015).

Bir başka araştırmada ise Akdur ve Aslan (2017), yaşları 19-60 arasında değişen 302 evli veya romantik ilişkide olan bireyle yaptıkları araştırmada evli bireylerde ilişki doyumunun romantik ilişkisi olan bireylerdeki ilişki doyumundan daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde Karadağ (2022), 18-35 yaş aralığında bulunan 314 bireyle yaptığı araştırmasında evli bireylerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda Delikkulak'ın (2022), genç yetişkinlerle yaptığı araştırmasında evli bireylerin ilişki doyumunun bekar olan bireylerin ilişki doyumundan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak nişanlı bireylerin nişanlı olmayanlara göre daha yüksek doyuma sahip olması bulgusu, romantik ilişkilerin zamanla ilerlemesi ve kararlı bir yapıya sahip olmasının, çiftlerin ilişkilerinden daha fazla doyum almasını sağlamasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte ilişkiler ve evlilikle ilgili süreçlerin kültürler arasında değişkenlik gösterebilmesi nedeniyle ilişki türüne yönelik bulguların uluslararası alanyazın için genellenmesinin mümkün olmadığını unutulmamalıdır. Örneğin, Türk kültüründe ilişkilerini resmi bir düzeye taşımak isteyen çiftler söz-nişan gibi birtakım nitelendirmelere gereksinim duyarken diğer kültürlerde buna ihtiyaç duyulmadığı görülmektedir.

5.3. Psikolojik Esneklik ve Değerler Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın temel amacı, romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolünü açıklamaktır. Psikolojik esneklik ve değerler değişkenlerinin istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı düzeyde romantik ilişki doyumunu yordadığı bulgulardan anlaşılmıştır. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin daha sağlıklı yakın ilişkiler kurabileceği ve romantik ilişkilerinden daha fazla doyum alabileceği düşüncesi daha önceki araştırmalarda mevcuttu (örn. Daks ve Rogge, 2020). Bu araştırmanın sonucunda da bu görüşü destekler nitelikte bulgulara ulaşılmıştır. Romantik ilişki doyumu ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte romantik ilişki doyumu ile değerler değişkeninin ilerleme alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin gelişmesi ve ACT'e bağlı değer çalışmalarının bireylerin yakın ilişkilerindeki sorunları büyük ölçüde azalttığına dair destekleyici pek çok çalışma bulunmaktadır .

İlişkilerinde sorun yaşayan çiftler için ACT müdahalesinde bulunan ilk araştırmacılar Peterson ve arkadaşları (2009), farkındalık ve değer çalışmalarıyla ilişkide memnuniyetin arttığını gözlemlemiştir. Bunu destekler nitelikte psikolojik esnekliğin ve değer odaklı çalışmaların yapıldığı ACT'e dayalı birçok müdahalenin çiftler arasındaki problemleri büyük ölçüde azaltıp çiftlerin birbirleriyle uyumunu artırdığını (Ziapour vd., 2017), çiftler arasında yaşanan çatışmaları azalttığını (Khanjani-Veshki, vd., 2017), evlilikte tükenmişliği azalttığını (Arianfar ve Rasouli, 2019), evlilik mutluluğuna katkı sağladığını (Azimifar vd., 2016), evlilik doyumunu artırdığını (Hosseini vd., 2019; Kavousian ve Harifi, 2017; Omid ve Talighi, 2017) kanıtlamıştır. Çiftler arasındaki yakınlık, affetme ve psikolojik iyi oluşu sağlamak amacıyla ACT çalışması yapan Kerimzadeh ve Salimi (2018), bu müdahalenin çiftlerin yakınlığını, affetme davranışını ve psikolojik iyi oluşunu artırmada önemli bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemiştir. Bununla birlikte ilişki doyumunu sağlama, kişilerarası ilişkileri geliştirmeye yönelik davranışları ve değerlerle tutarlı eylemleri desteklemeye yönelik 45 çift ile çalışma yapan Kusin (2018), ACT müdahalesinin çiftlerin davranışlarını önemli ölçüde iyileştirdiği bulgusuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada ise, evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerin kişilerarası ilişkilerinin kalitesini güçlendirmek amacıyla Duygu Odaklı Çift Terapisi ile ACT olmak üzere iki farklı tedavi yöntemi izlenmiştir. Bu araştırmaya 39 çift dahil edilmiş olup araştırmanın sonucunda ACT'in ilişki kalitesini arttırmada Duygu Odaklı Terapiden daha etkili olduğu sonucunu bulmuştur (Yaghoobi vd., 2020). Evli kadınlarla yapılan ACT ve Çözüm

Odaklı Terapi temelli bir çalışmada psikolojik esnekliğin ve evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Taghavi vd., 2020).

Evlilik uyumunu inceleyen Ishaghi Jordwey ve diğerleri (2021), çiftlerin öz denetimi ve psikolojik esnekliği ne kadar yüksek olursa evlilik uyumlarının daha fazla olacağı bulgusuna ulaşmıştır. Evlilik doyumunu inceleyen Ameer (2018), psikolojik esneklik ne kadar yüksek olursa evlilik doyumunun da o düzeyde yükseleceği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte çiftlerin yaşadıkları çatışmaları azaltmak için yapılan farkındalık, kabul ve davranış değişikliği süreçlerinin kullanıldığı çalışmada ACT'in çiftler için olumlu şekilde etkili olduğu anlaşılmıştır (Arzanaghi vd., 2019). Benzer şekilde ilişkilerinde şiddet yaşayan ebeveynler arasındaki olumlu ebeveynlik stratejilerini ve psikolojik esnekliği geliştirmek için yapılan çalışmada iki gruba iki ayrı tedavi yöntemi uygulanmıştır. Bu çalışmada 18 kişilik bir gruba her zamanki tedavi yöntemleri uygulanırken 25 kişilik diğer gruba ise ACT tedavisi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda ACT tedavisi alan grubun diğer gruba kıyasla davranışlarında iyileşmeler tedaviden hemen sonra gözlenmiş ve altı hafta boyunca da iyileşmelerin devam ettiği anlaşılmıştır. Buna bağlı olarak ACT'in her zamanki tedavi yöntemlerinden daha etkili olduğu görüşüne ulaşılmıştır (Moyer vd., 2018). Bununla birlikte çatışma yaşayıp danışma merkezlerine başvuran çiftlerin davranışlarını iyileştirmek amacıyla ACT tedavisini içeren yarı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere rastgele iki gruba ayrılan 16 çiftten deney grubunda olanların tedavi sonrasında performanslarında iyileşme gözlenmiştir. Bu iyileşmenin kararlılığını test etmek amacıyla deney grubuna 9 ay sonra yapılan ankete göre ise, tedavinin sürekliliğini %99 seviyesinde göstermiştir (Kashefi vd., 2021). Aynı zamanda çiftleri ve aile ilişkilerini etkileyen kronik rahatsızlıklar ve küresel salgın gibi zorlayıcı durumlarda yapılan ACT müdahalelerinin olumlu etkileri göz ardı edilmemelidir.

Ebeveyn stresini azaltma, çiftleri iyileştirme ve aile uyumunda gelişme sağlamaya yönelik yapılan çalışmalarda da bu görüş kanıtlanmıştır. Öncelikle Wittingham ve arkadaşlarının (2015), ebeveynlerle yaptığı çalışmada ACT ile bütünleştirilmiş ebeveynlik müdahalesi sonucu ebeveyn stresinin azaldığını ve ebeveyn uyumunda artış sağlandığını gözlemlemiştir. Bununla birlikte Schoors ve arkadaşlarının (2019), 80 aile ile yaptığı psikolojik esneklik ve ikili başa çıkmayla aile uyumuna katkı sağlandığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra kronik rahatsızlığı olan çocuğa sahip ebeveynler için değer odaklı ACT tabanlı çevrimiçi bir müdahale yöntemi uygulanmıştır. Bu araştırma yüz yüze iletişim olmadan çevrimiçi ACT tabanlı müdahalesinde öncü çalışma özelliği taşımaktadır. Çalışma sonucunda çiftler arasında etkileşimde gelişme, farkındalıkla hareket etmede iyileşme ve depresyon ile tükenmişlikte azalma gözlenmiştir (Sairanen vd., 2019). Aynı zamanda Wittingham ve arkadaşları (2015;

2022), ACT temelli grup çalışmasıyla çiftlerin uyumunda artış tespit etmiştir. Benzer şekilde Esfahani ve Haghayegh (2019), aile içi etkileşimleri iyileştirmek ve aile içi olumlu davranışlar geliştirme konusunda yapılan ACT müdahalesinin ailelerin iletişimini geliştirme konusunda etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Son olarak Lobato ve diğerleri (2022), aileler ile gerçekleştirdiği ACT'e dayalı psikolojik esneklik müdahale programının, ailelerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını ve aile içi etkileşimlerini olumlu yönde geliştirdiğini gözlemleyerek ACT'e dayalı yapılan bu çalışmaların ilişkilerde çok önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Çiftlere yönelik değer odaklı çalışmalar, alanyazında çok yeni bir çalışma alanı olması nedeniyle henüz yaygınlaşmamıştır. Bununla birlikte çiftlerin ilişkilerinde önemsedikleri davranışlar, tutumlar ve beceriler ilişkilerdeki değerlerini oluşturmaktadır. İlişkilerdeki değerlere yönelik; samimiyet, şefkatli, affedici, dürüst, eğlenceli, güvenilir, romantik, destekleyici, esnek, öz-şefkatli, meraklı, kararlı, empatik, tutarlı, vicdanlı, düşünceli, uyumlu, özgecil, cömert, minnettar, anlayışlı, saygılı gibi kavramlar örnek olarak gösterilebilir (Lev ve McKay, 2017). Samimiyet, birçok insanın ilişkideki temel yapıtaşı olarak gördüğü önemli bir değerdir. Kişi duygularını, deneyimlerini dürüst ve açık bir şekilde paylaşabildiği zaman ilişkide samimiyet değerinin karşılandığını düşünmektedir. Bu değer karşılandığında ise ilişkiler için kilit öneme sahip olan psikolojik destek ve duygusal yakınlık gibi konularda gelişim sağlanır (Dahl vd., 2013). Samimiyetin ilişki doyumuna katkı sağladığını, ilişkide uyumu artırdığını, olumlu iletişimin güçlendiğini Yoo ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada kanıtlamıştır. Benzer şekilde çiftlerin ilişkide samimiyet davranışlarından yoksun olmalarının depresyona ve ilişkiden memnuniyetsizlik duymalarına yol açtığı anlaşılmıştır (Finkbeiner vd., 2012). Aynı zamanda samimiyetin eksikliği, ilişkilerde sıkıntılara yol açarak çiftlerin terapi aramasının yaygın nedenlerinden biri olmuştur (Yoo vd., 2013). Bu doğrultuda Hill (2002) de, samimiyet, tutku ve bağlılık faktörlerinin romantik ilişki doyumunu büyük ölçüde yordadığını bulmuştur.

Samimiyet ile birlikte farkındalık değeri de çiftlerin ilişkilerinde gelişimi kolaylaştırarak ilişki kalitesini yükseltmektedir (Maher ve Cordova, 2019). Bunun yanı sıra ilişkide samimiyet hedefi ile ilişki doyumunu inceleyen bir çalışmada samimi ilişkiler kurma hedefinde olan bireylerin ilişkilerden daha fazla doyum aldığı ve ilişki tatmininin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Zimmer-Gembeck, 2006). İlişkide uyumluluk ve vicdanlı olma değerlerini taşıyan bireylerin de yüksek ilişki doyumu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Schaffhuser vd., 2014). Benzer kavramları içeren 19 çalışmanın ve 3848 katılımcının dahil olduğu meta-analiz çalışmasında ise; uyumlu, vicdanlı ve dışadönük karakter özelliğine sahip olmanın ilişki doyumuna katkı sağladığı gözlenmiştir (Malouff vd., 2010). İlişkilerde önemli bir değer olan

öz-şefkatin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı Çoban'ın (2021), 18 yaş üstü 505 bireyle yaptığı çalışmada anlaşılmıştır. Bununla birlikte doğum öncesi eşler arasındaki ilişkilerdeki problemlerin yoğun olması ve bunun sonucunda depresyonun kaçınılmaz olması nedeniyle 159 çift ile bu stres faktörlerini ve depresyonu azaltmak için çalışma yapılmıştır. Öz-şefkat, farkındalık ve dayanıklılık gibi kavramlar üzerine çalışılarak çiftlerin stres ve depresyon şiddetinde azalma, ilişki doyumunda artış gözlenmiştir (Kumar vd., 2022). Benzer şekilde öz-şefkatin romantik ilişkilerde çatışma çözme ve ilişki doyumunu sağlama yönünden etkili olduğu Kaya ve arkadaşlarının (2022), 356 hemşirelik öğrencisiyle yaptıkları çalışmadan anlaşılmıştır. Aynı zamanda öz-şefkat, yaşamın anlamı aile desteği ve aile ilişkileri doyumunu inceleyen bir çalışmada bu kavramların birbiriyle pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlenmiştir (Jeong ve Lee, 2022).

Sosyal destek kavramı da ilişkilerde önem taşıyan bir değer olarak kabul edilmektedir. Çiftlerin birbirlerine karşı gösterdiği destekleyici tutumun ilişki doyumuna önemli oranda katkı sağladığını Cramer (2010), üniversite öğrencisi 101 bireyle yaptığı çalışmada tespit etmiştir. Benzer şekilde, 67 ebeveyn ile yapılan araştırmada iyimserlik, başa çıkma, sosyal destek ve ilişki doyumu kavramları incelenmiştir. Ebeveynlerin duygusal ve sosyal destek puanları, ilişki doyumu puanlarını yordamaktadır. İlişki kalitesini artıracak olumlu faktörlere odaklanmanın önemi bu araştırmayla kanıtlanmış ve bireylerin bu yönlerinin güçlendirilmesi önerilmiştir (Ekas vd., 2015). Aynı zamanda ilişkideki değerlere örnek olarak destekleyici tutumlara sahip olmanın; ebeveynlerin ikili başa çıkmasını, ebeveynler arasındaki uyumun güçlenmesini ve ilişkilerinden aldıkları doyumu artmasını sağladığı anlaşılmıştır (García-López vd., 2016). Destekleyici olma, özellikle stresli zamanlarda çiftlerin ihtiyaç duyduğu bir davranış biçimi olmakla birlikte olumsuz davranışları azaltmada önemli etkiye sahiptir. Bu bağlamda Covid-19'un başladığı ve stres faktörlerinin yoğun olduğu dönemde 239 çift ile yapılan araştırmada destekleyici davranışların ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Bar-Schachar vd., 2022).

Affedici olma, ilişkilerde değer kavramına örnek olabilecek bir diğer unsur olmakla birlikte ilişki doyumuna sağladığı katkı göz ardı edilmemelidir. Romantik ilişkide olan bireyin partnerini affetme eğilimi, ilişkiyi sürdürme çabasıyla ilgilidir ve olumsuz çatışmaları azaltarak ilişki doyumunu artırmaktadır (Braithwaite vd., 2011). Benzer şekilde, affetmeye istekli olmak zarar görmüş ilişkileri iyileştirmeye ve onarmaya katkıda bulunan önemli faktörlerden biridir (Sheldon vd., 2014). Bu araştırmanın bulguları da alanyazındaki bulgularla örtüşmektedir. Değerler değişkeninin ilerleme alt boyutu romantik ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili bulunurken tıkanma alt boyutu negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buradan anlaşılacağı üzere

değer odaklı davranışların olmadığı ilişkilerde doyum almak çiftler için zorlaşmakta iken değer yönelimli eylemlerin bulunduğu ilişkilerde ilişkiden alınan doyum daha fazla olmaktadır. Sonuç olarak ilişkilerde bireylerin temsil ettiği davranışlar ve seçtiği değerler, içinde buldukları ilişkiden aldıkları doyumunu etkilemektedir. Bu nedenle çiftlerde değerlerin belirlenmesi ve değerlere yönelik davranışları güçlendirecek çalışmaların yapılması bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olacaktır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma ile ilgili sonuçlar bu bölümde özetlenmiş, bu sonuçlara bağlı olarak daha sonraki yapılacak olan araştırma ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu araştırmayla genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile psikolojik esneklik ve değerlerin ilişkisi incelenmiş, psikolojik esneklik ve değerlerin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamasına yönelik hipotez ortaya atılmıştır. Araştırmanın amacına bağlı olarak psikolojik esneklik ile değerlerin romantik ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığı test edilmiştir. Araştırmada ilk olarak genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun cinsiyet ve içinde bulunulan romantik ilişkinin türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve ilişki türü anlamlı bir farklılık gösterirken cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Nişanlı olan bireyler, sevgili/flört olan bireylere göre ilişkilerinden daha fazla doyum aldıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda romantik ilişki doyumunun psikolojik esneklik ve değerler değişkenleri tarafından açıklanabilirliğine ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, psikolojik esneklik ve değerlerin, romantik ilişki doyumunu istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıkladığını ortaya koymuştur. Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ve değerler doğrultusunda yaşama becerisi arttıkça romantik ilişki doyumunu da artmaktadır. Sonuç olarak elde edilen bulgular romantik ilişki türü, psikolojik esneklik ve değerlerin romantik ilişki doyumunu açıklamada anlamlı bir katkı sağladığını gösterirken cinsiyetin anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda bu bölümde daha sonra yapılacak olan araştırmalar için araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulacaktır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışma yalnızca romantik ilişkisi olan bireylerle sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla daha kapsamlı ve farklı bir araştırmada hem evli bireyler hem romantik ilişkisi olan bireylere uygulanarak ikisinin sonuçları karşılaştırmalı bir şekilde değerlendirilebilir. Ayrıca bu araştırma gelişim dönemleri dikkate alınarak genç yetişkinlerle yapılmıştır. Beliren yetişkinlik

döneminin ve üniversite öğrencilerinin de romantik ilişkiler için önemli bir örneklem grubu olduğu göz önünde bulundurularak iki grup için de çalışmalar yapılabilir.

Araştırmacılara yönelik olan diğer bir öneri de, bu araştırmaya yalnızca heteroseksüel ilişkisi bulunan bireyler dahil edilmiştir. Diğer ilişki türlerinin de dahil edildiği bir araştırmayla bu kavramlar incelenebilir. Ayrıca bu araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişki içinde oldukları partnerleri araştırmaya dahil edilmemiş tek taraflı bilgi toplanmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda çiftlerden birlikte veri toplayarak objektif bir sonuca ulaşılabilir.

Son olarak romantik ilişki doyumunun psikolojik esneklik ile birlikte farklı bir değişkenle incelenmesinin psikolojik esnekliğin ilişkilerdeki yerinin daha iyi anlaşılması adına faydalı olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişki doyumunun değerler değişkeni ile birlikte farklı değişkenlerle incelenmesinin ACT'in ve değerlerin ilişkilerdeki öneminin daha iyi anlaşılması adına yararlı olabileceği düşünülerek ilgili kavramlarla incelenmesi önerilmektedir. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin kişiler arası ilişkilerde (sosyal kaygı vb.) nasıl bir etkisi olduğu merak konusudur ve incelenmesi önerilmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın sonucunda psikolojik esneklik ve değerlerin romantik ilişki doyumunu düşük düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Buna bağlı olarak bu kavramların aralarında bir ilişki olabildiği ancak psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşama becerilerinin zayıf kalması nedeniyle düşük ilişki bulunduğu varsayılarak bu becerilerin güçlendirilmesinin ilişki doyumuna katkı sağlayabileceği düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalardan anlaşıldığı üzere çiftlerle yapılan ACT'e dayalı müdahalelerinin romantik ilişki doyumuna pozitif yönde katkı sağladığı net bir şekilde görülmektedir. Alandaki uygulayıcıların, psikolojik danışmanların ve çift terapistlerinin ilişkilerinde problem yaşayan danışanları için ACT'in bakış açısından yola çıkarak psikolojik esnekliği geliştirme ve değer odaklı çalışmalara yönelmesi önerilmektedir.

ACT kavramları bugüne kadar depresyon, kronik ağrı, kaygı, tükenmişlik ve zorbalık gibi kavramlarla çalışılmış olup bundan sonraki yapılacak çalışmalarda evlilik ve aile ilişkileri gibi konularla ilişkilendirilerek ACT temelli müdahalelerin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yurtdışında yapılan pek çok çalışmadan anlaşıldığı üzere ACT temelli müdahaleler ve grup terapileri sonucunda romantik ilişkilerin olumlu yönde ilerlemeler kaydettiği gözlenmiştir. Bireyin psikolojik esnekliğini ve değer odaklı yaşama becerisini geliştirecek benzer şekilde müdahaleler ya da grup terapilerinin ulusal alanda uygulanarak deneysel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Dolayısıyla uygulayıcılara yönelik diğer bir

öneri olarak, bu konuyla ilgili çalışmaların Rehberlik Araştırma Merkezleri, üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezleri ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının işbirliği dahilinde tasarlanması ve ihtiyaç duyulan ailelerde uygulanması önerilmektedir. Aynı zamanda evlilik öncesi çiftlere verilen eğitimlerin içeriğine de ilişkide değerler, değer odaklı eylemler, psikolojik esneklik ve eylemde kararlılığı sürdürme becerisini sağlamak adına destekleyici çalışmalar yapılması önerilir. Bu noktada maddi yetersizlikler nedeniyle eğitimlere katılamayan aileler ve çiftler için kamu kurumları, belediyeler, sivil toplum kuruluşları aracılığıyla ücretsiz olacak şekilde bu projelerin desteklenmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>

Akçabozan, N.B. (2017). *Relationship maintenance behaviors and marital satisfaction: The mediator roles of relational equity and appreciation* (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara).

Akdur, S., Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71-88.

Ameer, W. R. (2018). Marital satisfaction and its relationship to psychological flexibility with counselors. *Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Science*, 38, 851-876.

Arianfar, N., Rasouli, R. (2019). The comparison of solution-focused couple therapy with acceptance and commitment couple therapy on marital burnout of couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(1), 47-60.

Arzanaghi, A. S., Babaei, E., Nazoktabar, H. (2019). The study of the effectiveness of acceptance and commitment therapy on – marital coping strategies, self-awareness and marital conflicts of couples.

Atak H., Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. Romantic relationships and love. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>

Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism, cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility* (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara).

Aydın, Y., Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'ni Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 64-77.

Aydın, G., Gloster, A. T., Kassianos, A., & Karekla, M. (2021, Haziran). *Psychological flexibility matters in Turkey!* Bildiri Sunumu, ACBS World Congress 2021 (Çevrimiçi).

Azimifar, S., Fatehizadeh, M., Bahrami, F., Ahmadi, A., Abedi, A. (2016). Comparing the effects of cognitive – behavioral couple therapy & acceptance and commitment therapy on marital happiness of dissatisfied couples. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 56-81.

Barnes, S., Brown, K.W., Krusemark, E., Campbell, W. K., Rogge, R. D. (2007) The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>

Baumeister, R., Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Belsky, J. (2002). Development origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170. <https://doi.org/10.1080/14616730210157510>

Biglan, A., Hayes, S. C., Pistorello J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>

Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., & Zettle, R.D. (2011). Preliminary Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic books

Braithwaite, S. R., Selby E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>

Braithwaite, S., Holt-Lunstad, J. (2016). Romantic relationship and mental health <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.04.001>

Brown, F. L., Wittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., Sofronoff, K. (2015). Does Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.001>

Buçakcı, M. G. (2022). *Aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğin etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara).

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. Academic Press.

Calmes, C. A., Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does Co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among

college students? *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 577-590.
<https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>

Clark, M. S., & Lemay, E. P., Jr. (2010). Close relationships. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 898–940). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy002025>

Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Development Significance of Romantic Relationship During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>

Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., Biglan, A. (2021). First thing first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 14, 1092-1098.

Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532-542.
<https://doi.org/10.3200/JRLP.138.6.532-542>

Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(1), 117-131.
<https://doi.org/10.1080/03069880500483141>

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara).

Çalışkan, M. N. (2020) *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi).

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara).

Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.

Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., Kaplan, J.S. (2013). *ACT & RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame therapy*. Canada by Raincoast Books.

Daks, J.S., & Rogge, R.D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>

Daks, J. S., Peltz, J. S., Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>

Delikkulak, İ. (2022). *Genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerine göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Deveci-Şirin, H., Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının romantik ilişki doyumu ve romantik ilişki inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1). 145-165. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.592785>

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>

Ekas, N. V., Timmons, L., Pruitt, M., Ghilain, C. & Alessandri, M. (2015). The power of positivity: Predictors of relationship satisfaction for parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1997-2007. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2362-4>

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

Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş., Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(1), 174-198.

Esfahani, S. M., Haghayegh, S. A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on resilience, meaning life, and family function in family caregivers of patients with schizophrenia. *Quarterly of The Horizon of Medical Science*, 25(4), 298-311.

Frazier, P. A., & Esterly, E. (1990). Correlates of relationship beliefs: Gender, relationship experience and relationship. *Journal of Social Personal Relationships*, 7(3), 331-352. <https://doi.org/10.1177/0265407590073003>

García-López, C., Sarriá, E., Pozo, P., Recio, P. (2016). Supportive dyadic coping and psychological adaptation in couples parenting children with autism spectrum disorder: The role of relationship satisfaction. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 3434-3447. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2883-5>

Geçtan, E. (2017). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gleeson, G., Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 6, 1643-1661. <https://doi.org/10.4236/health.2014.613196>

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(3), 251-265. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9255-6>

Greene, J. O. Burleson, B. R. (2003). *Handbook of communication and Social interaction skills*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Falconier, M. K., & Epstein, N. B. (2010). Relationship satisfaction in Argentinean couples under economic strain: Gender differences in a dyadic stress model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6), 781-799. <https://doi.org/10.1177/0265407510373260>
- Finkbeiner, N. M., Epstein, N. B., & Falconier, M. K. (2013). Low intimacy as a mediator between depression and clinic couple relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(3), 406-421. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01415.x>
- Fromm, E. (2020). *Sevme sanatı*. Say Yayınları.
- Harris, R. (2009a). *ACT made simple*. Canada by Raincoast Books.
- Harris, R. (2009b). *ACT with love*. Canada by Raincoast Books.
- Harris, R. (2021). *Mutluluk tuzağı*. Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M.M., (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Lills, V. J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi*. Okuyanus Yayınevi.
- Hayes, S.C., Smith, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir*. Litera Yayıncılık.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1037/10628-000>
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1987). Love and sexual attitudes, self-disclosure and sensation seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(3), 281-297. <https://doi.org/10.1177/026540758700400303>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick S. S. (2016). *Yakın ilişkiler psikolojisi. Understanding close relationships*. Nobel Yayıncılık.
- Hill, M. T. (2002). *Intimacy, passion, commitment, pshysical affection and relationship stage as related to romantic relationship satisfaction*. (Doctoral dissertation). Oklahoma State University, Stilwater.

Hosseini, N., Lau, P. L., Baranovich, D. L., Chan, S.L. (2021). Effects of acceptance and commitment therapy on Iranian couples' marital satisfaction in Malaysia. *Social Sciences & Humanities*, 29(1), 229-248. <https://doi.org/10.47836/pjssh.29.1.14>

Ishaghi Jordwey, H., Jajarmi, M., Akbari, H. (2021). Determining the role of psychological flexibility and self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 11, 180. <http://jdisabilstud.org/article-1-2438-en.html>

Jacobson, N. S., Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. W.W. Norton & Company.

Jones, S. M. (2005). Attachment style differences and similarities in evaluations of affective communication skills and person-centered comforting messages. *Western Journal of Communication*, 69(3), 233-249. <https://doi.org/10.1080/10570310500202405>

Kadakal, İ. (2021). *Romantik ilişkilerdeki olası manipülasyon veya duygusal istismarın ilişkiden alınan doyuma etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul).

Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Kashefi, N., Moghadam, N. K., & Mazaheri, M. (2021). The effect of acceptance and commitment group couple therapy (ACT-G) using schematic conceptualization on improving the performance indicators of conflicting couples. *International Journal of Pharmaceutical Research (09752366)*, 13(1).

Kavousian, J., Harifi, A., Karimi, K. (2017). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on marital satisfaction in couples. *Journal of Health and Care*, 19(1), 75-87.

Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi).

Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O., Balik, C. H. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *In Nursing Forum*, 57(4), 608-614.

Kerimzadeh, K., & Salimi, M. (2018). The effectiveness of couple therapy (based on acceptance, commitment) on intimacy, forgiveness, and psychological well-being between couples, case study: Personel of Omidieh education department, Iran. *European Journal of Education Studies*. 4(9), 161-172.

Khanjani-Veshki S, Shafiabady A, Farzad V, Fatehizade M. A. (2017). Comparison of the effectiveness of cognitive – behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy in the couple's conflict in the city of Isfahan. *Jundishapur J Health Science*, 9(3).

Kovan, A., Usta, M., Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Covid-19 pandemi süreci örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.

Kumar vd., 2022 Promoting resilience to depression among couples during pregnancy: The protective functions of intimate relationship satisfaction and self-compassion. *Family Process*, 62(1), 387-405. <https://doi.org/10.1111/famp.12788>

Kurşuncu, M. A., Baştemur Ş., Kalkan, E. (2023). The mediating role of experiential avoidance in the relationship between the focus on child and marital satisfaction. *Ege Eğitim Dergisi*. 1(24), 16-28. <https://doi.org/10.12984/egced.1161512>

Kusin, E. (2018). An evaluation of acceptance and commitment therapy for couples in a workshop setting (Doctoral dissertation, The Wright Institute, Uni).

Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul).

Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.

LeJeune, J., & Luoma, J.B. (2019). *Values in therapy*. Canada by Raincoast Books.

Lev, A., McKay, M. (2017). *Acceptance and commitment therapy for couples*. Canada by Raincoast Books.

Levine A., Heller, R. S. F. (2022). *Bağlanma. Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta Kitap

Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2022). Acceptance and commitment training focused on psychological flexibility for family members of children with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13943. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113943>

Maher, E. L., & Cordova J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77-89. <https://doi.org/10.1037/cfp0000119>

Mak, L., Marshall, S.K. (2004). Perceived mattering in young adults' romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), 469-486. <https://doi.org/10.1177/0265407504044842>

Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>

Mark, K. P., Murray, S. H. (2011). Gender differences in desire discrepancy as a predictor of sexual and relationship satisfaction in a college sample of heterosexual romantic relationships. *Journal of Sex and Marital Therapy* 38(2), 198-215. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.606877>

Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*(2), 328-355. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x>

Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The impact of acceptance and commitment therapy on positive parenting strategies among parents who have experienced relationship violence. *Journal of Family Violence, 33*(4), 269-279. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-9956-5>

Omidi, A., Talighi, E. (2017). The effectiveness of marital therapy based on acceptance and commitment on couples' marital satisfaction and quality of life. *Int J Body Mind Culture, 4*(1), 46-51.

Orsillo, S. M., Roemer, L., Lerner, J. B., & Tull, M. T. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Cognitive-Behavioral Therapy: Comparisons, Contrasts, and Application to Anxiety. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 66–95). New York: The Guilford Press.

Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul).

Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., Davidson, S. (2009). Using acceptance commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive Behavioral Practice, 16*(4), 430-442. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009>

Ramnerö, J., Törneke N., 2020. *İnsan davranışlarının ABC'si*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Renaud, C., Byers, E. S., & Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research, 34*(4), 399-410. <https://doi.org/10.1080/00224499709551907>

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

Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S.S., Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. Predicting romantic relationship satisfaction of university students. *PDR Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69-81.

Sairanen, E., Lappalainen, P., Kaipainen, K., Carlstedt, F., Anclair, M., & Hiltunen, A. (2019). Effectiveness of a web-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for wellbeing of parents whose children have chronic conditions: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 13*, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.004>

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

Satıcı, B., Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077-1095. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>

Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1, 49-80. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60048-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60048-9)

Schoors, M. V., De Paepe, A. L., Lemiére, J., Morez, A., Norga, K., Lambrecht, K., Goubert, L., Verhofstadt, L. L. (2019). Family adjustment when facing pediatric cancer: The role of parental psychological flexibility, dyadic coping, and network support. *Frontiers in Psychology*, 10:2740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02740>

Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley J. A. (2014) You did what? The relationship Between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78-90. <https://doi.org/10.1080/08934215.2014.902486>

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(1), 143-157. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>

Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi).

Smout, M., Davies, M., Burns, N., Christie, A. (2014). Development of the Valuing Questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 164-172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>

Soner, G., Düşünceli, B. (2021). Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumu. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 186-202. <https://doi.org/10.33400/kuje.912255>

Sternberg, R. J. (1968). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

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(8), 1419-1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)

Strosahl, K., Robinson, P.A., Gustavsson, T., (2019). *Radikal değişimler için kısa müdahaleler. Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. Litera Yayıncılık.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Taghavi, S. F., Gholamzadeh Jofre, M., & Shahbazi, M. (2020). Comparison effects of solution-focused therapy and acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and marital satisfaction of housewives. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(1), 2448-2458.

Topkaya N., Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(1).

Türküm, A. S., Kızıлтаş, A., Sarıyer, A. (2002). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.

Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 41(2), 158-182. <https://doi.org/10.1177/0192513X19871080>

Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L., Boyd, R. N. (2015). Parenting intervention combined with acceptance and commitment therapy: A trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(5), 531-542. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv118>

Whittingham, K., Sheffield, J., Mak, C., Wright, A., Boyd, R. N. (2022). Parenting acceptance and commitment therapy: An RCT of an online course with families of children with CP. *Behavior Research and Therapy*, 155, 104129. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104129>

Yaghoobi, H., Toozandehjani, H., & Zendedel, A. (2020). Comparison the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Emotion Focused Couple Therapy on the quality of interpersonal relationships among couples with marital conflicts. *Avicenna Journal of Neuro Physiology*, 7(2), 116-125.

Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi).

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. [Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An Overview]. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.

Yılmaz, B., Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361.

Yoo, H. (2013). *Couple intimacy and relationship satisfaction: A comparison study between clinical and community couples*. The Ohio State University ProQuest Dissertations Publishing.

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014) Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>

Zettle, R. D. (2022). *Depresyon için ACT*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Abadi, S. M. H. M., Azami, E., Rezaei, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 15(8), 230-236. <https://doi.org/10.5742/MEWFM.2017.93082>

Zimmer-Gembeck M. J., Patherick J. (2006). Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30(2), 167-177. <https://doi.org/10.1177/01650254060636>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Esra ER tarafından Dr. Gökçen AYDIN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyini ve yaşamında belirlediği değerlerin, ilişkilerine nasıl yön verdiğini anlamak için yapılan bilimsel bir araştırmadır. Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacaktır ve bireysel olarak değerlendirilmeyecektir. Katılmanız gönüllük esasına dayanmaktadır. **Lütfen boş madde bırakmayınız** ve her maddeyi sizi en doğru yansıtabilecek şekilde cevaplayınız.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Esra ER

Kişisel Bilgi Formu				
Yaşınız:	Cinsiyetiniz: Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>	Romantik ilişki türünüz nedir?	Flört/Sevgili <input type="checkbox"/>	Nişanlı <input type="checkbox"/>
Eğitim durumunuz:	İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü <input type="checkbox"/>			
Sosyo-ekonomik (maddi gelir) düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek <input type="checkbox"/>			
Akademik not ortalamanız kaçtı(r)?				
İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?	1 yıldan az <input type="checkbox"/> 1-5 yıl <input type="checkbox"/> 5-10 yıl <input type="checkbox"/> 10 yıldan fazla <input type="checkbox"/>			
Şimdiye kadar yaşadığınız ilişki sayısı kaçtır (şimdiki ilişkiniz hariç)?	Hiç yaşamadım <input type="checkbox"/> 1-5 <input type="checkbox"/> 5-10 <input type="checkbox"/> 10'dan fazla <input type="checkbox"/>			

Ek 2. Değer Verme Ölçeği

	0	1	2	3	4	5	6	
	HİÇ							Tama-
	doğru							men
	değil							Doğru
Değer Verme Ölçeği: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi <u>geçen bir hafta içerisinde (bugün de dahil olmak üzere)</u> en iyi tanımlayan numarayı işaretleyiniz.								
1 Benim için olan aktivitelerle uğraşmak yerine, geçmişî veya geleceğı düşünerek çok fazla zaman harcadım.								
5 Hayatımda en çok önem verdiğim alanlarda ilerleme kaydettim.								
9 Hayatta bir amacım varmış gibi hissettim.								

Ek 3. İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği: Şu anda yaşamakta olduğunuz romantik ilişkiniz ile ilgili aşağıda bulunan yedi maddenin her birinin size uygunluk derecesini **X** koyarak işaretleyiniz.

1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7
Hiç karşılmıyor Çok iyi karşılıyor

3) Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

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

7) İlişkinizde ne kadar problem var?


1 2 3 4 5 6 7
Hiç yok Çok fazla problem var

Ek 4. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Aşağıda yer alan soruları son 7 günde ki deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız.	1 Çok nadir	2 Nadiren	3 Zaman zaman	4 Sıklıkla	5 Çok sık
1. Gerekirse onlardan hemen kurtulmak zorunda kalmadan, hoş olmayan düşüncelerin ve deneyimlerin gerçekleşmesine/var olmasına izin verebilirim.					
2. Benim için önemli, yararlı ya da anlamlı olan şeylerle derinlemesine ilgilenirim.					

Ek 5. Etik Kurul İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.05.2022-14914

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI NO
21.04.2022	2022-004

Sayı : E-97105791-050.01.01-14914
Konu : Etik Kurul Hk. (Esra ER)

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Psikolojik Esneklik ve Değerlerin Rolü."
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN
Yazar	Esra ER
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Ek:Gökçen Aydın - Esra Er

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSRH3DCUU*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSRH3DCUU&eS=14914>

Adres: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon: 0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks: 0 (342) 211 80 81
e-Posta: info@hku.edu.tr Web: www.hku.edu.tr
Kep Adresi: hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nida ÇALIŞKAN
Unvanı: Memur
Tel No: 0(342) 211 8080



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6. Ölçek İzin Yazıları

Değer Verme Ölçeği



Gokcen AYDIN

Alıcı: ben ▾

13 Şub 2022 Paz 23:37



Sevgili Esra merhaba,

Değer Verme Ölçeği'ni tez çalışmada kullanabilirsin. Ekte ölçek maddelerini ve makalesini iletiyorum.

İyi çalışmalar, başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üy. Gökçen AYDIN

Esra Er

13 Şub 2022 Paz, 23:14 tarihinde şunu yazdı:



--

Gökçen Aydın, Dr.
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Eğitim Fakültesi
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

İlişki Doyumu Ölçeği



Ferzan Curun

Alıcı: ben ▾

31 Oca 2022 Pzt 09:52



Merhabalar,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde mevcut.

İyi dileklerle

Esra Er

29 Oca 2022 Cmt, 21:25 tarihinde şunu yazdı:



--

Doç.Dr.Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
İngilizce Psikoloji Bölümü
Bölüm Başkanı