ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN DUYGU DÜZENLEME VE AFFETME İLE İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

GÖZDE ÇAMAŞ

ANKARA
ŞUBAT, 2025


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN DUYGU DÜZENLEME VE AFFETME İLE İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

GÖZDE ÇAMAŞ

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA
ŞUBAT, 2025

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Gözde ÇAMAŞ adlı öğrencinin hazırladığı "Evli Çiftlerde Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Affetme ile İlişkisi" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	Jüri Üyeleri	İmza
Üye	Prof. Dr. İlhan YALÇIN (Danışman)	……..
Üye	Prof. Dr. Serap NAZLI	……..
Üye	Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST	……..
Üye	Doç.Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ	……..
Üye	Doç.Dr. Özlem HASKAN AVCI	……..

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından …/…/2025 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../2025 tarihinde kabul edilmiştir.

……

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Mehmet İkbal YETİŞİR

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içinde yer alan bütün bilgileri etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) ve akademik yazım kurallarına dayanarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Gözde ÇAMAŞ

ÖZET

EVLİ ÇİFTLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN DUYGU DÜZENLEME VE AFFETME İLE İLİŞKİSİ

ÇAMAŞ, Gözde
Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Şubat 2025, xiii + 122 sayfa

Araştırmanın problemi; evli çiftlerin duygu düzenleme becerileri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün aktör ve partner etkileri açısından incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçları ise romantik ilişki doyumunun bireylerin cinsiyeti, eğitim düzeyi ve ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu; 2021-2023 yılları arasında Ankara ilinde yaşayan, 514 katılımcı olmak üzere 257 evli çift oluşturmaktadır. Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, İlişki Durum Belirleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu ve Partneri Affetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Partneri Affetme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması bu çalışma esnasında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçek; affetme ve affetmeme olmak üzere iki alt boyuta sahiptir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada verilerin analizinde; APIMeM, İlişkisiz Örneklemler için T-Testi ve ANOVA kullanılmıştır. Romantik ilişki doyumu üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan aktör ve partner etkileri incelendiğinde, hem kadınların hem de erkeklerin duygu düzenleme güçlüğünün ilişki doyumunun negatif ve manidar yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı aktör etkilerine bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadın ve erkeklerin, partnerini düşük düzeyde affetme özelliği ile ilişkili olarak, kendilerinin düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Dolaylı partner etkilerinde, kadınların duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının, kendi partnerini affetmesi üzerinden, erkeklerin ilişki doyumu üzerindeki etkisi olduğu bulunmuştur. Romantik ilişki doyumunun bireylerin cinsiyeti, eğitim düzeyi ve ilişki sürelerine göre anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Romantik İlişki Doyumu, Duygu Düzenleme, Affetme, APIMeM

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION WITH EMOTION REGULATION AND FORGIVENESS AMONG MARRIED COUPLES

ÇAMAŞ, Gözde

Dissertation, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

February 2025, xiii + 122 pages

The problem of the study is to examine the mediating role of forgiveness in the relationship between married couples' emotion regulation skills and romantic relationship satisfaction in terms of actor and partner effects. The sub-objectives of the study are to examine whether romantic relationship satisfaction differ significantly according to the gender, education status and relationship duration. The study group of the research consists of 257 married couples living in Ankara between 2021-2023. Personal Information Form, Relationship Assessment Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form and Forgiveness of Partner Scale were used to collect data in the study. In this study, the researcher conducted the Turkish adaptation of Forgiveness of Partner Scale. The scale consists of two sub-dimensions, forgiveness and unforgiveness and includes 10 items. The research was carried out with the APIMeM, independent samples t-test and ANOVA were used for data analysis.

The results indicated that the direct effects of emotion dysregulation on relationship satisfaction were negative and significant in terms of both actor and partner effects for women and men. When the indirect actor effects of emotion dysregulation were analyzed, it was found that both women and men with emotion dysregulation are less likely to forgive their partners and consequently experience lower relationship satisfaction. In terms of indirect partner effects, it was found that women’s emotion dysregulation may affect men’s relationship satisfaction through their ability to forgive their partners. In the analysis of demographic variables, it was observed that romantic

relationship satisfaction differs according to individuals' age, education status, and relationship duration.

Key Words: Romantic Relationship Satisfaction, Emotion Regulation, Forgiveness, APIMeM

ÖNSÖZ

Eğitim, hayatım boyunca en değer verdiğim unsurlardan biri oldu. Bu nedenle, eğitim yolculuğumun en üst basamağı olan doktora sürecimi tamamlamanın hem gururunu hem de hüznünü yaşıyorum. Geriye dönüp baktığımda, bu süreçte edindiğim sayısız deneyim ve anının beni ne denli şekillendirdiğini görebiliyorum. Eğer eğitim hayatıma en baştan başlama şansım olsaydı, yaşadığım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim; çünkü bugün olduğum kişi olmamda bu yolculuğun büyük bir payı olduğuna inanıyorum. Doktora sürecim boyunca zorluklarla karşılaştım, devam etmekte güçlük çektiğim anlar oldu. Ancak bu süreç, yalnızca alanıma katkı sunan bir çalışma ortaya koymamı sağlamadı; aynı zamanda bana yeniden motive olmayı, hayal kurmayı, istemeyi ve çabalamayı öğretti.

Doktora sürecimde, yüksek lisans eğitimimde olduğu gibi, desteğini daima hissettiren, beni daha iyisini başarmaya teşvik eden ve titiz çalışmasıyla örnek aldığım kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a içtenlikle teşekkür ederim. Tez savunmamda değerli görüşleriyle bana rehberlik eden ve günümün daha da anlamlı olmasına destek sunan Prof. Dr. Serap NAZLI, Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ ve Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya da teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Ayrıca lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca hayatıma dokunmuş hocalarım ve arkadaşlarıma da gönülden teşekkür ederim.

Doktora tez sürecimde, hayatım boyunca asla yaşamam dediğim olaylarla beklenmedik bir anda karşılaştım. Canım annem, Semahat ÇAMAŞ'ı kaybetmenin derin acısını yaşadım, yaşıyorum. Eğitim hayatımın en büyük destekçisi ve şekillendiricisi annemdi; her aşamada bana büyük bir özen gösterdi. Bu akademik yolculuğa birlikte adım atmıştık, tezime dair sayısız sohbetimiz olmuştu. Adeta benim kadar emek verip çabaladın anneciğim… Senin kızın olmaktan her zaman gurur duydum ve seni gururlandırmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım. Sana dair ne söylesem eksik kalır, hislerimi ise kalbime sığdırmakta zorlanıyorum. Bana kattığın her şey için minnettarım. İçimde, sana olan sonsuz sevgim ve saygımla yaşamaya devam edeceğim…

Canım ailem, birlikte zorlu günler yaşadık ama yan yana olduğumuz sürece yüzümüzden gülümsemeyi hiç bırakmadık. Sizler benim en büyük güven kaynağım ve dayanağım oldunuz. Sevgili kızım Aylin, senin varlığın ise bu süreçte bize en güzel

armağan oldu. Hayatımda adımın önüne eklenen ünvanlar arasında sayende en çok "teyze" olmayı sevdim. Ne zaman umuda ihtiyaç duysam, seni kucaklamak bana güç verdi. Umarım ben de senin hayat yolculuğunda yüzünü hep gülümsetebilirim. Canım annem, babam, ablam ve Aylin, her biriniz iyi ki varsınız! Sevginiz, desteğiniz ve varlığınız için sonsuz teşekkür ederim.

Hayatta bazı yollar tek başına yürünmez, bazı başarılar paylaşılmadan anlam kazanmaz. Değerli dostum Ayşegül ANAYURT, bu yolculukta bana eşlik eden en kıymetli yol arkadaşı oldun. Hem dostluğun hem de meslektaşlığınla bana ilham verdin, zor zamanlarımda yanımda oldun. Tüm desteğin, emeğin ve sevgini hiç esirgemediğin için kalpten teşekkür ederim.

Canım Annem Semahat ÇAMAŞ'a

Tüm çabam senin için…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ iii
ÖZET iv
ABSTRACT v
ÖNSÖZ vii
İÇİNDEKİLER x
TABLOLAR DİZİNİ xii
ŞEKİLLER DİZİNİ xiii
BÖLÜM I 1
GİRİŞ 1
Problem 1
Amaç 11
Önem 12
Sayıltılar 16
Sınırlılıklar 16
Tanımlar 16
BÖLÜM 2 18
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 18
Romantik İlişki Doyumu 18
Duygu Düzenleme Becerisi 24
Affetme 31
BÖLÜM 3 39
YÖNTEM 39
Araştırmanın Modeli 39
Çalışma Grubu 39
Verilerin Toplanması 41
Veri Toplama Araçları 42
Kişisel Bilgi Formu 42
İlişki Durum Belirleme Ölçeği 42
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu 43
Partneri Affetme Ölçeği 44
Partneri Affetme Ölçeği'nin Geçerlik Analizleri 47
Yapı Geçerliği 47
Partneri Affetme Ölçeği'nin Güvenirlik Analizi. 49
Verilerin Çözümlenmesi 50

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi 50
Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli (APIMeM) 52
Ayırt Edilebilirlik / Edilemezlik 52
Bağımsız Olmama 55
Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri 57
BÖLÜM 4 58
BULGULAR VE YORUMLAR 58
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler 58
Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler 59
Araştırma Kapsamında Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modelinin (APIMeM) Test Edilmesi 60
Doğrudan ve Dolaylı Aktör ve Partner Etkileri 63
Doğrudan Aktör ve Partner Etkilerinin Yorumlanması 66
Dolaylı Aktör ve Partner Etkilerinin Yorumlanması 69
Romantik İlişki Doyumunun Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular ve Yorumlar 73
Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 74
Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 76
Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar 78
BÖLÜM 5 82
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 82
Sonuçlar 82
Öneriler 83
Araştırmacılara Yönelik Öneriler 83
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 85
KAYNAKLAR 87
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri 114
EK 2. Etik Kurul İzni 115
EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu 116
EK 4. Kişisel Bilgi Formu 117
EK 5. İlişki Durum Belirleme Ölçeği 118
EK 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form 119
EK 7. Partneri Affetme Ölçeği 120
BENZERLİK BİLDİRİMİ 121
ÖZGEÇMİŞ 122

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Çalışma Grubundaki Katılımcıların Demografik Bilgileri 40
Tablo 2. Dil Gerçeliği için Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgileri 46
Tablo 3. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgileri 47
Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizinde Kullanılan Uyum İndeksleri ve Normal Değerleri 48
Tablo 5. Partneri Affetme Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri 49
Tablo 6. Çiftlerin Betimsel İstatistikleri 53
Tablo 7. Farklı Türlerde Ayırt Edilebilirlik Testleri 54
Tablo 8. Farklı Türlerde Ayırt Edilebilirlik Model Karşılaştırmaları 54
Tablo 9. Partnerlere Yönelik Değişkenler Arasındaki İlişkiler 56
Tablo 10. Partnerler Arasında Bağımsızlık Testleri 56
Tablo 11. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler 58
Tablo 12. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler 59
Tablo 13. Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları 62
Tablo 14. Aktör-Partner Bağımlılık Aracılık Modelinde İlişki Doyumu Üzerinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri 63
Tablo 15. Cinsiyete Göre Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Sonuçları 74
Tablo 16. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistikler 76
Tablo 17. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Yönelik Sonuçları 77
Tablo 18. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistikler 79
Tablo 19. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Yönelik Sonuçları 79

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli 11
Şekil 2. Partneri Affetme Ölçeği'ne İlişkin DFA Sonuçları..... 48
Şekil 3. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli Etkileri 61
Şekil 4. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli Diyagramı 63
Şekil 5. Aktör-Partner Aracılık Modeline İlişkin Manidar Olan Dolaylı Etkiler..... 65

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi belirtilmiş; amacı, alt amaçları, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları açıklanmış ve kavramlara ilişkin tanımlar sunulmuştur.

Problem

Sosyal bir varlık olan insan, dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki kişiler ile ilişki içerisinde olmaya başlamaktadır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik gibi gelişim dönemlerine göre kişiler arasındaki ilişki süreçleri farklı özellikler taşımaktadır. Her gelişim döneminde ilişkinin doğası farklı olmakla birlikte, kişilerarası ilişkiler bireyin yaşamını sürdürebilmesi için önemli bir ihtiyaçtır. Ergenlik dönemi itibariyle kişilerarası ilişkilerin duygusal yanını oluşturan romantik ilişkiler de bireylerin hayatlarında yer almaya başlamakta ve yetişkinlik dönemiyle birlikte özellikle ön plana çıkarak, yaşam boyunca gelişmeye devam etmektedir.

Yetişkin bireylerin romantik ilişki içinde yer almaları, yakınlık kurmaları ve ilişkiyi başlatıp, sürdürebilmeleri önemli bir gelişim görevidir (Fincham ve Cui, 2011; Fletcher, Simpson, Campbell ve Overall, 2015). Aynı zamanda, romantik ilişkiler sağlıklı yetişkin ilişkilerinin kurulmasında da rol oynamaktadır (Etchevery, Le ve Charania, 2008). Romantik ilişki; her iki partnerin de ilişki için gönüllü olduğu ve partnerlerin birbirleriyle flört etme, sevgililik, birlikte yaşama ve evlilik gibi yaşantılara sahip olduğu kişilerarası bir ilişki türüdür (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkideki partnerler arasında; sevgi, romantizm, aidiyet, tutku ve bağlılık gibi duygular yoğun olarak yaşanmaktadır (Maner ve Miller, 2011; Sümer ve Arıcak, 2018).

Romantik ilişkiler doğası gereği motive edicidir (Strelan, Karremans ve Krieg, 2017) ve ilişkideki olumlu duyguların yoğunluğu, partnerler arasındaki samimiyet düzeyini etkilemektedir (Fletcher ve Kerr, 2010). Partnerler arasında güven ve bağlılık arttıkça, ilişkileri için fedakarlık yapmaları da artış göstermektedir (Gonzaga, Keltner, Londahl ve Smith, 2001). Bu durum, partnerlerin birbirlerini daha çekici bulmalarına ve diğer ilişkilere kıyasla kendi ilişkilerini daha iyi algılamalarına yol açmaktadır (Fletcher

ve Kerr, 2010). Ancak "doğru" olduğuna inanılan bir partnerde bile ilişki sırasında yanlış giden şeyler yaşanabilir ve olumsuz etkileşimlerin yaşanması neredeyse kaçınılmazdır (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; Maner ve Miller, 2011). Bu etkileşimler, ilişkiye yönelik değerlendirmeleri olumsuz kılmaktadır (Maner ve Miller, 2011). Bazı ilişkilerde ise partnerler olumsuz davranışlara maruz kalmalarına rağmen ilişkiyi sürdürme eğilimi göstermektedirler (Strelan vd., 2017). Çünkü partnerden uzaklaşma veya ayrılma durumunda, kişi yoğun olarak olumsuz duygular hissetmektedir (Arnett, 2013).

Romantik ilişki yaşayan partnerlerin ilişkiye yönelik duygularının ve düşüncelerinin değerlendirilmesinde kullanılan kavramlar, geçmişten günümüze değişim göstermiştir. Alanyazındaki ilk araştırmalar, daha çok evli bireylerle yürütüldüğü için bu değerlendirmelerde "evlilik doyumu" ve "evlilik uyumu" kavramları kullanılmıştır (Trost, 1985). Heyman, Sayers ve Bellack'ın (1994) yaptıkları araştırmada ise yaygın olarak kullanılan "evlilik doyumu" ve "evlilik uyumu" kavramları arasında çok güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, bu kavramların ilişkiyi değerlendirmek için temelde benzer içeriklere sahip olduğu söylenebilir. Daha sonrasında, ilişkilerin değerlendirilmesi için daha geniş örneklem gruplarına hitaben "ilişki doyumu", "ilişkide uyum", "ilişkide başarı", "ilişki mutluluğu" ve "ilişki kalitesi" gibi birbiri yerine kullanılabilen, benzer kavramlar kullanılmaya başlanmıştır (Fincham ve Beach, 2006; Kluwer, 2010). Son yıllarda ise daha kapsamlı bir ifade olduğu düşünülen "romantik ilişki doyumu" kavramı sıklıkla kullanılmaktadır (Jardine, Vannier ve Voyer, 2022; Satıcı, 2018). Bu araştırmada ise partnerlerin ilişkiye yönelik değerlendirmeleri "romantik ilişki doyumu" kavramı ile ele alınmaktadır.

Romantik ilişki doyumu, romantik ilişkinin karmaşık ve önemli bir yönüdür ve genel olarak, partnerlerin ilişkilerine yönelik olumlu değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2008). Heyman ve diğerleri (1994) ise romantik ilişki doyumunu, partnerler arasındaki ilişkinin uyumu, kalitesi ve ilişkiden sağladıkları mutluluk olarak açıklamaktadırlar. Sağlıklı romantik ilişkilerin gelişmesindeki olumlu duyguların varlığı, ilişkiden alınan doyuma işaret etmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Stackert ve Bursik, 2003). Ancak her ilişkiden doyum sağlanması beklenmemelidir. Bu değerlendirmeler sırasında doyumdan söz edilmesi için olumlu özelliklerin olumsuz özelliklerden daha belirgin olması beklenmektedir (Bradbury vd., 2000). İlişkisinden doyum elde eden partnerlerin; birbirlerinin hedeflerini destekledikleri,

saldırgan davranışlardan ziyade eğlenceli davranışlar sergiledikleri ve birbirlerini idealleştirme eğilimi gösterdikleri gözlenmektedir (Gonzaga vd., 2001).

Romantik ilişkideki doyum; fiziksel, psikolojik ve mesleki sağlığın önemli bir göstergesidir (Proulx, Helms ve Buehler, 2007) ve ilişkilerinden doyum sağlayan partnerlerin yalnız ilişkilerinde değil, diğer yaşantılarında da olumlu etkiler gözlenmektedir (Togay, Şahin ve Atıcı, 2019). Benzer şekilde; Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada, partnerlerin ilişkilerinden doyum sağlamalarının, yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmıştır. İlişkilerinden doyum sağlamayan partnerlerin; yargılama, şikayet etme, düşmanca tavır sergileme, uzaklaşma ve iletişimi sınırlandırma gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları gözlenmektedir (Fincham ve Beach, 2006). İlişkilerinden doyum elde eden partnerler ise etkin dinleme, empati ve problem çözme gibi olumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaya özen göstermektedir (Vater ve Schröder-Abe, 2015). Bu partnerler arasında; sevgi, saygı, destek görme ve verme, duygu ve isteklerin paylaşımı, saygı duyma, taktir etme, birbirlerini dinleme ve hayatı paylaşma gibi tutum ve davranışlar sıklıkla kullanılmaktadır (Gordon, Arnette ve Smith, 2011).

Romantik ilişkideki partnerlerin birbirlerini dinlemeleri ve duygularını anlamaya çalışmaları, sağlıklı bir ilişkinin göstergesidir (Durmuş ve Baba, 2014). Duyguların romantik ilişkilerde önemli bir yere sahip olması, ilişkideki problemlerin altında yatan nedenlerden biri olmasını muhtemel kılmaktadır (Güngör-Houser, 2009). Aynı zamanda duygular, romantik ilişki doyumu üzerinde önemli bir unsurdur (Fincham ve Beach, 2006). Partnerler arasında duygusal huzursuzluk yaşandığı durumlarda, ilişkideki stresin arttığı ve problemlerin üstesinden gelinmesinde zorluklar yaşandığı görülmektedir (Durmuş ve Baba, 2014). İlişkideki problemlerin artması, ilişkinin sonlanabilmesine kadar gidebilmektedir. Bu sürecin hızlanmasında ise ilişki doyumundaki düşüş önemli bir etmendir (Hendrick, 2009). İlişki doyumuna sahip partnerlerin, ilişkide ortaya çıkan olumsuz duygulara yönelik olarak daha duyarlı oldukları ve daha hızlı onarma girişiminde bulundukları gözlenmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Alanyazında ise partnerlerin hissettikleri duygular, bu duyguları nasıl deneyimledikleri ve duygularını ifade edebilmek için göstermiş oldukları çabalar, duygu düzenleme becerileri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar; duyguları deneyimleme, ayırt etme ve etkin bir şekilde yanıt verme yeteneğinin insanların sağlıklı ve doyurucu bir yaşam sürmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Wiggins, 2012). Aynı zamanda partnerlerin duygularını düzenleyebilmeleri; ilişkinin niteliği ve

devamlılığı hakkında da bilgi vermektedir (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Bu bağlamda, alanyazındaki araştırmalar; duygu düzenlemeyi romantik ilişkileri anlamak için etkin bir unsur olarak görmektedir (Fincham ve Beach, 2006; Karataş, 2019).

Alanyazında duygu ve/veya duygu düzenlemenin; cinsiyet, ilişki süresi, çatışma stilleri, bağlanma, eş tükenmişliği, romantik kıskançlık, yakınlık düzeyi, evlilik tatmini, yaşam doyumu gibi romantik ilişkilerdeki çeşitli etmenlerle birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017; Eid ve Boucher, 2012; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Raffagnino, 2009; Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015; Togay vd., 2019; Zeidner ve Kloda, 2013). Gottman'ın (1994) evli çiftlerle sürdürdüğü araştırmasında, romantik ilişkilerde yaygın karşılaşılan problemleri; iletişimsizlik, işlevsiz çatışma süreci, etkisiz problem çözme becerileri, sevgi, ilgi, bağlılık gibi duyguların yeterince gösterilmemesi, duygusal yakınlık kurulamaması olarak belirtmektedir. İlişkideki problemler değerlendirildiğinde; çiftler arasında çoğunlukla duygu odaklı sorunlar yaşandığı ve çiftlerin ilişkilerinin merkezinde duyguların olabileceği vurgulanmaktadır.

Romantik ilişki doyumu ve duygu ve/veya duygu düzenleme ile ilgili alanyazın incelendiğinde ilişki doyumuyla duyguları ele alan araştırmalarda, duygusal zeka düzeyi yükseldikçe, çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun da arttığı gözlenmiştir (Schröder-Abe ve Schütz, 2011; Wollny, Jacobs ve Pabel, 2019; Zeidner ve Kloda, 2013). Duygu düzenlemenin bir duygusal zeka boyutu olduğu düşünüldüğünde (Gross, 2014), duygusal zeka ve ilişki doyumu arasındaki çalışmaların aynı zamanda duygu düzenleme ve ilişki doyumu üzerindeki etkiye dikkat çektiği de söylenebilir. Sezgin'in (2019) araştırmasında, romantik ilişkideki partnerlerin işle ilgili faktörler ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, duygu düzenlemenin iş doyumu ve ilişki doyumu arasında aracılık rolünün olmadığını ancak evlilik doyumuyla duygu düzenlemenin ilişkili olduğunu ve dolayısıyla, duygu düzenleme becerisine sahip çiftlerin ilişkilerinden daha yüksek bir ilişki doyumu sağladıklarını göstermektedir.

Bireylerin duygu düzenleme becerisine sahip olmaları hem bireysel yaşamlarında hem de kişilerarası ilişkilerinde önem taşımaktadır. Duygu düzenleme becerisi, bireylerin psikolojik sağlığını destekleyen (Çelik ve Kocabıyık, 2014) bir unsur olmakla birlikte, çiftlerin romantik ilişkilerinden sağladıkları doyumu da etkilemektedir (Bloch, Haase ve Levenson 2014; Rick, Falconier ve Wittenborn, 2017; Ursu ve Turliuc, 2020). Bu nedenle, romantik ilişki içindeki partnerlerin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme; duyguların fark

edilip, kabul edilmesi ve duruma uygun şekilde ifade edilmesidir. Bu aşamaların herhangi birinin eksikliği veya tamamının yokluğu, duygu düzenleme becerisindeki güçlüğe işaret etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü; duygular hakkında farkındalık eksikliği, duyguları anlama ve kabul etmedeki sıkıntılar, dürtü kontrolü ve olumsuzluklar esnasında amaca uygun davranmakta güçlük yaşanması olarak belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Kişilerarası ilişkilerde bir tarafın diğerine zarar verici bir davranış veya haksızlık yapması çoğunlukla çatışmaya yol açmaktadır. Bu çatışmalar, ilişkide önemli sorunlara neden olabilmektedir (Hodgson ve Wertheim, 2007). Özellikle romantik ilişkilerde anlaşmazlık, hayal kırıklığı, ihanet gibi sorunlarla karşılaşıldığında partnerler arasında sağlıksız bir iletişim döngüsü ortaya çıkabilmektedir (Bloch vd., 2014). Duygu düzenleme, partnerlerin bu olumsuz döngüden kaçınmalarını sağlayan önemli bir süreçtir (Kappas, 2011) ve ilişkilerin işlevselliği ile ilişkili bulunmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu fikri destekleyen araştırmalar, partnerlerin duygu düzenlemedeki eksikliklerinin, romantik ilişkilerindeki çatışmaları tolere etmekte zorlanmaları gibi ilişki sorunlarına yol açabildiğini vurgulamaktadır (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Wile'ın (2002) araştırmasında ilişkilerinde duygularını düzenleyebilen partnerlerin daha işlevsel iletişim yöntemleri kullandığı gözlemlenmiştir. Partnerlerin çatışmaları sağlıklı şekilde çözümleyebilme becerisi, ilişki doyumlarını etkileyen önemli bir faktördür. Benzer şekilde; Bülbül, Odacı ve Türkkan'ın (2024) çalışmasında, partnerlerin çatışmalar sırasındaki iletişim tarzlarının, ilişki doyumlarını belirlediği bulunmuştur. Partnerlerin duygu düzenlemede zorluk yaşaması, ilişkilerinde olumsuz davranışlara yol açarak ilişki doyumlarını düşürebilmektedir. Bununla birlikte, açık iletişim ve duyguların paylaşılması, partnerlerin birbirlerine karşı daha duyarlı olmalarına ve ilişki doyumlarının artmasına yardımcı olmaktadır (Pagani vd., 2019). Özetle; bireylerin duygu düzenleme becerilerine sahip olmalarının, romantik ilişkilerindeki çatışmaları sağlıklı yöntemlerle çözebilmelerine yol açarak, ilişki doyumlarını artırdığı düşünülebilir.

Duygu düzenlemenin yanı sıra romantik ilişkilerin sağlıklı sürebilmesinin ve duyguların, düşüncelerin ve davranışların etkin ifade edilebilmesinin önemli koşullarından biri, ilişkideki olumsuz yaşantılar ve çatışmalardan ötürü incinen partnerin diğer partneri affedebilmesidir (Hodgson ve Wertheim, 2007). Romantik ilişkilerde, çiftler zaman zaman incinme ve ilişkisel sorunlara yol açabilecek partner ihlalleriyle karşılaşmaktadır. Suçlanan partnerin yapmış olduğu ihlalin türü, mağdur partnerin affetme isteğini etkilemektedir (Bell, Kamble ve Fincham, 2019). Bununla birlikte;

affetme, ilişkilerin onarılmasına yardımcı olan ve olumsuz duygu ve değerlendirmelerin etkisini hafifleten önemli bir faktördür (Bugay ve Demir, 2012). Maltby, Macaskill ve Day (2001), affeden bireylerin daha mutlu olduklarını ve mutlu bireylerin de affetmeye eğilim gösterdiklerini ve genel sağlıkları açısından da kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmektedirler. Eşlerin affedildiklerini hissetmelerinin, evlilikle ilgili varsayımlarını daha olumlu hale getirdiği ve daha iyi bir evlilik yaşantısını desteklediği görülmektedir (Gordon ve Baucom, 1998). Aynı zamanda, partnerlerin ilişkilerindeki samimiyet ve yakınlık düzeyleri de affetmeyle birlikte artış göstermektedir (McCullough vd., 1998).

Affetme ve romantik ilişki doyumu arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalara alanyazında sıklıkla rastlanmaktadır (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011; Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon ve Litzinger, 2009). Fenell (1993) affetmenin, evlilik ilişkisi gibi daha uzun süreli romantik ilişkilerde, partnerlerin evlilik doyumlarını etkilediğini ve birlikteliklerin devamlılığında önemli bir etmen olduğunu vurgulamaktadır. Miller ve Worthington'un (2010) araştırmasında, evlilik doyumunun affetmeyle ilişkili olduğu bulunmuş ve partnerini affeden eşlerin, evliliklerinden daha yüksek doyum sağladıkları gözlenmiştir. Benzer şekilde McCullough ve diğerleri (1998), affetmenin partnerlerin ilişki doyumları üzerindeki etkisine dikkat çekerek, uzun süreli birlikteliklerde affetmenin daha hızlı gerçekleştiğini belirtmektedirler. Aynı zamanda, affedilen partnerlerin ilişkilerine duydukları güvenin ve ilişkiden sağladıkları doyumun da arttığı gözlenmektedir (Wieselquist, 2009). Berry ve Worthington'un (2001) çalışmasında affetmenin romantik ilişki doyumunu öngördüğü ve partnerlerin fiziksel ve psikolojik sağlığını desteklediği bulunmuştur.

Affetme; fiziksel, zihinsel, duygusal ve ilişkisel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Greenberg, Warwar ve Malcolm, 2008). Alanyazında affetme; kişilerarası ilişkide incinen tarafın suçladığı tarafa yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarının; şefkat, sevgi gibi olumlu duygularla yer değiştirmesi ve bu doğrultuda, düşünce ve davranışlarının da yapıcı dönüşümler içermesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005; McCullough, 2000; Thompson vd., 2005). Affetme doğası gereği, kişilerarası bir süreç olarak belirtilmekte (Fincham ve Beach, 2002) ve kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin çözümlenmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir (Sheldon, Gilchrist-Petty ve Lessley, 2014). Bundan dolayı affetme, ilişkilerin gelişmesi ve sağlıklı iletişimin devam edebilmesi için istenen bir durumdur (Braithwaite vd., 2011; Sheldon vd., 2014). Özellikle, kişilerarası ilişkilere dayanan romantik ilişkilerdeki partnerlerin, daha yüksek affetme eğilimine sahip

olmaları; eşlerine vurma, onları azarlama veya onlardan kaçınma gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarını da düşürmektedir (Braithwaite vd., 2011).

Affetme; romantik ilişkideki partnerlerin birbirlerinden uzaklaşması veya intikam almayı istemesi gibi sonuçlara neden olan bir incinme durumunun üstesinden, olumlu başa çıkma stratejileri kullanılarak gelindiğinde ortaya çıkmaktadır (Fincham, 2000). Affetme, kişinin öfke ve diğer olumsuz duygularından arındığı zaman gerçekleşir ve sonucunda; zarar verici davranış veya intikam döngüsü engellenerek, sağlıklı iletişimin kurulması, yakınlık ve güven oluşumu için zemin hazırlanmaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Romantik ilişkilerdeki problemlerin çözümlenmesinde affetme, olumlu kişilerarası bir süreç olarak düşünülebilir ve partnerlerin ilişkilerini sürdürmelerinde önemli bir kaynak oluşturmaktadır (Fincham, 2000). Alanyazında yapılan çalışmalar bu düşünceyi destekler niteliktedir; affetmenin yalnızca bireysel iyi oluşa katkı sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda partnerlerin daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını göstermektedir (Roberts, Jaurequi, Kimmes ve Selice, 2021). Affetme, bireyler üzerinde olumlu etki ve davranışlar geliştirerek, çiftler arasında olumsuz durumların üstesinden gelinmesine ve güçlü bağlar kurulmasına yol açarak, başarılı bir evliliğin temel taşlarından birini oluşturmaktadır (Fincham vd., 2006; Worthington, 2006).

Affetmenin ne olduğuyla ilgili alanyazında farklı açıklamalar olmakla birlikte; mazeret, suçlamadan kurtulma, haklı çıkarma, göz yumma veya uzlaşma affetme değildir (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007). Affetme; incinmeden kaynaklı öfkenin yerini şefkat, empati, anlayış gibi olumlu duygulara bırakması ve affetmemenin engellenmesidir (Greenberg vd., 2008). Affetme kavramının ele alınmasında bazı kuramsal modeller farklı tanımlamalara yer vermiştir. Ancak tüm modeller, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı için affetmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Bell vd., 2019; Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Greenberg vd., 2008; Worthington, 2005). Bazı affetme kuramları; duyguların başkasını affetme sürecinde oynadığı kilit role dikkat çekmektedir (Malcolm vd., 2005; McCullough, 2000; Thompson vd., 2005; Worthington, Hook, Utsey, Williams ve Neil, 2012). Özellikle; Worthington'un (1998) Piramit Yaklaşımı'nda, çoğu affetme modelinin bilişsel süreçlere odaklandığının ancak kişilerarası ilişkilerdeki incinmelerin düzeltilmesinde, bilişsel ve davranışsal müdahalelerin tek başına yeterli olmayacağının ve duygulara odaklanılmasının önemi belirtilmektedir. Modelin amacı ise kötü bir deneyim sonucunda incinen bireylerin, bu duruma sebebiyet verenlere yönelik hissettikleri olumsuz duyguları anlamlandırmaları ve bu olumsuz duyguların üstesinden nasıl gelebileceklerinin öğretilmesidir (Worthington,

1998). Modelde de dikkat çekildiği gibi duygu ve duygu düzenleme gibi çeşitli süreçlerin incelenmesinin, affetme sürecinin anlaşılması ve zenginleştirilmesine katkı getireceği düşünülmektedir (Worthington, 2005). Worthington (2005), bu affetme yaklaşımına dayanarak REACH kısaltmasıyla tanımlanan bir affetme müdahalesi geliştirmiştir. REACH affetme müdahalesi, duygusal ve kararsal affetme türlerinin ikisine de destek vermeyi amaçlamakla birlikte; bireylerin affetme sürecine yönelik yapılan müdahalelerde duygusal affetmeye daha çok öncelik vermektedir (Lin vd., 2014).

Duygular genellikle affetmenin bir sonucu olarak görülseler de esasen, affetmenin öncülleri olmaktadırlar. Öfke gibi olumsuz duygular affetme sürecini engelleyebilir veya merhamet, anlayış gibi olumlu duygular affetme olasılığını artırabilir (Takaku, 2001; 2006). Bu bağlamda; Worthington (1998; 2005) affetmeyi, hem affetmemeyi azaltma hem de olumlu duyguları artırma olarak tanımlamaktadır. Affetmemeyi azaltma, kararsal affetme; olumlu duyguları artırma ise duygusal affetme olarak sınıflandırmaktadır ve affetmenin tam anlamıyla gerçekleşebilmesi için kararsal ve duygusal affetme süreçlerinin birlikte gerçekleşmesi beklenmektedir. Bununla birlikte; kararsal ve duygusal affetme arasında ayrım yapıldığı taktirde, affetme sürecindeki duyguların rolüne özelikle vurgu yapılmaktadır (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003). Örneğin, incinen partner affetmeye karar vermiş olsa dahi, duygusal affetme yaşamayabilir ve halen daha öfke, kırgınlık, kızgınlık gibi duyguları yoğun olarak hissedebilir (Hook, Worthington ve Utsey, 2009). Duygusal affetme, incinmiş partnerin suçladığı partnerine karşı duyduğu öfke, kırgınlık gibi olumsuz duyguların yerini; şefkat, sevgi gibi olumlu duygular aldığında gerçekleşmektedir. Bununla birlikte duygusal affetme, incinen partnerin suçladığı partnerini gerçekten affetmesini sağlamaktadır (Lichtenfeld, Buechner, Maier ve Fernandez-Capo, 2015). Kararsal affetmenin yalnız başına yaşandığı durumlar ise "boş affetme" olarak ifade edilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Alanyazında, affetmenin duygu odaklı bir başa çıkma yaklaşımının ve duygu düzenlemenin bir parçası olduğunu belirten çalışmalar dikkat çekmektedir (Brady, Saldanha ve Barclay, 2023; Gross, 2015; Worthington, 2006; Worthington ve Scherer 2004). Duygu odaklı yaklaşımlara ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine odaklanılması, affetme sürecinde yararlı görülmektedir (Worthington, 2005). Bu bağlamda affetme; kişilerarası ilişkilerde bir ihlal söz konusu olduğunda, ihlali yapan kişiye yönelik mağdurun bir süredir beslemiş olduğu olumsuz duyguların azalması ve olumlu duyguların artmasını içeren bir duygu düzenleme süreci olarak ifade edilmektedir.

Affetme, mağdur kişinin ihlali yapan kişiye ilişkin duygularını değiştirdiği ve bireyin kendi içinde yaşadığı bir süreç olarak belirtilmektedir. Affetme bir davranış değişikliğinden ziyade, mağdur kişinin duygularını değiştirmek için yeni duygu hedefleri belirlediği ve zaman içerisinde de bu hedeflere ulaşmak için duygularının gidişatını düzenlediği bir süreç olarak görülmektedir (Brady vd., 2023).

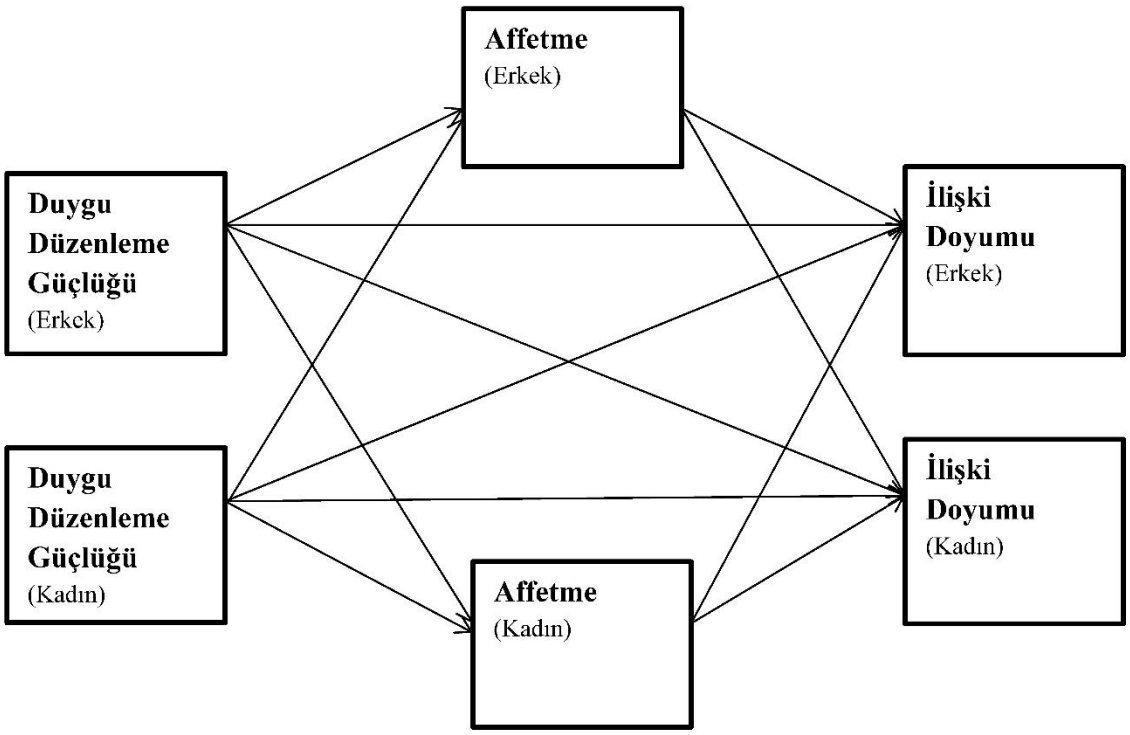
Duygu odaklı terapiler aracılığıyla; öfke, küçümseme, acı gibi birincil duyguların altında yatan; üzüntü, şefkat, empati gibi ikincil duygulara erişilip, ifade edilmesi amaçlanmaktadır (Greenberg vd., 2008; Meneses ve Greenberg, 2014). Suçlanan partnerin pişmanlık, utanç gibi duygularını ifade etmesi ve düzenlemesi; incinen partnerin, suçlamış olduğu partnerini affedebilmesinde ön koşul olarak düşünülmektedir. Bu ifadeyle, incinen partnerin empati kurması ve suçladığı partnerini affetmesi kolaylaşmaktadır (Meneses ve Greenberg, 2014). Alanyazında da affetme sürecinin olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesinden kaynaklandığını ve kişilerarası ilişkilerini sürdürmek isteyen bireylerin affetmeye daha eğilimli olduklarını ve yaşam doyumlarının da arttığını vurgulanmaktadır (Bono, McCullough ve Root, 2007). Witvliet, Knoll, Hinman ve DeYoung (2010) yapmış oldukları çalışmada; kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir incinme durumuyla başa çıkılmasında, duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını incelemişlerdir. Araştırmada, incinen bireylerin duygu düzenleme stratejileri kullanmalarının sonucunda; daha değerli ve mutlu hissettikleri, empati kurdukları ve partnerlerine yönelik affetme eğilimlerinin artış gösterdiği bulunmuştur.

Bireylerin duygu düzenleme becerilerine sahip olmalarının; psikolojik sağlıkları ve romantik ilişki doyumları üzerinde önemli rol oynadığı alanyazında vurgulanmaktadır (Quoidbach, Mikolajczak ve Gross, 2015). Duygu düzenlemenin yanı sıra bireylerin iyi oluşları, yaşam doyumları, zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerinde affetmenin de önemli bir yapı olduğu dikkat çekmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Alanyazındaki bilgiler doğrultusunda, duygu düzenleme ve affetme arasındaki ilişkide; duygu düzenleme becerisini kullanan bireylerin duygusal açıdan daha dengeli bir hale geldikleri ve partnerlerini daha kolay affedebildikleri görülmektedir (McCullough, Bono ve Root, 2007; Worthington, 2005). Bu noktada; duygu düzenleme ile affetmenin ilişkili olabileceği ve duygu düzenleme becerisini daha sık kullanan bireylerin, partnerlerini affetmeye daha istekli olabilecekleri ve ilişkilerinden daha yüksek doyum sağlayacakları düşünülebilir.

Romantik ilişki doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar alanyazında farklı bulgular içermektedir. Ancak romantik ilişkilerin sürdürülmesindeki zorluklar ve romantik ilişki

doyumunun bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri gözlendiğinde; romantik ilişki doyumuyla ilgili yapılan araştırmalarda, birçok boyutun birlikte ele alınması önem taşımaktadır. Bu bağlamda, ilişki doyumunun ele alınmasında duygu düzenlemenin romantik ilişki doyumunu etkilediği ve ilişkilerin sağlıklı sürdürülebilmesinde önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Partnerlerin duygu düzenleme becerilerinin, romantik ilişkilerindeki affetme süreçleriyle de ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Partnerlerin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları, suçladıkları partnerlerini affetmelerini kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Bu durum, romantik ilişki yaşayan partnerlerin ilişki doyumları üzerinde de rol oynayabilir. Partnerlerin, duygu düzenleme becerilerinin ilişki doyumlarıyla ilişkisinin ve bu ilişkide, affetmenin nasıl bir rol oynadığının araştırılması önemli görülmektedir.

Romantik ilişkideki partnerlerin birbirleriyle kurmuş oldukları etkileşim sürecinde; eşler birbirlerinin bilişlerinden, duygularından ve davranışlarından etkilenmektedir (Lampis, Cataudella, Agus, Busonera ve Skowron, 2019). Schoebi'nin (2008) çalışması, bireylerin duygularındaki değişikliklerin partnerlerinin duygularıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde; sistem yaklaşımına göre partnerlerin karşılıklı ilişkileri, ikili düzenlemelerini ve birbirlerinin uyumunu şekillendirebileceğini ileri sürmektedir (Cox ve Paley, 2003; Prest, Benson ve Protinsky, 1998). Alanyazındaki çalışmalar ve partnerlerin birbirleri üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, romantik ilişki doyumu gibi karmaşık bir yapının ele alınmasında partnerlerin ikili (dyadic) bir şekilde değerlendirilmesine ulaşılması önem taşımaktadır. Özellikle son yıllarda, ikili analiz türlerinden olan Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (APIM) ve uzantısı Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Modeli (APIMeM) ile birlikte (Kenny ve Cook, 1999; Ledermann, Macho ve Kenny, 2011), partnerlerin karşılıklı bağımlılıklarının kontrolünün yanı sıra hem kendilerinden kaynaklı değişkenlerin (aktör etkisi) hem de partnerlerinden kaynaklı değişkenlerin (partner etkisi) etkileri incelenmektedir (Kenny, Kashy ve Cook, 2006; Popp, Laursen, Kerr, Stattin ve Burk, 2008). Bu araştırmada ise duygu düzenleme ve affetme gibi her iki partnerin de öznelliği üzerinde etki yarattığı düşünülen değişkenler, APIMeM ile ele alınmak istenmektedir (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003; Rick vd., 2017).



Şekil 1. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli

Romantik ilişki yaşayan çiftlerin duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumları ile ilişkisinde affetmenin aracılığı modeli, Şekil 1'de gösterilmektedir. Araştırmada hem partnerlerin duygu, düşünce ve davranışlarının birbirleri üzerindeki etkilerini inceleyebilmek hem de romantik ilişkinin farklı evrelerindeki evli çiftleri değerlendirmek amacıyla araştırmanın problemini; evli çiftlerin duygu düzenleme becerileri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün aktör ve partner etkileri açısından incelenmesi oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; evli çiftlerin duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü aktör ve partner etkileri açısından incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda bir model sınanmaktadır. Önerilen modelde de aracı aktör-aracı partner etkisi ele alınmaktadır. Söz konusu modelde; kadın ve erkeğin duygu düzenleme becerisi yordayıcı değişken, kadın ve erkeğin affetme düzeyleri aracı değişken, kadın ve erkeğin romantik ilişki doyumu ise sonuç değişkeni olarak yer almaktadır.

Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Evli çiftlerin, duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünün test edildiği model doğrulanmakta mıdır?
2. Romantik ilişki doyumu bireylerin cinsiyetine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Romantik ilişki doyumu bireylerin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Romantik ilişki doyumu bireylerin ilişki süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Önem

Romantik ilişki; flört, sevgililik veya evlilik yürüten partnerler arasında kurulan ve sevgi, yakınlık, aidiyet gibi duyguların yaşandığı gönüllü bir birliktelik sürecidir. Genellikle romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında olumlu duygular yoğun olarak yaşanmaktadır. İlişkideki olumlu duyguların varlığı, ilişki doyumuyla ilişkilidir. Romantik ilişkilerin farklı evrelerinde ise çiftlerin ilişkilerinden sağladıkları doyumun farklılaşabileceği düşünülmektedir. Alanyazında, romantik ilişki durumuna göre ilişki doyumunun farklılaşmasıyla ilgili çeşitli bulgular bulunmaktadır. Bazı araştırmalar ilişki durumuna göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı bulgusuna ulaşırken (Bilecen, 2007; Çağ ve Yıldırım, 2013), diğer çalışmalarda ise evli bireylerin ilişki doyumunun, evli olmayan ve flört ilişkisi yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Kırıt Gülaydın ve Semerci, 2018; Yiğit ve Çelik, 2016). Alanyazında farklı bulgularla karşılaşılması ve ilişki durumlarına göre ilişki doyumunda yaşanan farklar nedeniyle, evli çiftlerden örneklem grubu oluşturularak araştırma süreci yürütülmüştür. Evli çiftlerin araştırmada değerlendirilmesi, romantik ilişki doyumunun anlaşılması ve alanyazına sağlayacağı katkılar nedeniyle önemlidir.

İlişkilerin sağlıklı gelişimi, bireyleri olumlu etkilemesinin yanı sıra, sağlıklı bir toplumun oluşumunda da önemli bir rol oynamaktadır. Ancak ilişki doyumunda yaşanan düşüşler, birlikteliğin veya evliliğin sonlanmasıyla sonuçlanabilmektedir. Ayrılmış veya boşanmış çiftlerin, zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları yaşama olasılığı, ilişkilerini sürdüren çiftlere kıyasla daha yüksektir. İlişkiyi sonlandırma kararı alan çiftler arasında ebeveynler de bulunmaktadır. Çocuk sahibi çiftlerin ayrılması, çocuklarının zihinsel ve

fiziksel sağlığını, akademik performansını ve sosyal hayatını olumsuz etkileyebilmektedir (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2006). Bunun yanı sıra, sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlayan mutlu ailelerin sayısında da azalma yaşanabilmektedir (Eskin, 2015). Aile, toplumun en küçük birimi olarak kabul edilmekte ve insan yaşamında önemli bir rol oynamaktadır (Nazlı, 2013). Bu nedenle; bu tür ayrılıklar, aile birimi ve toplumsal yapıyı olumsuz etkileyebilmektedir (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2006). Alanyazında ise partnerler arasında ilişki doyumunun düşük olduğu birlikteliklerin genellikle boşanma veya ayrılıkla sonuçlandığı gözlenmektedir (Eskin, 2015; Goleman, 2000; Güven, 2005).

TÜİK (2023) verileri, benzer şekilde son yıllarda boşanma hızında meydana gelen artışa dikkat çekmektedir. Kaba boşanma hızı; 2012'de 1.64 iken, 2021'de 2.09, 2022'de 2.15 ve 2023'de 2.01 bulunmuştur. Bu verilere göre boşanma hızının son on yılda arttığı gözlenmektedir. Son yıllar içerisinde boşanma oranlarında yaşanan bu hızlı artış, ilişkilerin sonlanmasında etkili olan yapıların anlaşılmasının önemini göstermektedir. Boşanmaların daha iyi anlaşılmasında; sosyal, bireysel, kültürel, ekonomik ve psikolojik nedenlerin değerlendirilmesi gerekebilir. Yörükoğlu'na (2000) göre, boşanma oranlarında görülen artış, bireylerin evliliğe bakış açılarında yaşanan değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Bu değişimler; evliliğe daha az istekli olunmasından ziyade, mutsuz bir evliliğin sürdürülmek istenmemesine bağlanmaktadır. TÜİK (2023) verileri de bunu destekler niteliktedir. Bu bağlamda yıllara göre boşanma oranları incelendiğinde; boşanmaların %33.4 oranla, en yoğun olarak, evliliklerin ilk beş yılı içerisinde yaşandığı belirtilmektedir. Romantik ilişkilerde bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum, birlikteliklerini sürdürmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Eskin, 2015). Özellikle de bireylerin romantik bir ilişkiyi devam ettirip ettirmeme kararı, ilişki doyum düzeylerine bağlıdır (Tatlılıoğlu ve Demirel, 2016). Bu nedenle, romantik ilişki doyumu kavramı hem romantik ilişkideki partnerleri hem de toplumsal yapıyı etkileyen, ayrılık ve boşanma gibi süreçlerle ilişkili bir değişkendir. Bu kavramın araştırılması, psikolojik danışma ve rehberlik alanının önemli uzmanlık alanlarından biri olan çift ve aile danışmanlığına katkı sağlaması beklenmektedir.

Bireylerin duygularını hem kontrol edip hem de ifade edebilme yeteneğine sahip olmaları; psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını desteklemesinin yanı sıra kişilerarası ilişkilerinin kalitesi için de koruyucu bir etmendir (Gross, 2014). Bu durum özellikle de romantik ilişkilerin devamlılığında istenen bir durumdur (English, John ve Gross, 2013). Romantik ilişkinin başlaması ve sürdürülmesi noktasında duygular önemlidir. Bu

çalışmada duyguların; romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi araştırılmak istenmektedir. Ancak romantik ilişki doyumu çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapının daha iyi anlaşılmasında, ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen başka değişkenlerin de ele alınması önemli görülmektedir. Partnerlerin, ilişkilerinden doyum sağlamasında duygu düzenleme becerilerine sahip olmalarının etkisi alanyazında da vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, ilişki doyumu kavramı ele alınırken romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği düşünülen başka değişkenlerin incelenmesi de önemli görülmektedir. Bu çalışmada, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye affetmenin aracılık edebileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme, duyguları kontrol edebilmenin dışında çok daha karışık süreçleri içermektedir. Romantik ilişkideki partnerler, partnerlerini affetmelerinin önünde engel teşkil eden gurur, inat, hırs gibi olumsuz duygularının varlığından bahsetmektedir. Bundan dolayı, partnerlerine yönelik olumsuz duygular besleyen partnerlerin duygularını düzenleme güçlüğü yaşaması, partnerini affetme sürecini olumsuz etkilemektedir (Sandilya ve Shahnwaz, 2014). Alanyazında duygulara ilişkin çalışmaların, affetme üzerinde önemli roller oynadığı (Karen, 2001; Greenberg vd., 2008; Sandilya ve Shahnwaz, 2014) ve affetmenin de romantik ilişki doyumuyla ilişkisi (Braithwaite vd., 2011; DiBlasio ve Benda, 2008; Fehr, Gelfand ve Nag, 2010) farklı araştırmalarda ayrı ayrı ele alınmaktadır. Ancak değişkenlerin birlikte kapsamlı bir model çerçevesinde ele alındığı araştırmaların sayısının sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu modelin incelenmesi, araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu nedenle, çalışmanın yurt içi ve yurt dışındaki alanyazına katkı sunması ve uygulamacılara yarar sağlaması beklenmektedir.

Romantik ilişkilerde, partnerler arasında anlaşmazlıklar yaşandığında, sorunları çözme ve etkili iletişim kurma becerileri zayıflamaktadır. Bu nedenle; son yıllarda çiftlerin, ilişkilerindeki sorunları çözebilmek için çift ve aile danışmanlık hizmetlerine başvurmalarının daha yaygın bir hale geldiği belirtilmektedir (Nazlı, 2013). Ancak çift ve aile danışmasına katılan partnerlerin sürekli olarak birbirlerini suçlamaları ve geçmiş yaşantılarını sıklıkla gündeme getirmeleri, danışma sürecinin ilerlemesini zorlaştıran bir durumdur (Braithwaite vd., 2011). Partnerler arasında affetmenin ele alınması, çift ve aile danışmanlığının işlevselliğinin artırılmasında önem taşımaktadır (Kimmes ve Jared, 2016). REACH affetme müdahalesiyle gerçekleştirilen çift ve aile danışmanlığında, çiftlerin yaşam kalitesi ve affetme düzeylerinde iyileşme olduğu görülmektedir (Burchard vd., 2003). Affetmenin romantik ilişki sürecini etkilemesinin yanı sıra, olumlu ebeveynlik

davranışı ve çocukların evliliklere ilişkin algıları üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000). Bu nedenle, araştırmanın affetme değişkeni ile ilgili elde edilecek bulguların; çift ve aile danışmanlığı, ebeveyn danışmanlığı gibi hizmetleri sunan alan uygulayıcıları için önemli bir bilgi kaynağı oluşturacağı ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Partnerlerden birinin yaptığı bir davranıştan sonra diğer partnerin bu davranışa yönelik göstermiş olduğu tepkiye dikkat edilmesi; çiftler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına yarar sağlamaktadır (Kelley ve Thibaut, 1978; Akt. He vd., 2018). Romantik ilişki bağlamında partnerlerden birinin duygu, düşünce ve davranışının diğer partnerden bağımsız olması beklenmemekte ve bu durum, ilişki dinamiğine de yansımaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2005). Alanyazında, partnerlerden birinin herhangi bir eyleminin, diğer bir partnerden alınan bulguyu etkilediği düşünülmektedir (Rusbult ve Van Lange, 2003). Örneğin; partnerlerden birinin duygu düzenleme çabası yalnızca onunla sınırlı değildir; diğer partner için de sonuçları olmaktadır. Yoğun öfke hisseden bir partnerin, duvarı yumruklayarak ya da cevap vermeden önce içinden sayarak duygusunu düzenlemeye çalışması, partneri üzerinde farklı duygusal etkiler yaratabilir (Rick vd., 2017). Benzer şekilde, Schnarch (2009) araştırmasında, partnerlerin birbirlerinin duygusal süreçlerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu etkinin, partnerler arasındaki ilişki üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Örneğin; partnerlerden birinin kendini yatıştırmakta güçlük çekerken tepkisini öfkelenerek vermesi, diğer partnerin ya öfkeyle ya da korkuyla tepki vermesine sebebiyet vermektedir. Partnerlerin duygularını düzenleme süreçleri, romantik ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için hayati önem taşımaktadır (Sels, Ceulemans, Bulteel ve Kuppens, 2016). Bu nedenle araştırmada; romantik ilişki doyumunun, duygu düzenleme ve affetmeyle ilişkisinin incelenmesi için APIMeM kullanılarak veri analizi gerçekleştirilecektir. Modelin kullanılması ile partnerlerden birinin duygu, düşünce ve davranışları anlaşılmaya çalışırken; diğer partnerin de ilişkideki etkilerinin değerlendirilmesine imkan tanımaktadır. Mevcut çalışmanın her iki partnerin katılımıyla ikili (dyadic) araştırma olarak yürütülmesi, gerçekleştirilen analiz yöntemi ve bu yöntemin anlaşılması açısından da ilgili alanyazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerini affetme eğilimlerini ölçmek için Kato (2015) tarafından geliştirilen "Partneri Affetme Ölçeği" Türk kültürüne uyarlanmıştır. Aynı zamanda bu çalışma, ölçeğin Türkçeye uyarlanması üzerine yapılan ilk araştırmadır. Gelecekte çiftlerle gerçekleştirilecek çalışmalarda, bu ölçeğin farklı

değişkenlerle birlikte kullanılması ve affetme ile ilgili diğer faktörlerin incelenmesi, alandaki bilgi birikimine katkı sağlaması beklenmektedir. Partneri Affetme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanmasının, gelecekteki araştırmalarda partneri affetme konusunda daha derin bir anlayış sunacağı düşünülmektedir.

Sayıltılar

Araştırmaya katılan bireylerin, kendilerine sunulan tüm ölçme araçlarını içtenlikle ve kendilerini yansıtacak biçimde yanıtlar verdikleri varsayılmıştır. Bu araştırma için seçilen yöntemin araştırmanın amacı, konusu ve problemiyle uyumlu olduğu ve kullanılan ölçme araçlarının da araştırmanın amaçlarıyla uygun ve güvenilir bilgiler sağlayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bulguları; ölçeklere cevap veren evli ve heteroseksüel çiftlerin görüşleriyle sınırlıdır. Lezbiyen, gey, biseksüel ve transgender ilişkilere yönelik ek bilgi sağlanmamaktadır. Araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliği, sadece bu çalışmaya katılan bireylerle ve benzer özelliklere sahip diğer kişilerle sınırlı bulunmaktadır.

Tanımlar

Araştırmada ele alınan temel kavramların tanımlarına aşağıda verilmiştir.

Romantik İlişki Doyumu: Hendrick'e (1988) göre romantik ilişki doyumu; bireylerin romantik ilişkilerine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını içeren olumlu değerlendirmelerdir.

Duygu Düzenleme: Gross'a (1998) göre duygu düzenleme; bireylerin hissettikleri veya hissedebilecekleri duyguları nasıl deneyimleyecekleri ve bu duyguları farklı durumlara göre nasıl ifade edebilecekleridir.

Affetme: Worthington'a (1998) göre affetme; incinen bireyin suçladığı kişiye hissettiği intikam, uzaklaşma ve soğuma gibi olumsuz duygularının azalması ve uzlaşma, iyi niyet gibi olumlu duygularının artmasıdır.

Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Modeli (APIMeM): Kişilerarası ilişkilerdeki karşılıklı etkileşimi ölçmek için geliştirilen ve ikili bir model olarak kullanılan APIM'in bir uzantısıdır. APIM'e üçüncü bir değişken eklenerek, aracılık etkilerini incelemesini sağlayan yöntemdir (Ledermann vd., 2011).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde romantik ilişkilerde ilişki doyumu, duygu düzenleme ve affetme kavramlarıyla ilgili kuramsal bilgiler yer almaktadır. Bununla birlikte, bu kavramlarla ilgili alanyazında yapılmış olan araştırmalar ele alınmıştır.

Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkiler; biyolojik ihtiyaçlarımızdan daha fazlasını içeren, kişiliğimizi etkileyen ve iyilik halimiz üzerinde etkisi bulunan önemli bir kişilerarası ilişki türüdür (Farooqi, 2014; Weisskirch ve Delevi, 2013). Yakınlık, duygusal bağ, sadakat, güven ve destek ihtiyaçlarını karşılamak isteyen bireylerin, romantik ilişkiler kurdukları görülmektedir (Weisskirch ve Delevi, 2013). Romantik ilişkiye sahip bireylerin önceliği ise doyurucu bir romantik ilişki yaşamak ve bu ilişkiyi sürdürebilmektir (Clark ve Mills, 2011). Romantik ilişki sürecindeki bireyler, ilişkileri esnasında kendilerine dair arzu ettikleri önemli davranışları keşfetme ve deneyimle imkanı bulmaktadırlar (Barry, Madsen, Nelson, Carroll ve Badger, 2009). Sağlıklı romantik ilişkilerin; bireyin yakınlık ihtiyacını karşılaması, genç yetişkinlerin kimlik gelişimini olumlu yönde etkilemesi ve yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin kalitesini belirlemesi gibi bireyler üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkilerin birey üzerindeki önemi göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişki doyumunun anlaşılması ve araştırılması önem kazanmaktadır (Farooqi, 2014).

İlişkilerle ilgili çalışılan önemli kavramlardan birisi romantik ilişki doyumudur. Romantik bir ilişki içerisindeki bireylerin ilişkilerine dair genel değerlendirmeleri ise romantik ilişki doyumu kavramı ile ele alınmaktadır (Barry vd., 2009). Alanyazında ilişki doyumunu ele alan meta-analiz çalışmaları incelendiğinde; memnuniyet, kalite, uyum, mutluluk gibi terimlerin sıklıkla birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (Farooqi, 2014; Jardine vd., 2022). Bu terimlerin farklı kullanımının, araştırma sonuçlarında herhangi bir farklı etki yaratmadığı gözlenmiştir (Graham, Diebels ve Barnow, 2006; Graham, Liu ve Jeziorski, 2011). Bu bağlamda; kavram karmaşasının önüne geçebilmek ve tek bir kavram

kullanabilmek amacıyla son yıllardaki araştırmalarda, "romantik ilişki doyumu" teriminin daha yaygın kullanıldığı görülmektedir (Falconier, Jackson, Hilpert ve Bodenmann, 2015; Jardine vd., 2022). Romantik ilişki doyumu, farklı romantik ilişki türlerinde; flört, kısa süreli ilişki, serbest ilişki, adanmış uzun süreli ilişki, nişanlılık, evlilik gibi süreli ilişkileri incelemek için sıklıkla kullanılan bir yapıdır (Hendrick, 1988).

Romantik ilişkilerin önemli bir yönü, ilişki doyumudur (Clark ve Mills, 2011). Romantik ilişki doyumu; bireylerin sahip oldukları romantik ilişkiyi ne kadar "iyi" ya da "kötü" olarak algılaması ve ilişkilerine kendilerini adamaları olarak değerlendirilmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Romantik ilişki doyumu; partnerlerin romantik ilişkilerindeki deneyim, duygu ve düşüncelerinin öznel değerlendirmesi sonucunda oluşmaktadır (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000; Yoo, Bartle-Haring, Day ve Gangamma, 2014) Bu nedenle; aynı ilişkideki bireyler, ilişkilerinden ne kadar doyum sağladıkları konusunda partnerlerinden farklı görüşler ifade edebilmektedir (Djundeva ve Keizer, 2023). Romantik ilişki doyumu; ilişkide güven, beğeni, cinsellik, bağlılık gibi çok çeşitli bağlamları içermektedir. Ancak alanyazındaki çalışmalarda, partnerlerin ilişkilerini değerlendirmeleri istendiğinde; ilişkilerini olumlu ya da olumsuz olmak üzere iki sınıflandırmaya yerleştirdikleri, daha genel geribildirimler verdikleri görülmektedir (Wang ve Eastwick, 2020). Bu değerlendirmenin, ilişkilerindeki doyum algılarına rehberlik ettiği öne sürülmektedir (Fletcher vd., 2000).

Romantik ilişki doyumuna ilişkin genel değerlendirmelerin yanı sıra; alanyazında romantik ilişki doyumunu oluşturan unsurlar yer almaktadır. Ofovwe, Ofili, Ojetu ve Okosun'a (2013) göre kişilik özellikleri, eğitim düzeyi, dini değerler, gelir düzeyi, ilişki süresi romantik ilişki doyumunu etkilemektedir. Bu bağlamda alanyazında; iletişim, saygı, güven, yakınlık, takdir, bağlılık, kabullenme, zaman yatırımı, destek, sevgi ve birlikte geçirilen zamanı ilişki doyumunu artıran unsurlar olarak sıralanmaktadır (Ofovwe vd., 2013). Bradbury ve diğerleri (2000); ilişki doyumuna katkıda bulunan bir dizi faktöre işaret etmektedir. Bu faktörler arasında sevgi, güven, saygı, bağlılık, sadakat, sosyal destek, cinsel etkileşim, cinsiyet rolleri, görev eşitliği, iletişim kalıpları, yaşam felsefesi, bilişsel süreçler, boş zaman ve çocuklarla ilgili ortak ilgi alanları ve benzer dini inançlar yer almaktadır.

Romantik ilişki doyumu; sevgi, bağlılık, sadakat gibi romantik partnerler arasında yaşanan olumlu duyguları uyandırmasının yanı sıra, kariyer gelişimi, fiziksel ve zihinsel sağlık da dahil olmak üzere çok sayıda başka yaşam alanının önemli bir belirleyicisidir (Demirtaş ve Tezer, 2012; Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2018; Holt-Lunstad,

Birmingham ve Jones, 2008; Jardine vd., 2022). Alanyazında, ruh sağlığı ve romantik ilişkinin birbirlerini etkileyen süreçler olduğu gözlenmektedir (Downward, Rasciute ve Kumar 2022; Leuchtmann ve Bodenmann, 2017). Mutsuz birliktelikler; partnerler üzerinde duygusal ve fiziksel sorunlar yaratabilmekte ve sonucunda; depresyon, kalp hastalığı, anksiyete, madde bağımlılığı, yüksek tansiyon, intihar, şiddet sorunları ve bağışıklık sistemi bozukluğu gibi olumsuz sağlık sonuçlarına yol açabilmektedir (Gottman ve Silver 2000). Araştırmalarda; romantik ilişki doyumu düşük olan bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşama olasılıklarının, ilişki doyumu yüksek olan bireylere göre daha olası olduğu belirtilmektedir (Downward vd., 2022; Whisman, Sheldon ve Goering, 2000). Bireylerin ilişkilerine bakış açıları, var olan bir ruh sağlığı probleminin artışında veya sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Meuwly, Bodenmann ve Coyne, 2012). Bu bağlamda, bireylerin ilişkileri üzerine değerlendirmeleri sonucunda oluşan romantik ilişki doyumu, bireylerin ruh sağlığı belirleyicileri açısından da özel bir öneme sahiptir (Whisman vd., 2000). Alanyazında; depresif semptomlar yaşayan partnerlerin, ilişkilerine dair daha olumsuz görüşlere sahip oldukları ve daha düşük ilişki doyumu bildirdikleri görülmektedir (Duncan, Futris ve Bryant 2018; Gana vd., 2017). Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında ise ilişki doyumu ile ruh sağlığı üzerinden önemli değişkenler olan depresyon, özgüven, mutluluk gibi bireysel iyi oluş etmenleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

Romantik ilişki doyumunun bireylerin yaşam doyumları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Holt-Lunstad vd., 2008). Her iki partnerin de ilişki doyumunun yüksek olması; partnerlerin yaşam doyumunun artması, stres düzeyinin düşmesi ve olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelmesine kaynak oluşturmaktadır (Abbasi, 2017). Düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip bireylerin ruh sağlığı sorunlarının yalnızca kendilerini etkilemekle kalmayıp, partnerleri üzerinde de stres yarattığı görülmektedir (Downward vd., 2022). İlişkisinden yüksek düzeyde doyum sağlayan bireylerin ise partnerleri sayesinde daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmektedir. Bu kişilerin "Partnerim beni daha iyi bir insan yapıyor" ya da "Onunla birlikteyken olduğum kişiyi seviyorum" gibi olumlu duygularını destekleyen ifadeler kullandıkları görülmektedir (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014). Romantik ilişki doyumunun, partnerlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarına etkisinin yanı sıra, çocuk sahibi olan çiftlerin çocukları üzerinde de etkileri olduğu belirtilmektedir. Romantik ilişki doyumuna sahip çiftlerin çocuklarının; fizyolojik gelişimi, iyilik hali, akademik performansı, sosyal becerileri ve ilişkileri de bu bağlamda olumlu yönde etkilenmektedir (Cummings ve Davies, 2010).

Romantik ilişki, partnerlerin hayatına mutluluk ve huzur getirmesinin yanı sıra yıpratıcı ve üzücü duygular yaşanmasına da neden olabilmektedir (Bachman ve Guerrero, 2006). Epstein (1986); romantik ilişki doyumunu azaltan ve işlevsel olmayan etkileşimlere neden olan üç bilişsel boyuttan bahsetmektedir. Bu boyutları "otomatik düşünceler", "beklentiler" ve "işlevsel olmayan inançlar" şeklinde sınıflandırmaktadır. Romantik ilişkideki partnerlerin; her şeyi birlikte yapacaklarına, birbirlerini değiştirebileceklerine ve birbirlerinin tüm ihtiyaçlarını karşılayabileceklerine dair gerçekçi olmayan inançlarının, bu tarz ilişkilerde sorunlar yaratarak, partnerler arasındaki ilişkiye zarar vereceği düşünülmektedir (Epstein, 1986). Bachman ve Guerrero' ya (2006) göre; ilişkide olumsuz duygulara neden olan ve romantik ilişki doyumunu azaltan faktörlerin başında; partnerlerin birbirlerine karşı yoğun beklentileri gelmektedir.

Karmaşık bir yapı olan ilişki doyumunun anlaşılmasında, bireylerin kendi ihtiyaçları kadar partnerlerinin ihtiyaçlarını da anlaması önemli görülmektedir (DiMaggio, 2020). İlişkilerde partnerlerin birbirlerinden beklentileri yaygın bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir. Romantik ilişkideki beklentiler, özellikle kültürden gelen normlar ve geleneklerden etkilenmektedir. Partnerlerin ilişkilerinden aldıkları doyum, ilişkinin büyük ölçüde kültürel olarak belirlenen beklentileri ve yükümlülükleri ne kadar karşıladığına bağlı olarak değişebilmektedir (Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bhullar ve Rooke, 2010). Bundan dolayı; partnerlerin birbirlerinin beklentilerini karşılamaması, diğer insanlarla kurulan ilişkilerdeki beklentilerin karşılanmamasına kıyasla, partnerler üzerinde daha olumsuz etkiler yaratmaktadır (Flannagan, Marsh ve Fuhrman, 2005).

Romantik ilişkilerin genel durumunu ve dinamiğini etkileyen pek çok faktör vardır. Bu doğrultuda alanyazında, romantik ilişki doyumunun belirleyicilerini incelemek ve ilişki doyumundaki farkları açıklamaya yardımcı olacak çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Bradbury vd., 2000). Aşkın türleri, kişisel gelişim, kişilik, iletişim türleri, beklentiler, duygusal zeka, partner desteği, depresyon ve ekonomik faktörler gibi etmenler ilişki doyumunun bazı belirleyicilerindendir (Farooqi, 2014). Romantik ilişkideki partnerlerin sevgi dolu bir iletişim kurmasının birçok nedeni vardır; bunlar arasında en önemlisi ise duygusal bağlarını ve ilişki doyumlarını artırmaktır (Floyd ve Custer, 2020). Bu doğrultuda; romantik ilişki doyumuyla ilişkili olduğu gözlemlenen etmenlerden başlıcası, kişilik özellikleri olarak gösterilmektedir. Sakinlik, uyumluluk gibi duygu düzenleme becerileri, sosyal yakınlık, özkontrol, ahlaki değerler gibi kişisel özelliklerin her biri romantik ilişki doyumunu etkilemekte ve ilişki doyumunun artmasına veya azalmasına kaynaklık etmektedir (Donnellan, Larsen-Rife ve Conger 2005; Gross

ve John, 2003). Finansal kısıtlamalar, karamsarlık, özendirme, kıskançlık, kıyaslama, iletişim eksikliği ise romantik ilişki doyumunu düşüren önemli etmenlerdendir. Romantik ilişkilerde doyumun düşmesi; partnerlerin birbirlerine yönelik sevgi, ilgi ve yakınlık bağlarının zayıflaması ile yakından ilişkilidir. Partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerine gösterdikleri işlevsiz duygu, düşünce ve davranışlar romantik ilişki doyumu düşüklüğünü öngörmektedir (McCabe, 2006).

Romantik ilişkilerde; ilişki doyumunun düşüklüğünü öngören pek çok faktör olmasına rağmen özellikle olumsuz etkileşimler, partnerlerin birbirlerine misilleme yapacak şekilde olumsuz duygularını yansıtmaları, düşük ilişki doyumunun en güçlü yordayıcılarındandır (Gottman, 1998). Bu doğrultuda; romantik ilişki doyumunun önemli belirleyicilerinden birisi olarak, problem durumu karşısında partnerlerin olumlu ve olumsuz duygularını birbirlerine ifade etme şekilleri gösterilmektedir. Alanyazında bu kavram duygu düzenleme becerisi olarak adlandırılmaktadır (Bloch vd., 2014; Constant vd., 2020; Lee, Rodriguez, Edwards ve Neal, 2020). Romantik ilişki doyumu ile ilgili çalışmalarda; öfke, aşağılama, şefkat ve sevgi gibi belirli duygusal değişimler ve duyguların düzenlenmesi önemle vurgulanmaktadır (Bradbury vd., 2000). Romantik ilişkideki partnerler, her gün ilişkilerine dair çeşitli duygular yaşamakta ve bu duyguları, genellikle birbirleriyle paylaşmaktadırlar. Aralarındaki bu duygusal paylaşım; etkileşimlerini destekler, uyumlarını önemli ölçüde artırır ve daha yüksek ilişki doyumu yaşamalarını da olanak sağlar (Mazzuca, Kafetsios, Livi ve Presaghi, 2019). Romantik ilişkilerde olumsuz duyguların ifade edilmesinin ilişki için yıpratıcı yanlarının olmasına rağmen partnerlerin kendi duygularını bastırmasının da düşük romantik ilişki doyumuna yol açtığı belirtilmektedir (Constant vd., 2020; Sasaki, Overall, Chang ve Low, 2021; Vater ve Schröder-Abe, 2015).

Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalarda duygu düzenleme becerisinin romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bloch ve diğerleri (2014), ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek için 13 yıl süren boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucunda, çatışmalar sırasında olumsuz duygularını düzenleyebilen çiftlerin, daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Vater ve Schröder-Abe (2015) çalışmasında, kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki aracıları araştırmışlardır. Duygu düzenleme becerisinin, romantik ilişki sırasındaki davranışları öngördüğü sonucuna ulaşmışlardır. Partnerler çatışmalar sırasında birbirlerinin duygularını ifade etmesini engelliklerinde, bu durum partnerlerin davranışlarını olumsuz etkilemekte ve romantik ilişki doyumlarının

azalmasına neden olmaktadır. Benzer bir çalışmada, partnerlerden birinin çatışma sırasında duygularını gizleme girişiminin ilişki doyumunu etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Veriler, ortalama 6 yıl veya daha uzun zamandır evli olan ve birlikte yaşayan 427 heteroseksüel çiftten öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış ve APIM yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; partnerlerin birbirlerinden duygularını gizlemeye çalışması halinde, romantik ilişki doyumlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, her iki partnerin de duygularını gizleme girişimlerini en aza indirdikleri taktirde, daha yüksek düzeyde ilişki doyumu belirttikleri görülmüştür (Sasaki vd., 2021).

Xu ve diğerleri (2022), daha önce psikolojik destek almış 275 çiftten oluşan bir örneklem grubuyla, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki doyumu üzerindeki çiftlerin aktör ve partner etkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; duygu düzenleme güçlüğüyle romantik ilişki doyumunun negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aktör etkilerine bakıldığında; bir partner duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta ne kadar zorluk yaşarsa, partnerinin de ilişki doyumunun o kadar düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Partner etkilerinde ise kadının duygu düzenleme stratejilerini kullanmada yaşadığı zorlukların, erkeğin ilişkisinden daha düşük doyum sağlamasını öngördüğü bulunmuştur. Mazzuca ve diğerleri (2019) tarafından aktör partner etkilerinin incelendiği çalışmada, partnerlerin ilişkilerinde duygularını nasıl düzenlediklerini ve duygusal olarak birbirlerine nasıl yakınlaştıklarını, romantik ilişki doyumu değişkeni ile birlikte ele almışlardır. Araştırmaya, uzun süredir evli olan, 77 çift katılım göstermiştir. APIM analizlerinden elde edilen sonuçlara göre hem aktör hem partner etkilerinde bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal yakınlaşmanın yüksek ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akdur ve Aslan (2017) tarafından 302 evli katılımcıyla yürütülen bir çalışmada; evli bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlığın aracılık rolleri değerlendirilmiştir. Bulgularda; romantik ilişki doyumu ile duygusal zeka puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Aracı değişken sonuçlarında ise açıklık, dürtü ve stratejiler olmak üzere duygu düzenleme güçlüklerinin, duygusal zeka ve romantik ilişki doyumu arasında aracılık ettikleri görülmüştür. Akat, Ercan ve Bakioğlu'nun (2023), 333 üniversite öğrencisinin flört şiddetine yönelik tutum ve duygu düzenleme becerilerinin, romantik ilişki doyumlarına etkisini inceledikleri çalışmada; ilişki doyumu ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olduğu ve flört şiddetine yönelik tutum ve duygu düzenleme

becerisinin ilişki doyumundaki toplam varyansın %30'unu açıkladığını bulmuşlardır. 17-61 yaş aralığında ve evli, 400 katılımcıyla gerçekleşen çalışmada; duygu düzenleme, evlilik doyumu ve özşefkat değişkenleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; uyumlu duygu düzenleme becerileri, evlilik doyumu ve özşefkati pozitif yönde anlamlı düzeyde yordarken; uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin ise evlilik doyumu ve özşefkati negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Kurnaz Sönmez ve Taştan, 2023).

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi, duygu düzenleme stratejisinin kullanıldığı ilişkilerde romantik ilişki doyumunun yüksek olduğu gözlenmektedir. Romantik ilişkilerde, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme birbirleriyle ilişkili süreçlerdir. Partnerlerin duygusal süreçlerine yönelik farkındalığa sahip olmaları ve duygularını düzenlemeleri, ilişkilerindeki doyuma ilişkin önemli bir unsur haline gelmektedir. Romantik ilişki doyumuyla ilişkili ve bu çalışmanın bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme becerisiyle ilgili bilgilere ise aşağıda yer verilmektedir.

Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular; insan yaşamında kritik bir rol oynamakta ve insanların dünya ile etkileşimi hakkında önemli bilgiler sunarak, yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Gross, 1998). Duygularımız; sorumluluk sahibi davranarak çevremizdeki sorunlara ve zorluklara yanıt vermemizi kolaylaştırır, düşüncelerimizi ve hareketlerimizi hem açık hem de örtük olarak düzenlememize yardımcı olurlar. Bununla birlikte duygular, psikososyal uyumumuzu destekleyerek psikolojik iyi oluşumuza da katkıda bulunmaktadırlar (Kring ve Werner, 2004). İnsanların ilişkilerini, kariyerlerini ve arkadaşlıklarını sürdürebilmeleri, başkalarıyla iyi anlaşabilmeleri için duygularını düzenlemeleri gerekmektedir. Bu nedenle, kişinin hissettiği duyguyu ve bu duyguyu nasıl deneyimleyip ifade ettiğini iyi bir şekilde düzenleyebilmesi, öncelikli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin, başarılı bir duygu düzenleme becerisine sahip olması ise uyumlu bir yaşam sürdürmeleri için önemli bir önkoşul sağlamaktadır (Gross, Richards ve John, 2006).

Bireyler; kişilerarası ilişkileri nedeniyle duygularını bastırır, değiştirir, geliştirir ya da dönüştürebilir. Çok korkmak, çok kızmak ya da çok üzülmek insan fizyolojisine zarar vermekle birlikte, bireyin sosyal hayatında da sorunlar yaratmaktadır. Duygusal

olarak karşısındaki insana uygun tepkiyi veremeyen bireyler, sosyal hayatlarında yüksek oranda dışlanabilmektedir. Bu bağlamda; duyguları düzenleyebilme ihtiyacı, iyi bir sosyal yaşam sürdürme ihtiyacından da kaynaklanmaktadır (Fischer, Mosquera, van Vianen ve Manstead, 2004). Duygu düzenleme süreci fizyoloji ile bağlantılıdır ve kalp atışının hızlanması ve nefes darlığı gibi otonom sinir sistemi ölçümleriyle de gözlemlenmektedir (Constant vd., 2020; Fischer vd., 2004). Bu nedenle; duygu düzenlemenin sosyal hayat üzerindeki etkisinin yanı sıra, yaşam doyumu ve fizyolojik sağlık üzerinde de doğrudan etkileri olduğu düşünülmektedir (Gross vd., 2006). Alanyazında da bireyin duygusal tepkilerini uygun bir şekilde düzenlemesinin; yaşam boyu psikolojik, fizyolojik ve sosyal sağlığı için önemli olduğu vurgulanmaktadır (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme süreci sadece öfke, üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duyguların azaltılma çabası değil; aynı zamanda, sevgi, ilgi gibi olumlu duygulara odaklanılması ve bu duyguların düzenlenmeye çalışılmasıdır (Gross, 2015). Bireyler, anlık hissettikleri duygular ile hissetmek istedikleri duygular arasında tutarsızlık yaşadıkları durumlarda, hissettikleri bu tutarsız duyguları azaltmak veya değiştirmek için duygu düzenleme becerilerine başvurmaktadırlar (Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko 2017). Duygu düzenleme becerisi; bireyin duygusal olarak olumsuz bir olay yaşadıktan sonra kendini kontrol edebilme ve sakinleşme becerisi olarak ifade edilmektedir (Bloch vd., 2014). Duygu düzenleme, insanların olayları algılamaları sonucunda kendi duygusal durumlarını kendiliğinden değiştirebildikleri bir özkontrol süreci olarak da değerlendirilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Duygu düzenleme, (a) duyguların fark edilmesi, (b) duyguların kabul edilmesi, (c) olumsuz duygular esnasında dürtüsel davranışların kontrol edilmesi ve uygun davranışlar gösterilmesi ve (d) bireysel amaç veya durumsal ihtiyaçları karşılamak amacıyla uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme becerisi e) duruma uygun olan duygu düzenleme stratejilerinin esnek şekilde kullanabilmesi ve f) yeni duygulara açık olunması şeklinde kavramsallaştırılabilir. Bu sürecin herhangi birindeki aksaklık veya tamamının eksikliği, duygu düzenleme güçlüğüne veya duygu düzensizliğine neden olmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme, bireyin bir uyarana veya duruma doğrudan veya dolaylı olarak verdiği duygusal tepki ile nitelendirilmektedir (Gross, 2014). Bu bağlamda; Gross'a (2015) göre duygu düzenleme süreci içsel ve dışsal odaklı yaşanabilmektedir. İçsel duygu düzenleme esnasında bireyin hedefi kendi duygularını kendisi için düzenlemektir. Diğer zamanlarda ise duygu düzenleme amacı taşıyan birey, başkasının duygularını

düzenlemekle ilgilenmektedir. Bu durum dışsal duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır. Dışsal duygu düzenleme süreci, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin daha iyi gözlenebilmesi için özellikle gelişimsel psikoloji alanının odak noktası olmuştur. Duygu düzenleme sürecinde, içsel ve dışsal odak ayrı ayrı ortaya çıkabildiği gibi aynı anda da ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, bir annenin ağlayan çocuğuyla ilgilenmesi hem çocuğun sakinleşmesi hem de annenin öfkelenmemesini sağlamaktadır.

Bir bireyin yaşadığı bir duruma vereceği duygusal tepki otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin birçok örneği, bilinçli olarak yaşanmaktadır; örneğin, bir çocuğun komik ama uygun olmayan bir davranışına ebeveyninin gülmek istemesine rağmen müdahale etmesi gibi. Örneğin; bir bireyin üzücü bir konuya maruz kaldığında hızlıca oradan uzaklaşması gibi bazı duygu düzenleme süreçleri de bilinçsiz bir şekilde yaşanabilmektedir (Gyurak, Gross ve Etkin, 2011). Her iki süreç de, bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygularını yönetmesi hem de duygusal olarak dengede kalabilmesi amaçlanmaktadır (Gross, 2015). Duygu düzenlemenin en önemli özelliği, duygu durumunu yönlendirmek için bir amacın belirlenmesidir. Bazen bu hedef bizzat istenen amacın kendisi olabilmekte; bazen ise bir duygu düzenleme hedefi, sadece başka bir amaca ulaşmak için bir araç olabilmektedir. İş görüşmesine giden bir kişinin, mülakat esnasında gerçekte olduğundan daha ilgili ve girişken olmaya çalışması bu duruma örnek olarak verilebilir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011).

Duyguları düzenlemenin birçok yolu bulunmaktadır ve duygu düzenleme becerileri, duygusal tepkilerin zamanlamasına bağlı olarak farklılık göstermektedir (Gross, 1998; John ve Gross, 2003). Bu yaklaşım, duygu düzenleme süreç modeliyle ifade edilmektedir (Gross, 1998). Gross'un (1998) duygu düzenleme süreç modeline göre duygu düzenleme, bireyin bilinçli ya da bilinçsiz olarak duygularını izlediği ve yönettiği süreç olarak ifade edilmektedir. Bu modelde; belirli stratejiler neticesinde ortaya çıkan duygusal tepki, zamana göre farklılık göstermektedir (Gross ve John, 2003). Gross (2001), duygusal tepkileri bir sınır olarak değerlendirerek duygu düzenleme sürecini iki ana kategoriye ayırmıştır: "öncül odaklı duygu düzenleme" ve "tepki odaklı duygu düzenleme". Öncül odaklı duygu düzenleme; durum değerlendirmesi, duruma dikkat edilmesi ve bilişsel değişim yaşanması gibi değerlendirmeler sonucunda, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce yaşanmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme; birinci tür duygu düzenleme olarak görülmekte olup, duygu oluşumu aşamasında ortaya çıkmakta ve yeniden değerlendirme olarak da adlandırılmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme ise

tepki formülasyonu da dahil olmak üzere, duygusal tepkiler oluştuktan sonra ortaya çıkmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi, duygu durumunu erkenden değiştirmektedir. Buna karşın tepki odaklı stratejiler; duygusal tepkiler verildikten çok sonra oluşmakta olup, duygunun bastırılması olarak da adlandırılmaktadır. Öncül duygu düzenleme yani yeniden değerlendirme; olumlu duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesinde artış, olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve ifadesinde ise azalma ile ilişkilidir. Tepki odaklı duygu düzenleme, yani bastırma ise duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra devam eden duygusal ifadeyi engelleme sonucunda oluşan bir süreçtir (Gross ve John, 2003). Farklı duygu düzenleme stratejileri bulunduğu için etkili bir duygu düzenleme sürecinin yaşanabilmesi adına bu stratejilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarının iyi anlaşılması giderek daha fazla önem kazanmıştır (Dunn, Billotti, Murphy ve Dalgleish, 2009).

Duygu düzenleme, ruh sağlığı ve bununla ilişkili problemlerin tedavisinde önemli bir yapıdır (Gross, 2014). Duygu düzenleme ile ilgili bir meta-analiz çalışmasında; duygu düzenlemenin varlığı olumlu ruh sağlığı ile ilişkilendirilirken, duygu düzenleme güçlüğü ise ruh sağlığı sorunları ile ilişkilendirilmektedir (Hu vd., 2014). Duygu düzenleme becerisine sahip insanlar, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan insanlara kıyasla başkalarıyla daha olumlu ilişkiler kurabilmektedir (Gross vd., 2006). Alanyazında, duygu düzenleme güçlüğünün hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarına yol açabileceği ifade edilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Gross, 2014). Lee ve diğerleri (2020); duyguların farkında olunmaması, verilen duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, dürtülerin kontrol edilmemesi ve sınırlı duygu düzenleme becerisine sahip olunması gibi durumlarda, duygu düzenleme güçlüğünün ortaya çıktığını belirtmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin belirli bir olay karşısında duygularını yönetebilmesi için yeterli duygu düzenleme stratejisine sahip olmamasını ifade etmektedir. Bu zorluk, kişinin sınırlı sayıda duygu düzenleme becerisine sahip olmasından ya da yalnızca bir stratejiye aşırı güvenerek ona bağlı kalmasından kaynaklanabilir (Gross, 2015). Duygu düzenleme güçlüğü nedeniyle olumsuz duyguların büyümesi ise depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların uzamasına veya şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Butler ve Gross, 2004). Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü sıklıkla kendine zarar verme, intihar eğilimi, öfke, sosyal izolasyon ve madde kullanımı gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili görülmekte ve bu durum, koruyucu bakım ihtiyacı ve psikiyatrik hastaneye yatış gibi daha büyük riskler yaratabilmektedir (White VanBoxel vd., 2024). Aynı zamanda bir kişinin duygu

düzenleme güçlüğü yaşaması yalnızca kendi ruh sağlığını etkilemekle kalmamakta, yakın ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir (Poole, Dobson ve Pusch, 2018). Duygu düzenleme becerisine sahip insanlar, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan insanlara kıyasla başkalarıyla daha olumlu ilişkiler kurabilmektedir (Gross vd., 2006). Dürtüsellik, duyguları bastırma veya yüksek duygusal tepkisellik gibi duygu düzenleme güçlükleri, romantik ilişkileri üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olmaktadır (Bloch vd., 2014).

Bireylerin duygularını tanıması ve düzenleyebilmesi, romantik ilişkideki partnerlerinin davranışlarını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir (Ursu ve Turliuc, 2020). Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar göz önüne alındığında, mutlu birliktelikler için duygu düzenleme becerisinin "kritik bir bileşen" olduğu düşünülmektedir (Bloch vd., 2014). İlişkide zorluklarla karşılaşıldığında duyguları düzenleyebilmek, romantik ilişkilerin en iyi şekilde yürüyebilmesi için bir gereklilik halidir (Mazzuca vd., 2019). Ancak romantik ilişkideki partnerler arasında onarılamaz gibi görünen yıkıcı paylaşımlar ve duygusal yaralanmalar da yaşanmaktadır. Bu tür sorunlar ya partnerler arasındaki ilişkiyi sona erdirir ya ilişkinin dinamiklerini değiştirir ya da partnerlere çatışmalarının üstesinden gelmelerini sağlayacak bir yol bulmalarını sağlayabilir (Fincham ve Beach, 2002).

Partnerlerin birbirlerine yönelik incitici veya haksız davranışları, genellikle ilişkide çatışmalara yol açmaktadır. Bu tür davranışlar, bazı durumlarda ciddi sorunlara neden olarak bir partnerin mağduriyetiyle sonuçlanmaktadır. Alanyazında, mağdur partnerin ilişkiye dair değerlendirmesinin yeniden olumlu hale gelmesi ve suçladığı partneriyle ilişkisini düzene koyabilmesi için affetmeye vurgu yapılmaktadır (Hodgson ve Wertheim, 2007). Duygular, affetme sürecinin temel bir unsurudur (Worthington, 2006). Bu süreçte mağdur kişi, incitici deneyim sonrası oluşan duygularıyla yüzleşir, bu duygularla başa çıkar ve nihayetinde suçladığı partnerine yönelik olumsuz duygularını geride bırakarak, daha olumlu duygular geliştirebilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Greenberg vd., 2008; McCullough, 2000). Bastırma ve yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejileri dışında, affetmenin de duygu düzenleme ile ilişkisi üzerinde durulmaktadır (Witvliet, DeYoung, Hofelich ve DeYoung 2011; Witvliet ve McCullough, 2007). Yeniden değerlendirme stratejisi, olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları azaltma özelliği taşır ve bu durum ilişkilerde affetmenin artmasına olanak tanır (Witvliet vd., 2010). Emmons (2000) ise affetme eğilimi yüksek olan bireylerin, duygu düzenleme becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabildiklerini belirtmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme ve affetme arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara yer verilmiştir. Duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların yanı sıra; duygu düzenlemenin duygusal zekanın alt boyutlarından biri olması nedeniyle (Mayer, DiPaolo ve Salove, 1990; Gross, 2014), duygusal zeka ve affetme arasındaki ilişkiyi elen alan çalışmalar da incelenmiştir. 17-26 yaş arası 956 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, yapısal eşitlik modeli kullanılarak ve duygusal zeka ve ahlaki tiksinti arasında affetmenin aracılık rolü incelenmiştir. Affetmenin iki değişken arasında önemli bir aracı olduğu ve duygusal zekanın sosyal destek yoluyla affediciliği etkilediği ve sonucunda ise ahlaki tiksintiyi olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Wang, Xiang ve Yuan, 2023). Alanyazınla da tutarlı şekilde, yüksek duygusal zekaya sahip kişilerin daha belirgin şekilde affedici özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Mugrage, 2014). Wilks, Neto ve Mavroveli (2014); Afrika ve Avrupa kültürlerinden gelen üniversite öğrencileri arasındaki duygusal zeka, affetme ve minnettarlık değişkenlerine ilişkin farkları araştırmıştır. Araştırmanın sonucu; kültürler arası öğrenciler arasında bir fark olduğunu göstermesinin yanı sıra, her iki grup için de daha yüksek duygusal zekanın daha yüksek affetmeyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bıyık Sarı (2024) çalışmasında, evli bireylerde duygusal zeka, aleksitimi ve çatışma çözüm tarzlarının affetme ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın analizleri APIM ve APIMeM analizleri ile gerçekleştirilmiştir. APIM sonucunda, duygusal zekanın affetmeyi olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. APIMeM sonuçlarına göre, bireyin duygusal zeka düzeylerinin eşlerinin çatışma çözüm stilleri aracılığıyla da partnerinin affetmesini etkilediği bulunmuştur.

Hodgson ve Wertheim (2007), duyguları düzenleme, empati ve kendini ve başkasını affetme olmak üzere iki affetme biçimini öngören çok faktörlü bir model incelemişlerdir. Araştırmaya 110 üniversite öğrencisinin katılım göstermiş ama bulgular 104 öğrenciden sağlanmıştır. Araştırmanın bulgularında, duygu düzenlemenin iki affetme biçimini de yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak seçildiği, 122 kişinin katılım gösterdiği araştırmada; affetme eğilimi, çatışma tarzı, duygu düzenleme ve bakış açısı alma değişkenleri arasında kurulan model incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; duygu düzenlemenin affetmeyi yordadığı ve aralarındaki ilişkiye ise bakış açısı almanın kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Rizkalla, Wertheim ve Hodgson, 2008). Alanyazında, 51 kadın katılımcının, 6 ay süresince elektromanyetik (EEG) veriler aracılığıyla değerlerinin kaydedildiği bir duygu düzenleme çalışması yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu, partnerleri tarafından yakın zamanda fiziksel / duygusal sadakatsizliğe uğramış veya ilişkilerine dair önemli bir

konu hakkında kandırılmış kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı ise duygu düzenleme ve affetme arasındaki ilişkilerin ele alınmasıdır. Çalışmanın sonucunda, duygu düzenleme becerisi gelişen kadınların, partnerlerini zaman içerisinde affetmelerinde bir artış yaşandığı gözlenmiştir (Palmwood ve Simons, 2024).

İlişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilen bir çalışmada, 255 üniversite öğrencisinin duygularını yönetme becerisi ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmada, duygu yönetme becerilerinden birinin duygu düzenleme olduğu belirtilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrencilerin; kendini, başkalarını ve durumları affetme düzeylerinin düşük olduğu gözlenmektedir (Özteke Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017). 498 öğrenciyle gerçekleştirilen bir çalışmada; duygu düzenleme, affetme ve problem çözme arasındaki ilişkiler değerlendirilmek istenmiştir. Yapısal eşitlik analizi ile affetmenin duygu düzenleme ve problem çözme arasındaki aracılık rolü test edilmiştir. Duygu düzenleme stratejileri ve problem çözme arasında affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Gülüm, 2022). Küçüker (2016) tarafından yapılmış çalışmada; affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubuna, 895 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesinde; duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasında affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularında; affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasında kısmen aracılık ettiği gözlenmiştir.

Yukarıdaki çalışmalarda da görüldüğü gibi duygu düzenleme ve affetme birbirleriyle ilişkili süreçlerdir. Duygu düzenleme becerisi; bireyin psikolojik ve sosyal yaşantısına önemli destekler sunmakta ve duygularına yönelik farkındalığını geliştirmektedir. Duygu düzenleme, bireyin bireysel gelişiminin yanı sıra romantik ilişkideki partneri üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Partnerlerin duygu düzenleme becerisine sahip olması yalnızca kendilerini etkilemekle kalmayıp, birbirlerinin ilişki doyumu üzerinde de kilit bir rol üstlenmektedir. Duygu düzenlemenin yanı sıra romantik ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerden biri ise affetmedir. Aşağıda affetme kavramını ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Affetme

Affetme; hem felsefinin hem de teolojinin ilgilendiği, neredeyse insanlık tarihi kadar eski ve yüzyıllardır ele alınan bir olgudur (Edmondson, 2004; Griswold, 2007; Scherer, Cooke ve Worthington, 2005). Affetmeyi inceleyen filozoflar, daha çok affetme kavramını açıklama ve ahlaki değerlerini belirlemeye odaklanmaktadır (Griswold, 2007). Filozoflardan farklı olarak, teologlar ise tek Tanırılı dinler, diğer inançlar ve Yunan mitolojisinde affetmenin rolünü incelemektedir (Griswold, 2007; Rye vd., 2000). Dini çağrışımlarda affetme kavramına değinilmesi; affetmenin günümüzde sıklıkla kullanılan bir kavrama dönüşmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Couenhoven, 2013).

Dünyadaki pek çok din tarafından, binlerce yıldır affetme kavramına değinilmektedir. Özellikle tek Tanrılı üç büyük dinde, insanların Tanrı tarafından affedildiği ve bunun sonucunda da kendi günahlarını affetmeleri gerektiği önermesi vurgulanmaktadır (McCullough ve Worthington, 1999). Bu çerçevede affetme; bizi inciten insanların bizden farklı olmalarından çok, onlarla olan benzerliklerimizi keşfetme süreci olarak değerlendirmektedir (McCullough vd., 1998; McCullough ve Worthington, 1999). Özetle; teoloji affetmeyi, "bir şey yapmaktan ziyade, bir şeyi bulmak" olarak ele almaktadır (Spangle ve Samaras 2013). Felsefe ise affetme konusunda ikincil bir bakış açısı sağlamaktadır (Griswold, 2007). Bu bakış açısına göre affetme; bireyin hayatındaki ilişkileri onarmak, desteklemek ve topluma faydalı bireyler olabilmek için geçirilen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Affetmeye ilişkin bu ifade hem felsefenin hem de psikolojinin ortak bir noktası sayılmaktadır (Griswold, 2007).

Affetme, teoloji ve felsefenin yüzyıllardır ele aldığı bir kavram olmasına rağmen psikoloji alanyazınında çok daha kısa bir süredir incelenmektedir (Scherer vd., 2005). Affetmeyle ilgili yapılan kavramsal ve deneysel araştırmaların ise yirminci yüzyılın son yarısından sonra başladığı ve özellikle 1960'lı yıllardan sonra yoğunlaştığı görülmektedir (McCullough ve Worthington, 1999; Scherer vd., 2005). Psikoloji alanyazınında affetme kavramının ilk örneklerinden biri olarak, Piaget'in "Çocuğun Ahlaki Yargısı" adlı eseri gösterilmektedir (Fehr vd., 2010). Alanyazında daha önceden felsefi ve teoloji açıdan ele alınmış affetme kavramının; bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı, iyi oluşu ve ilişkileri açısından onlara birçok fayda sağladığı gözlenmesiyle birlikte, psikoloji çalışmalarında da öncelikli bir konu haline gelmeye başlamıştır (Enright, 1991; Fincham, Hall ve Beach, 2005).

Psikoloji alanyazınında affetmenin tanımı, nasıl ve ne zaman olacağı hakkında farklı bakış açılarıyla karşılaşılmaktadır. Bazı yaklaşımlar affetmeyi düşünce tarzı, bazıları tutum ve davranış gibi görürken; bazıları ise pişmanlığa yönelik verilen bir cevap, temkinli bir duruş olarak görmektedir (Couenhoven, 2013). Alanyazında affetmeye dair çok sayıda farklı tanım olsa da bu tanımların iki ortak özelliği bulunmaktadır; ilki, bireyin hatalı bir durumdan sonra kendine ya da suçlaya yönelik hissettiği olumsuz duygu ve davranışların azalmasıdır. İkincisi ise bireyin kendisine ya da suçladığı kişiye ilişkin olumlu duygularında artış yaşanmasıdır (Rye ve Pargament, 2002). Bu bağlamda, affetme tanımlarının "bireyin kendini affetmesi" ve "kişilerarası affetme" olmak üzere iki kategoriye ayrıldığı görülmektedir (Worthington, 2005).

Wohl, DeShea ve Wahkinney (2008) kendini affetmeyi; bireyin yaptığı hatalar, başarısızlıklar veya bir yanlışından dolayı kendine yönelik hissetmiş olduğu suçlama, utanç, öfke gibi olumsuz duygularının azalması olarak tanımlamaktadır. Bireyin kendini affetmesi, kendini suçlamayı azaltmasının yanı sıra, kişisel değerlerini yeniden oluşturmasına olanak sağlamaktadır (Toussaint, Worthington, Webb, Wilson ve Williams, 2023). Kendini affetme, kişinin kendini suçladığı konuya ilişkin hatalarını telafi etmesi veya gelecekte davranışlarını değiştirmesi koşuluyla yaşanmaktadır. Aksi halde kendini affetme süreci olmamaktadır. Birey kendini affedemediği durumlarda benlik saygısına dair sıkıntılar yaşamaktadır. Bu yüzden bireyin kendini affetmemesinin sonuçlarının, bir başkasını affetmemesinin sonuçlarından daha ağır olacağı düşünülmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

McCullough ve Worthington (1999) kişilerarası affetmenin kapsamlı bir tanımına odaklanmak yerine başkasını affetme sürecindeki önemli noktalara dikkat çekmektedirler. Başkasını affetme; bireyin başka bir kişinin ona yönelik davranışlarının çirkin, zararlı, ahlakdışı veya adaletsiz olduğunu algılamasıyla başlamaktadır. Mağdurun suçluya yönelik duyduğu iyi niyet ve sosyal uyumun azalmasıyla devam etmektedir. Tüm bunların sonunda ise mağdurun suçluya yönelik hissetmiş olduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranışların, olumluları ile yer değiştirmeye çalıştığı bir değişim yaşanmaktadır (McCullough ve Worthington, 1999). Kendini affeden bireylerin, kendi kusurlarını fark etme olasılığı daha yüksektir ve bu durum başkasını affetme sürecine de yansımaktadır. Bu kişilerin, hata yapan diğer kişilere daha kolay empati ve anlayış gösterebilmeleri, başkasını affetme süreçlerinin de daha rahat yaşanmasını sağlamaktadır (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003).

Son 20 yıldır yapılan çalışmalar affetmenin kişilerarası kırgınlıklardan dolayı ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşünceleri azalttığını göstermektedir. Bundan dolayı affetmenin bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu yansımaları olduğu görülmektedir (Berry ve Worthington, 2001; Wade, Hoyt, Kidwell ve Worthington, 2013). Affetmenin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini azalttığı, ruh sağlığı sorunu yaşama olasılığını düşürdüğü gözlenmektedir (Webb ve Toussaint, 2020). Alanyazında affetmenin bireyin öznel iyi oluşu ve psikolojik iyilik hali, yaşam doyumu, ilişki doyumu, özgüveni, zihinsel ve fiziksel sağlığı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Akhtar ve Barlow, 2018; Edmondson, 2004; Witvliet, 2001). Affetmenin, bireylerin hem kişisel hem de ilişkisel iyilik halleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bununla birlikte affetme, bireylerin aile hayatını da etkilemektedir. Alanyazındaki çalışmalarda, affetmenin çocuk sahibi çiftlerin ebeveynlik ilişkilerini güçlendirdiğini göstermektedir. Partnerlerini affetmeye eğilimli ebeveynlerin çocuklarının ise ebeveynlik-evlilik ilişkisine dair algılarının daha olumlu olduğu belirtilmektedir (Gordon vd., 2009).

Affetme, bireye yapılan bir hata sonucunda başlayan ve bu duruma bireyin göstermiş olduğu tepkiyle gelişen bir süreçtir. Bu süreç; bireyin durumu değerlendirmesi, bakış açısını değiştirmesi ve anlayış göstermesi aşamalarını içermektedir. Bu sürecin sonucunda suçladığı kişiyi affeden bireyin iç huzuru, iyi oluşu ve kişilerarası ilişkileri olumlu etkilenmektedir (Sandilya ve Shahnwaz, 2014). Simon ve Simon (1990; Akt. Spangle ve Samaras, 2013) ise affetmeyi, mağdurun geçmişte yaşanan olayların peşini bıraktığı, kin tutma ve cezalandırma gibi davranışların ona iyileşme sağlamayacağını kabul ettiği, içsel bir gelişim süreci olarak ifade etmektedir. Bu bakış açısına göre affetme; kişinin şimdiki zamanda daha rahat yaşayabilmesi için geçmişte yaşananlarla barışmasını içermektedir (Fincham ve Beach, 2002). Affetme; bir an'dan ibaret değil, bir süreç olarak ele alınmalıdır (Worthington vd., 2007). Affetme sürecinin hem kişilerarası affetmenin hem de kişinin kendisini affetmesinin içsel bir yolculuğu olduğu düşünülmektedir (Fincham ve Beach, 2002; Toussaint vd., 2023). Bu yüzden affetme zaman almaktadır ve bu sürecin ne kadar süreceği bireye ve duruma özgü değişkenlik göstermektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Mağdurun, suçladığı kişiye "seni affediyorum" demesi, affetmenin gerçekleştiği anlamına gelmemektedir (Sandilya ve Shahnwaz, 2014). Affetmeden söz edilmesi için mağdurun kendisine yapılan olumsuz davranışları kabul etmesi ve hatırlaması gerekmektedir. Duruma ilişkin farkındalık, mağdur bireyin kendisine zarar veren kişiye

yönelik olumsuz duygular hissetmesine yol açmaktadır. Suçlanan kişinin mağdurun onu affetmesini kolaylaştırmak için bu durumu telafi edecek eylemler içerisinde olması umulmaktadır (Spangle ve Samaras, 2013). Ancak affetme süreci, suçu işleyen kişiyle mağdurun etkileşimine bağlı değildir ve mağdurun bilinçli ve kasıtlı bir şekilde kendi kararı sonucunda yaşanmaktadır (Thompson vd., 2005). Bu nedenle alanyazında affetmeden bahsedilirken; unutma, hoş görme, uzlaşma gibi olgulardan ayırmak gerekmektedir (Enright ve Coyle, 1998; Sandage ve Worthington, 2010). Adaletin sağlanması, suçu mazur görmek, suça göz yummak veya ilahi adaleti ummak gibi durumların her biri affetmemeyi azaltabilir ama bunların hiçbiri affetme olarak kabul edilmemektedir (Harris ve Thoresen, 2005).

Affetme, kişilerarası ilişkilerdeki çatışmalara verilen bir yanıttır. İntikam alma veya araya mesafe koyma gibi davranışlar yerine verilen olumlu bir alternatif olarak kabul edilmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; McCullough vd., 2000). Alanyazında; affetme düzeyi yüksek bireylerin, yaşamlarından daha fazla memnun oldukları ve olumsuz duygu durumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Bono vd., 2007). Affetme; suçu işleyen kişiye yönelik mağdur bireyin kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duygularının azalması (Maltby vd., 2008), intikam alma veya cezalandırma gibi davranışlara yönelmemesi (Fife, Weeks ve Stellberg-Filbert, 2013) ve yeniden çerçeveleme gibi sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini kullanması (Worthington ve Scherer, 2004) ile ilişkili görülmektedir. Yeniden çerçeveleme süreci, bir suçun gerçekleştiğini kabul etmeyi ve ardından mağdurun bu yaşananlara verdiği olumsuz tepkileri değiştirmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimler yapmasını içermektedir (Thompson vd., 2005).

Bireyin kişisel özelliklerine göre affetme süreci değişkenlik göstermektedir. Affetme sürekli olabilir veya olmayabilir. Bazı bireyler daha affedici bir kişiliğe sahipken, bazıları bu özelliğe daha az sahiptir. Örneğin; bu bireyler, birine karşı affedici hissederken bazen de aynı kişi ve aynı suç hakkında daha az affedici olabilmektedir (Toussaint vd., 2023). Alanyazında, affetmeye meyilli bireylerin duygusal olarak daha dengeli, umutlu ve iyimser oldukları ve daha güçlü sosyal ilişkiler kurup, bu ilişkileri sürdürdüklerini göstermektedir. Daha az affedici bireylerin ise öfke, acı ve kaygı gibi olumsuz duyguları daha yüksek düzeyde yaşadıkları gözlenmektedir (Little, Simmons ve Nelson, 2007; Takaku, 2006).

Sevilen birini affetme ile yabancı veya daha az iletişim kurulan birini affetme arasında da farklar bulunmaktadır (Worthington vd., 2007). Bu bağlamda Worthington

(2005), affetme sürecinin karmaşık doğasının daha iyi anlaşılması için affetmenin kararsal ve duygusal olmak üzere iki türünün olduğunu belirtmektedir. Kararsal affetme; bireyin yabancı veya iletişiminin az olduğu kişilere yönelik duyduğu olumsuz duygularının azalması ve affetmeme tepkilerini sürdürmemesi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal affetme ise bireyin tanıdığı veya iletişimini sınırlı sürdürdüğü kişilere yönelik affetmeme tepkilerini azaltmasının yanı sıra olumsuz duygu ve düşüncelerini, olumlu duygu ve düşüncelerle yer değiştirmesi süreci olarak ifade edilmektedir (Worthington vd., 2007). Kararsal affetme, daha çok davranış değişikliğine yol açarken; duygusal affetme, duygularda, düşüncelerde ve davranışlarda değişiklik yaratmaktadır (Worthington vd., 2007). Duygusal affetme; mağdurun yaşadığı duygusal stresi düzenleyen, duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak da ifade edilebilmektedir (Worthington 2006; Worthington ve Scherer 2004). Alanyazında, iki tür affetme arasında kararsal affetmenin duygusal affetmeden daha önce yaşandığını belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda kararsal affetme, duygusal affetmenin tetikleyicisi olabilmektedir. Birey, suçladığı kişiyi affetmeye karar verdikten sonra duygusal stresiyle daha iyi başa çıkabilecek ve ona yönelik duygularını düzenleyebilecektir (Kurniati, Worthington, Kristi Poerwandari, Ginanjar ve Dwiwardani, 2017; Worthington 2006).

Affetmeyle ilgili çalışmalarda; Enright'ın süreç modeli (Enright ve Fitzgibbons, 2015) ve Worthington'ın REACH modeli en yaygın kullanılan affetme müdahaleleridir (Worthington, 2001). Bu iki müdahale, daha uzun sürmeleri ve duygusal, bilişsel ve davranışsal bir dizi süreci içermeleri nedeniyle diğer yaklaşımlardan ayrılmaktadır (Baskin ve Enright, 2004). Enright'in süreç modeli; duygusal, bilişsel ve davranışsal etmenlerden oluşan dört aşamayı içermektedir. Bu aşamalarda; affetmenin özellikle bilişsel yönüne odaklanılır, gelişimsel bir süreç yaşanır ve sürecin herkes için aynı hızda olması beklenmemektedir. İlk aşama, ortaya çıkarma aşamasıdır ve bireyin yaşadığı haksızlığı ve acıyı tanımasını, ifade etmesini ve kabul etmesini içermektedir. İkinci aşama, karar vermedir. Bu aşamada, mağdurun affetmenin ne olduğunu düşünmesi ve affetmeye dair bir taahhütte bulunması beklenmektedir. Ancak taahhütte bulunma, affetme için yeterli sayılmamaktadır. Üçüncü aşama olan bilişsel yeniden değerlendirme süreciyle, mağdurun suçluya yönelik olumlu duygular geliştirmesi ve duygusal dönüşümleri yaşaması planlanmaktadır. Son aşama olan derinleştirme aşamasında, mağdurun geçmişte yaşadığı hataları hatırlaması ve yaşanan sürece anlam bulması amaçlanmaktadır (Enright, 1991; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright ve Fitzgibbons, 2015).

Alanyazında yaygın olarak kullanılan ve bu araştırmada duyguların affetmeyle ilişkisine dayanak sağlayan müdahale, Worthington'ın (2001) Piramit yaklaşımına dayanan REACH modelidir. REACH modeli, affetmeyi sağlamak için beş aşamalı olarak geliştirilmiştir. REACH kelimesi, affetme aşamalarının İngilizce kısaltmalarının bir araya getirilip, baş harflerinden akrostiş bir kodlama yapılarak oluşturulmuştur. Bunlar;

Recall: Acıyı anımsama

Empathize: Empati kurma

Altruism: Özgecil düşünme

Committing to forgive: Affetmeye söz verme

Holding on to forgiveness: Affetmeyi sürdürmedir (Worthington, 1998).

Modelin ilk aşamasında, mağdur yaşamış olduğu olumsuz deneyimi ve duyguları hatırlar ve incinmiş olduğu gerçeğiyle yüzleşir. Bu esnada; mağdurun suçladığı kişiye karşı iğneleyici ve kaba davranışlar göstermemesi ve bir insan olarak ona değer vermesi beklenir. İkinci olarak, suçlanan kişinin davranışları görmezden gelinmeden, bu davranışı neden yaptığına yönelik bakış açısı anlaşılmaya çalışılır. Mağdur, suçladığı kişinin davranışları hakkında fikir edinirken ona karşı empati ve anlayış geliştirir. Üçüncü aşamada, mağdur affetme sürecinin içsel bir süreç olduğunu ve karşılıksız verildiğini öğrenir. Kendisinin de bir zamanlar hatalar yaptığını, birine haksızlık ettiğini ve bir başkasının da onu affettiğini hatırlar. Dördüncü olarak, mağdur affetmeye dair söz verir. Aynı zamanda affetme zaman alan bir süreç olduğu için, mağdur affetme için çabalayacağının da sözünü vermiş olur. Beşinci ve son aşamada ise zorluklar yaşanmasına rağmen affetmenin sürdürülmesidir. Mağdur, affetmeyi sürdürmeye yönelik bağlılığını hatırlar. REACH modelinin amacı; suçlunun yaşatmış olduğu kötü deneyimler sonrasında mağdurun hissettiği duyguları nasıl tanıyacağı ve bu olumsuz duygularla nasıl başa çıkacağını öğretebilmektir. Bu model, incinen bireylerin suçluya karşı anlayış, içtenlik gibi duygular hissetmesi ve yargılamamayı öğrenmesini içermektedir (Wade vd., 2013; Worthington, 1998; Worthington, 2001). Worthington (1998), duygusal yaralanmanın iyileşmesi halinde bilişsel ve davranışsal değişimin yaşanacağını vurgulamaktadır. Bu nedenle müdahale süresince, kararsal affetmeden çok duygusal affetme üzerinde durulmaktadır (Lin vd., 2014).

Romantik ilişkilerde, partnerlerden birinin diğerine karşı hatalı olduğu durumlarla sıklıkla karşılaşılmaktadır (Fincham, 2000). Bireyler partnerlerini affederek ilişkideki çatışmaları ve olumsuz duyguları azaltabilir, dayanışmayı artırabilir ve ilişkide güveni geliştirebilirler (Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol, 2020). Alanyazında ise affetmenin, romantik ilişkideki mutluluk ve doyum için gerekli bir önkoşul olduğu belirtilmektedir (Sandilya ve Shahnwaz, 2014). Alanyazında yapılan çalışmalarda affetme ve ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Zahorcova, Drstakova ve Masarykova'nın (2023), 649 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, evli bireylerin affetmeyi önemli bir duygusal süreç olarak değerlendirdikleri ve partnerleriyle paylaştıkları güzel anıların, onları affetmelerine yardımcı olduğunu bildirmişlerdir. En az 20 yıldır evli olan çiftlerle yapılan bir araştırmada, romantik ilişki doyumu yüksek olan çiftlerin affetme örüntülerinin ilişki doyumlarına olumlu yönde etki eden başlıca faktörlerden biri olduğu görülmektedir (Fenell, 1993).

Fehr ve diğerleri (2010) tarafından; 175 araştırmanın incelendiği bir meta-analiz çalışmasında; kişilerarası affetmenin pek çok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Bulgular affetmenin; niyet, empati, öfke, yakınlık gibi değişkenlerle ilgili olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkideki yakınlık düzeyinin affetmeyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. 219 katılımcıyla, ikili veriler için yapılmış APIM analizinde; farkındalık, affetme ve ilişki doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular; affetmenin yalnızca bireyin iyi oluşuna katkı sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda partnerler olarak da daha yüksek ilişki doyumuna sahip olmalarını desteklediğini göstermektedir (Roberts vd., 2021). Benzer şekilde; 44 evli çiftle gerçekleştirilen bir affetme müdahalesi sonucunda, partnerlerin empati becerisinin geliştiği ve ilişki doyumlarının arttığı görülmektedir (DiBlasio ve Benda, 2008).

Baskin, Rhody, Schoolmeesters ve Ellingson'un (2011) çalışmasında; evlatlık edinen ebeveynlere, affetme ve evlilik ilişkilerine odaklanan bir grup müdahalesi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarından oluşan 112 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarında; deney grubunun affetme, ilişki doyumu ve depresif belirtilerinde, kontrol grubuna kıyasla iyileşme gösterdiği gözlemlenmiştir. Beliren yetişkin dönemindeki kadınlarla yapılan bir araştırmada; alçakgönüllülük, kendini affetme, partnerini affetme ve romantik ilişki doyumu değişkenlerine yönelik bir model test edilmiştir. Alçakgönüllülüğün, kendini affetme ve partnerini affetmenin aracılık ettiği bir yol üzerinden romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bell ve Fincham, 2017). Wu ve diğerleri (2022) çalışmasında, minnettarlık, kararsal affetme,

duygusal affetme ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik analizi ile incelenmiştir. Araştırmada; hayatın olumlu yönlerini takdir eden, başkalarına minnettarlık duyma eğilimi yüksek olan bireylerin, affetmeye karar verme ve partnerinin hatalarını duygusal olarak affetme eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Reisoğlu (2020) çalışmasında; romantik ilişki doyumu, affetme ve affetmemeye ilişkin inançlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. En az 6 aydır birlikte olan çiftlerle gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin affetme düzeylerinin yükseldikçe, romantik ilişki doyumlarının da yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Devecioğlu (2023) tarafından yürütülen araştırmada ise 331 evli bireyin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve affetme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, psikolojik iyi oluş düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki bulunmasının yanı sıra, affetmenin yardımseverlik alt boyutunun evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde manidar olduğu bulunmuştur.

Alanyazındaki çalışmalarda görüldüğü üzere affetme, romantik ilişkileri etkilemektedir. Romantik ilişkiler çok boyutlu bir yapı olduğu için bu yapının daha iyi anlaşılmasında affetme önemli bir değişken haline gelmektedir. Affetme ve romantik ilişki doyumu arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Affetme sürecinde duyguların yeri düşünüldüğünde, romantik ilişkilerindeki affetme süreçleriyle de duyguların ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamada; romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye affetmenin aracılık edebileceği düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde, araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili bilgiler ve araştırmanın sonuçları yer almaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri toplama süreci ile verilerin analizine yönelik açıklamalar yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, evli bireylerin romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan ve kuramsal bir temel alınarak oluşturulan, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. Alanyazında, değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlendiği çalışmalar, ilişkisel tarama modeli olarak belirtilmektedir (Karasar, 2012). Araştırmada; partnerlerin birbirlerine olan etkilerinin yanı sıra, kendi üzerlerinden aldıkları etkilerin doğrudan ve dolaylı yollarla test edilmesi amacıyla karşılıklı-ilişkisel bir model geliştirilip bu modelin sınanması amaçlanmaktadır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki bağlantıları incelemek, neden-sonuç ilişkilerini anlamak ve bu ilişkilerden yola çıkarak öngörüde bulunmak amacıyla yapılan çalışmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2023 yılları arasında Ankara ilinde yaşayan, resmi nikaha sahip evli bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların seçiminde ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme ile yapılan araştırmalarda; belirli özellikler ve durumları sağlayan kişiler ile çalışma grubu oluşturulmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013). Bu çalışmada; evli ve heteroseksüel eşlerin birlikte katılması ölçüt olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında test edilen model için, toplam 586 evli bireye ulaşılmıştır. Ancak analizlerin eşleştirilmiş veri seti üzerinden gerçekleştirilmesi amaçlandığından ulaşılan bireylerden yalnızca karı koca olarak eşleştirilebilen çiftler analizde yer almıştır. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu 514 (kadın n = 257, erkek n = 257) kişi olmak üzere, 257 evli çift oluşturmuştur. Yapısal modellerin test

edildiği çalışmalarda 200 kişiden fazla bir örneklem grubuna ulaşılması uygun kabul edilmektedir (Kline, 2005). Bu araştırmanın çalışma grubu büyüklüğü söz konusu gerekliliği karşılamaktadır. Araştırmadaki çiftlerin yaş aralığının, 22-60 arasında değiştiği görülmektedir. Çiftlerin yaş ortalaması $\bar{X}$ = 39,54 (Ss = 8.25)'dür. Katılımcıların ilişki süreleri incelendiğinde 1-36 yıl arasında evli oldukları, evlilik ortalamalarının ise $\bar{X}$ = 12,24 (Ss = 8.69) olduğu gözlenmiştir. Çalışma grubunda bulunan çiftlerle ilgili diğer demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubundaki Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		*f*	%
Cinsiyet	Kadın	257	50
	Erkek	257	50
	Toplam	*514*	
Tanışma Şekli	Görücü usulü	145	28.2
	Flört	303	58.9
	Diğer	66	12.8
	Toplam	*514*	
Evlilik Sayısı	İlk evlilik	482	93.8
	İkinci evlilik	30	5.8
	Üç ve üzeri evlilik	2	4.0
	Toplam	*514*	
Çocuk Sayısı	Çocuksuz	96	18.7
	1	175	34.0
	2	204	39.7
	3 ve üzeri	39	7.6
	Toplam	*514*	
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	72	14.0
	Ortaöğretim	105	20.4
	Üniversite	251	48.8
	Lisansüstü	86	16.7
	Toplam	*514*	

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırma eşleştirilebilen çiftlerle yürütüldüğü için 257'si (%50) kadın ve 257'si (%50) erkek olmak üzere toplam 514 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Çiftlerin tanışma şekillerine bakıldığında; görücü usulü tanışanların 145 (%28.2), flört ederek tanışanların 303 (%58.9) ve diğer yöntemlerle tanışanların 66 (%12.8) kişi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların evlilik sayıları incelediğinde 482 (%93.8) kişinin ilk evliliği, 30 (%5.8) kişinin ikinci evliliği, 2 (%4) kişininse üç ve üzeri evlilik sayısına sahip olduğu bulunmuştur. Çiftlerin ebeveyn olma durumları

değerlendirildiğinde; çocuk sahibi olmayan 96 (%18.7), 1 çocuğu olan 175 (%34.0), 2 çocuğu olan 204 (%39.7), 3 ve üzeri çocuğu olan 39 (%7.6) kişi olduğu görülmüştür. Çiftlerin eğitim düzeyleri incelendiğinde 72'si (%14) ilköğretim, 105'i (%20.4) ortaöğretim, 251'i (%48.8) üniversite, 86'sı (%16.7) lisansüstü mezunudur.

Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin elde edilme sürecinde, öncelikle araştırmacı tarafından kültürümüze uyarlanması planlanan veri toplama aracı için ölçme aracını geliştiren araştırmacı ile elektronik posta aracılığıyla ulaşılmış ve gerekli izin rica edilmiştir. Uyarlanması planlanan ölçme aracı dışında, araştırmada kullanılacak diğer veri toplama araçlarını Türk kültürüne uyarlayan araştırmacılarla da elektronik posta aracılığıyla iletişime geçilerek, onların da onayı alınmıştır (EK 1). Ölçeklerin genel özellikleri hakkında bilgi, araştırmacılardan sağlanmıştır. Daha sonrasında, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın tamamlanması ve ölçeklerin uygulanabilmesi için "Etik Kurul İzni" (EK 2) temin edilmiştir. Katılımcılara çalışma ile ilgili bilgilendirme yapabilmek amacıyla "Bilgilendirilmiş Onam Formu" (EK 3) verilmiştir.

Araştırmanın verileri, 2021-2023 yılları arasında, evli çiftlerden toplanmıştır. Evli çiftlerin verilerinin eşleştirilmesi için kişisel bilgi formuna, ortak bir aile rumuzu oluşturmaları gerektiğine dair bir başlık eklenmiştir. Veri toplama süreci, Covid-19 pandemi dönemine denk geldiği için bazı veriler çevrimiçi olarak, bazıları ise farklı meslek gruplarındaki işletmelere ve çalışanlarına ulaşılarak yüz yüze toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan Qr kodlu afişler, sosyal medya platformları ve yakın çevre aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Yüz yüze veri toplama sırasında, eşlerin birbirlerinin değerlendirmelerinden haberdar olmamaları ve yanıltıcı değerlendirmelerde bulunmamaları için ölçme araçları her bir eşe ayrı zarflarda verilmiş ve kapalı zarflar halinde teslim alınmıştır. Pandemi döneminin etkisi ve evli çiftlerden veri alınması gibi sebeplerle, veri toplama süreci daha zorlu hale gelmiş ve beklenenden daha uzun sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcı grubunun kişisel özellikleri araştırmacı tarafından hazırlanmış "Kişisel Bilgi Formu" aracılığı ile elde edilmiştir. Romantik ilişki yaşan bireylerin romantik ilişki doyum düzeyleri için "İlişki Durum Belirleme Ölçeği"; duygu düzenleme becerileri için "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu" ve romantik ilişkilerde affetme düzeyleri için Kato (2015) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçe'ye ve kültürümüze uyarlanan, "Partneri Affetme Ölçeği" kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ve araştırmacı tarafından uyarlanmış ölçeğe ilişkin bilgilere aşağıda sunulmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Hazırlanan bilgi formunda katılımcıların ve partnerlerinin yaşı ve eğitim düzeyi, cinsiyetleri, sahip oldukları çocuk sayıları ve partnerleriyle tanışma şekillerini içeren sorular hazırlanmıştır. Bununla birlikte, araştırma eşleştirilebilen çiftlerle yürütüldüğü için, kişisel bilgi formunun ilk kısmına da araştırmaya katılan evli çiftleri eşleştirebilmek amacıyla bir bölüm düzenlenmiştir. Bu bölümde, katılımcılardan partnerleriyle eşleşebilmeleri için ortak bir aile rumuzu oluşturmaları istenmiştir. Verilerin analizi kısmında aile rumuzu eşleşen çiftler araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara yönelik hazırlanan Kişisel Bilgi Formuna, EK 4'te yer verilmektedir.

İlişki Durum Belirleme Ölçeği

Ölçek; Hendrick (1988) tarafından romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen, orijinal adı "Relationship Assessment Scale" (RAS) olan, 7 maddelik ve 7'li Likert türü kullanılan bir ölçme aracıdır. Puanlamada; 1 "katılmıyorum", 7 "oldukça katılıyorum" şekilde yapılmaktadır. Ölçeğin, iki maddesi tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, romantik ilişki doyumunun yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçek puanların artması, ilişkiden sağlanan doyumun arttığı anlamına gelmektedir.

Hendrick (1988) tarafından yapılan faktör analizine göre ölçeğin tek faktörlü olduğu, toplam varyansın %46'sının açıkladığı ve maddeler arasında yeterli ilişki olduğu bulmuştur. Madde toplam korelasyonları, .57 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ise yüksek lisans tezi kapsamında yapılmıştır (Curun, 2001). Curun'un (2001) çalışmasında; faktör analizi sonucu ölçeğin tek faktörlü olduğunu ve bu faktörün, toplam varyansın %52'sini açıkladığı görülmüştür. Yine bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur. Ölçek maddelerin bazıları EK 5'te yer almaktadır.

Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğini test edebilmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçlarına bakıldığında ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içersinde bulunduğu gözlenmektedir. [$\chi 2$= 59.775, sd= 13, RMSEA=.084, NFI=.97, CFI= .98, GFI=.96, AGFI=.93, RMR=.032]. Çalışma kapsamında, İDBÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı ise .92'dir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin kısa formu olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek orijinalinde, "Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form" (DERS-16) olarak adlandırılmakta ve bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin saptanması amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek beş faktörlü bir yapıya sahiptir; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları ile birlikte, 16 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek maddeleri ise 1 "hemen hemen hiç" ile 5 "hemen hemen her zaman" arasında, 5'li Likert türünde derecelendirilerek puanlanmaktadır.

Bjureberg ve diğerleri (2016) çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenilirliği .85 saptanmıştır. Ölçeğin kültürümüze uyarlaması, Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında da yetişkinlere uygulanan ölçeğin, orijinalindeki gibi Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuş ve alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayıları ise .78 ile .87 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu çalışmanın güvenirlik çalışmasında, Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar

bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017). Ölçek maddelerin bazılarına EK 6'da yer verilmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin geçerliğini değerlendirmek için DFA kullanılmıştır. Analiz sonucunda, DFA sonuçlarının kabul edilir sınırlar içerisinde bulunduğu görülmektedir [$\chi 2$= 352.877, sd= 594, RMSEA=.073, NFI=.91, CFI= .93, GFI=.91, AGFI=.87, RMR=.039]. Ölçeğin alt boyutlarına göre Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde ise açıklık .76, amaçlar .75, dürtü .86, stratejiler .83, kabul etmeme .77 olarak bulunmuştur.

Partneri Affetme Ölçeği

Partneri Affetme Ölçeği; Kato (2015) tarafından, romantik ilişki yaşayan bireylerin, partnerlerini affetme eğilimlerini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçeğin orijinali, "Forgiveness of Partner Scale" (FPS) olarak adlandırılmıştır ve iyi niyet (benevolence) ve affetmeme (unforgivingness) olmak üzere iki alt boyutu bulunmuştur. Ölçekteki alt boyutlarında 5'er madde olmak üzere, ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, 0 "katılmıyorum" ile 3 "kesinlikle katılıyorum" arasında, 4'lü Likert türü kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, iyi niyet ve affetmeme alt boyutlarında sırasıyla .81 ve .83 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve Türk kültürüne kazandırılması, bu çalışma esnasında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanması sürecinde ilk olarak ölçeği geliştiren araştırmacıdan izin alınmış ve tezin etik kurul izni için gerekli süreçler tamamlanmıştır. Bununla birlikte, bilgilendirilmiş onay formunun geliştirilmesi ve ölçeğin uyarlanma sürecine başlanılmıştır. Ölçeğin uyarlama sürecini aşamalarıyla ilerletebilmek için Sousa ve Rojjanasrirat'ın (2011) yedi basamaklı ölçek uyarlama süreci takip edilmiştir. Aşağıda, uyarlama sürecinin aşamaları yer almaktadır.

Adım 1. Bu adımda; ikisi İngilizce dil uzmanı ve biri iyi derecede İngilizce bilen bir alan uzmanı olmak üzere, ölçek üç kişi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir.

Adım 2. İkinci adımda; elde edilen üç çeviri birleştirilmiş ve 10'lu puanlama tablosu ile bir çeviri formu oluşturulmuştur. Daha sonrasında; ilk örneklemden farklı olarak, yabancı dilde yüksek yeterliliğe sahip üç alan uzmanı tarafından çeviri formunun

değerlendirmesi ve puanlaması yapılmıştır. Çeviriler arasında %80 ve üzeri puan alan maddeler üzerinde uzlaşmaya varılmış ve tek bir Türkçe form hazırlanmıştır.

Adım 3. Bu adımda ölçeğin orijinal formunu daha önce görmemiş iki İngilizce dil uzmanı, uzlaşılan Türkçe çeviriyi orijinal İngilizce formuna geri çevirmiştir.

Adım 4. Çeviri ve geri çeviri sürecinde yer alan uzmanlar, geri çevrilen maddeler ile orijinal form arasındaki anlam farklarını kontrol etmiş ve maddelerin birbiriyle tutarlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ardından, iki Türkçe dil uzmanı, ölçeğin Türkçe formunu dil geçerliği açısından değerlendirmiş ve uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

Adım 5. Ölçeğin pilot uygulaması ve dil geçerliği için her iki dili iyi anlayabilen 27 kişiden oluşan, en az lisans mezunu bir katılımcı grubu ile uygulama yapılmıştır. Bu örneklem grubu; flört, nişanlılık veya evlilik gibi romantik ilişkisi bulunan ve lisans eğitimi sırasında İngilizce hazırlık eğitimi almış veya eğitimini yabancı dilde okuyarak tamamlamış katılımcılardan oluşturulmuştur. Ölçeğin dil geçerliği sürecinde, 2 hafta aralıklı olacak şekilde ölçeğin önce Türkçe sonra İngilizce formu katılımcılara uygulanmıştır. Söz konusu formlar şekilsel olarak da benzer hazırlanmasına özen gösterilmiştir.

Adım 6. Katılımcılara uygulanan formların değerlendirilmesi için iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında dilsel eşdeğerlik ölçütü olarak Eşleştirilmiş Gruplar için T-Testi yapılmış ve korelasyon değerlerine yer verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 2'de yer almaktadır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark gösterip gösterilmediğini test etmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, iki form arasındaki puanların anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur, $t_{(26)=}$ .733, $p>$ .01. Ölçeğin Pearson Korelasyon Katsayısı incelendiğinde ise (r= .62, $p<$ .01) Türkçe form ve orijinal form arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda; ölçeğin Türkçe formu ve orijinal formunun dilsel olarak eşdeğer oldukları ve uyarlanmak istenen ölçeğin dil geçerliğinin sağlandığı görülebilir.

Tablo 2

Dil Gerçeliği için Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgileri

Değişkenler	*f*	%
Cinsiyet		
Kadın	17	63.0
Erkek	10	37.0
Toplam	*27*	
Eğitim Düzeyi		
Lisans	14	51.9
Yüksek Lisans	9	33.3
Doktora	4	14.8
Toplam	*27*	
İlişki Türü		
Evli	16	59.3
Nişanlı	7	25.9
Flört	4	14.8
Toplam	*27*	
İlişki Süresi		
0-5 yıl	14	51.9
5-10 yıl	8	29.6
10 yıl ve üzeri	5	18.5
Toplam	*27*	

Adım 7. Ölçek uyarlamasının son aşamasında; geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin hitap ettiği evren içinden uygun örnekleme yoluyla belirlenen, 386 yetişkin ve evli birey çalışmaya katılım göstermiştir. Verilerin analiz sürecinde; tek yönlü ve çok yönlü uç değerler veri setinden çıkarılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Kalan işlemler, 356 katılımcıyla yürütülmüştür. Bu örneklem grubuna ilişkin bilgilere Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgileri

Değişkenler	*f*	%
Cinsiyet		
Kadın	235	66
Erkek	121	34
Toplam	*356*	
Yaş		
18-24 yaş	5	1.4
25-34 yaş	158	44.4
35-44 yaş	123	34.6
45-54 yaş	49	13.8
55-64 yaş	17	4.8
65 yaş üzeri	4	1.1
Toplam	*356*	
Eğitim		
İlköğretim	9	2.5
Ortöğretim	48	3.6
Üniversite	221	62.1
Lisansüstü	78	21.9
Toplam	*356*	
İlişki Süresi		
1 yıldan az	18	5.1
1-5 yıl	112	31.5
5-10 yıl	77	21.6
10 yıl ve üzeri	149	41.9
Toplam	*356*	

Bununla birlikte; doğrusallık, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin model uyumu, DFA ile güvenirlik analizleri ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir.

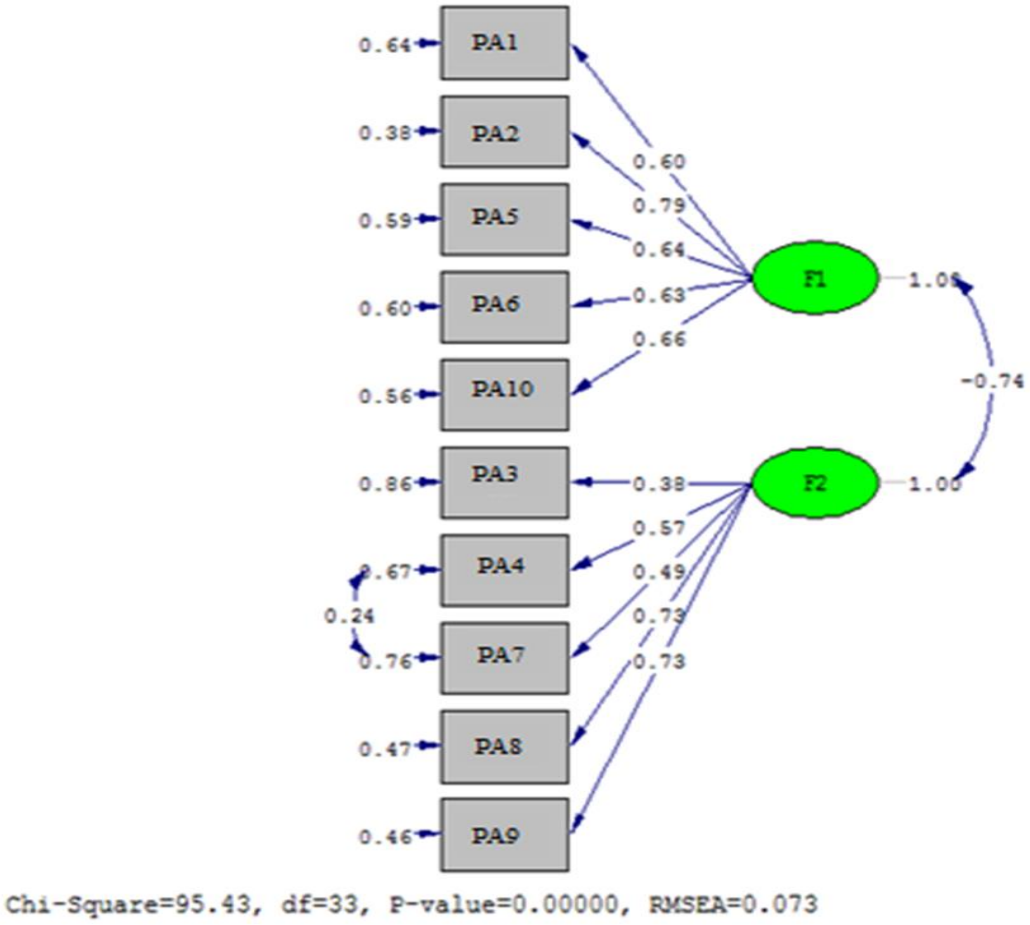
Partneri Affetme Ölçeği'nin Geçerlik Analizleri

Yapı Geçerliği. Ölçek, affetme ve affetmeme olmak üzere iki boyutlu kuramsal bir yapıyı ölçtüğünden yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizine gerek duyulmamıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için DFA yapılmıştır. Analiz süreci, LISREL programı ile gerçekleştirilmiştir (Klein, 2005). DFA'da kullanılan uyum iyiliği indekslerinin kriterleri ve kabulü için kesme noktaları Tablo 4'te belirtilmektedir (Kline, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2007). Ölçeğin iki boyutlu modeli için DFA Şekil 2'de, DFA uyum indeksleri ise Tablo 5'te bulunmaktadır.

Tablo 4

Doğrulayıcı Faktör Analizinde Kullanılan Uyum İndeksleri ve Normal Değerleri

Uyum İndeksi	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer
$\chi 2$	$p > .05$	
X/sd	< 2	< 5
AGFI	.90 < AGFI < 1.00	.85 < AGFI < .90
GFI	.95 < GFI < 1.00	.90 < GFI < .95
RMSEA	.00 < RMSEA < .05	.05 < RMSEA < .08
RMR	.00 < RMR < .05	.05 < RMR < .08
SRMR	.00 < RMR < .05	.05< RMR < .08
CFI	.95 < CFI < 1.00	.90 < CFI < .95
NFI	.95 < NFI < 1.00	.90 < NFI < .95



(F1: Affetme alt boyutu; F2: Affetmeme alt boyutu)

Şekil 2. Partneri Affetme Ölçeği'ne İlişkin DFA Sonuçları

Tablo 5

Partneri Affetme Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

Modifikasyon	X^2	df	X^2/df	AGFI	GFI	NFI	CFI	RMSEA	RMR
1- Öncesi	140.40	34	4.12	0.88	0.93	0.93	0.94	0.094	0.041
2- Sonrası	95.43	33	2.89	0.91	0.95	0.95	0.96	0.073	0.038

Şekil 2'de görülüğü üzere; DFA yapıldıktan sonra modifikasyon indekslerine bakılarak, yüksek hata kovaryanslarına sahip maddeler birbirleriyle eşleştirilmiştir (PA7-PA4). Ölçeğin faktör yük değerlerinin ise .79 ile .38 arasında bulunduğu gözlenmektedir. Alanyazında; .60 ve üzeri yük değerleri yüksek, .30-.59 arası yük değerleri orta düzeyde büyüklük olarak belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Modifikasyon öncesi ve sonrasına ait uyum indeksleri Tablo 5'te verilmiştir. Modifikasyon sonrası DFA uyum indekslerine göre sonuçların kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir (Klein, 2005).

Partneri Affetme Ölçeği'nin Güvenirlik Analizi. Ölçeğin güvenirlik analizleri; iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test güvenirlik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı affetme boyutunda .79, affetmeme boyutunda ise .71 olarak gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde .60 güvenirlik değerinin üstü, her şart altında yeterli kabul edilmektedir (Kılıç, 2016; Özgüven, 1994). Ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkisinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar göre alt ölçeklerin birbiriyle ilişkisi .48 (p< .01) ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Test-tekrar test güvenirliği sürecinde iki ölçüm genellikle dört hafta arayla uygulanmakta, en az 30 katılımcıya ulaşılması istenmekte ve elde edilen korelasyon katsayısının -1.00 ile +1.00 arasında değerler alması beklenmektedir (Tavşancıl, 2005). Ölçeğin uyarlama çalışmasında ise test-tekrar test güvenirliği dört hafta arayla uygulanmış ve 45 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin; affetme boyutunda, .84 (p< .01), affetmeme boyutunda, .77 (p< .01) olduğu belirlenmiştir. Bu analizler ile birlikte Partneri Affetme Ölçeği' nin uyarlama süreci tamamlanmış olup, Türkiye'de romantik ilişkiye sahip bireyler örnekleminde kullanılabilecek güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmada; Partneri Affetme Ölçeği'nin yapı geçerliğini test edebilmek için DFA kullanılmıştır. Analiz sonucunda; DFA sonuçlarının kabul edilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir [χ2= 132.836, sd= 34, RMSEA=.075, NFI=.93, CFI= .95, GFI=.94,

AGFI=.91, RMR=.032]. Partneri Affetme Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde affetme alt boyutunun .83, affetmeme alt boyutunun ise .80 olduğu gözlenmiştir. Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, Partneri Affetme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve ilgili alanyazında kullanılabileceği söylenebilir. Ölçek maddelerine ulaşılmak istenmesi halinde, ölçek maddelerin bazıları EK 7'de sunulmaktadır.

Verilerin Çözümlenmesi

Bu bölümde; verilerin analize hazırlanması, verilerin analizi için gerekli olan varsayımların incelenmesi ve araştırma sürecinde kullanılan veri analizi tekniklerinin sunulmasına yer verilmektedir.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Katılımcılar, araştırmaya çevrimiçi süreçler ve yüz yüze yöntemler ile katılım sağlamışlardır. Araştırmada, online anket linki veya anketler aracılığıyla evli 293 çift olmak üzere toplamda 586 kişiye ulaşılmıştır. 586 verinin kontrol edilmesi sırasında aile rumuzu eşleşmeyen, hatalı veya eksik veri girişi yapan 8 çift olmak üzere, 16 kişinin araştırmadan çıkarılmasıyla birlikte katılımcı sayısı 570 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerde yer alan ters maddeler tespit edilmiş ve ters maddelerin kodlaması yapılmıştır. Veri setindeki tek değişkenli uç değerleri belirlemek amacıyla kutu-çizgi grafikleri, tek yönlü uç değer analizleri kullanılmıştır. Tek değerli uç değerlerin standart Z puanları incelenerek +3.00'den büyük ve -3.00'den küçük değerlerin dışındaki gözlemler analiz dışında tutulmuştur (Çokluk vd., 2016). Bu işlem sonucunda, 24 katılımcının verisi analiz dışında tutularak, katılımcı sayısının 546 olarak belirlenmiştir. Daha sonrasında yapılan kutu-çizgi grafikleri sonucunda ise katılımcı sayısı 530 olduğu gözlenmiştir. Verilerin, tek yönlü uç değer analizlerinden sonra çok yönlü uç değer analizi için Mahalanobis uzaklıkları değerlendirilmiştir. Mahalanobis uzaklıklarının belirlenmesinde kritik ki-kare değeri .001 olarak belirlenmiştir. Analizler sonucunda 16 katılımcının verisi daha analiz dışında tutulmuştur. Araştırmanın katılımcı sayısı 514 kişi olmak üzere, 257 adet çift olarak belirlenmiş ve diğer işlemler 514 katılımcı ile tamamlanmıştır.

Tek ve çok yönlü uç değer analizlerinden sonra değişkenlerin tek ve çok yönlü normallik dağılımları ele alınmıştır. Normal dağılımların ele alınmasında normal dağılım eğrisini temsil eden histogram ve grafikler gözden geçirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda değişkenlere ilişkin dağılımlarının normale yakın olduğu görülmüş ve aritmetik ortalama, mod ve ortanca değerleri ile çarpıklık-basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 arasında uygun değerlerde olduğu belirlenerek tek yönlü normallik varsayımının desteklendiği varsayılmıştır. Çarpıklık ve basıklık için kabul edilir sınırlar kaynaklara göre farklılık göstermekle birlikte Tabachnick ve Fidell'e (2007) göre yaygın olarak kabul edilen değer aralıkları -1.5 ve +1.5 olarak belirtilmektedir. Araştırmada da bu değerler sınır olarak kabul edilmiştir. Değişkenlerin çok değişkenli doğrusallık ve normallik durumlarının incelenmesinde yararlanılan saçılma diyagramlarında ise noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Araştırmanın değişkenlerine yönelik betimsel istatistiklerle ilgili bilgiler Tablo 11'de görülmektedir.

Analize geçilmeden önce, veri setindeki çoklu bağlantı sorunu ve otokorelasyonla ilgili incelemelere devam edilmiştir. Çoklu bağlantı sorunu, bağımsız değişkenler arasındaki yüksek düzeyde ilişkinin (.90 ve üzeri) varlığı sonucunda ortaya çıkmaktadır (Büyüköztürk, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun belirlenmesinde; korelasyon, tolerans değerleri, durum indeksi (CI) ve varyans artış faktörleri (VIF) değerleri değerlendirilmiştir. Değişkenler arasında r> .90 ve üzeri bir ilişki, tolerans değerlerinin .10'dan küçük, CI değerinin .30'dan küçük ve VIF değerlerinin .10'dan büyük olması (Çokluk vd., 2016; Kline, 2005) çoklu bağlantı sorununu işaret etmektedir. Bu doğrultuda yapılan analizlere göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .25 ile .67 arasında, tolerans değerlerinin .50 ile .86 arasında, CI değerinin 3.4 ile 14.67 arasında ve VIF değerlerinin ise 1.15 ile 1.99 arasında değiştiği gözlenmiştir. Değişkenler arasındaki ikili korelasyonlara ilişkin bilgiler ise Tablo 12'de yer almaktadır. Son olarak, Durbin Watson otokorelasyon değeri incelenerek otokorelasyon durumu değerlendirilmiştir. Otokorelasyon, hata terimleri arasında ilişki olmaması durumu olup, değerin ise 1.5-2.5 arasında bir değere sahip olması istenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu çalışmada, otokorelasyon katsayısı 1.95 olarak gözlenmiş olup, herhangi bir otokorelasyon sorunu olmadığı belirtilebilir.

Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli (APIMeM)

Araştırmada önerilen modelde; romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide affetmenin aracılık etkisi ve bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin karşılıklı test edilmesi amaçlanmaktadır. Romantik ilişki doyumu, doğası gereği birey ve partneri arasında çift yönlü işleyen bir süreçtir (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017; Mikulincer ve Shaver, 2005). Çift yönlü ilişkiler; her bir partnerin diğer partnerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkilediği dinamik ve karşılıklı yapılardır (Mikulincer ve Shaver, 2005). Bu sürecin belirlenmesinde, partnerler arasındaki ilişkiyi dikkate alan ve eş zamanlı olarak aktör ve partner ilişkilerini tahmin etmeye olanak tanıyan ikili değerlendirme analizleri bulunmaktadır. Bu çalışmada, ikili değerlendirme ve aracılık analizinin sağlanması için Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modelinin (APIM) uzantısı olan Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli (APIMeM) kullanılmıştır.

APIM, iki birey arasındaki karşılıklı bağımlılığı ölçmek ve test etmek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Örneğin; karı-koca veya ebeveyn-çocuk ilişkilerinde, her bireyin birbirini nasıl etkilediğini analiz edilmesi amaçlanmaktadır. APIM ile aktör ve partnerler etkileri birlikte incelenmektedir. Aktör etkisi, bireyin davranışının kendi geçmişteki davranışıyla ne oranda tahmin edildiğini ölçmektedir. Partner etkisi ise bireyin partnerinin geçmişteki davranışından kendisinin ne oranda etkilendiğini ölçmeyi planlamaktadır (Cook ve Kenny, 2005). APIMeM ise aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeline (APIM), üçüncü bir değişken eklenerek, bağımsız değişken, bağımlı değişken ve aracı değişkenin ikili çiftlerinden meydana gelmesidir (Kenny vd., 2006; Ledermann vd., 2011). APIMeM, eşleştirilmiş veri setlerinde aracılık etkilerini incelemeyi sağlayan bir modelleme yöntemidir (Ledermann vd., 2011). Eşleştirilmiş veri setleriyle çalışırken dikkate alınması gereken iki önemli gereklilik vardır. Bu gereklilikler, karşılıklı bağımlılık ve ayırt edilebilirliktir (Kenny vd., 2006). Aşağıda, bu gerekliliklere ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Ayırt Edilebilirlik / Edilemezlik

Ayırt edilebilirlik, araştırmaya dahil edilen çiftlerin, araştırma sorusuna dayalı olarak, birbirlerinden farklılaşmalarına yol açan özgün özelliklere sahip olup olmadıklarıyla ilgilidir. Bu bağlamda, çift verisi arasında ayırt edilebilir ya da edilemez

özelliklere sahip olanlar söz konusu olabilir. Ayırt edilebilir çiftler, her iki bireyin belirli bir değişken üzerinden birbirinden farklılaştığı çiftler olarak ifade edilmektedir. Örneğin; heteroseksüel bir ilişkide, partnerler cinsiyetlerine göre ayırt edilebilmektedir. Ayırt edilemez çiftler ise belirli bir değişken açısından anlamlı bir fark göstermeyen partnerler olarak tanımlanabilir. Örneğin, tek yumurta ikizleri herhangi bir belirli değişken üzerinden farklılık göstermemektedir. Bir partnerin ayırt edilebilir olup olmadığı, teorik olarak ya da görgül olarak belirlenebilmektedir (Nestler, 2021). İkili veri analizinde (heteroseksüel çiftler), bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin ayırt edilebilir olduğu teorik olarak düşünülmektedir. Ancak bu ayırt edilebilirliğin ampirik olarak test edilmesi gerekmekte ve bu süreç, omnibus testi ile değerlendirilmektedir (Kenny vd., 2006). Çiftlerin ilgili değişkenler bağlamında; ortalama, varyans değerleri ve hem bireyiçi hem de bireylerarası korelasyonları aynı ise ayırt edilemez çiftler oldukları ifade edilmektedir.

Ayırt edilebilirlik/ edilemezlik incelemesi, *Dingy R Shiny* uygulaması ile yapılmıştır. Dingy uygulamasında, beş model tahmin edilmekte ve uyum değerleri karşılaştırılmaktadır. Model karşılaştırılırken ki-kare testi, ki-kare fark testi, RMSEA ve SABIC değerleri incelenmektedir. Örneklem sayısı yüksek (n= 257) olduğunda, ki-kare testi her zaman manidar sonuç vereceği için tek başına tanılayıcı olmamaktadır. Bu nedenle, değerlendirme yaparken; kurulan modellere yönelik ki-kare karşılaştırmaları, RMSEA (< .08) ve SABIC değeri dikkate alınmaktadır. SABIC, görece daha küçük değerlerin daha iyi uyuma işaret ettiği bir "uyumsuzluk" indeksidir ve bu sayede, farklı modellerin değerleri karşılaştırılabilir. SABIC'in avantajı, sıfır serbestlik derecesine sahip doymuş model için de hesaplanabilmesidir (Kenny vd., 2006). Tablo 6'da teorik olarak ayırt edilebilir olduğu düşünülen, araştırmadaki çiftlere yönelik betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 6

Çiftlerin Betimsel İstatistikleri

	Kadın		Erkek	
	Ort	Ss	Ort	Ss
Duygu Düz. Güçlüğü	35.463	10.156	34.630	10.502
Affetme	8.603	3.146	10.160	3.436
İlişki Doyumu	37.502	7.278	40.097	6.063

Tablo 6 incelendiğinde; kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu, ayrıca partnerlerin standart sapmalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Affetme ve ilişki doyumu puan ortalamalarının erkekler lehine olduğu gözlemlenirken, affetme puanlarının standart sapmalarının partnerler arasında benzer değerlerde olduğu, ilişki doyumu puanlarının ise kadınlarda daha yüksek bir standart sapmaya sahip olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 7'de ayırt edilebilirliğin incelenmesi için beş modele yönelik uyum değerleri verilmiştir.

Tablo 7

Farklı Türlerde Ayırt Edilebilirlik Testleri

Model	Ortalama eşitliği	Varyans eşitliği	Korelasyon eşitliği	χ^2	sd	*p*	RMSEA	SABIC
I (Tam ayırt edilemezlik)	Evet	Evet	Evet	101.88	12	<.001	.171	9695.11
II	Hayır	Evet	Evet	22.64	9	.007	.077	9623.01
III	Evet	Evet	Hayır	100.58	6	<.001	.248	9708.09
IV	Hayır	Evet	Hayır	21.77	3	<.001	.156	9636.42
V (Tam ayırt edilebilirlik)	Hayır	Hayır	Hayır	.00	0	1.00	.000	9621.78

Tablo 7 incelendiğinde, farklı ayırt edilebilirlik türleri (eşit ortalama, varyans ve korelasyon) için beş modele yönelik uyum değerleri verilmiştir. Kurulan beş modelden dördünün χ^2 değerleri manidardır ($p< .05$). Model V'in serbestlik derecesi sıfır olduğu için *p* ve RMSEA değeri hesaplanmamıştır. İncelenen beş modele yönelik model karşılaştırmaları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Farklı Türlerde Ayırt Edilebilirlik Model Karşılaştırmaları

	Test	χ^2	sd	*p*
Ortalama	I ile II	79.24	3	<.001
Korelasyon	I ile III	1.30	6	.972
Varyans	IV ile V	21.77	3	<.001

Tablo 8 incelendiğinde, değişken ortalamalarının eşit olup olmadığına yönelik modeller (Model I ile Model II) karşılaştırılmış, istatistiksel olarak manidar fark gözlenmiştir ($\chi^2(3)= 79.24$, $p< .001$) ve çiftlerin ayırt edilebilir olduğuna yönelik

istatistiksel kanıtlar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, değişken çiftleri arasındaki korelasyonların eşit olup olmadığına yönelik modeller (Model I ve Model III) karşılaştırıldığında istatistiksel olarak manidar fark gözlenmemiştir ($\chi^2(6)= 1.30$, $p=.972$). Daha açık ifadeyle; varyansların eşit olduğu varsayıldığında, korelasyonların eşit olduğu görülmektedir ve bu çiftlerin ayırt edilemez olduğuna yönelik kanıt sunmaktadır. Son olarak, varyansların eşit olduğuna yönelik modeller (Model IV ve Model V) karşılaştırıldığında istatistiksel olarak manidar fark gözlenmiştir ($\chi^2(3) = 21.77$, $p< .001$) ve çiftlerin ayırt edilebilir olduğuna yönelik istatisiksel kanıt ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, Model V'in (tam ayırt edilebilir model) en düşük SABIC değerine sahip olması tam ayırt edilebilirliğe yönelik kanıt sunarken, Model II'nin (ortalamaların eşit olmadığı) en düşük RMSEA değerine sahip olması kısmi ayırt edilebilirliğe yönelik kanıt sunmaktadır. Model karşılaştırmaları, SABIC ve RMSEA değerleri genel olarak birlikte değerlendirildiğinde, çiftlerin ampirik olarak ayırt edilebilirliğine yönelik kanıtların daha güçlü olduğu görülmektedir.

Bağımsız Olmama

İkili (dyadic) veri analizinde en temel durum, bağımsız olmama durumudur. Eşleştirilmiş veri analizleri, partnerlerin belirli özellikler açısından birbirlerine bağımlı olmalarını ifade eden karşılıklı bağımsızlık olmama ilkesine dayanmaktadır (Kenny vd., 2006). Özetle; bir ikilinin iki üyesi, iki bağımsız birey değildir. Bağımsız olmama ile anlatılmak istenen, ortak bir şeyleri paylaşma durumunun varlığı ve ikiliden elde edilen puanların ilişkili olmasıdır; bir partnerin ölçüm puanı, diğer partnerin puanı hakkında ipucu vermektedir. Bu araştırma kapsamında, partner (kadın ve erkek) puanlarının ilişkili olup olmadığı (bağımsız) incelenmelidir. Bu bağımsız olmama durumunu ölçmek için; ayırt edilebilir eşler için Pearson Korelasyon Katsayısı, ayırt edilemeyen eşler için ise grup içi korelasyon katsayısı hesaplanır (Nestler, 2021). Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere yönelik korelasyon değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Partnerlere Yönelik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

		Kadın			Erkek		
		1	2	3	1	2	3
Kadın	1.Duygu düz. güçlüğü	1					
	2.Affetme	-.227*	1				
	3.İlişki doyumu	-.365*	.381*	1			
Erkek	1.Duygu düz. güçlüğü	.239*	-.119	-.345*	1		
	2.Affetme	-.085	.338*	.265*	-.275*	1	
	3.İlişki doyumu	-.356*	.289*	.731*	-.332*	.360*	1

Tablo 9 incelendiğinde, kadınlara ait değişkenlerin kendi arasında ve erkeklere ait değişkenlerin kendi arasında manidar bir ilişki ($p< .05$) gösterdiği görülmektedir. Ayrıca partnerler arasındaki değişkenler incelendiğinde, kadın duygu düzenleme güçlüğü ile erkek affetme ve kadın affetme ile erkek duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişki hariç olmak üzere diğer değişkenler arasında manidar ($p< .05$) bir ilişki vardır. Tablo 10'da partnerlere yönelik değişkenlerin ayırt edilebilir ve ayırt edilemez durumuna ilişkin bağımsızlık testlerine yer verilmiştir.

Tablo 10

Partnerler Arasında Bağımsızlık Testleri

	χ^2	sd	*p*	RMSEA	SABIC	SABIC (Doymuş model)
Ayırt edilebilir	235.12	9	<.001	0.313	9835.50	9621.78
Ayırt edilemez	181.95	6	<.001	0.338	9862.79	9695.11

Tablo 10 incelendiğinde, partnerlere yönelik değişkenler hem ayırt edilebilir hem de ayırt edilemez olarak ele alındığında, kadın ve erkek puanları arasında bağımsız olmama veya ilişkili olmaya yönelik istatistiksel olarak manidar ($p< .05$) sonuç elde edilmiştir. Bu durum ikili verilerde beklenen durumun göstergesidir. Çalışma grubuna ait veriler, aktör-partner karşılıklı bağımlılık analizinin varsayımları ve gereklilikleri açısından incelendikten sonra araştırmanın amacının ayırt edilebilir değişkenler için APIMeM ile test edilmeye uygun olduğu tespit edilmiştir.

Günümüzdeki, standart aracılık analizine dair görüşler, dolaylı etkideki her iki yolun toplam etkisini oluşturmasının aracılık için bir şart olmadığını veya dolaylı etkideki her iki yolun da istatistiksel olarak anlamlı olmasının gerektiğine dair bir kanıt bulunmadığını öne sürmekte ve bu görüşlerin, karşılıklı aracılık modelleri için de

uygulanabilir olduğu belirtilmektedir (Coutts, Hayes ve Jiang, 2019; Hayes, 2018). Son dönemdeki aracılık analizleri, normal dağılmayan örneklemlerle dolaylı etkileri belirlemeye yönelik, yaygın olarak kullanılan asimetrik bootstrap güven aralığı yöntemiyle yapılmaktadır (Hayes, 2018). Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin anlamlılığı, %95 bootstrap güven aralığının (CI) alt ve üst sınırları ile belirlenmektedir. Bootstrap güven aralığı değeri, sıfırı içerdiğinde etkiler anlamlı bulunmamaktadır (Chung vd., 2022). Bu çalışmada, modellerdeki dolaylı etkilerin değerlendirilmesi için asimetrik bootstrap güven aralığı kullanılmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırma sürecinde, öncelikle ölçme aracının geliştirilmesi ve uyarlanmasına yönelik analizler gerçekleştirilecektir. Verilerin istatistik çözümlenmelerinde SPSS 22.0, AMOS 5.0 ve MPlus 8.0 istatistik paket programları kullanılmıştır. Araştırmada; ilişki doyumu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide affetmenin aracı değişken olduğunun belirlenmesinde, Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Modeli (APIMeM) veri analizi gerçekleştirilmiş ve tüm analiz sürecinde MPlus 8.0 paket programı kullanılmıştır. Bireylerin, romantik ilişki doyumu puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği "İlişkisiz Örneklemler için T-Testi" analizi ile değerlendirilmiştir. Bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarının eğitim düzeyi ve ilişki sürelerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği ise "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistikler ve analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular değerlendirilmiştir. Elde edilen tüm bulgular tablolar şeklinde açıklanmış ve tablolara dair açıklamalar sunulmuştur.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Katılımcıların; İlişki Durum Belirleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Partneri Affetme Ölçeği'nden aldıkları puanlarla ilgili betimsel istatistikler, Tablo 11'de bulunmaktadır.

Tablo 11

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	Min.	Max.	$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
İlişki Doyumu	514	19.00	49.00	38.80	40.00	42.00	6.82	-.519	-.402
Duygu Düz. Güç.	514	16.00	63.00	35.05	34.00	39.00	10.38	.544	-.288
Açıklık	514	2.00	10.00	4.19	4.00	4.00	1.49	.677	.835
Amaçlar	514	3.00	15.00	8.03	8.00	6.00	2.45	.326	-.536
Dürtü	514	3.00	15.00	6.47	6.00	6.00	2.73	.689	-.245
Stratejiler	514	5.00	21.00	10.25	10.00	10.00	3.73	.673	-.039
Kabul etmeme	514	3.00	15.00	6.09	6.00	6.00	2.45	.802	.232
Partneri Affetme									
Affetme	514	1.00	15.00	9.38	9.00	8.00	3.38	-.073	-.990
Affetmeme	514	0.00	13.00	5.31	5.00	5.00	3.08	.407	-.495

Tablo 11'e göre İlişki Durum Belirleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Partneri Affetme Ölçek'lerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, normal dağılıma uygun olduğu, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında bulunduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılanların, İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nden elde edilen puanların ortalaması $\bar{X}$= 38.80'dir. İlişki Durum Belirleme Ölçeği'nden alınan en düşük

puan 19.00, en yüksek puan 49.00'dur. Ölçekten elde edilen standart sapma değeri (Ss) ise 6.82'dir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ndeki puanlarına bakıldığında ise puanların ortalamasının $\bar{X}$= 35.05, en düşük puanın 16.00, en yüksek puanın ise 63.00'tür. Elde edilen standart sapma değeri (Ss) ise 10.38'dir. Partneri Affetme Ölçeği'nin, Affetme alt ölçeğinden elde ettikleri değerlerin ortalamasının $\bar{X}$= 9.38, en düşük değeri 1.00, en yüksek değeri 15.00'tir. Ölçekten elde edilen puanların standart sapma değeri (Ss) ise 3.38 olarak bulunmuştur. Partneri Affetme Ölçeği'nden, Affetmeme alt ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının $\bar{X}$=5.31, en düşük puanın 0.00, en yüksek puanın ise 13.00 olduğu söylenebilir. Ölçekten elde edilen standart sapma değeri (Ss) 3.08'dir.

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu çalışma kapsamında, APIMeM sırasında değerlendirilmek istenen değişkenler arasındaki ilişkilere Tablo 12'de yer verilmektedir. Bu tabloda, değişkenler arasındaki korelasyon değerleri bulunmaktadır. Bireylerin; romantik ilişki doyumlarının belirlenmesinde "İlişki Durum Belirleme Ölçeği", duygu düzenleme düzeylerinin belirlenmesinde "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" ve affetme düzeylerinin belirlenmesinde ise "Partneri Affetme Ölçeği" nin Affetme alt boyutu kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir.

Tablo 12

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Ort.	Ss	1	2	3	4	5	6
1. Kadın İlişki Doyumu	37.50	7.29	1	.				
2. Erkek İlişki Doyumu	40.09	6.07	.73**	1				
3. Kadın Duygu Düzenleme Güçlüğü	35.46	10.17	-.36**	-.35**	1	.		
4. Erkek Duygu Düzenleme Güçlüğü	34.63	10.52	-.34**	-.33**	.23**	1		
5. Kadın Partneri Affetme	8.60	3.15	.38**	.28**	-.22**	-.11	1	
6. Erkek Partneri Affetme	10.15	3.44	.26**	.36**	-.08	.33**	.33**	1

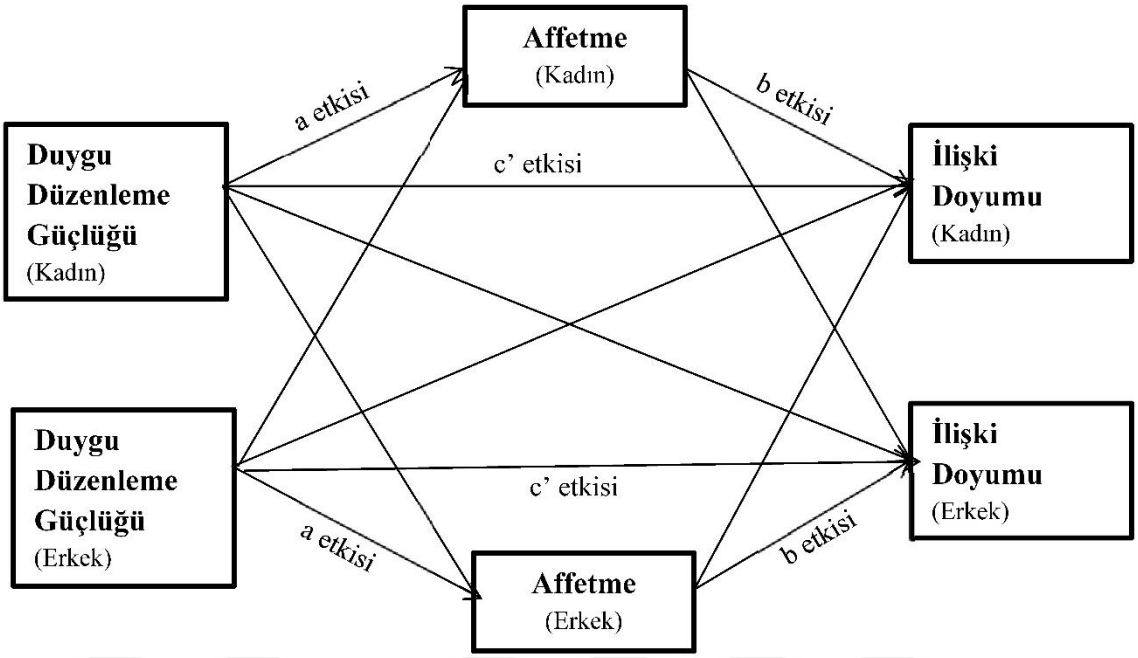
**p< .01

Tablo 12'de yer alan ve APIMeM sırasında değerlendirilmek istenen değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Araştırmanın yordanan değişkenleri olan kadın ve erkeğin ilişki doyumunun, diğer değişkenlerle ilişkili olduğu gözlenmektedir. Kadının ilişki doyumu; erkeğin ilişki doyumu (r = .73, p< .01), kadının duygu düzenleme güçlüğü (r = -.36, p< .01), erkeğin duygu düzenleme güçlüğü (r = -.34, p< .01), kadının partneri affetmesi (r = .38, p< .01) ve erkeğin partneri affetmesi (r = .26, p< .01) ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkeğin ilişki doyumunun ise kadının ilişki doyumu (r = .73, p< .01), kadının duygu düzenleme güçlüğü (r = -.35, p< .01), erkeğin duygu düzenleme güçlüğü (r = -.33, p< .01), kadının partneri affetmesi (r = .28, p< .01) ve erkeğin partneri affetmesi (r = .36, p< .01) ile anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir.

Araştırma Kapsamında Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modelinin (APIMeM) Test Edilmesi

Araştırmada, evli bireylerin romantik ilişki doyumlarının, duygu düzenleme düzeyleri ve affetme arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla, araştırma kapsamında bağımsız ve aracı değişkenlerin etkileri, ayırt edilebilir eşler için APIMeM kapsamında ele alınmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri kadınların ve erkeklerin duygu düzenleme becerisi, yordanan değişkenleri kadınların ve erkeklerin romantik ilişki doyumu ve aracı değişkenleri kadınların ve erkeklerin partnerini affetmesi incelenmiştir. Araştırma modeli, ki-karenin serbestlik derecesinin sıfıra eşit olduğu doygun modeldir.

APIMeM aracılık modeli, yapısal eşitlik modelleri (YEM) veya OLS regresyon yardımıyla kestirilmektedir (Ledermann vd., 2011). Yapılan çalışmalarda her iki yöntemle yapılan kestirimlerin birbirine benzer sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Coutts vd., 2019). Bu araştırmada YEM ile aktör-partner karşılıklı bağımlı aracılık analizi yapılmıştır. Ayrıca SPSS'te MEDYAD makrosu kullanılarak da analizler yapılmış ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır. YEM ile yapılan aktör-partner karşılıklı bağımlı aracı modelinde, değişkenler arası tüm yollar tanımlandığı (doymuş model) için serbestlik derecesi sıfır bulunmuştur. Buna bağlı olarak, doygun bir modele ulaşıldığı için model veri uyum değerleri elde edilmemiştir (χ^2 (0)= 0, CFI= 1.00, TLI= 1, RMSEA= 0).



Şekil 3. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli Etkileri

Araştırma kapsamında; romantik ilişkideki partnerlerin duygu düzenleme güçlüğünün hem kendilerinin hem de partnerlerinin romantik ilişki doyum düzeyini, partnerini affetme (aktörün partneri ve partnerin aktörü) üzerinden etkilediği öne sürülmektedir. Bu hipotezi incelemek amacıyla APIMeM değerlendirilmiştir. Bu modelde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki tüm ilişkiler, bağımsız değişken arasındaki ilişki, aracı değişkenlerin hataları arasındaki ilişki ve bağımlı değişkenlerin hataları arasındaki ilişki modele eklenerek serbestlik derecesinin sıfır olduğu doygun (saturated) model elde edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen, bağımsız değişken ile aracı değişken (a etkisi), aracı değişken ile bağımlı değişken (b etkisi) ve bağımsız değişken ile bağımlı değişken (c' etkisi) arasında bir yordayıcı ve bir yordanan içeren regresyon modeline ilişkin standardize edilmemiş yol katsayıları (*B*), standart hatalar (sh), p değerleri ve standardize edilmiş yol katsayıları (β) Tablo 13'te verilmiştir.

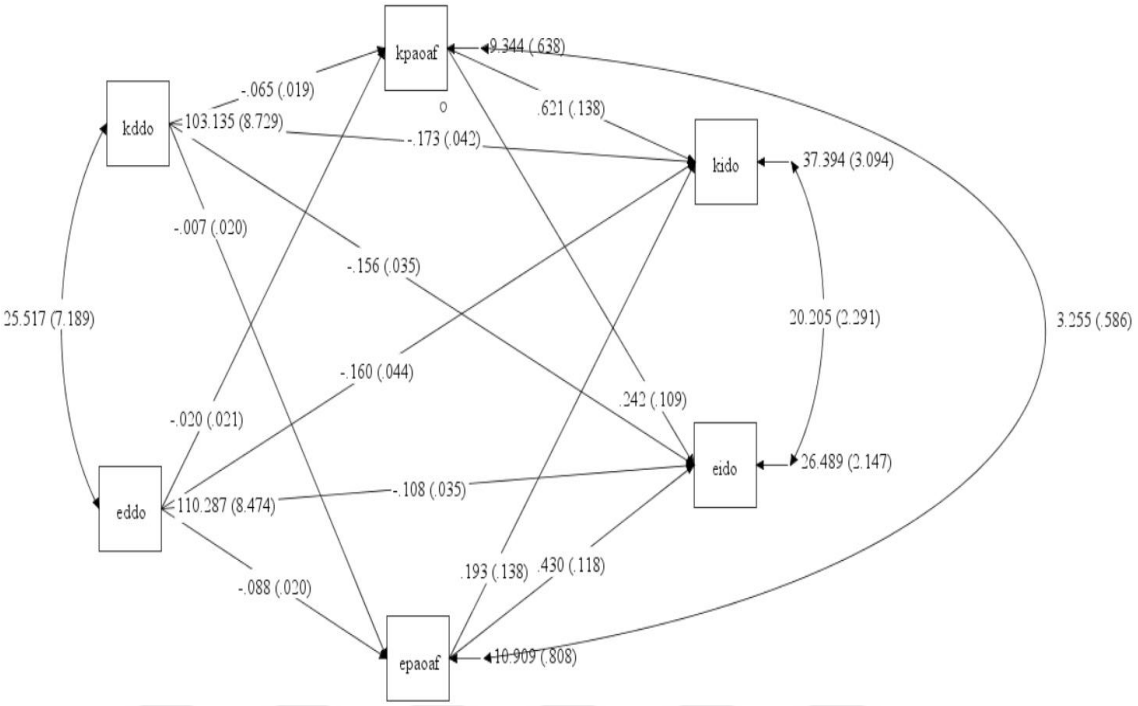
Tablo 13

Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları

Etki	*B*	sh	*p*	β
a etkisi (X→M)				
Kadın aktör etkisi (X_K→M_K)	-.065	.019	.001	-.211
Erkek aktör etkisi (X_E→M_E)	-.088	.020	.000	-.270
Kadın partner etkisi (X_K→M_E)	-.007	.020	.730	-.020
Erkek partner etkisi (X_E→M_K)	-.020	.021	.328	-.068
b etkisi (M→Y)				
Kadın aktör etkisi (M_K→Y_K)	.621	.138	.000	.268
Erkek aktör etkisi (M_E→Y_E)	.430	.118	.000	.243
Kadın partner etkisi (M_K→Y_E)	.242	.109	.026	.126
Erkek partner etkisi (M_E→Y_K)	.193	.138	.162	.091
c' etkisi (X→Y)				
Kadın aktör etkisi (X_K→Y_K)	-.173	.042	.000	-.241
Erkek aktör etkisi (X_E→Y_E)	-.109	.035	.002	-.188
Kadın partner etkisi (X_K→Y_E)	-.156	.035	.000	-.261
Erkek partner etkisi (X_E→Y_K)	-.160	.044	.000	-.231

X: Bağımsız değişken (Duygu düzenleme güçlüğü), M: Aracı değişken (Partneri affetme düzeyi), Y: Bağımlı değişken (İlişki doyumu)

Tablo 13 incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü, partneri affetmenin (*a* etkisi) aktör açısından negatif ve manidar yordayıcıdır ($p < .05$). Daha açık ifadeyle, kadın veya erkeğin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça partnerini affetmesi (hem kadın hem de erkek) azalmaktadır. Ancak kadın ve erkeğin duygu düzenleme güçlüğü yaşaması, partnerinin affetme düzeyinin manidar yordayıcısı değildir ($p > .05$). Partnerini affetme romantik ilişki doyumunun (*b* etkisi) aktör açısından pozitif ve manidar yordayıcıdır ($p < .05$). Daha açık ifadeyle, kadın veya erkeğin partnerini affetme düzeyi arttıkça (hem kadının hem de erkeğin) romantik ilişki doyumu artmaktadır. Ayrıca kadının partnerini affetmesi, erkeğin romantik ilişki doyumunun pozitif ve manidar yordayıcısı ($p < .05$) iken, erkeğin partnerini affetmesi kadının romantik ilişki doyumunun manidar yordayıcısı değildir ($p > .05$). Duygu düzenleme güçlüğü, romantik ilişki doyumunun (*c'* etkisi) aktör ve partner açısından negatif ve manidar yordayıcıdır ($p < .05$). Daha açık ifadeyle, kadın veya erkeğin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça kendisinin (hem kadın hem de erkeğin) romantik ilişki doyumu azalmaktadır. Benzer şekilde, kadın veya erkeğin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça partnerinin romantik ilişki doyumu azalmaktadır. Yapılan analize yönelik diyagram Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracılık Modeli Diyagramı

Doğrudan ve Dolaylı Aktör ve Partner Etkileri

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki doyumu arasındaki aktör-partner aracılık modeline ilişkin analiz sonuçları Tablo 14'de ve manidar dolaylı etkileri Şekil 5'te verilmiştir.

Tablo 14

Aktör-Partner Bağımlılık Aracılık Modelinde İlişki Doyumu Üzerinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Etki adı	*B*	sh	*p*	%95 Bootstrap Alt	Güven Aralığı Üst
Duygu düzenleme güçlüğü (Kadın)					
İlişki doy. üzerinde toplam aktör etkisi	-.214	.041	.000	-.300	-.133
Doğrudan aktör etkisi	-.173	.040	.000	-.251	-.094
Dolaylı aktör etkisi ($X_K \rightarrow M_K \rightarrow Y_K$)	-.041	.014	.005	-.074	-.016
Dolaylı aktör etkisi ($X_K \rightarrow M_E \rightarrow Y_K$)	-.001	.005	.784	-.012	.008
İlişki doy. üzerinde toplam partner etkisi	-.175	.035	.000	-.243	-.106
Doğrudan partner etkisi	-.156	.034	.000	-.222	-.090
Dolaylı partner etkisi ($X_K \rightarrow M_K \rightarrow Y_E$)	-.016	.008	.061	-.036	-.002
Dolaylı partner etkisi ($X_K \rightarrow M_E \rightarrow Y_E$)	-.003	.009	.738	-.020	.014

(Devam ediyor)

Tablo 14 (Devam)

Aktör-Partner Bağımlılık Aracılık Modelinde İlişki Doyumu Üzerinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

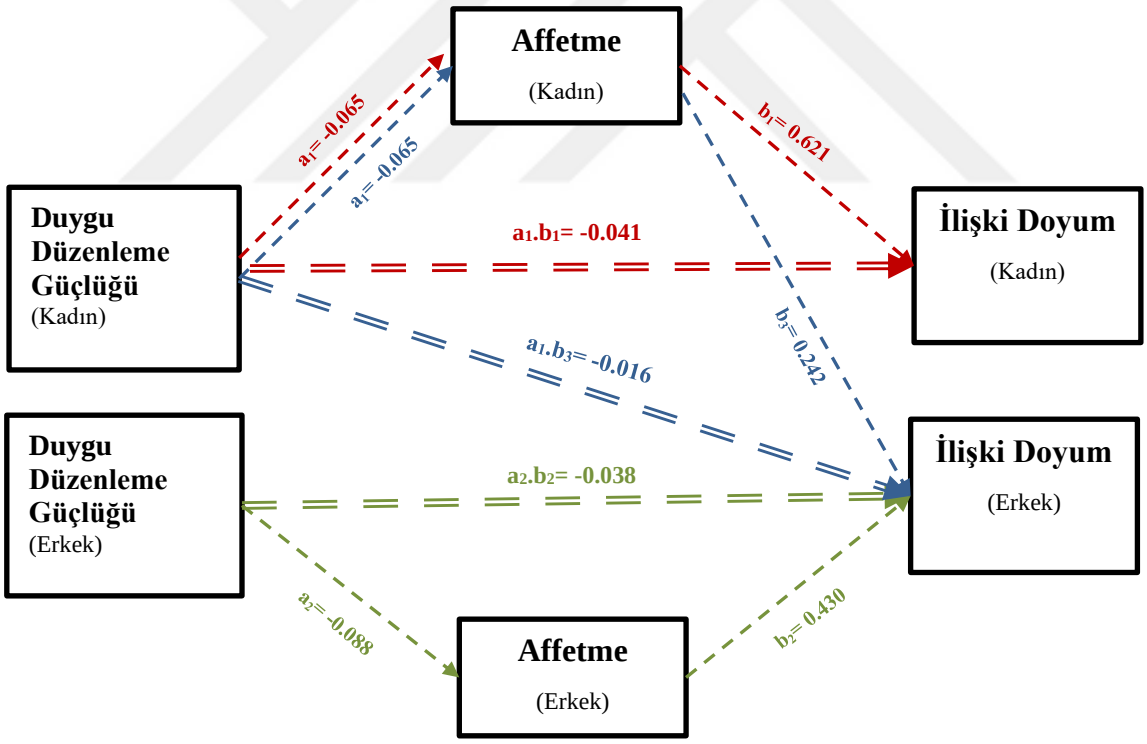
Etki adı	*B*	sh	*p*	%95 Bootstrap Alt	Güven Aralığı Üst
Duygu düzenleme güçlüğü (Erkek)					
İlişki doy. üzerinde toplam aktör etkisi	-.151	.034	.000	-.218	-.085
Doğrudan aktör etkisi	-.109	.033	.001	-.218	-.085
Dolaylı aktör etkisi ($X_E \rightarrow M_E \rightarrow Y_E$)	-.038	.014	.007	-.071	-.014
Dolaylı aktör etkisi ($X_E \rightarrow M_K \rightarrow Y_E$)	-.005	.006	.404	-.018	.006
İlişki doy. üzerinde toplam partner etkisi	-.190	.040	.000	-.269	-.111
Doğrudan partner etkisi	-.160	.039	.000	-.237	-.083
Dolaylı partner etkisi ($X_E \rightarrow M_K \rightarrow Y_K$)	-.013	.014	.347	-.041	.013
Dolaylı partner etkisi ($X_E \rightarrow M_E \rightarrow Y_K$)	-.017	.013	.197	-.046	.006

X: Bağımsız değişken (Duygu düzenleme güçlüğü), M: Aracı değişken (Partneri affetme düzeyi), Y: Bağımlı değişken (İlişki doyumu)

Tablo 14'de ilişki doyumu üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan aktör ve partner etkileri incelendiğinde, kadınların duygu düzenleme güçlüğünün ilişki doyumunun negatif ve manidar yordayıcısı (*B*= -.173, *p*< .05), partnerinin (kocasının) ilişki doyumunun da negatif ve manidar yordayıcısıdır (*B*= -.156, *p*< .05). Başka bir ifadeyle, kadınların duygu düzenleme güçlüğü 1 birim artarsa, ilişki doyumunda 0.173 birim azalma, partnerinin ilişki doyumunda ise 0.156 birim azalmaya işaret etmektedir. Benzer şekilde, erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü ilişki doyumunun negatif ve manidar yordayıcısı (*B*= -.109, *p*< .05) ve partnerinin (karısının) ilişki doyumunun da negatif ve manidar yordayıcısıdır (*B*= -.160, *p*< .05). Başka bir ifadeyle, erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü 1 birim artarsa, ilişki doyumunda 0.109 azalma, partnerinin ilişki doyumunda 0.160 birim azalmaya işaret etmektedir. Erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, hem kendi hem de partnerinin ilişki doyumunda azalmaya, özelikle de partnerinin ilişki doyumunda daha fazla azalmaya (Tablo 13'de β katsayısı karşılaştırması) işaret etmektedir.

Tablo 14 ve Şekil 5'te görüldüğü üzere; ilişki doyumu üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı aktör ve partner etkileri incelendiğinde, toplam sekiz dolaylı etkinin üçü manidardır. Birinci dolaylı etki bootstrap sonuçlarına göre, kadınların duygu düzenleme güçlüğünün kendi partnerini affetmesi üzerinden kendilerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisidir (*B*= -0.041, %95 GA [-0.074, -0.016]). Yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadınlar, partnerini düşük düzeyde affetme özelliği ile ilişkili

olarak, düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, kadınların duygu düzenleme güçlüğü 1 birim artarsa, partnerini affetme üzerinden ilişki doyumu 0.041 birim azalmaktadır. İkinci dolaylı etki, bootstrap sonuçlarına göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü kendi partnerini affetmesi üzerinden erkeklerin ilişki doyumu üzerindeki etkisidir (*B*= -0.016; %95 GA [-0.036, -0.002]). Kadınların duygu düzenleme güçlüğü 1 birim artarsa, partnerini affetme üzerinden erkeğin ilişki doyumu 0.016 birim azalmaktadır. Üçüncü dolaylı etki, erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü kendi partnerini affetmesi üzerinden kendi ilişki doyumu üzerindeki etkisidir (*B*= -0.038; %95 GA [-0.071, -0.014]). Yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan erkekler, partnerini düşük düzeyde affetme özelliği ile ilişkili olarak düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü 1 birim artarsa, partnerini affetme üzerinden ilişki doyumu 0.038 birim azalmaktadır.



Şekil 5. Aktör-Partner Aracılık Modeline İlişkin Manidar Olan Dolaylı Etkiler

Bu araştırmada, evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin affetme aracılığıyla romantik ilişki doyumlarına etkisi karşılıklı bağımlı aracılık modeliyle ele

alınmıştır. Bu bağlamda, evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin hem kendilerinin hem de birbirlerinin affetme düzeyleri aracılığıyla dolaylı ve doğrudan olarak romantik ilişki doyumları üzerinde bir etkileri olması beklenmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, karşılıklı bağımlı aracılık modelinden elde edilen bulgular ilgili alanyazınla birlikte yorumlanmıştır. Bulguların yorumlanmasında; öncelikle doğrudan aktör ve partner etkilerine ilişkin bulgular, daha sonrasında ise dolaylı aktör ve partner etkilerine ilişkin bulgular ele alınmıştır. İlk olarak; duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan aktör ve partner etkileri incelendiğinde, hem kadınların hem de erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının, kendilerinin ve partnerlerinin ilişki doyumlarının azalmasına kaynaklık ettiği bulunmuştur. Daha sonrasında duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı aktör etkilerine bakıldığında; yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadın ve erkeklerin, partnerini düşük düzeyde affetme özelliği ile ilişkili olarak, kendilerinin düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Dolaylı partner etkilerinde ise kadınların duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının, kendi partnerini affetmesi üzerinden, erkeklerin ilişki doyumu üzerindeki etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulguyla, araştırmanın dolaylı partner etkileri incelendiğinde, duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye affetmenin sadece kadınlar üzerinden aracılık ettiği görülmektedir.

Doğrudan Aktör ve Partner Etkilerinin Yorumlanması

Bu çalışmanın duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan aktör etkilerine dair bulguları incelendiğinde; kadınların ve erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri arttıkça, kendi ilişki doyumlarının azaldığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, cinsiyetten bağımsız olarak duygularını düzenleyebilen bireylerin ilişki doyumları daha yüksektir. Araştırma bulgusu, duygu düzenlemenin ilişki doyumu üzerindeki etkilerine ilişkin alanyazındaki önceki çalışmalarla da benzer sonuçlara sahip olduğunu göstermektedir (Bloch vd., 2014; Kinkead, Salas ve Perez Ewert, 2023; Mazzuca vd., 2019; Ursu ve Turliuc, 2020; Wollny vd., 2019; Xu vd., 2022). Duygular, romantik ilişkilerde önemli bir etkiye sahiptir. Schoebi ve Randall (2015), bireylerin duygusal durumlarının farkında olmalarının, romantik ilişkilerinde destek sağlama gibi konularda faydalı olabileceğini öne sürmektedir. Duygularını fark edemeyen ve düzenlemekte zorlanan bireyler ise romantik ilişkilerinde iletişim sorunları yaşamakta ve huzursuz hissetmektedir (Koçyiğit ve Uzun,

2024). Bunun sonucunda; duygularını düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, partnerleriyle yakınlık kurmaktan da kaçınmaktadırlar (Xu vd., 2022). Bu durum ilişkilerine dair tükenmiş hissetmelerine ve düşük ilişki doyumuna sahip olmalarına yol açabilmektedir.

Bireylerin duygu düzenleme becerisine sahip olmaları, onların romantik ilişki doyumları için oldukça önemlidir (Koçyiğit ve Uzun, 2024). Alanyazında partnerlerin duygu düzenleme stratejilerindeki benzerliklerin; ilişki doyumuyla olumlu yönde bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Velotti vd., 2016). Bu nedenle; bireyler ilişkilerinden daha yüksek doyum sağlayabilmek için duygularını düzenleme konusunda daha özenli davranmaktadır (Kinkead vd., 2023; Schoebi ve Randall, 2015). Aksi halde; duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler, stresli bir deneyim sonrasında ortaya çıkan öfke ve üzüntülerine odaklanmaya devam etmekte ve daha düşük ilişki doyumuna sahip olduklarını belirtmektedirler (Herzberg, 2013; Impett vd., 2012). Alanyazındaki açıklamalarla da uyumlu olarak; araştırmanın doğrudan aktör etkilerine bakıldığında, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının kendi ilişki doyumlarının daha düşük olmasına neden olduğu görülmektedir.

Çalışmanın doğrudan partner etkileri incelendiğinde hem kadınların hem de erkeklerin duygu düzenleme güçlüklerinin, partnerlerinin ilişki doyumlarının negatif yönde anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna göre; kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, partnerlerinin ilişki doyumları azalmaktadır. İkili değerlendirmenin kullanıldığı çalışmalarda, partner etkilerinin değerlendirilmesiyle birlikte bir çiftin romantik ilişki doyumunun anlaşılmasına önemli ek bilgiler sunulmaktadır (Chopik ve Lucas, 2019). Alanyazındaki yakın ilişkiler kuramlarına bağlı bulgular ve açıklamaların romantik ilişki doyumuna ilişkin önemi nedeniyle, araştırma bulgusuyla benzer yanlarıyla ilgili açıklamalara yer verilmek istenmiştir.

Yakın ilişki kuramları; romantik ilişkideki partnerlerin zaman içerisinde duygusal olarak daha benzer bir hale geldiklerini ve bu durumun aralarındaki koordinasyonu, anlayışı ve yakınlığı artırdığını öne sürmektedir (Anderson, Keltner ve John, 2003). Romantik ilişkideki partnerlerin birbirleriyle etkileşimleri sırasında ilişki doyumlarını öngören belirli duygusal paylaşım kalıpları sergiledikleri de düşünülmektedir (Finkel ve Simpson, 2015; Reed, Barnard ve Butler, 2015). Bu kuramlar; Thibaut ve Harold Kelley'in (1959; Akt. Sels vd., 2020) sosyal etkileşimler üzerine çalışmalarıyla başlayan karşılıklı bağımlılık teorisine dayanmaktadır. Karşılıklı bağımlılık teorisi zaman içerisinde romantik ilişkileri de kapsamına alarak, genişletilmiştir (Butler ve Randall,

2013). Romantik ilişkideki bireylerin, partnerleriyle arasındaki duyguların zaman içinde bağlantılı hale gelmesi, duygusal karşılıklı bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Randall, Post, Reed ve Butler, 2013). Duygusal karşılıklı bağımlılık kavramında, romantik ilişkideki partnerlerin duygularının yoğun bir şekilde iç içe geçtiği vurgulanmaktadır (Sels vd., 2020).

Romantik ilişkilerde duygu düzenleme süreci, her iki partnerin de öznel deneyimlerini etkileyebilir ve bu süreç hem dinamik hem de tekrarlayıcı bir yapıya sahip olabilmektedir (Rick vd., 2017). Levenson ve diğerleri (2014), her iki partnerin de hem kendi duygu durumuna hem de partnerinin duygu durumuna ve duyguları düzenleme çabalarına uygun şekilde tepki vermek durumunda olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda; bireyin kendi duygularını anlaması ve düzenlemesi, partnerinin duygularını kendi başına düzenleyebileceğinden daha iyi düzenlemesine de yardımcı olabilmektedir (Kinkead vd., 2023). Sonuç olarak, partnerler birbirlerinin duygusal tepkilerini etkilemektedir ve bu etkileşim sonucunda ortaya çıkan durum, ilişkilerinin sürdürülmesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Weber vd., 2021). Alanyazında ise duygularını karşılıklı olarak düzenleyen bireylerin romantik ilişkilerindeki ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014). Partnerinin kendi duygularını düzenleyemediğini algılayan bireylerin ise romantik ilişki doyumları azalmakla birlikte (English vd., 2013; Vater ve Schröder-Abe, 2015), bu bireylerin partnerlerinden ayrılmaya dair düşüncelerinin sıklığının da arttığı gözlenmektedir (Impett vd., 2012). Bu çalışma kapsamında yapılmış analizlerin ise alanyazınla benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir (English vd., 2013; Kinkead vd., 2023; Todorov, Paradis ve Ha, 2023; Vater ve Schröder-Abe, 2015). Duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan partner etkileri incelendiğinde, romantik ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, partnerlerinin de romantik ilişki doyumlarının azaldığı gözlenmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün her iki partnerin de ilişki doyumuyla ilişkisinin olması, ilişkilerde karşılıklı bağımlılığı göz önünde bulundurmanın ve her iki partnerin özelliklerine odaklanmanın önemini göstermektedir.

Romantik ilişkideki partnerler arasında duyguların karşılıklı düzenlenmesi kavramının yanı sıra, insan beyniyle ilgili yapılan çalışmalarda da partnerlerin ikili (dyadik) değerlendirilmeleri incelenmiştir. Bu çalışma bulgularının da araştırmanın doğrudan partner etkilerine yönelik bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. İnsan beyninin ön kısmını oluşturan frontal korteks, duyguların oluşmasında ve düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Frontal korteks ile ilgili yapılan çalışmalarda, romantik ilişkideki

bireylerin partnerleri ile aralarında yüksek düzeyde davranışsal ve sinirsel senkronizasyon sağladığı görülmektedir (Dixon, Thiruchselvam, Todd ve Christoff, 2017; Chen vd., 2024). Bu senkronizasyon aracılığı ile diğer kişilerarası ilişkilere kıyasla, romantik ilişkideki bireyler arasında daha derin ve uyumlu bağlar bulunduğu gözlenmektedir (Chen vd., 2024). Yapılan çalışmalarda, frontal korteksinde işlev bozukluğu olan bireylerin, romantik ilişkilerinde daha düşük ilişki doyumu gösterdikleri bulunmuştur (Acevedo, Aron, Fisher ve Brown, 2012; Rogers ve McKinlay, 2019). Araştırmaların özetinde; frontal korteksindeki bozukluklar nedeniyle duygularını düzenlemekte sorun yaşayan bireylerin, partnerleriyle kurdukları davranışsal ve sinirsel senkronizasyonlarındaki sorunlar sebebiyle, partnerlerinin de romantik ilişki doyumlarında azalma yaşanmasına neden oldukları belirtilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, çalışmanın duygu düzenleme güçlüğünün doğrudan partner etkileri bulgusuyla tutarlı olarak; duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, partnerlerinin de bu süreçten etkilenerek ilişki doyumlarının azaldığı görülmektedir. Sonuç olarak; duygu düzenleme ve ilişki doyumu söz konusu olduğunda, partnerlerin ilişki sürecine katkısının değerlendirilmesi oldukça önemlidir.

Dolaylı Aktör ve Partner Etkilerinin Yorumlanması

Araştırmada ilişki doyumu üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı aktör etkileri incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğünün kendilerinin partnerini affetmesi üzerinden yine kendilerinin ilişki doyumu üzerinde bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle; yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadın ve erkeklerin, partnerini daha az affetmesiyle ile ilişkili olarak, düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Alanyazında; duygu düzenleme ile ilişki doyumu (Bloch vd., 2014; Mazzuca vd., 2019; Kinkead vd., 2023; Ursu ve Turliuc, 2020; Wollny vd., 2019; Xu vd., 2022), ilişki doyumu ile affetme (Braithwaite vd., 2011; Bell ve Fincham, 2017; Wu vd., 2022; Zahorcova vd., 2023) ve duygu düzenleme ile affetme (Hodgson ve Wertheim, 2007; Özteke Kozan vd., 2017; Rizkalla vd., 2008; Palmwood ve Simons, 2024) arasında yapılan çalışmalarda birbirleriyle ilişkili oldukları görülmektedir. Bu çalışmada ise yapının daha iyi anlaşılması için affetmenin, duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki aracılığı incelenmiştir. Alanyazında; affetme, romantik bir ilişkinin

devamlılığı için önemli bir etmen olarak belirtilmektedir (Fenell, 1993). Partnerinin hatalarını affetme eğilimindeki bireylerin, ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Roberts vd., 2021). Bireyin, kendisini daha önceden incitmiş partnerini affetmek için çaba göstermesi önemli bir adım olabilir, fakat bu sürecin sağlanabilmesi ve çiftin ilişki doyumlarının artabilmesi için bireyin duygularını düzenleyerek, suçladığı partnerine karşı daha olumlu duygular beslemesi gerekmektedir. Bireyin duygularını düzenleyebilmesi, partneriyle arasındaki duygu alışverişine yardımcı olmasının yanı sıra partnerinin yaşadığı duyguları anlayabilmesine de katkı sağlamaktadır (Cordova vd., 2005). Bu katkı; suçlanan partnerin mağdur tarafından anlaşılmasına destek olmaktadır. Çalışmanın kuramsal temelini oluşturan REACH modelinde de ele alındığı gibi affetme sürecinde duyguların önemine yapılan atıflar ve affetmenin duygu düzenleme stratejilerinden biri olabileceğine yönelik değerlendirmeler (Worthington, 2001; 2005), söz konusu araştırmanın bulguları için açıklama sağlamaktadır. Affetmeden söz edebilmek için duyguların düzenlenmesinden bahsedilmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Bu doğrultuda affetme kararı alan bireyler, partnerlerine yönelik olumsuz duygularının üstesinden gelmek için çaba gösterebilir, olumsuz yaşantılarını yeniden değerlendirebilir ve ilişkiyi sürdürmeye çalışabilirler (Worthington ve Scherer, 2004). Wieselquist (2009); bireyin partnerini affetmesinin, partnerine duyduğu güveni artırarak, romantik ilişki doyumuna katkı sağladığını belirtmektedir.

Alanyazınla tutarlı olarak araştırma bulgusuna göre; duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, partnerlerine yönelik olumsuz duyguları daha uzun süre sürdürebilmekte ve affetme eğilimleri daha düşük olmaktadır. Bu durum, partnerini daha az affeden bireylerin, romantik ilişkilerine dair değerlendirmelerinin de daha olumsuz olmasına yol açmaktadır. Araştırma bulgusu; cinsiyetten bağımsız olarak, duygularını düzenleyen bireylerin partnerlerini affetme eğiliminin arttığı ve sonucunda, romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Affetme ve romantik ilişki doyumu arasındaki bu olumlu ilişkinin doğrulanmasıyla birlikte, bu çalışma ile affetmenin bireylerin duygu düzenleme güçlüğünün kendi ilişki doyumu ve partnerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisine nasıl aracılık ettiğine dair çalışmaları da geliştirmektedir. Özetle sonuçlar; kadın ve erkeklerin affetmelerinin, kendi duygu düzenleme güçlükleri ve kendi ilişki doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.

Çalışmanın dolaylı partner etkileri ele alındığında; kadınların duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının, kendi partnerini affetmesi üzerinden, erkeklerin ilişki doyumu

üzerindeki etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadınların, partnerini daha az affetmesiyle ile ilişkili olarak, partnerinin ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur. Erkeklerin, partnerini affetme eğilimlerinin ise partnerinin ilişki doyumu ile ilişkisi gözlenmemiştir. Bu bulgular neticesinde; duygu düzenleme, affetme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide, partner etkilerine yönelik cinsiyet farklılığı yaşandığı gözlenmektedir. Araştırmada; dolaylı aktör etkileri hem kadınlar hem erkekler için anlamlı olmasına rağmen dolaylı partner etkileri incelendiğinde, sadece kadınlar üzerinden affetmenin aracılığının partnerin ilişki doyumuyla ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya göre; duygularını düzenlemekte zorlanan kadınların, partnerini affetme eğilimi daha düşük olmakta ve bu durum, partnerinin ilişki doyumunun azalmasına neden olmaktadır. Araştırma bulgusuyla benzer şekilde; Karremans ve diğerleri (2003) çalışmasında; kadınların affetme eğiliminin hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişki doyumunu öngördüğünü ancak erkekler için böyle bir durum söz konusu olmadığını bulmuştur. Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan kadınlar, partnerlerine yönelik rahatsız edici ve yoğun duygular hissedebilir ve suçladıkları partnerlerini affetme konusunda güçlük çekebilirler. Alanyazında; kadınların daha düşük affetme eğilimi söz konusu olduğunda, daha fazla çatışmacı bir tutum sergilediklerini göstermektedir (Gordon vd., 2009). Partnerleri tarafından suçlanan erkeklerin, bu çatışmalar sırasında ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin daha olumsuz olması ve ilişki doyumlarının düşmesi beklenen bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Bir ilişkideki partnerlerin ikili (dyadik) değerlendirilmesi sırasında, özellikle kadınların olumsuz etkileşimlere daha duyarlı oldukları gözlemlendiğinden, cinsiyet rolünü dikkate almak önem kazanmaktadır. Bu duyarlılığın, kadınlar söz konusu olduğunda, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik yaygın görüşten kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Fincham ve Linfield, 1997; Kwak ve Ingersoll-Dayton, 2019). Alanyazında; kadınların, ilişkileri için destek sağlama, duygusal dengeyi yeniden kurma ve ilişkiyi sürdürme konularında erkeklere oranla kendilerini daha fazla sorumlu hissettikleri ve daha çok duygu düzenleme stratejilerine yöneldikleri belirtilmektedir (Gottman ve Notarius, 2000; Hook, Gerstein, Detterich ve Gridley, 2003). Özellikle de Türkiye gibi kollektif toplumlarda kadınlar (Hofstede, Hofstede ve Minko, 2010), romantik ilişkilerde duygusal merkez olarak görülmekte ve ilişkiyi sürdürme sorumluluğunu daha çok üstlenmektedir (Hook vd., 2003; Mansfield, McAllister ve Collard, 1992).

Romantik ilişkilerde duygusal tarafın kadının olduğu beklentisi, erkeklerin duygusal durumlarla başa çıkma konusunda kendilerini daha az yetkin hissetmelerine neden olabilmektedir. Kadınlar, duygularını daha açık bir şekilde ifade edebilir ve duygu düzenleme yöntemlerini daha sık kullanabilirler (Nolen-Hoeksema, 2012). Toplumsal cinsiyet normları ve önyargılar gibi etkenler ise erkeklerin duygusal ifadelerini zorlaştırabilir ve duygularıyla yüzleşmelerini güçleştirebilir (Barrett ve Bliss-Moreau, 2009). Gottman ve Levenson (1988); erkeklerin olumsuz duygularıyla kadınlar kadar iyi yönetemediklerini, fizyolojik olarak yoğun bir şekilde uyarıldıklarını ve bu uyarılmayı yönetmek için genellikle kaçınma davranışına yöneldiklerini belirtmektedir. Alanyazında ise kültürel beklentiler, sosyal roller ve cinsiyete dair yargılar nedeniyle, kadınların kendilerinin ve partnerlerinin duygularını algılamada erkeklerden daha yetkin oldukları görüşü hakimdir (Brody, Hall ve Stokes, 2016). Kadınlar genellikle romantik ilişkilerinde "duygu düzenleyici" olarak rol üstlenmektedir (Bloch vd., 2014). Bundan dolayı; kadınların duygularını düzenleyebilmeleri, olumlu duygusal ortamı sürdürme sorumluluğunu artırırken, erkeklerin duygusal sorumluluktan kaçınmalarını kolaylaştıracak mazeretler üretmelerine neden olabilmektedir (Weber vd., 2021).

Romantik ilişkideki partnerlerin; ilişkilerindeki çatışma durumlarına yönelik etkili iletişim kurabilmeleri, ilişkilerinin uyumu açısından büyük önem taşımaktadır (Weber vd., 2021). Romantik ilişkilerdeki çatışmalar sırasında duygularını düzenleyebilen kadınların daha yüksek bir ilişki doyumuna sahip olmaları ise kendi ilişki doyumlarının yanı sıra partnerlerinin ilişki doyumunu da olumlu yönde etkilemektedir (Bloch vd., 2014; Gottman ve Notarius, 2000; Xu vd., 2023). Bununla birlikte; duygularına dikkat eden, duyguları hakkında paylaşıma açık olan ve duygularını düzenleyebilen bireylerin affetme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu araştırmalarda görülmektedir (Hodgson ve Wertheim, 2007). Affetme sürecinin cinsiyete göre farklılığını inceleyen çalışmalarda, kadınların affetme süreçlerinin partnerlerinin davranışlarından ziyade, kendi olumlu duygularının tetiklenmesi sonucunda oluştuğu belirtilmektedir (He vd., 2018). Bu çalışmalarda; erkeklerin ve kadınların affetme eğilimlerine göre fark gösterdiği, kadınların daha affedici oldukları bulunmuştur (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008). Kadınların daha düşük affetme eğilimi gösterdiğinde ise ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşandığını öngörülmektedir (Gordon vd., 2009).

Sonuç olarak; affetme süreci, duygu düzenlemeye dayanmaktadır. Kadınların duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları, partnerlerini affetme eğilimlerinin artmasıyla birlikte, romantik ilişkilerindeki çatışmaları sağlıklı yöntemlerle

çözebilmelerine destek olarak, ilişki doyumlarının artmasını sağlamaktadır. McNult'un (2008) çalışması da bu bulguyu destekler niteliktedir; partnerini affetmeye eğilimli bireylerin ilişkilerinde daha az sorunla karşılaştıkları, olumsuz davranış sergileme olasılıklarının düştüğü ve ilişki doyumlarının yükseldiği gözlenmiştir. Özetle; cinsiyet farklılığı nedeniyle, kadınların duygularını daha kolay düzenleyebildiği ve böylelikle, partnerlerini affetme süreçlerinin daha hızlı sonuçlandığı gözlemlenmektedir. Bu süreçte, partnerlerinin duygularını düzenlemesi sayesinde kendilerini affedilmeye daha yakın hisseden erkeklerin ise romantik ilişkilerine yönelik daha olumlu değerlendirmeler yaptıkları düşünülmektedir. Bell ve diğerlerinin (2019) çalışması da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Araştırmada, affetme eğilimi yüksek partnerlere sahip erkeklerin, daha yüksek ilişki doyumu bildirdiği bulunmuştur. Alanyazınla tutarlı olarak; araştırma bulguları, duygularını düzenleyebilen kadınların partnerlerini daha kolay affettiklerini ve bu affetme eğiliminin partnerlerinin ilişki doyumunu artırdığını göstermektedir. Kadınların affetmesi, kendi duygu düzenleme güçlükleri ve partnerinin ilişki doyumları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ancak bu bulgu aynı zamanda bireyler üzerindeki geleneksel cinsiyet rollerinden kaynaklanıyor olabilir. Kadınların daha yüksek affetme eğilimi göstermesinin, ilişkilerini sürdürme konusunda erkeklere kıyasla daha fazla sorumluluk hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik önyargıların romantik ilişkilerde bireylerin beklentilerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini gösteriyor olabilir.

Romantik İlişki Doyumunun Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki doyumunun bireylerin cinsiyeti, eğitim düzeyi ve ilişki süresine göre fark gösterip göstermediğine ilişkin bulgular ve yorumlar bulunmaktadır. Bu bağlamda bulgular; İlişkisiz Örneklemler için T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak sağlanmıştır.

Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Romantik ilişki doyumu puanlarının bireylerin cinsiyetine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi amacıyla "İlişkisiz Örneklemler için T-Testi" uygulanmıştır. Analiz değerleri, Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15

Cinsiyete Göre Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	*p*
Kadın	257	37.50	7.29	512	-4.394	.003
Erkek	257	40.10	6.06			

Tablo 15'te gözlendiği gibi, katılımcıların romantik ilişki doyumlarına yönelik puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir, $t_{(514)}$= -4.394 p< .01. Erkeklerin romantik ilişki doyumlarına yönelik puan ortalamalarının ($\bar{X}$= 40.10), kadınların romantik ilişki doyumlarına yönelik puan ortalamalarından ($\bar{X}$= 37.50) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, romantik ilişki doyumu ve cinsiyetin değerlendirildiği çalışmalarda; romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre değişiklik gösterdiği gözlenmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada da kadın ve erkekler arasında ilişki doyumu düzeylerinde fark gözlenmiştir. Erkekler, kadınlara kıyasla romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bu bulgu, erkeklerin romantik ilişkilerine dair daha olumlu değerlendirmelere sahip olduklarını gösteren önceki araştırmalarla tutarlı görünmektedir (Chi vd., 2011; Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014; Rick vd., 2017; Rusu, Bodenmann ve Kayser, 2019; Yıldız, 2024).

Romantik ilişkilerde, partnerlerin ev işleri ve ortak yaşam konularında algıladıkları eşitsizlikler, hem kadınların hem de erkeklerin ilişki doyumunu olumsuz etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Frisco ve Williams, 2003). İlişki doyumunu etkileyen bu durum incelendiğinde, özellikle Feminist teori alanyazınında, romantik ilişkilerdeki sorumlulukların kadınlar ve erkekler arasında eşit şekilde paylaşılmadığı, ev işleri ve çocuk bakımı gibi konularda belirgin bir cinsiyet eşitsizliği bulunduğu vurgulanmaktadır (Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014). Çalışmalar; erkeklerin partnerlerinin çocuk bakımı ve ev işleri gibi konuları eşit paylaştırma

çabalarına direnç gösterdiğini ve kadınların ilişkilerindeki iş bölümünden genellikle mutsuz olduğunu belirtmektedir (Dempsey, 2000; Stevens, Kiger ve Mannon, 2005). Bu bulguyu destekler nitelikte; çocuk sahibi erkeklerle yapılan bir çalışmada, erkeklerin çocuklarının bakımına katılım göstermekten keyif aldıklarını ifade etmelerine rağmen bu durumu, ev işlerine katılımlarının artması olarak değerlendirmekte ve daha mesafeli davranmaya çalıştıkları gözlenmektedir (Stevens vd., 2005). Özetle; Feminist teori, erkeklerin ilişki doyumunun kadınlardan daha yüksek olmasını; çocuk bakımı ve ev işlerinin çoğunluğunun kadınların sorumluluğunda olmasına, bu nedenle de erkeklerin bir evlilikten daha fazla fayda sağladığıyla açıklamaktadır (Osmond ve Thorne, 1993; Akt. Ferree, 2010). Alanyazında ise evle ilgili sorumlulukların eşit şekilde paylaşılmamasının yarattığı bu mutsuzluk; kadınların ilişkilerinde daha düşük ilişki doyumuna sahip olmalarının gerekçesi olarak belirtilmektedir (Carlson, Miller, Sassler ve Sarah, 2016; Stevens vd., 2005). Bu bulgu, araştırmanın romantik ilişki doyumunun erkeklerde daha yüksek bulunmasıyla tutarlı görülmektedir.

Romantik ilişki doyumunu inceleyen bazı çalışmalarda; çocuk bakımı, ev işleri gibi konuların haricinde, partnerler arası duygusal süreçlerin ilişki doyumu üzerinde daha belirleyici olduğu görüşü paylaşılmaktadır (Erickson, 2005). Alanyazında; kadınların ilişkinin duygusal atmosferini daha iyi farkettiği ve duygusal değişimleri gözlemleme olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Loscocco ve Walzer, 2013). Duygusal yakınlık bir ilişkide her iki partner için de çok önemli olsa da (Tani vd., 2015), bu farkındalık nedeniyle kadınlar duygusal ifade ve bağlantı için daha yüksek beklenti ve ihtiyaçlara sahip olma eğilimi göstermektedir (Brody vd., 2016). Kadınların ilişkilerindeki olumlu ya da olumsuz duygulara karşı daha duyarlı olmaları, ilişkilerindeki sorunları erkeklere göre daha iyi tespit edebilmelerini de sağlamaktadır (Xu vd., 2023). Bu nedenle, kadınlar romantik ilişkilerindeki sorunları daha yakından takip ederek, sorunlarını daha fazla algılayabilmektedir. Ancak, bu durum kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde stres yaşamasına ve duygusal olarak daha fazla etkilenmelerine yol açmaktadır (Chi vd., 2011). Stres anlarında ise kadınların partnerlerinden, erkeklerin partnerlerinden aldıkları desteğe kıyasla daha az destek alması (Rusu, Bodenmann ve Kayser, 2019), ilişkilerine yönelik daha olumsuz değerlendirmelere sahip olmalarına neden olabilmektedir. Bu bağlamda; erkeklere kıyasla kadınların ilişki doyumu, karşılaştıkları zorluklardan daha çok, partnerlerinin onlara verdiği tepkilerle daha ilişkili olabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Özetle; evle ilgili sorumlulukların bölüşümü, çocukların bakım ve ihtiyaçları, romantik ilişkinin duygusal yönünün desteklenmesi ve

ilişki sorunlarının farkındalığı gibi konularda erkeklerin partnerlerine kıyasla daha az sorumluluk aldıkları görülmektedir. Bu durum, kadınlara oranla erkeklerin romantik ilişkilerine dair değerlendirmelerinin daha olumlu olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda araştırma bulgusu incelendiğinde, erkeklerin ilişki doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulgusunun, beklenen ve alanyazınla tutarlı bir bulgu olduğu söylenebilir.

Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Romantik ilişki doyumu puanlarının bireylerin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi için "ANOVA" kullanılmıştır. Analize ilişkin değerler, Tablo 16'da bulunmaktadır.

Tablo 16

Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistikler

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss
İlköğretim mezunu	72	35.37	7.14
Ortaöğretim mezunu	105	39.01	6.73
Üniversite mezunu	251	39.29	6.48
Lisansüstü mezunu	86	39.97	6.87

Romantik ilişki doyumunun bireylerin eğitim düzeyiyle ile ilgili betimsel istatistik sonuçlarına göre; ilköğretim mezunu olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=35.37, standart sapma değerinin ise Ss=7.14, ortaöğretim mezunu olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=39.01, standart sapma değerinin ise Ss=6.73 üniversite mezunu olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=39.29, standart sapma değerinin ise Ss=6.48 olduğu ve lisansüstü mezunu olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=39.97, standart sapma değerinin ise Ss=6.87 olduğu gözlenmektedir. Buna göre, en yüksek puan ortalamasına sahip grup; lisansüstü mezunu olan bireylerdir. İlişki doyumunda en düşük puan ortalamasına sahip grubun ise ilköğretim mezunu bireyler olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının bireylerin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi amacıyla ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Öncelikle; varyansların homojenliğinin değerlendirilmesi için Levene testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda, varyansların homojen olduğu gözlenmiştir ($p > .05$). Homojenlik varsayımının karşılanması sonucunda, gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi ve hangi gruplar arasında bir fark olduğunu değerlendirmek için Scheffe testi kullanılmıştır. Scheffe testi sonucu Tablo 17'de bulunmaktadır.

Tablo 17

Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Yönelik Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*	Anlamlı Fark
Gruplararası	1029.199	3	343.066	7.652	.000	1-2,1-3,1-4
Gruplariçi	22864.559	510	44.832			
Toplam	23893.759	513				

İlköğretim=1, Ortaöğretim=2, Üniversite=3, Lisansüstü=4

Tablo 17'deki bulgular incelendiğinde, romantik ilişki doyumunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmektedir. $F(3, 510) = 7.652$, $p < .05$. Buna göre, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin romantik ilişki doyumun yükseldiği gözlenmektedir.

Alanyazın incelendiğinde; romantik ilişki doyumu ile eğitim düzeyi değişkenleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmada; romantik ilişkideki bireylerin, eğitim düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarının arttığı görülmektedir. Alanyazında; romantik ilişki doyumunun bireylerin eğitim düzeylerine göre yükseldiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Chi vd., 2011; Erdinç, 2018; Şener ve Terzioğlu, 2008; Zhang ve Liang, 2023). Bunun yanı sıra, araştırma bulgusundan farklı olarak bazı çalışmalarda bireylerin romantik ilişki doyumun eğitim düzeyine göre değişiklik göstermediği (Denli, 2016; Düzgün, 2009) veya eğitim düzeyi arttıkça bireylerin ilişki doyumlarının düştüğü de belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bulgulardaki fark; metodolojik farklılıklardan, örneklem farklılıklarından veya kontrol edilmeyen değişkenlerin varlığından (örneğin; çocukların varlığı/yokluğu, katılımcıların ortalama yaşı vb.) kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte, eğitim düzeyi daha sınırlı incelendiğinden, diğer olası sonuçlar da dikkate alınmalıdır.

Bireylerin eğitim düzeyi, romantik ilişkilerindeki beklentilerini ve ilişkilerine yükledikleri anlamı etkileyebilir. Bu doğrultuda; bireylerin eğitim düzeyine göre romantik ilişkilerine yükledikleri anlam ve beklentilerin değişebileceği söylenebilir.

Araştırma bulgusuna benzer şekilde; Vikram'ın (2023) çalışmasında, yüksek öğrenim mezunu kadınların evlilikte daha eşit statüye sahip olduklarını ve bu durumun ilişki doyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yüksek öğrenim mezunu erkeklerle yapılan bir çalışmada ise bu bireylerin toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda daha duyarlı oldukları ve evle ilgili sorumlulukları daha fazla paylaşarak, eşlerinin üzerindeki stresi azalttıkları görülmektedir (Dong, Dong ve Chen, 2022). Eğitim düzeyi yüksek bireyler, genellikle benzer eğitim seviyelerine sahip eşler seçmeye daha eğilimlidirler (Zhang ve Liang, 2023). Bu bulgular, bireylerin eğitim düzeyinin sadece ilişki dinamiklerini değil, aynı zamanda sosyoekonomik ve kültürel sınıflarını da belirlediğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerin birlikteliklerini sürdürmeleri daha muhtemeldir (Martin, 2006). Bununla birlikte alanyazında, bu bireylerin daha yüksek ilişki doyumu bildirdikleri belirtilmektedir (Greenwood, Guner, Kocharkov ve Santos, 2014; Zhang ve Liang, 2023).

Eğitim düzeyi yüksek eşlerin benzer özelliklere ve düşünce yapısına sahip oldukları gibi, eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin daha iyi iletişim becerilerine sahip oldukları gözlenmektedir (Zhang, Fan ve Yip, 2015). Eğitim düzeyi yükseldikçe; bireylerin iletişim becerilerinin de geliştiği ve partnerleriyle daha sağlıklı, olumlu bir iletişim kurdukları ve partnerlerine yönelik eleştirilerinin daha yapıcı olduğu görülmektedir. Bu durum, onların daha doyumu yüksek ve olumlu ilişki deneyimleri yaşamalarını da sağlamaktadır (Donnellan vd., 2005; Vater ve Schröder-Abe, 2015). Özetle, alanyazınla tutarlı bir şekilde araştırma bulguları, eğitim seviyesinin ilişki doyumunu artırmada ve daha sağlıklı evlilikler kurmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Romantik ilişki doyumu puanlarının bireylerin ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi amacıyla "ANOVA" yapılmıştır. Analiz sonuçlarına, Tablo 18'de sunulmaktadır.

Tablo 18

Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistikler

İlişki Süresi	n	$\bar{X}$	Ss
0 - 5 yıl	140	40.24	6.56
5 - 10 yıl	116	36.81	7.54
10 - 20 yıl	164	38.35	6.72
20 yıl ve üzeri	94	39.88	5.78

Romantik ilişki doyumunun bireylerin ilişki süresiyle ile ilgili betimsel istatistik sonuçlarına göre; 0-5 yıldır birlikte olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=40.24, standart sapma değerinin ise Ss=6.56, 5-10 yıldır birlikte olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=36.81, standart sapma değerinin ise Ss=7.54, 10-20 yıldır birlikte olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=38.35, standart sapma değerinin ise Ss=6.72 olduğu ve 20 yıl ve üzeri yıldır birlikte olan bireylerin ilişki doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}$=39.88 standart sapma değerinin ise Ss=5.78 olduğu gözlenmektedir. Buna göre, en yüksek puan ortalamasına sahip grup; 0-5 yıldır birlikte olan bireylerdir. En düşük puan ortalamasına sahip grubun ise 5-10 yıldır birlikte olan bireyler olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının bireylerin ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi amacıyla ANOVA kullanılmıştır. Varyansların homojenliğinin değerlendirilmesi Levene testiyle incelenmiştir. Levene testine göre varyansların homojen olmadığı gözlenmiştir (p< .05). Homojenlik varsayımı karşılanamadığından gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi ve hangi gruplar arasında fark bulunduğunun sağlanması için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Analizin bulguları Tablo 19'da bulunmaktadır.

Tablo 19

Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Yönelik Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*	Anlamlı Fark
Gruplararası	892.701	3	297.567	6.598	.000	1-2, 4-2
Gruplariçi	23001.058	510	45.100			
Toplam	23893.759	513				

0-5 yıl=1, 5-10 yıl=2, 10-20 yıl=3, 20 yıl ve üzeri=4

Tablo 19'daki bulgular incelendiğinde, romantik ilişki doyumunun ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmektedir. $F(3, 510) = 6.598$, $p < .05$. Bulgulara göre, 0-5 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumu ($\bar{X}$=40.24), 5-10 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumundan ($\bar{X}$=36.81) anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca 5-10 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumu ($\bar{X}$=36.81), 20 yıl ve üzeri süredir birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumundan ($\bar{X}$=39.88) anlamlı olarak daha düşüktür.

Alanyazında; romantik ilişki doyumunun ilişki süresiyle ilişkisini değerlendiren çalışmalarda farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalarda, ilişki süresiyle romantik ilişki doyumu arasında bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Denli, 2016; Zeytinoğlu, 2013). Bazı araştırmalarda ise ilişki süresiyle romantik ilişki doyumu arasında ilişki olduğu öne sürülmektedir. Bu çalışmada ise ilişki süresi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğu gözlenmekte olup; romantik ilişki süresi arttıkça, bireylerin romantik ilişki doyumlarının azaldığı görülmektedir. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla da desteklenmektedir (Bradbury vd., 2000; Doyle ve Molix, 2014; Kurdek, 2005).

Romantik ilişkilerde bireyler, partnerlerinden belirli beklentilere sahiptir ve ilişkilerinin ilk zamanlarında, beklentilerinin yeterli ve tatmin edilir düzeyde karşılanmasını umarlar. Ancak zamanla, ilişkideki beklentilerin beklenen düzeyde karşılanmadığını gören bireylerin ilişkilerine duydukları olumlu değerlendirmelerinin giderek azaldığı düşünülmektedir. Bachman ve Guerrero (2006); romantik ilişkideki olumsuz duygulara ve değerlendirmelere neden olan ve ilişki doyumunu azaltan faktörlerin başında; partnerlerin birbirlerine karşı duydukları yoğun beklentileri belirtmektedir. Bununla birlikte; ilişki süresi arttıkça, stres faktörlerinin (çocuk bakımı, ekonomik sorunlar vb.) bireylerin yaşamında daha fazla yer kaplaması, romantik ilişkilere sorunların yansımasına neden olabilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2009). Bu duruma ilişkin fikir sağlayan ilk kuramsal yaklaşım, "balayı bitti" etkisinden yola çıkmaktadır (Aron, Norman, Aron ve Lewandowski, 2002). Bu yaklaşım; aşamalı hayal kırıklığı modeli olarak da adlandırılmaktadır ve romantik ilişkilerin başlangıcındaki yüksek ilişki doyumu seviyelerinin ilişkinin süresiyle birlikte giderek azaldığını öne sürmektedir (Huston vd., 2001). Bir ilişkinin başlangıcında, çiftler genellikle karşılıklı olumlu deneyimlerle dolu bir "balayı evresi" yaşamaktadır. Ancak zamanla hayatlarına; günlük rutinler, stres faktörleri ve beklentiler girmektedir. Özetle; alanyazında, "balayı bitti" etkisiyle çiftlerin ilişki süresi arttıkça, romantik ilişki doyumlarının azaldığı ve en yoğun

düşüşün ilişkinin ilk yıllarında yaşandığı belirtilmektedir (Kulu, 2014). Araştırma bulgusu incelendiğinde ise romantik ilişki doyumunun evliliğin ilk 5 yılında en yüksek olduğu daha sonrasında giderek azaldığı gözlenmiştir. Bu bulgunun, aşamalı hayal kırıklığı modeliyle de ifade edildiği gibi, alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgusunda incelenmesi gereken önemli bir bulgu ise 20 yıl ve üzeri süredir birlikte olan çiftlerin ilişki doyumunun 5-10 yıldır birlikte olan çiftlerden daha yüksek olduğu bulgusudur. Alanyazındaki yaşam seyri ve gelişim psikolojisi araştırmaları, romantik ilişkilerdeki doyumun bireylerin gelişim dönemlerine bağlı olarak "U" şeklinde bir döngü izlediğinden bahsetmektedir. Bu çalışmalar, yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam doyumunun U şeklinde bir seyir izlediğini; bireylerin, genç ve orta yetişkinlikte yaşam doyumlarının azaldığını ancak geç yetişkinlik döneminde tekrar yaşam doyumlarının yükselişe geçtiğini göstermektedir (Blanchflower ve Oswald, 2008; Stone, Schwartz, Broderick ve Deaton, 2010).

İlişki doyumu ve yaşam doyumunun birbiriyle ilişkisi olduğu göz önüne alındığında (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013; Gustavson, Roysamb, Borren, Torvik ve Karevold, 2016), ilişki doyumunun yaşam doyumuna benzer bir değişim örüntüsü içerisinde olacağı düşünülebilir. İlişki doyumundaki düşüşler mutlaka çiftlerin ayrılması veya boşanmasıyla sonuçlanmayacağı için romantik ilişkide, ilişkinin süresine veya yaşa bağlı olarak, ilişki doyumuna ilişkin azalış veya yükseliş yaşanması muhtemeldir (Bühler, Krauss ve Orth, 2021). Araştırmanın bulguları incelendiğinde ise alanyazındaki çalışmalarla benzer olduğu söylenebilir. Özetle; bireylerin ilişkilerinin ilk beş yılından sonra ilişki doyumu genellikle azalırken, bu dönemi ayrılık ya da boşanma yaşamadan atlatabilen çiftler, ilişkilerinin ilerleyen yıllarında birbirlerini daha iyi tanımaya başlayabilirler. Ayrıca, çocuk bakımı ve evle ilgili sorumlulukların paylaşılması gibi stres faktörlerinin, içinde bulundukları gelişim dönemi nedeniyle azalması, ilişki doyumlarının yeniden artmasına katkı sağlayabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçları ışığında ulaşılan bulgulara yer verilmiş ve bu bulgulara dayanarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Bu araştırmanın genel amacı; evli çiftlerin duygu düzenleme becerisi ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide, affetmenin aracılık rolünün aktör ve partner etkileri açısından incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda bir model sınanmış ve modelde de partnerlerin ikili değerlendirmesine ulaşılmıştır. İkili değerlendirme ve aracılık analizinin sağlanması için Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Modeli ile analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın diğer amaçları ise romantik ilişki doyumunun bireylerin cinsiyeti, eğitim düzeyi ve ilişki süresi tarafından yordanıp yordanmadığının ortaya konmasıdır. Bununla birlikte; araştırma kapsamında, Partneri Affetme Ölçeği'nin uyarlaması yapılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara aşağıda ayrıntılı olarak yer verilmiştir:

- Araştırma kapsamında; uyarlama çalışması yürütülen "Partneri Affetme Ölçeği" bireyin partnerini affetmesini ölçmeye yönelik, iki boyutlu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.
- Evli çiftlerin duygu düzenleme ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide bireyin affetmesinin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişki doyumu üzerindeki doğrudan aktör etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişki doyumu üzerindeki doğrudan partner etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişki doyumu üzerindeki dolaylı aktör etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

- Duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişki doyumu üzerindeki dolaylı partner etkisi kadınlar üzerinden istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Bireylerin romantik ilişki doyumları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Erkeklerin romantik ilişki doyumları, kadınların romantik ilişki doyumlarından daha yüksek düzeydedir.
- Bireylerin romantik ilişki doyumu eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir. İlköğretim mezunu olan bireylerin romantik ilişki doyumu; ortaöğretim, üniversite ve lisansüstü mezunu bireylerin romantik ilişki doyumundan daha düşük düzeydedir.
- Bireylerin romantik ilişki doyumu ilişki süresine göre anlamlı bir fark göstermektedir. 0-5 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumu 5-10 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumundan daha yüksek düzeydedir. 20 yıl ve üzeri süredir birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumu ise 5-10 yıldır birlikte olan bireylerin romantik ilişki doyumundan daha yüksek düzeydedir.

Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara yönelik önerilere yer verilmektedir. Bu öneriler; araştırmacılara ve uygulayıcılara olmak üzere iki başlık altında sınıflandırılmaktadır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırma kapsamında uyarlanan "Partneri Affetme Ölçeği" Türk kültürüne kazandırılmış, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Alanyazında, bireylerin mevcut ilişkisindeki partnerini affetmesini değerlendirmek için ölçeğin kullanılabilir olduğu söylenebilir.
- Bu araştırma, çiftlerin ikili değerlendirmesi ile duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki affetmenin aracılık rolünü ele alan ilk araştırmadır. Çalışma, bir partnerin duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişki doyumunu dolaylı yollarla nasıl destekleyebileceğine dair yeni bakış açıları sunmasıyla birlikte, gelecekteki araştırmalar için önemli bir zemin hazırlayabilir. Ayrıca, duygu düzenleme

güçlüğü ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin hem aktör hem de partner etkisinin bulunması çalışmacılara ikili değerlendirmelerin katkısını gösterebilir.

- Araştırmada; duygu düzenleme güçlüğü ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü oynadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak, iki değişken arasında affetme dışında başka değişkenlerin de aracılık etkisinin olabileceği düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda, bu iki değişken arasında aracılık etkisinin olabileceği düşünülen başka değişkenler incelenebilir.
- Araştırmanın bulguları, REACH modelinin duygular ve affetme arasındaki ilişkinin anlaşılmasında fayda sağlayacağı yönündeki düşünceleri destekler niteliktedir. Bundan dolayı, gelecekte duygular ve affetmeyle ilgili yapılacak çalışmaların anlaşılmasında yarar sağlayabilir.
- Araştırmada romantik ilişkilerdeki genel affetme süreci incelenmiştir. Ancak ilişkideki suçun niteliği partnerlerini affetme sürecini etkileyebilir. Affetmenin daha ayrıntılı anlaşılması için affetme türlerine ilişkin yeni araştırmalar yapılabilir.
- Çiftler için hangi duygu düzenleme stratejilerinin daha etkili olduğunu değerlendirmek danışma süreçleri ve eğitimler için fayda sağlayabilir. Bu stratejiler, farklı kategorilere ayrılarak incelenebilir.
- Araştırmanın dolaylı partner etkileri incelendiğinde; kadınların romantik ilişki doyumlarının partnerinin yaptıklarından bağımsız olarak, kendi değerlendirmeleri neticesinde oluştuğu fikri değerlendirilebilir. Alanyazındaki araştırmacılara cinsiyet rollerindeki farkları incelemeleri önerilebilir.
- Bu çalışma, APIMeM modelini kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili alanyazında ikili değerlendirmelere ağırlık verilmesi için destekleyici olabilir. İkili değerlendirme kullanılarak, partner etkilerine ulaşılmış ve bireyin değişiminin partnerini nasıl etkilediği gözlenebilmiştir. Bu durum, yakın ilişkilerde bireylerle birlikte partnerlerinin de değerlendirilmesinin önemine dikkat çekebilir.
- Bu çalışmadaki ikili değerlendirmenin hedef kitlesi sadece evli çiftler üzerinden oluşturulmuştur. Benzer ikili değerlendirmeler; flört dönemi, nişanlılık, birlikte yaşama gibi farklı ilişki türleri içerisindeki çiftlerle yeniden test edilebilir.
- Duygu düzenleme ve affetme arasındaki ilişkinin yönünün daha iyi anlaşılması için farklı analizler kullanılarak incelemeler yapılabilir.

- Araştırma bulguları; kesitsel olarak elde edilmiştir ve bu durum, nedensel çıkarımlar yapma ihtimalini sınırlandırmıştır. İkili değerlendirmelerle ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir. Yapılacak boylamsal çalışmalarla romantik ilişki doyumunun zamanla nasıl değiştiği incelenebilir.
- Araştırmada veriler; nicel yöntemler aracılığıyla sağlanmıştır. Araştırmacılar tarafından nitel değerlendirmelerle de gerekli bilgiler alınarak karma desenli yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Romantik ilişki doyumuyla ilgili cinsiyet, eğitim düzeyi ve ilişki süresi dışında sosyoekonomik durum, çocuk sahibi olma, yaş vb. gibi farklı değişkenlerle ilişkisi incelenebilir. Romantik ilişki doyumunun farklı değişkenlerle ilişkisini anlamak, romantik ilişkileri inceleyen araştırmacılar için değerli olabilir. Özellikle, gelişimsel dönemler dikkate alınarak, farklı yaş gruplarındaki bireylere ulaşılarak incelemeler yapılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın bulguları göz önüne alınarak alanda uygulama yapanlara yönelik önerilerde bulunulabilir:

- Çalışmada, bireyin duygu düzenleme becerisinin romantik ilişki doyumunu etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Alandaki uygulayıcılar, duygu düzenleme becerisinin bireylerin romantik ilişkilerindeki katkısı hakkında seminerler düzenleyebilir ve çiftleri bilinçlendirilebilir.
- Araştırmada hem aktör hem de partner etkilerinin romantik ilişki doyumuyla ilişkisi gözlenmiştir. Bu nedenle, bireysel danışma süreçlerinde de duygu düzenleme ve affetme süreçlerine yönelik uygulamalar yapılabilir. Çünkü partnerlerden birinde meydana gelen değişim, diğer partnerin ilişki doyumu üzerinde de etki yaratabilmektedir.
- Çift ve aile danışması uygulayıcıları, bireylerin ilişki doyumlarını artırmak amacıyla danışma süreçlerinde duygu düzenleme ve affetme süreçlerine yönelik uygulamalara yer verebilirler.
- Romantik ilişki doyumunda cinsiyete göre fark gözlenmiştir. Bu bağlamda; ilişkisel eşitliğin desteklenmesi için psikoeğitim oturumları düzenlenerek,

toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak bireysel farkındalığın artırılması desteklenebilir.

- İlişki süresine bağlı olarak romantik ilişki doyumunun fark gösterdiği bulunmuştur. Yaşam boyu gelişim döngüleri dikkate alınarak, çiftlerin ilişki doyumunu destekleyebilmek için önleyici müdahale programları geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

Abbasi, I. S. (2017). Personality and marital relationships: Developing a satisfactory relationship with an imperfect partner. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 39*(3), 184-194. doi: 10.1007/s10591-017-9414-1

Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*(2),145-159. doi: 10.1093/scan/nsq092

Akat, M., Ercan, H. ve Bakioğlu, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum, duygu düzenleme stratejileriyle ilişki doyumunun incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim,37*(3), 814-827. doi:10.33308/26674874.2023373515

Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne-Psikoloji Dergisi, 5*(9), 71-88. doi: 10.7816/nesne-05-09-04

Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse,19*(1), 107-122. doi: 10.1177/ 15248 38016 637079

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 974-983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002

Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(5), 1054-1068. doi:10.1037/0022-3514.84.5.1054

Arnett, J. J. (2013). The Evidence for generation we and against generation me. *Emerging Adulthood, 1*(1) 5-10. doi: 10.1177/216769681246

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., & Lewandowski, G. (2002). Shared participation in self-expanding activities: Positive effects on experienced martial quality. In J. Feeney & P. Noller (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 177-194). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511500077.010

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4), 520-546. doi: 10.5455/cap.20120431

Bachman, G. F., & Guerrero, L. K. (2006). Relational quality and communicative responses following hurtful events in dating relationships: An expectancy violations analysis. *Journal of Socialand Personal Relationships, 23,* 943-963. doi:10.1177/0265407506070476

Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology, 41*, 167-218. doi: 10.1016/S0065-2601(08)00404-8

Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development, 16*(4), 209-222. doi: 0.1007/s10804-009-

Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 79-90. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x

Baskin, T. W., Rhody, M., Schoolmeesters, S., & Ellingson, C. (2011). Supporting special-needs adoptive couples: Assessing an intervention to enhance forgiveness, increase marital satisfaction, and prevent depression. *The Counseling Psychologist, 39*(7), 933-955. doi: 10.1177/0011000010397554

Baumeister, R. F., Exline J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships, 20*(4), 728-739. doi:10.1111/pere.12011

Bell, C. A., & Fincham, F. D. (2017). Humility, forgiveness, and emerging adult female romantic relationship. *Journal of Marital and Family Therapy, 45*(2), 1-31. doi:10.1111/jmft.12292

Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D. (2019). Forgiveness, attributions, and marital quality in U.S. and Indian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 17*(4), 276-293. doi: 10.1080/15332691.2018.1433569

Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology, 48*(4), 447-455. doi:10.1037/00220167.48.4.447

Bıyık Sarı, F. (2024). *The relations of marital forgiveness with emotional intelligence, conflict resolution styles and alexithymia: Actor-partner interdepedence mediation model* (Doctoral dissertation). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Bilecen, N. (2007). *Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başaçıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(2), 284-296. doi: 10.1007/s10862-015-9514-x

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. doi:10.1016/j.socscimed.2008.01.030

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*, 130-144. doi: 10.1037/a0034272

Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(2), 182-195. doi: 10.1177/0146167207310

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family 62*, 964-980. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Brady, D. L., Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2023). Conceptualizing forgiveness: A review and path forward. *Journal of Organizational Behavior, 44*(2), 261-296. doi: 10.1002/job.2632

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

Brody, L. R., Hall, J. A., & Stokes, L. R. (2016). Gender and emotion: Theory, findings, and context. In L. Feldman Barrett, M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 369-392). New York, NY: Guilford.

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilinir mi: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(37),* 96-106.

Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Worthington, E. L., Berry, J. W., Killian, M., & Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' life. *Journal of Psychology and Theology, 31*, 230-245. doi: 10.1177/009164710303100309

Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 147*(10), 1012-1053. doi: 10.1037/bul0000342

Bülbül, K., Odaci, H., & Türkkan, T. (2024). Examination of the relationship between conflict resolution styles and marital satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Journal of Family Social Work,* 27(3-4) 60-74. doi: 10.1080/10522158.2024.2420928

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 32*, 470-483. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10365/126871

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Carlson, D. L., Miller, A. J., Sassler, S., & Hanson, S. (2016). The gendered division of housework and couples' sexual relationships: A reexamination. *Journal of Marriage and Family, 78*(4), 975-995. doi: 10.1111/jomf.12313

Chen, Y., Liu, S., Hao, Y., Zhao, Q., Ren, J., Piao, Y., Wang, L., Yang, Y., Jin, C., Wang, H., Zhou, X., Gao, J. H., Zhang, X., & Wei, Z. (2024). Higher emotional synchronization is modulated by relationship quality in romantic relationships and not in close friendships. *Neuroimage; 297*, 120733. doi: 10.1016/j.neuroimage.2024.120733

Chi, P., Tsang, S. K. M., Chan, K. S., Xiang, X., Yip, P. S. F., Cheung, Y. T., & Zhang, X. (2011). Marital satisfaction of Chinese under stress: Moderating effects of personal control and social support. *Asian Journal of Social Psychology*, *14*, 15-25. doi: 10.1111/j.1467-839X.2010.01322.x

Chopik, W. J., & Lucas, R. E. (2019). Actor, partner, and similarity effects of personality on global and experienced well-being. *Journal of Research in Personality, 78*, 249-261. doi: 10.1016/j.jrp.2018.12.008

Chung, M. L., Miller, J. L., Lee, S. J., Son, Y. J., Cha G., & King, R. B. (2022). Linkage of optimism with depressive symptoms among the stroke survivor and caregiver dyads at 2 years post stroke: Dyadic mediation approach. *Journal of Cardiovascular Nursing, 38*(4), 352-360. doi: 10.1097/JCN.0000000000000920

Clark, M. S., & Mills, J. R. (2011). A theory of communal (and exchange) relationships. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 232-250). New York, NY: Sage Publications. doi: 10.4135/9781446249222.n38

Constant, E., Leuchtmann, L., Christophe, V., Bodenmann, G., Gabrielli, F., Ott, L., & Nandrino, J. L. (2020). Effect of marital satisfaction on self-regulation efforts in couples: Value of heart rate variability measurements. *Scandinavian Journal of Psychology, 61*(4), 574-581. doi: 10.1111/sjop.12641

Cook, C., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109. doi: 10.1080/01650250444000405

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(2), 218-235. doi: 10.1521/jscp.24.2.218.62270

Couenhoven, J. (2013). The possibilities of forgiveness. *The Journal of Religious Ethics, 41*(3), 377-381.

Coutts, J. J., Hayes, A. F., & Jiang, T. (2019). Easy statistical mediation analysis with distinguishable dyadic data. *Journal of Communication, 69,* 612-649. doi: 10.1093/joc/jqz034

Cox, M. J., & Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 193-196. doi: 10.1111/1467-8721.01259

Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York, NY: Guilford.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 13-23.

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(1), 139-155.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LİSREL Uygulamaları* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Demirtaş, S. C., & Tezer, E. (2012). Romantic relationship satisfaction, commitment to career choices and subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*(1), 2542-2549. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.05.519

Dempsey, K. C. (2000). Men and women's power relationships and the persisting inequitable division of housework. *Journal of Family Studies, 6*, 7-24. doi:10.5172/jfs.6.1.7

Denli, Ö. S. (2016). *Evli Çiftlerde Eşler Arasında Algılanan Kişilik Benzerliğinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Devecioğlu, B. (2023). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Affetme Davranışıyla İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi: İstanbul, Türkiye.

DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of Psychology and Christianity, 27*(2), 150-158.

DiMaggio, D. J. (2020). *What contributes to marital satisfaction? The relationship between attachment style, emotion regulation, mentalization and marital satisfaction* (Doctoral dissertation). Alliant International University: San Diego, America.

Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychological Bulletin, 143*(10), 1033-1081. doi: 10.1037/bul0000096

Djundeva, M., & Keizer, R. (2023). Relationship satisfaction. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 5867-5877). New York, NY: Springer Publishing. doi: 10.1007/978-3-031-17299-1_2455

Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders, 299,* 682-690. doi: 10.1016/j.jad.2021.12.079

Donnellan, M. B., Larsen-Rife, D., & Conger, R. D. (2005). Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(3), 562-576. doi: 10.1037/0022-3514.88

Downward, P., Rasciute, S., & Kumar, H. (2022). Mental health and satisfaction with partners: A longitudinal analysis in the UK. *BMC Psychology, 10*(1), 15. doi: 10.1186/s40359-022-00723-w

Doyle, D. M., & Molix, L. (2014). Love on the margins. *Social Psychological and Personality Science, 5*(1),102-110. doi:10.1177/1948550613486677

Duncan, J. C., Futris, T. G., & Bryant, C. M. (2018). Association between depressive symptoms, perceived partner emotional expression, and marital quality. *Marriage & Family Review, 54*(5), 507-520. doi: 10.1080/01494929.2017.1414726

Dunn, B. D., Billotti, D. Murphy, V., & Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. *Behaviour Research and Therapy, 47*(9), 761-773. doi: 10.1016/j.brat.2009.05.007

Durmuş, E. ve Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23*(1), 352-369.

Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Edmondson, A. C. (2004). Psychological safety, trust, and learning in organizations: A group-level lens. In R. M. Kramer & K. S. Cook (Eds.), *Trust and distrust in organizations: Dilemmas and approaches* (pp. 239-272). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Eid, P., & Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: Analyses using the actor partner interdependence model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(10), 1095-1111. doi: 10.1521/jscp.2012.31.10.1095

Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156-175). New York, NY: Guilford.

English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationship. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The oxford handbook of close relationship* (pp. 500- 513). Oxford: Oxford University Press.

Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development, Vol. 1. Theory; Vol. 2. Research; Vol. 3. Application* (pp. 123-152). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* (pp. 139-161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Forgiveness in psychotherapy: An overview. In R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons (Eds.), *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (pp. 13-27). Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/10381-001

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/14526-000

Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi-level assessment and intervention. *Journal of Rational-Emotive Therapy, 4*(1), 68-81. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF01073481.pdf

Erdinç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi: İstanbul, Türkiye.

Erickson, R. J. (2005). Why emotion work matters: Sex, gender, and the division of household labor. *Journal of Marriage and Family, 67,* 337-351. doi:10.1111/j.0022-2445.2005.00120.x

Eskin, M. (2015). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri, 15,* 226-237.

Etchevery, P. E., Le, B., & Charania, M. R. (2008). Perceived versus reported social referent approval and romantic relationship commitment and persistence. *Personal Relationships, 15*, 281-295. doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00199.x

Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review, 7*, 337-348. doi: 10.1207/S15327957PSPR0704_06

Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy, 48*(3), 221-234. doi: 10.1080/01926187.2019.1708832

Falconier, M. K, Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 42,* 28-46. doi: 10.1016/j.cpr.2015.07.002

Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research, 5,* 1-11. doi: 10.1017/jrr.2014.2

Fehr, R., Gelfand, M., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin, 136,* 894-914.

Fenell, D. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling, 15,* 446-460.

Ferree, M. M. (2010). Filling the glass: Gender perspectives on families. *Journal of Marriage and Family, 72*, 420-439. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00711.x

Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy, 35*(4), 343-367.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personel Relationships, 7,* 1-23. doi: 10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness: Toward a public health approach to intervention. In J. H. Harvey & A. E. Wenzel (Eds.), *A clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships* (pp. 277-300). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579-594). Cambridge: Cambridge University Press.

Fincham, F. D., & Cui, M. (2011). *Romantic Relationships in Emerging Adulthood.* Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511761935

Fincham, F. D., & Linfield, K. J. (1997). A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology, 11*, 489-502. doi: 10.1037/0893-3200.11.4.489-502

Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*(4), 415-427. doi: 10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1

Finkel, E. J., & Simpson, A. J. (2015). Editorial overview: Relationship science. *Current opinion in Psychology, 1,* 5-9. doi:10.1016/j.copsyc.2015.01.012

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 956-974. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.956

Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. M., & Manstead, A. S. R. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion, 4*(1), 87-94. doi: 10.1037/1528-3542.4.1.87

Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships, 24*(3), 640-662. doi: 10.1111/pere.12203

Flannagan, D., Marsh, D. L., & Fuhrman, R. (2005). Judgments about the hypothetical behaviors of friends and romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships, 22,* 797-815. doi:10.1177/0265407505058681

Fletcher, G. J. O., & Kerr, P. S. G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin, 26,* 371-397. doi: 10.1037/a0019792

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relation-ship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340-354. doi: 10.1177/01461672002650

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love and evolution: The curious case of homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science, 10*(1) 20-36. doi: 10.1177/1745691614561683

Floyd, K., & Custer, B. E. (2020). Affection exchange theory. *Oxford research encyclopedia of communication.* Oxford University Press. doi: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.937

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Huyn, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: The McGraw-Hill Companies.

Frisco, M. L., & Williams, K. (2003). Perceived housework equity, marital happiness, and divorce in dual-earner households. *Journal of Family Issues, 24,* 51-73. doi: 10.1177/0192513X02238520

Gana, K., Saada, Y., Broc, G., Koleck, M., & Untas, A. (2017). Dyadic cross-sectional associations between depressive mood, relationship satisfaction, and common dyadic coping. *Marriage & Family Review, 53*(6), 532-555. doi: 10.1080/01494929.2016.1247759

Gerlach, T., Driebe, J., & Reinhard, S. (2018). Personality and romantic relationship satisfaction. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 3688-3695). New York, NY: Springer Publishing.

Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A., & Smith, M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 247-262. doi: 10.1037//00223514.81.2.247

Gordon, C. L., Arnett, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339-343. doi:10.1016/j.paid.2010.10.012

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. B. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37*(4), 425-450. doi: 10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x

Gordon, K. C., Baucom, D. H. B., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargamet & C. E. Thorsen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York, NY: Guilford.

Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J., & Litzinger, S. C. (2009). Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Family Psychology, 23*(1), 1-13. doi:10.1037/a0014354

Gottman J. M., & Notarius C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62, 927-947. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x

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

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1988). The social psychophysiology of marriage. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 182-200). UK: Multilingual Matters.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work*. New York, NY: Simon & Schuster Paperbacks.

Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 25*(1), 39-48. doi: 10.1037/a0022441

Graham, J. M., Liu, Y. J., & Jeziorski, J. L. (2006). The dyadic adjustment scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 68*(3), 701-717. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00284.x

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Greenberg, L. J., Warwar, S. H., & Malcolm, W. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 185-196. doi: 10.1037/0022-0167.55.2.185

Greenwood, J., Guner, N., Kocharkov, G., & Santos, C. (2014). Marry your like: Assortative mating and income inequality. *The American Economic Review, 104*(5), 348-353. doi: 0.1257/aer.104.5.348

Griswold, C. L. (2007). *Forgiveness: A philosophical Exploration*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York, NY: Guilford.

Gross, J. J. (2015) Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26, doi: 10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/11468-001

Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make carefully. *Cognition and Emotion, 25*, 765-781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753

Gustavson, K., Roysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., & Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 17*(3), 1293-1311. doi:10.1007/s10902-015-9643-7

Gülüm, B. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme, Affetme ve Kişilerarası Problem Çözme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana, Türkiye.

Güngör-Houser, A. (2009). *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara, Türkiye.

Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion, 25*, 400-412. doi.org/10.1080/02699931.2010.544160

Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-333). New York, NY: Brunner-Routledge.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: Guilford.

He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality and marital stability in the early years of chinese marriage: An actor-partner interdependence mediation model. *Frontiers in Psychology*, *9*(1520), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01520

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*(1), 93-98. doi: 10.2307/352430

Hendrick, S. S. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi.* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(6), 881-899. doi: 10.1177/0265407506070471

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2008). Satisfaction, love and respect in the initiation of romantic relationships. In S. Sprecher, A. Wenzel & J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 337-352). New York, NY: Psychology Press.

Herzberg P. Y. (2013). Coping in relationships: The interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress and Coping*, 26, 136-153.

Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology, 8,* 432-446. doi: 10.1037/0893-3200.8.4.432

Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships, 24(6),* 931-949. doi: 10.1177/0265407507084191

Hofstede, G. H., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010) The rules of the social game. In G. J. Hostede & M. Minkov (Eds.), *Cultures and organizations: Software of the mind: Intercultural cooperation and its importance for survival*. New York, NY: McGraw-Hill.

Holt-Lunstad J., Birmingham W., & Jones B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244. doi: 10.1007/s12160-008-9018-y

Hook, J. N., Worthington, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness and social harmony. *The Counseling Psychologist, 37*(6), 821-847. doi: 10.1177/0011000008326546

Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development, 81*(4), 462-472. doi: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports, 114*(2), 341-362.

Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 237-252. doi: 10.1037/0022-3514.80.2.237

Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38,* 707-720.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76*(1), 105-129. doi:10.1111/jomf.12077

Jardine, B. B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 196(*3), 111713. doi: 10.1016/j.paid.2022.111713

John, O. P., & Gross, J. J. (2004), Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one! *Emotion Review, 3*(1), 17-25. doi: 10.1177/1754073910380971

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi.* (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, Z. (2019). *Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi: İstanbul, Türkiye.

Karen, R. (2001). *The forgiving self: The road from resentment to connection.* New York: Random House.

Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 1011-1026. doi: 10.1037/0022-3514.84.5.1011

Kato, T. (2015). Effects of forgiveness for a partner on psychological dysfunction in dating relationship among freethinkers: A longitudinal study. In E. L. Olsen (Ed.), *Forgiveness: Social significance, health impact and psychological effects* (pp. 61-82). New York, NY: Nova Science Publishers.

Kenny, D. A. (2018). Reflections on the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships, 25*(2), 160-170. doi: 10.1111/pere.12240

Kenny, D. A., & Cook, W. L. (1999). Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties and illustrations. *Personal Relationships, 6*(4), 433-448. doi: 10.1111/j.1475-6811.1999.tb00202.x

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis.* New York, NY: Guilford.

Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders, 6*(1), 47-48. Erişim adresi: https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/207823/

Kırıt Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 14-25.

Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8*(24), 1069-1094.

Kimmes, J. G., & Jared, A. D. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(4), 645-658. doi: 10.1111/jmft.12171

Kinkead, A., Salas, C., & Perez Ewer, C. (2023). Couples' extrinsic emotion regulation and dyadic adjustment: An actor-partner interdependence model analysis. *Current Psychology, 42,* 31619-31633. doi: d10.1007/s12144-022-04188-3

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.

Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review, 2,* 105-125. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x

Koçyiğit, M., & Uzun, M. (2024). Couple burnout and marital satisfaction: Serial mediation by mindfulness and emotion regulation. *The American Journal of Family Therapy, 52*(5), 575-593, doi: 10.1080/01926187.2024.2322461

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). New York, NY: Psychology Press.

Kulu, H. (2014). Marriage duration and divorce: The seven-year itch or a lifelong itch? *Demography, 51*(3), 881-893. doi:10.1007/s13524-013-0278-1

Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family, 67*(1), 68-84. doi: 10.1111/j.0022-2445.2005.00006

Kurnaz Sönmez, Ş. ve Taştan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler, 10*(22), 489-517. doi:10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123

Kurniati, N. M. T., Worthington, E. L., Kristi Poerwandari, E., Ginanjar, A. S., & Dwiwardani, C. (2017). Forgiveness in Javanese collective culture: The relationship between rumination, harmonious value, decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Asian Journal of Social Psychology, 20*(2), 113-127. doi: 10.1111/ajsp.12173

Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi: Denizli, Türkiye.

Kwak, M., & Ingersoll-Dayton, B. (2020). Relationships between negative exchanges and depressive symptoms in older couples: The moderating roles of care and gender. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(3), 843-864. doi: 10.1177/0265407519879504

Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family Process, 58*(3), 698-715. doi:10.1111/famp.12370

Ledermann, T., Macho, S., & Kenny, D. A. (2011). Assessing mediation in dyadic data using the actor-partner interdependence model. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 18*(4), 595-612. doi: 10.1080/10705511.2011.607099

Lee, K. D. M., Rodriguez, L. M., Edwards, K. M., & Neal, A. M. (2020). Emotional dysregulation and intimate partner violence: A dyadic perspective. *Psychology of Violence, 10*(2), 162-171. doi: 10.1037/vio0000248

Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2017). Interpersonal view on physical illnesses and mental disorders: A systemic-transactional understanding of disorders. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy, 168*(6), 170-174.

Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 267-283). New York, NY: Guilford.

Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., & Fernandez-Capo, M. (2015). Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness. *PLoS One 10*(5), 1-11. doi: 10.1371/journal.pone.0125561

Lin, Y., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare-Henaku, A., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Ho, M. Y., & Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 781-793. doi: 10.1002/jclp.22073

Little, L. M., Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2007). Health among leaders: Positive and negative affect, engagement and burnout, forgiveness and revenge. *Journal of Management Studies, 44*(2), 243-260. doi: 10.1111/j.1467-6486.2007.00687.x

Loscocco, K., & Walzer, S. (2013). Gender and the culture of heterosexual marriage in the United States. *Journal of Family Theory & Review, 5*(1), 1-14. doi: 10.1111/jftr.12003

Malcolm, W. M., Warwar, S. H., & Greenberg, L. S. (2005). Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 379-391). New York: Routledge. doi: 10.4324/9780203955673

Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A Meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy, 42*(1), 53-66. doi: 10.1080/01926187.2012.748549

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124-127. doi: 10.1016/j.jrp.2009.09.004

Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences, 30*(5), 881-885. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00080-5

Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W., Colley, A., & Linley, P. A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 1088-1094. doi: 10.1016/j.jrp.2007.12.008

Maner, J. K., & Miller, S. L. (2011). The evolution of romantic relationships: Adaptive challenges and relationship cognition in emerging adulthood. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 169-189). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511761935.010

Mansfield, P., McAllister, F., & Collard, J. (1992). Equality: Implications for sexual intimacy in marriage. *Sexual and Marital Therapy, 7*(2), 213-220. doi: 10.1080/02674659208404480

Martin, S. P. (2006). Trends in marital dissolution by women's education in the United States. *Demographic Research, 15,* 537-560. doi: 10.4054/DemRes.2006.15.20

Mattingly, B. A., Lewandowski Jr., G. W., & McIntyre, K. P. (2014). You make me a better/worse person: A two-dimensional model of relationship self change. *Personal Relationships, 21*(1), 176-190. doi: 10.1111/pere.12025

Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment, 54*(3-4), 772-781. doi: 10.1207/s15327752jpa5403&4_29

Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(9), 2880-2895. doi: 10.1177/0265407518804452

McCabe, M. P. (2006). Satisfaction in marriage and committed heterosexual relationships: Past, present, and future. *Annual Review of Sex Research, 17*(1), 39-58. doi: 10.1080/10532528.2006.10559836

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.43

McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164. doi: 10.1111/1467-6494.00085

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490- 505. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.490

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540-557. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.540

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586- 1603. doi: 10.1037/0022-3514.75.6.1586

McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336. doi: 10.1037/0022-3514.73.2.321

McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology, 22,* 171-175. doi: 10.1037/0893-3200.22.1.171

Meneses, C. W., & Greenberg, L. S. (2014). The construction of a model of the process of couples' forgiveness in emotion-focused therapy for couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 37*(4), 491-502. doi: 10.1111/j.1752-0606.2011.00234.x

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*, 149-168. doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x

Miller, A. J., & Worthington, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 12-23. doi: 10.1080/17439760903271140

Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876. doi: 10.1521/jscp.2008.27.8.843

Mugrage, M. S. (2014). *The relationship between emotional intelligence and forgiveness* (Doctoral dissertation). The Chicago School of Professional Psychology: Chicago, America.

Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structureof common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin,143*, 384-427. doi: 10.1037/bul0000093

Nazlı, S. (2013). *Aile Danışmanlığı* (10. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Nestler, S. (2021). Dyadic data analysis. In J. F. Rauthmann (Ed.), *The handbook of personality dynamics and processes* (pp. 935-948). Amsterdam: Elsevier Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-813995-0.00036-4

Nolen-Hoeksema S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161-187. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109

Ofovwe, C. E., Ofili, A. N., Ojetu, O. G., & Okosun F. E. (2013). Marital satisfaction, job satisfaction and psychological health of secondary school teachers in Nigeria. *Health, 5*(4), 663-668. doi: 10.4236/health.2013.54087

Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy, 28*(2), 251-260. doi: 10.1007/s10591-006-9006-y

Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğuş Matbaası.

Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 15*(34), 193-215.

Pagani, A. F., Donato, S., Parise, M., Bertoni, A., Iafrate, R., & Schoebi, D. (2019). Explicit stress communication facilitates perceived responsiveness in dyadic coping. *Frontiers in Psychology, 10*, 408742. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00401

Palmwood, E. N., & Simons, R. F. (2024). Feel the pain: Ability to up-regulate emotion facilitates forgiveness of betrayal. *Journal of Social and Clinical Psychology, 43*(4), 303-321. doi: 10.1521/jscp.2024.43.4.303

Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2018). Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. *Child Abuse and Neglect, 80*, 123-133. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.03.006

Popp, D., Laursen, B., Kerr, M., Stattin, H., & Burk, W. K. (2008). Modeling homophily over time with an actor-partner interdependence model. *Developmental Psychology, 44*(4), 1028-1039. doi: 10.1037/0012-1649.44.4.1028

Prest, L. A., Benson, M. G., & Protinsky, H. O. (1998). Family of origin and current relationship influences oncodependency. *Family Process, 37*(4), 513-528. doi: 10.1111/j.1545-5300.1998.00513.x

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*, 576-593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin, 141*(3), 655-693. doi: 10.1037/a0038648

Raffagnino, R. (2009). Vulnerabilities and strengths in marital quality and stability: A multidimensional perspective. *Bollettino di Psicologia Applicata, 256*, 3-18.

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 105-115. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.004

Reed, R. G., Barnard, K., & Butler, E. A. (2015). Distinguishing emotional co-regulation from co-dysregulation: An investigation of emotional dynamics and body-weight in romantic couples. *Emotion, 15*(1), 45-60. doi:10.1037/a0038561

Reisoğlu, G. (2020). *Romantik İlişki Doyumuyla Affetmeye İlişkin İnançlar ve Affetme Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi: Gaziantep, Türkiye.

Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships, 24*(4), 790-803. doi: 10.1111/pere.12213

Rizkalla, L., Wertheim, E. H., & Hodgson, L. K. (2008). The roles of emotion management and perspective taking in individuals' conflict management styles and disposition to forgive. *Journal of Research in Personality 42*, 1594-1601. doi: 10.1016/j.jrp.2008.07.014

Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(1), 196-207. doi: 10.1111/jmft.12440

Rogers, A., & McKinlay, A. (2019). The long-term effects of childhood traumatic brain injury on adulthood relationship quality. *Brain Injury, 33*(5), 649-656. doi: 10.1080/02699052.2019.1567936

Rusbult C. E., & Buunk B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175-204. doi: 10.1177/026540759301000

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 351-375. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145059

Rusu, R. R., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(1), 359-376. doi: 10.1177/0265407517751664

Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*(4), 419-441. doi: 10.1002/jclp.1153

Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York, NY: Guilford.

Sandage, S. J., & Worthington, E. L. (2010). Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(1), 35-57. doi: 10.17744/mehc.32.1.274536n518571683

Sandilya, G., & Shahnawaz, G. (2014). Willingness to forgive the spouse: A qualitative study. *Psychological Studies, 59*(4), 413-418. doi: 10.1007/s12646-014-0277-3

Sasaki, E., Overall, N. C., Chang, V. T., & Low, R. S. T. (2021). A dyadic perspective of expressive suppression: Own or partner suppression weakens relationships. *Emotion, 22*(8), 1989-1994. doi:10.1037/emo0000978

Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi: İstanbul, Türkiye.

Scherer, M., Cooke, K. L., & Worthington, E. L. (2005*). Forgiveness bibliography*. Retrieved from http://forgiving.org/Campaign/ Forgiveness_Bibliography.pdf

Schnarch, D. (2009). *Passionate marriage: keeping love and intimacy alive in committed relationships.* New York, NY: W. W. Norton & Company.

Schoebi, D. (2008). The coregulation of daily affect in marital relationships. *Journal of Family Psychology, 22*(3), 595-604. doi: 10.1037/0893-3200.22.3.595

Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review, 7*(4), 342-348. doi: 10.1177/1754073915590620

Schröder-Abe, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: perspective taking mediates effects of emotional intelligence and relationship quality. *European Journal of Personality, 25,* 155-169. doi: 10.1002/per.818

Sels, L., Cabrieto, J., Butler, E., Reis, H., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2020). The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(1),136-158. doi:10.1037/pspi0000212

Sels, L., Ceulemans, E., Bulteel, K., & Kuppens, P. (2016). Emotional interdependence and well-being in close relationships. *Frontiers in Psychology, 7*(253), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00283

Sezgin, A. (2019). *The moderating role of emotion regulation on the relationship between marital satisfaction and work-related factors* (Unpublished master's thesis). Bahçeşehir Üniversitesi: İstanbul, Türkiye.

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. doi: 10.1080/08934215.2014.902486

Sousa, V., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 17,* 268-274. doi: 10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x

Spangle, M. L., & Samaras, A. (2013). Forgiveness: Healing old wounds. *Jesuit Higher Education: A Journal, 2(*4), 20-27. Retrieved from https://epublications.regis.edu/jhe/vol2/iss2/4

Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34,* 1419-1429. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1

Stevens, D. P., Kiger, G., & Mannon, S. E. (2005). Domestic labor and marital satisfaction: How much or how satisfied? *Marriage & Family Review, 37*(4), 49-67. doi: 10.1300/J002v37n04_04

Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 107*(22), 9985-9990. doi:10.1073/pnas.1003744107

Strelan, P., Karremans, J. C., & Krieg, J. (2017). What determines forgiveness in close relationships? The role of post-transgression trust. *British Journal of Social Psychology, 56,* 161-180. doi: 10.1111/bjso.12173

Sümer, S. ve Arıcak, T. (2018). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 6-13.

Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum, 4*(13), 7-20.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education, Inc.

Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of Social Psychology, 141*(4), 494-508. doi:10.1080/00224540109600567

Takaku, S. (2006). Reducing road rage: An application of the dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(10), 2362-2378. doi: 10.1111/j.0021-9029.2006.00107.x

Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA Applied Psychology Bulletin,* 272, 3-15.

Tatlılıoğlu, K. ve Demirel, N. (2016). Sosyal bir gerçeklik olarak boşanma olgusu: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 4(22), 59-73. doi: 10.16992/ASOS.987

Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Todorov, E. H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion regulation difficulties and relationship satisfaction in adolescent couples: The role of conflict resolution strategies. *Journal of Youth and Adolescence, 52*, 1753-1767. doi: 10.1007/s10964-023-01787-6

Togay, A., Şahin, İ. ve Atıcı, M. (2019). Romantik ilişki becerileri psikoeğitim programının etkinliğinin sınanması: Bir pilot çalışma. *Psikoloji Çalışmaları, 39*(1), 121-149. doi: 10.26650/SP2018-0033

Toussaint, L., Worthington, E. L., Webb, J. R., Wilson, C., & Williams, D. R. (2023). Forgiveness in human flourishing. In M. Las. Heras, M. Grau Grau & Y. Rofcanin (Eds.), *Human Flourishing*. New York, NY: Springer Publishing. doi: 10.1007/978-3-031-09786-7_8

Trost, J. E. (1985). Abandon adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 1072-1073. doi: 10.2307/352353

Türkiye İstatistik Kurumu (2014). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023). https://www.tuik.gov.tr/ Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2022

Ursu, A., & Turliuc, M. N. (2020). Do emotion recognition and emotion regulation predict dyadic adjustment? The moderating role of relationship length. *Journal of Psychological and Educational Research, 28*(1), 45-63.

Vater, A., & Schröder-Abe, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality, 29*(2), 201-215. doi: 10.1002/per.1993

Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., & Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 33,* 277-302. doi: 10.1177/0265407515574

Vikram, K. (2023). Modern marriage in a traditional society: The influence of college education on marriage in India. *Journal of Family Issues, 45*(5), 1-26. doi:10.1177/0192513X231155591

Wade N. G., Hoyt W. T., Kidwell E. M., & Worthington E. L. (2013). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi: 10.1037/a0035268

Wang, L., Xiang, Y., & Yuan, R. (2023). How is emotional intelligence associated with moral disgust? The mediating role of social support and forgiveness. *Current Psychology 42*(1), 1-11. doi:10.1007/s12144-021-02218-0

Wang, Y. A., & Eastwick, P. W. (2020). Solutions to the problems of incremental validity testing in relationship science. *Personal Relationships, 27*(1), 156-175. doi: 10.1111/pere.12309

Webb, J. R., & Toussaint, L. L. (2020). Forgiveness, well-being, and mental health. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 188-197). UK: Routledge/Taylor & Francis Group.

Weber, D. M., Fischer, M. S., Baucom, D. H., Baucom, B. R. W., Engl, J., Thurmaier, F., Wojda, A. K., & Hahlweg, K. (2021). Escalation and regulation of emotional arousal in couples predicts relationship satisfaction concurrently and 25 years later. *Family Process, 60*(1), 251-269. doi: 10.1111/famp.12597

Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2530-2534. doi: 10.1016/j.chb.2013.06.027

Whisman, M. A., Sheldon, C. T., & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter? *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 803-808. doi: 10.1037/0021-843X.109.4.803

White VanBoxel, J. M., Miller, D. L., Morgan, P., Iqbal, N., Edwards, C., & Wittenborn, A. K. (2024). Exploring associations among baseline emotion regulation and change in relationship satisfaction among couples in a randomized controlled trial of emotionally focused therapy compared to usual care. *Family Process, 63*(3), 1637-1654. doi: 10.1111/famp.12972

Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships, 26,* 531-548. doi: 10.1177/0265407509347931

Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction* (Doctoral dissertation). New Mexico University: New Mexico, Mexico.

Wile, D. B. (2002). *Collaborative couple therapy*. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), Clinical handbook of couple therapy (pp. 281-307). New York, NY: Guilford.

Wilks, D. C., Neto, F., & Mavroveli, S. (2015). Trait emotional intelligence, forgiveness and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology, 45*(1), 93-101. doi: 10.1177/0081246314546347

Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology, 29*(3), 212-224. doi: 10.1177/009164710102900303

Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E. (2007). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 259-276). Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195182910.003.0017

Witvliet, C. V. O., DeYoung, N. J., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. A. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology, 6*(4), 286-299. doi: 10.1080/17439760.2011.577091

Witvliet, C. V. O., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: Emotion-regulation implications for subjective emotion, linguistic responses and physiology. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 226-242. doi: 10.1080/17439761003790997

Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: The State Forgiveness Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science, 40*(1), 1-10. doi: 10.1037/0008-400x.40.1.1.1

Wollny, A., Jacobs, I., & Pabel, L. (2019). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: The mediating role of dyadic coping. *The Journal of Psychology, 154*(1), 75-93. doi:10.1080/00223980.2019.1661343

Worthington, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 107-137). Philadelphia: Templeton.

Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review and hypotheses, *Psychology and Health, 19*, 385-405. doi: 10.1080/0887044042000196674

Worthington, E. L., Hook, J. N., Utsey, S. O., Williams, J. K., & Neil, R. L. (2012). *Decisional and emotional forgiveness.* Washington: Paper presented at the Positive Psychology Summit.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 291-302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8

Wu, Q., Chi, P., Lin, X., Du, H., Zhou, N., Cao, H., & Liang, Y. (2022). Gratitude and satisfaction in romantic relationships: Roles of decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41*(5), 2668-2676. doi: 10.1007/s12144-020-00780-7

Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Witting, A. B., Rick, R. B., & Miller, B. (2022). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family Process*, *62*(4), 1555-1573. doi: 10.1111/famp.12828

Yıldız, Ç. B. (2024). *Relationship satisfaction, relational equity, perceived partner responsiveness and emotion regulation difficulties in emerging adulthood: A dyadic analysis* (Master's thesis). Middle East Technical University: Ankara, Türkiye.

Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 77-87.

Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7

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. doi: 10.1080/0092623X.2012.751072

Yörükoğlu, A. (2000). *Değişen toplumda aile ve çocuk.* İstanbul: Özgür Yayınları.

Zahorcova, L., Drstakova, Z., & Masarykova, M. (2023). Forgiveness, its factors, and unforgivable acts in romantic relationships: A mixed-methods study. *Personal Relationships 30(*2),1-30. doi:10.1111/pere.12471

Zeidner, M., & Kloda, I. (2013). Emotional intelligence, conflict resolution patterns and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences, 54*(2), 278-283. doi: 10.1016/j.paid.2012.09.013

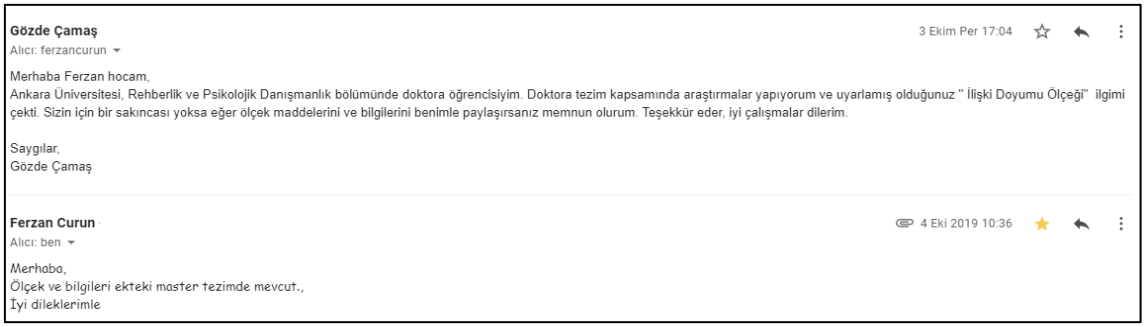
Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir, Türkiye.

Zhang, C., & Liang, Y. (2023). The impact of education level on marital satisfaction: Evidence from China. *Social Sciences & Humanities Open, 7*(1), 100487. doi: 10.1016/j.ssaho.2023.100487

Zhang, H., Fan, S., & Yip, P. (2016) Marital satisfaction trends in Hong Kong between 2002 and 2012. *Journal of Sex & Marital Therapy, 42*(5), 393-402. doi: 10.1080/0092623X.2015.1053021

EKLER

EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri



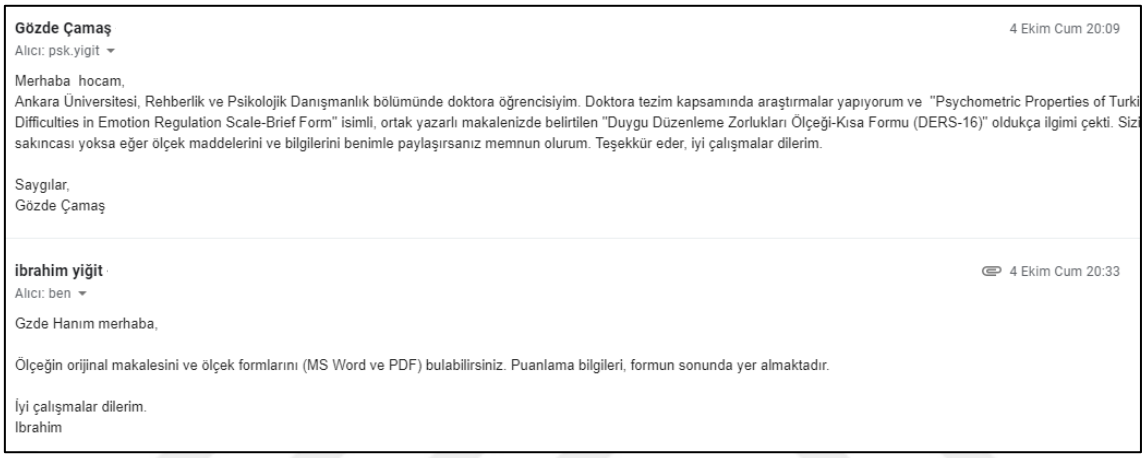
Gözde Çamaş 3 Ekim Per 17:04
Alıcı: ferzancurun

Merhaba Ferzan hocam,
Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde doktora öğrencisiyim. Doktora tezim kapsamında araştırmalar yapıyorum ve uyarlamış olduğunuz " İlişki Doyumu Ölçeği" ilgimi çekti. Sizin için bir sakıncası yoksa eğer ölçek maddelerini ve bilgilerini benimle paylaşırsanız memnun olurum. Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,
Gözde Çamaş

Ferzan Curun 4 Eki 2019 10:36
Alıcı: ben

Merhaba,
Ölçek ve bilgileri ekteki master tezimde mevcut.,
İyi dileklerimle



Gözde Çamaş 4 Ekim Cum 20:09
Alıcı: psk.yigit

Merhaba hocam,
Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde doktora öğrencisiyim. Doktora tezim kapsamında araştırmalar yapıyorum ve "Psychometric Properties of Turki
Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form" isimli, ortak yazarlı makalenizde belirtilen "Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği-Kısa Formu (DERS-16)" oldukça ilgimi çekti. Siz
sakıncası yoksa eğer ölçek maddelerini ve bilgilerini benimle paylaşırsanız memnun olurum. Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

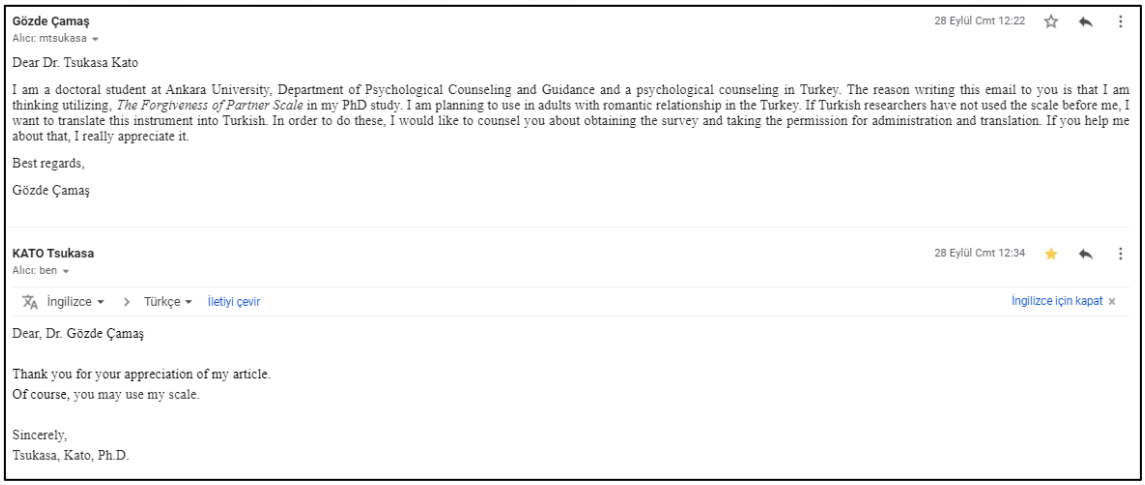
Saygılar,
Gözde Çamaş

ibrahim yiğit 4 Ekim Cum 20:33
Alıcı: ben

Gzde Hanım merhaba,

Ölçeğin orijinal makalesini ve ölçek formlarını (MS Word ve PDF) bulabilirsiniz. Puanlama bilgileri, formun sonunda yer almaktadır.

İyi çalışmalar dilerim.
Ibrahim



Gözde Çamaş 28 Eylül Cmt 12:22
Alıcı: mtsukasa

Dear Dr. Tsukasa Kato

I am a doctoral student at Ankara University, Department of Psychological Counseling and Guidance and a psychological counseling in Turkey. The reason writing this email to you is that I am thinking utilizing, *The Forgiveness of Partner Scale* in my PhD study. I am planning to use in adults with romantic relationship in the Turkey. If Turkish researchers have not used the scale before me, I want to translate this instrument into Turkish. In order to do these, I would like to counsel you about obtaining the survey and taking the permission for administration and translation. If you help me about that, I really appreciate it.

Best regards,

Gözde Çamaş

KATO Tsukasa 28 Eylül Cmt 12:34
Alıcı: ben

İngilizce > Türkçe İletiyi çevir İngilizce için kapat ×

Dear, Dr. Gözde Çamaş

Thank you for your appreciation of my article.
Of course, you may use my scale.

Sincerely,
Tsukasa, Kato, Ph.D.

EK 2. Etik Kurul İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **25/05/2020**
Toplantı Sayısı : **4**
Karar Sayısı : **74**

74- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Gözde Çamaş**'ın "Çiftlerde Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Affetme ile İlişkisi" başlıklı tezi ile ilgili 07/04/2020 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Gözde Çamaş**'ın "Çiftlerde Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Affetme ile İlişkisi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
25/05/2020

EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma; evli çiftlerin, duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünün incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Bu araştırmada, duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide rol oynayabileceği düşünülen affetmeyle ilgili elde edilen bulguların psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Amaç doğrultusunda, araştırmadan elde edilen bulgular yalnızca bilimsel bir yayın olarak kullanılacaktır.

Çalışma; Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nden bir öğretim üyesi ve bir doktora öğrencisi tarafından yürütülmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülüğe dayalıdır. Katılmayı reddetme ya da formu doldurmaya başlayıp daha sonra vazgeçme hakkınız vardır.

Araştırmaya katılmanız durumunda, size verilen formdaki soruları yanıtlamanız gerekmektedir. Bunun için en fazla 15 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Bu soruları yanıtlamak size herhangi bir fiziksel ya da duygusal rahatsızlık yaşatmayacaktır.

Formda kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi sorulmamaktadır ve yanıtlarınız bireysel olarak değil, grup halinde değerlendirilecektir. Bu durumda yanıtların kime ait olduğunun araştırmacı tarafından bilinmesi olanaksız hale gelmektedir.

Gözde ÇAMAŞ
Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Katılımcının Beyanı

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimler Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İlhan YALÇIN ve Doktora öğrencisi Gözde ÇAMAŞ tarafından yapılacak "Çiftlerde Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Affetme İle İlişkisi" başlıklı çalışma hakkında yeterli düzeyde bilgi aldım. Araştırmaya katılarak formdaki soruları yanıtlarsam, bana ait bilgilerin gizliliğine özen ve saygı ile yaklaşılacağı konusunda bana güvence verildi.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum ( )

(Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen parantez içine bir işaret koyunuz. Katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz.)

EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma, evli çiftlerin duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünü incelemek amacıyla tasarlanmıştır.

Sizden beklenen, sonraki bölümlerde yer alan tüm cümleleri eksiksiz ve samimi bir şekilde işaretlemenizdir. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Yanıtlarınızla vereceğiniz bilgiler gizli tutulacak, yalnızca bilimsel amaçla kullanılacak ve bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmanız, araştırmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katıldığınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgiler

1. Anket No:

2. Cinsiyetiniz: 1- Kadın ( ) 2- Erkek ( )

3. Yaşınız (lütfen yazınız): .....

4. Kaç Yıllık Evlisiniz: ……..

5. Kaç Çocuğunuz Var: ……..

6. Eğitim Durumunuz : 1- İlköğretim ( ) 2- Ortaöğretim ( ) 3- Üniversite ( )
4- Lisans Üstü ( )

EK 5. İlişki Durum Belirleme Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu, 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazın.

1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç Çok iyi
Karşılamıyor Karşılıyor

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç Çok
Memnun değilim Memnunum

5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç Tamamen
Karşılamıyor Karşılıyor

7) İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç Çok
Yok Problem var

EK 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uyduğunu; her bir ifadenin altındaki 5 dereceli ölçekten yararlanarak ve **size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak işaretleyiniz**.	**Hemen hemen hiç (% 0-10)**	**Bazen (% 11-35)**	**Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- 65)**	**Çoğu zaman (% 66- 90)**	**Hemen hemen her zaman (% 91-100)**
1.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
3.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4.Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
8.Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
10.Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
13.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
15.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					

EK 7. Partneri Affetme Ölçeği

Açıklama: Lütfen, eşinizle/partnerinizle ilişkinizde yaşadığınız olumsuz olayları ve sizi incittiği durumları hatırlayınız. Aşağıda yer alan ifadeleri okuyunuz ve karşılaştığınız olumsuz olaylarda bu ifadeleri ne derecede kullandığınızı belirtiniz. Katılmıyorsanız "0" , bazen katılıyorsanız "1", sıklıkla katılıyorsanız "2" ve kesinlikle katılıyorsanız "3" olarak işaretleyiniz. Boş madde bırakmayınız, ***katkılarınız için çok teşekkür ederim.***		**0- Katılmıyorum**	**1- Bazen Katılıyorum**	**2- Sıklıkla Katılıyorum**	**3- Kesinlikle Katılıyorum**
1.	Partnerime duyduğum öfkeyi unutabilirim.	(0)	(1)	(2)	(3)
3.	Partnerimin beni aşağıladığını düşününce, öfkeleniyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)
5.	Partnerim onu affetmemi istediğinde onu affederim.	(0)	(1)	(2)	(3)
7.	Partnerimden intikam almayı uzun uzun düşünüyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Evli Çiftlerde Romantik İlişki Doyumunun Duygu Düzenleme ve Affetme İle İlişkisi" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 12.03.2025
Gönderim Numarası	: 2612787836
Sayfa Sayısı	: 87
Sözcük Sayısı	: 23352
Karakter Sayısı	: 170530
Benzerlik Oranı	: % 9
Savunma Tarihi	: 21.02.2025

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Gözde ÇAMAŞ

Tarih: 12.03.2025

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Gözde ÇAMAŞ

E-Posta Adresi:

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Başkent Üniversitesi	2009-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2017
Doktora	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2017-2025

İş Deneyimi

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Yükselen Eğitim Kurumları (Ankara)	2015-2016
Uzman Psikolojik Danışman	Metafor Psikolojik Danışmanlık Merkezi	2018-…

Yayınlar:

Çamaş, G., & Yalçın, İ. (2021). The relationships between stigma toward psychological help seeking, self-efficacy, family sense of coherence and social support. *Kastamonu Education Journal, 29*(4), 233-245. doi: 10.24106/kefdergi.822044

Çamaş, G. ve Anayurt A. (2022). Travma mağdurlarına yönelik grup müdahaleleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(2), 143-151. doi: 10.18863/pgy.939012