

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK



ROMANTİK İLİŞKİLERDE ALGILANAN İLİŞKİ KALİTESİNİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, KİŞİLERARASI DUYGU
DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BAĞLAMINDA
İNCELENMESİ

YAZAR

Selda KANBUR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Şenel ÇITAK

ORDU- 2024

TEZ KABUL SAYFASI

Selda KANBUR tarafından hazırlanan “**Romantik İlişkilerde Algılanan İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlık Bağlamında İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, **02.07.2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Ömer KARAMAN Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr. Fatih KOCA Trabzon Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr. Şenel ÇITAK Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Selda KANBUR

ÖZET

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ROMANTİK İLİŞKİLERDE ALGILANAN İLİŞKİ KALİTESİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

SELDA KANBUR

Romantik ilişkiler yakınlık, sevgi, bağlılık, tutku ve birlikte katılımla olduğu; bireylerin yaşamlarının hem sağlıklı biçimde sürmesini hem de duygusal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesini sağlayan birlikteliktir. Romantik ilişkilerin sürdürülebilir olmasında ve evlilik gibi ileri ilişki boyutlarına taşınmasında algılanan romantik ilişki kalitesi oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı evlilik öncesi dönemde bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesiyle bilinçli farkındalıkları arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolü ve bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesidir. Ayrıca araştırmanın diğer amaçlarına yönelik olarak katılımcıların algıladıkları romantik ilişki kalitesi; kişilerarası duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık ile çeşitli demografik özellikler açısından incelenmiştir. Araştırma nicel yöntemle göre hazırlanmış olup araştırma verilerinin analizi için LISREL 8.7 ve SPSS 25.0 paket programlarından faydalanılmıştır. Araştırmanın amacı kapsamında iki model oluşturulmuş ve yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın alt amaçlarının incelenmesinde ise Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi, Çalışma Türkiye örnekleminde katılımcılarla yürütülmüş olup 675 (396 Kadın, %58,70; 279 Erkek, %41,30) katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmanın veri seti Kişisel Bilgi Formu (KB), Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ), Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile toplanmıştır. Ölçeklerin faktör yapılarının doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizlerine bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkenleri, algılanan ilişki kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde bir etkiye sahiptir. Algılanan ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Algılanan ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen tüm bulgular literatür ışığında tartışılmış ve sonuçlara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişki, Algılanan romantik ilişki kalitesi, Bilinçli farkındalık, Kişilerarası duygu düzenleme, Psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

AN EXAMINATION OF PERCEIVED RELATIONSHIP QUALITY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS IN THE CONTEXT OF MINDFULNESS, INTERPERSONAL EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

SELDA KANBUR

Romantic relationships are partnerships that involve intimacy, love, commitment, passion, and joint participation, and provide both the healthy continuation of individuals' lives and the fulfillment of their emotional, psychological and physiological needs. Perceived romantic relationship quality is very important in the sustainability of romantic relationships and in moving them to advanced relationship dimensions such as marriage. The purpose of this study is to examine the mediating role of psychological resilience between individuals' perceived romantic relationship quality and mindfulness in the premarital period and the mediating role of psychological resilience between individuals' perceived romantic relationship quality and interpersonal emotion regulation. In addition, the perceived romantic relationship quality of the participants was examined in terms of interpersonal emotion regulation, mindfulness, psychological resilience and various demographic characteristics. The research was prepared according to the quantitative method and LISREL 8.7 and SPSS 25.0 package programs were used for the analysis of the research data. Within the scope of the purpose of the research, two models were created and the structural equation model was utilized. Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Correlation Analysis were used to examine the sub-objectives of the study. The study was conducted with participants from the Turkish sample and 675 (396 Female, 58.70%; 279 Male, 41.30%) participants were reached. The data set of the study was collected with the Personal Information Form (PIF), the Perceived Romantic Relationship Quality Scale (PRQQ), the Interpersonal Emotion Regulation Scale (IRLS), the Mindfulness in Romantic Relationships Scale (MBRS) and the Brief Psychological Resilience Scale (BPSR). Confirmatory factor analyses were used to verify the factor structures of the scales. According to the research findings, mindfulness, interpersonal emotion regulation and psychological resilience variables have a statistically significant and positive effect on perceived relationship quality. The mediating effect of psychological resilience on the relationship between perceived relationship quality and mindfulness was found to be significant. The mediating effect of psychological resilience on the relationship between perceived relationship quality and interpersonal emotion regulation was found to be significant. All the findings obtained as a result of the study were discussed in the light of the literature and suggestions were presented for the results.

Key Words : Romantic relationship, Perceived romantic relationship quality, Mindfulness, Interpersonal emotion regulation, Psychological resilience

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın hazırlanma ve yazım sürecinin her aşamasında bilgi ve tecrübeleri ile yapmış olduğu büyük katkılarıyla desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her zorlandığımda motivasyonu ile beni ayağa kaldıran ve yanımda olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. şenel ÇITAK' a ve yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok önemli bilgiler öğrendiğim, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren sayın hocalarım Doç. Dr. Ömer KARAMAN'a, Doç. Dr. şule BAŞTEMUR'a ve Doç. Dr. Mustafa Alperen KURŞUNCU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yalnızca bu araştırma boyunca değil tüm eğitim hayatım boyunca bana hep inanan, maddi ve manevi desteklerini her daim yanımda hissettiğim annem Zübeyde KANBUR, babam Ensar KANBUR ve kız kardeşlerim Esra KANBUR ile Aysun Sena KANBUR'a sonsuz teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Ayrıca bu yola çıkarken beni her zaman motive eden, bir adım öteye gidebilmem için çaba sarf eden arkadaşlarım, psikolojik danışman meslektaşlarım ve kıymetli hocalarıma kalpten teşekkürlerimi sunarım.

Selda KANBUR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ KABUL SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar	ix
ŞEKİLLER	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	6
1.4 Sınırlılıklar	8
1.5 Varsayımlar	8
1.6 Tanımlar	8
2. LİTERATÜR	10
2.1 Romantik İlişkiler.....	10
2.1.1 Romantik İlişki Kuramları.....	13
2.1.1.1 Üçgen Aşk Kuramı	13
2.1.1.2 Aşk Stilleri Kuramı	14
2.2 Bilinçli Farkındalık Kavramı	16
2.3 Psikolojik Sağlık	20
2.4 Kişilerarası Duygu Düzenleme	22
2.4.1 Duygular	22
2.4.2 Kişilerarası Duygu Düzenleme Süreci	23
3. YÖNTEM	27
3.1 Araştırmanın Modeli	27
3.2 Çalışma Grubu	27
3.2.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
3.3 Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu (KB)	29
3.3.2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ).....	30
3.3.2.1 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi	30
3.3.3 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ).....	32
3.3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi	32
3.3.5 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	34
3.3.6 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi	34
3.3.7 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ).....	36
3.3.7.1 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	37
3.4 Araştırmanın İşlem Yolu.....	39
3.5 Verilerin Analizi.....	40
3.5.1 Verilerin Dağılımı ve Betimsel Sonuçlar	40
4. BULGULAR	43

4.1	Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi	43
4.2	Araştırmanın Modelleri ve Araştırma Hipotezlerine Ait Sonuçlar	45
4.2.1	Araştırmanın Birinci Modeline Ait Bulgular:	46
4.2.2	Araştırmanın İkinci Modeline Ait Bulgular:	47
4.2.3	Aracılık Etkisine İlişkin Bulgular	49
4.2.3.1	Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolüne Ait Bulgular	51
4.3	Alt Amaçlara Ait Bulgular	54
5.	TARTIŞMA	58
5.1	Araştırmanın Amaçlarına Ait Sonuçların Tartışılması	58
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
6.1	Sonuçlar.....	71
6.2	Öneriler	73
6.2.2	Uygulayıcılara ve Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	74
KAYNAKLAR	76	
EKLER	102	
YASAL/ÖZEL İZİN BELGESİ	107	
ÖZGEÇMİŞ	109	

TABLolar

Sayfa

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
Tablo 3.2 Katılımcıların İlişki Özellikleri	28
Tablo 3.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Uyum İyiliği Değerleri	31
Tablo 3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	33
Tablo 3.5 Psikolojik Sağlık Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	35
Tablo 3.6 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	38
Şekil tablosu ögesi bulunamadı. Tablo 3.8 Verilerin Dağılımı	40
Tablo 3.9 Verilere Ait Betimsel Sonuçlar	41
Tablo 4.1 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları	43
Tablo 4.2 Araştırmanın Birinci Modeline Ait YEM Sonuçları	47
Tablo 4.3 Araştırmanın İkinci Modeline Ait YEM Sonuçları	49
Tablo 4.4 Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Hipotezlerine Ait Etki Katsayıları	53
Tablo 4.5 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin İlişki Durumuna Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)	55
Tablo 4.6 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları ($n=675$)	56
Tablo 4.7 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Yaş, Eğitim Durumu, İlk Romantik İlişki Yaşı ve Romantik İlişki Yaşanılan Kişiyle Tanışma Durumlarına Göre Tek yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)	56
Tablo 4.8 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Romantik İlişki Yaşanan Kişiyle İletişim Kurma Yollarına Göre Tek yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)	57
Tablo 4.9 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Önceki İlişkinin Bitme Sebebi Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)	58

ŞEKİLLER

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1 Aşk Üçgeni	13
Şekil 3.1 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı	30
Şekil 3.2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri	31
Şekil 3.3 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı ...	32
Şekil 3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri	33
Şekil 3.5 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı	34
Şekil 3.6 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri ...	35
Şekil 3.7 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı	37
Şekil 3.8 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri	38
Şekil 4.1 Araştırmanın 1. Modeli	45
Şekil 4.2 Araştırmanın 2. Modeli	45
Şekil 4.3 Araştırmanın Birinci Modeline Ait YEM Modeli	47
Şekil 4.4 Araştırmanın İkinci Modeline Ait YEM Modeli	49
Şekil 4.5 Araştırmanın Aracı Rolünün Belirlenmesi İçin Kurulan Teorik Model	51
Şekil 4.6 Evlilik Öncesindeki Bireylerin Algıladıkları Romantik İlişki Kalitesi İle Bilinçli Farkındalıkları Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün Modellenmesi (H ₆).....	52
Şekil 4.7 Evlilik Öncesindeki Bireylerin Algıladıkları Romantik İlişki Kalitesi İle Kişilerarası Duygu Düzenleme Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün Modellenmesi (H ₇)	52
Şekil 4.8 Psikolojik Sağlamlığın Aracılığına Ait Path Diyagramı Modeli	53

KISALTMALAR

Kısaltmalar

ARIK	: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
KB	: Kişisel Bilgi Formu
PA	: Perspektif Alma
PDA	: Pozitif Duygulanımı Artırma
PS	: Psikolojik Sağlık
SMA	: Sosyal Model Alma
TE	: Teskin Edilme

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Romantik ilişkiler, ergenlik dönemiyle beraber bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahip olmaya başlar. Erikson'un psikososyal gelişim evrelerine göre ergenlik dönemi "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (Yalnızlık)" evresine karşılık gelmektedir (Erikson ve Erikson, 1998). Bu evrede genç bireyler, kim olduklarına karar vermeye başlamakta ve çevresiyle kuracakları ilişkilere odaklanmaktadır (Kılıç, 2020; Özü, 2018). Ayrıca bireyler, yaşamlarını anlamlı hale getirmek, kendileri için önemli bir yere sahip olan bir kişiye güvenmek ve bu kişiyle yakın ilişki kurma çabasıdadır (Şamatacı, 2013).

Toplumsal açıdan bireyler insan olmanın bir gerekliliği olarak yaşamlarında bir başkasının varlığına ihtiyaç duymakta ve diğerleriyle çeşitli bağlamlarda ilişkiler kurmaya istek duymaktadırlar (Satıcı, 2018). Romantik ilişkiler de bu ilişkilerden biri olup bireylerin yakınlık, sosyallik gibi ihtiyaçlarının karşılanmasının birincil kaynağı olarak hizmet ederken bir yandan da bireylerin kimlik gelişimlerine katkı sunma gibi işlevlere sahiptir (Atak ve Taştan, 2012; Galliher, vd. 2004). Başarılı yakın ilişkiler kurmak, bireyler için mutlu bir yaşam ve güvenlik hissini sağlayan temel kaynaklardandır (Küçükarslan, 2011). Romantik ilişkilerin başarılı bir şekilde gelişimini sağlamak için partnerlerin karşılıklı olarak yüksek düzeyde etkileşim içinde olması, birbirleriyle yakınlık ve çekiciliğin ön planda olduğu süreçler yaratması ve tüm bunların giderek artması aynı zamanda sürdürülebilir olması gerekmektedir (Dindia ve Timmerman, 2003). Bireylerin romantik ilişkilerinde başarılı olmalarına bağlı olarak algıladıkları ilişki kalitesi de değişmektedir.

Romantik ilişkilerde pek çok olumlu (duygusal güvenlik, arkadaşlık, mutluluk vb.) ve olumsuz yönler (iletişim eksikliği ya da kopukluğu, çiftler arasında olan problemlerin birbiriyle paylaşılmaması, bastırılan duyguların sonrasında patlama yaşanması vb.) bulunmakta, bu yönler birbirinden bağımsız olarak çeşitli sonuçlarla ilişkili olabilmektedir (Demir, 2008; Kaya, 2022; Sağkal ve Özdemir, 2018). İlişkiden alınan doyum, güven gibi olumlu süreçlerin yüksek ilişki kalitesini oluşturduğu ve yüksek ilişki kalitesine sahip bireylerin psikolojik açıdan daha olumlu etkilendiği bilinmektedir (Chen, 2015). Bu bağlamda romantik ilişkilerin doğasını tam olarak anlayabilmek için ilişkilerin kalitesinin incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Algılanan romantik

ilişki kalitesi sevgi, güven, bağlılık, yakınlık, tutku ve tatmin bileşenlerinden oluşmaktadır (Fletcher vd., 2000). Romantik ilişkilerin kalitesini arttırmada önemli bir yer edinen bu bileşenlerin varlığı kadar ilişkilerdeki sıkıntılı dönemlerin etkisinden koruma işlevi gören ve romantik ilişkileri geliştirmenin güçlü bir yolu olan bilinçli farkındalık kavramı ilişkilerde önemli bir yer tutmaktadır (Karremans vd., 2015).

Bilinçli farkındalık içinde bulunulan anla ilgili duygulara, düşüncelere ve duyumlara dikkat etmeyi ve içinde bulunulan anın farkında olmayı ifade eden bir durumdur (Kabat-Zinn, 1994; Segal vd., 2018; Zümbül ve Okur, 2021). Bilinçli farkındalık kavramının kökeni Budist psikolojiye kadar dayanmakta ve Antik Yunan felsefesinden başlayarak fenomenolojik yaklaşım, varoluşçu felsefe, hümanizm ve natüralizm gibi birçok felsefi ve psikolojik temelde yer alan fikirlerle kavramsal olarak uyuşmaktadır (Brown vd., 2007; Kabat-Zinn, 1982; Sharf, 2015; Trousselard vd., 2014). Bilinçli farkındalık kavramı iki boyuta ayrılmaktadır. Bunlardan ilki içsel deneyimlere dikkat etmeyi içeren içsel bilinçli farkındalık diğeri ise ikili ilişkilerdeki iletişim ve etkileşim sürecine dikkat etmeyi içeren kişilerarası bilinçli farkındalıktır (Deniz ve Erus, 2021; Kabat-Zinn, 2003; Segal vd., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin çevresindeki bireylerle kurduğu etkileşime yönelik farkındalığına ve davranışlarına odaklanmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı, kişinin çevresindeki diğer kişi veya kişilerle iletişim kurarken bilinçli farkındalık düzeyinin aktif olması durumudur (Kabat-Zinn, 2000). Bilinçli farkındalıkla beraber daha duyarlı olan çiftlerin romantik ilişkilerinin iyi oluşunda ve ilişki kalitesinde artış olmaktadır. Ayrıca ilişkideki stresli durumlara karşı olumlu tepkilerin artmasında bilinçli farkındalığın önemli ölçüde katkıları bulunmaktadır (Barnes vd., 2007). Bilinçli farkındalık ile şimdiki zamana daha fazla dikkatin verilmesi sonucunda, çiftlerin ortaya koydukları davranışlara olan duyarlılıkları artmaktadır. Böylece bilinçli farkındalık ile çiftler, birbirine karşı daha duyarlı ve daha dikkatli biçimde hareket etme fırsatlarını fark etmektedirler (Adair vd., 2018). Bu bağlamda romantik ilişkilerinde daha duyarlı olan bireyler, artan farkındalıkları sayesinde duygu ve düşüncelerini daha açık biçimde ifade edebilirler. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleyici işlevinin (Semple vd., 2014; Zhou vd., 2020) romantik ilişki kalitesini artırması beklenir. Duygu düzenleme becerisinin romantik ilişkilerde önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Bloch vd., 2014).

Kişilerarası duygu düzenleme, daha çok bireylerin ne hissettiğiyle ilgilendir (Ray-Yol ve Altan-Atalay, 2022). Duygu düzenleme bireylerin sosyal ilişkilerinde deneyimledikleri

duyguların farkında olarak yaşadıkları bu duyguların ifade edilmesinin önemine vurgu yapan bir kavramdır (Gratz ve Roemer, 2004; Hofmann, 2014). Ayrıca kişilerarası duygu düzenleme, birden çok kişinin etkileşimini kapsayan, yaşam boyunca devam eden bir süreci içermektedir (Gündüz, 2016; Hofmann vd., 2016; Sarıcaoğlu, 2020). Duygular sosyal bir bağlamda gerçekleşmektedir ve düzenlenmesinde kısmen de olsa diğer insanların da etkisi vardır. En önemlisi de duygu düzenlemenin içsel süreçlerle sınırlı kalmamasıdır. Bunun sebebi insanların, duygularıyla bağlantılı biçimde karmaşık yapıları sosyal ağlar oluşturmalarıdır (Hofmann, 2014). Duygular, çoğu zaman bir çeşit sosyal miktatıs gibi hizmet etmektedir ve bizi başkalarına doğru çekerek, yardım aramaya veya yardım istemeye itmektedir (Zaki ve Williams, 2013). Dolayısıyla duygular ve duyguların düzenlenmesi ikili ilişkilerde de önemli bir yer edinmektedir. Kişilerin duygu düzenleme becerileri ise onların ikili ilişkilerde yaşadıkları sıkıntılara dayanabilme güçleri ile ilişkili olabilir. Bu noktada ilişkilerde önemli bir yere sahip olan ve zorlu yaşam olaylarına karşı pozitif uyum sergilemeyi sağlayan psikolojik sağlık kavramı dikkat çekmektedir. (Earvolino-Ramirez, 2007; Luthar vd., 2000).

Bireyin yaşamında meydana gelen stresli, travmatik, riskli ve zor yaşantılardan sonra ortaya çıkan (Masten, 2001) psikolojik sağlık becerisi; şiddet, doğal afet, ihmal ve istismar, ekonomik sıkıntılar (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009) gibi zorlayıcı yaşantılarla baş edebilme, dayanıklılık gösterme ve bu tür olumsuz durumlar sonucu yaşanabilecek psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar karşısında kolayca toparlanabilmeyi (Basım ve Çetin, 2011; Earvolino-Ramirez, 2007; Masten, 2007) aynı zamanda bireyin önceki uyum sağlamış haline dönebilme gücünü ifade eder (Kararmak, 2006; Newman, 2005). Yani bireyin pozitif uyum yeteneği ve umutlu olmasıdır (Rutter, 1987). Zorlayıcı ve travmatik yaşantılar, örneğin Covid-19 pandemisi gibi süreçler sonucunda; bireyler yüksek seviyelerde stres yaşayabilmektedirler. Bu durum ise bireylerin romantik ilişki kalitelerini ve ilişkilerinden memnun olma düzeylerini düşürebilmektedir (Xiang vd., 2022). Bireyler evlilik öncesindeki süreçteki ilişkilerinde, evlilik ilişkileri sırasında ve evliliklerini sonlandırdıkları süreçte stresli ve zorlayıcı birçok yaşantıya maruz kalabilmektedir. Özellikle boşanmanın yarattığı olumsuz birçok etkiye karşın boşanma oranları her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bu durumda boşanma süreci sırasında ve sonrasında uyum sağlamanın önemini ortaya çıkarmaktadır (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Romantik ilişkiler daha evliliğe dönüşmeden ve evlilik sürecini yaşayıp sonlandırmış, yeniden evlilik sürecini deneyimlemek isteyen bireylerin pozitif açıdan

uyum sürecine ve ilişkilerindeki kaliteye psikolojik sağlamlık becerisinin etki edeceği düşünülmektedir.

İlişkilerin geliştirilmesinde, sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinde, sonlandırma aşamalarında ve ilişkilerin sonlandırma sonrasındaki uyum sürecinde psikolojik sağlamlık becerisinin, kişilerarası bilinçli farkındalık ile kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin araştırılmasının gerekliliği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın odağı bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının algılanan romantik ilişki kalitesine olan etkisini incelemeye yönelik olarak belirlenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada önceden romantik ilişkisi olmuş ya da halen romantik ilişkisi devam etmekte olan 19 yaş ve üstü bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesinin, bilinçli farkındalık ve kişilerarası duygu düzenleme açısından psikolojik sağlamlığın aracı rolü ile incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç kapsamında yapılacak çalışmanın ilk modelinde evlilik öncesindeki bireylerin kaliteli ve doyum verici romantik ilişkiler kurması ile bilinçli farkındalıkları arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolüne vurgu yapılacaktır. İkinci bir model olarak da evlilik öncesindeki bireylerin kaliteli ve doyum verici romantik ilişkiler kurması ile kişilerarası duygu düzenlemenin arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolüne vurgu yapılacaktır. Yapılacak çalışmanın evlilik planları kuran ve ilişkilerini olumlu yönde geliştirmeyi hedefleyen genç yetişkinlere yol gösterici olması, aile danışmanlığı literatürüne ve bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Araştırmanın alt amaçları ise, evlilik öncesi romantik ilişkisi bulunan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesinin cinsiyetlerine, yaşlarına, ilişki durumlarına, eğitim durumlarına, ilk romantik ilişkilerine başlama yaşına, romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma şekline, romantik ilişki yaşanan kişiyle iletişim kurma tercihinin ve önceki ilişkinin bitme sebebine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda geliştirilen hipotezler ise aşağıdaki gibidir:

H₁: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenmektedir.

H₂: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi kişilerarası duygu düzenleme becerilerinden etkilenmektedir.

H₃: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlımlıkları bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenmektedir.

H₄: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlımlıkları kişilerarası duygu düzenleme becerilerinden etkilenmektedir.

H₅: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi psikolojik sağlımlık düzeylerinden etkilenmektedir.

H₆: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlımlığın aracılık rolü vardır.

H₇: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlımlığın aracılık rolü vardır.

H₈ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H₉ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi cinsiyet dağılımına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H₁₀ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H₁₁ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H₁₂ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ilk romantik ilişkilerine başlama yaşına göre farklılaşmaktadır.

H₁₃ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma şekline göre farklılaşmaktadır.

H₁₄ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi romantik ilişki yaşanan kişiyle iletişim kurma tercihine göre farklılaşmaktadır.

H₁₅ Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi önceki ilişkinin bitme sebebine göre farklılaşmaktadır.

1.3 Araştırmanın Gereçesi ve Önemi

Yürütülecek olan bu çalışmanın hedefi kapsamında 19 yaş üstü bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, Türkiye örneğinde yürütülen romantik ilişkilerin ele alındığı çalışmalarda, genellikle romantik ilişkilerin sıklık ve yaygınlığının tespiti ile romantik ilişki içindeki bireylerin birbiriyle olan paylaşımlarının incelendiği görülmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010; Eşici, 2014; Saraç vd., 2015). Literatürde yer alan romantik ilişki kalitesini inceleyen çalışmalardan bazılarında, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçlar (Eşici, 2014), akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısı (Saraç vd., 2015), benlik saygısı (Erol ve Orth, 2016), çatışma çözme (Delatorre ve Wagner, 2019; Mandal ve Lip, 2022), duygusal kıskançlık (Öztekin, 2019), evlilik inançları (Seven, 2019), irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar (Arslan, 2020), ebeveyn duygusal erişilebilirliği, sosyal bağlılık, yalnızlık (Özdoğan, 2021), iyi oluş (Özdoğan, 2021; Öztürk, 2021), sosyal medya bağımlılığı (Kaya, 2022; Kılıç 2020), kariyer uyumu (Öztürk, 2021), ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişki benlik değişimi (Kale, 2021), duygusal yeme (Uzun, 2021), çift iletişimi (Kanter vd., 2022), cinsel doyum (Arslan Mındız, 2022; Uzun, 2021), bağlanma stilleri (Arslan Mındız, 2022; Eşici, 2014; Monteoliva ve García-Martínez, 2005), bağımlılık benzeri yeme davranışı, hedonistik yeme, beden memnuniyeti ve kişilik eğilimleri (Kaya, 2022) ve bilinçli farkındalık (Erus ve Deniz, 2018; Mandal ve Lip, 2022) gibi kavramlar ele alınmıştır.

Literatürde romantik ilişkilerin kalitesini ele alan çalışmalar olsa da bu çalışmalar genellikle evli çiftlerle yürütülmüştür. Beliren yetişkinlikte bulunan ve evlilik öncesi ilişkilere sahip bireylerin ilişki kalitesini ele alan çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte gençlerin ilişki kalitesini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaları genellikle üniversite öğrencisi gençlerle yapılmıştır. Yalnızca üniversite öğrencileri ile çalışmak, romantik ilişki yaşayan kesimi oldukça sınırlandırmakta olup hiç üniversite okumamış ya da üniversiteyi bitirip çalışmakta olan gençleri dışarda bırakmaktadır. Bu araştırmaya yalnızca üniversite öğrencisi bireyler değil okul durumuna bakılmaksızın daha önce ilişkisi olmuş, boşanmış veya hala ilişkisi devam eden 19 yaş ve üzeri tüm bireyler katılabilmektedir. Böylece örneklem grubu geniş tutularak daha kapsamlı bilgi edinilmesi hedeflenmektedir. Özellikle evli olmayan gençler ile bu çalışmanın yapıyor olması ilişki kalitesini arttırmaya yönelik evlilik

öncesi eğitimler düzenlenmesine ve böylece evlilik uyumunun ve ilişki doyumunun artırılmasına fayda sağlayacaktır. Ülkemizdeki gençlere, evlilik öncesi eğitim verilmesi aile yapılarının daha sağlıklı olması, evlilik sürecindeki görev ve sorumluluklarının farkında olmaları ve kuracakları evliliğin sürdürülebilir olması açısından oldukça önem arz etmektedir (Duran ve Hamamcı, 2010).

Ayrıca romantik ilişki kalitesini etkileyebileceği düşünülen bilinçli farkındalık kavramının, literatürde yeni yeni yer bulmaya başlamış olmasının yanı sıra kavramın alt boyutlarından biri olan kişilerarası bilinçli farkındalık ile yapılan çalışmalar genelde evli bireyler üzerine yapılmış ve çok az sayıdadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının romantik ilişkilerin kalitesini etkilemesi üzerine evlilik öncesi romantik ilişkisi olan veya daha önceden olmuş kişilerle çalışılmasının literatüre anlamlı bir katkı sunması beklenmektedir. Bu çalışmanın gelecekte hazırlanacak olan, ilişkisini geliştirmek isteyen bireylere veya evliliğe hazırlık sürecindeki bireylere yönelik kişilerarası bilinçli farkındalık temelli eğitimlere, bu alanda yapılacak psikoeğitim çalışmalarına ve grup rehberlik etkinliklerine önemli bir bilimsel temel oluşturması bilinçli farkındalık kavramının romantik ilişki kalitesini etkilediği düşünüldüğünden beklenmektedir. Böylelikle romantik ilişkileri geliştirme amaçlı yapılacak etkinliklerde bilinçli farkındalığın temel ilkelerinden yararlanılabilir ve çeşitli meditasyon uygulamaları ile grup ve bireysel olarak yapılacak uygulamalara yön verilebilir.

Çalışmada yer alan gençlerin algıladıkları ilişki kalitesini etkileyebilecek bir diğer kavram kişilerarası duygu düzenleme becerisidir. Romantik bir ilişki duygulardan bağımsız düşünülemez gibi bu duyguların ifade ediliş biçimi ve ilişkide ne kadar yer kapladıkları önemli bir husus olduğundan bu kavramın romantik ilişki kalitesiyle ilişki olabileceği düşünülmektedir. Tüm bunların yanında ülkemiz ve tüm dünyayı etkilemiş olan Covid-19 pandemisi sonrası kişilerarası ilişkilerde ve bireylerin birbirleriyle olan etkileşimlerde büyük ölçüde değişimler olmuş, ilişkilerin kalitesi, niteliği, bireylerin kurdukları ilişkilerde kendi düşünce ve duygularını ifade edişleri ve ilişkilerden beklentileri eskiye göre farklılaşmıştır (Artan vd., 2021; Çankaya ve Ekin Ateş, 2021; Güden, 2021). Aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020; Bilge ve Bilge; Bozdağ, 2020; Kaye-Kauderer vd., 2021; Killgore vd., 2020; Kınter, 2020; Kovan vd., 2021; Yazıcı Çelebi, 2020) bu durumdan olumsuz etkilenmiştir. Psikolojik sağlamlık becerisinin, Covid-19 pandemisinin yarattığı stres verici etkisini azalttığı ve bireylerin mutluluğunu artırdığı bilinmektedir

(Peker ve Cengiz, 2021). Buradan hareketle psikolojik sağamlık becerisinin Covid-19 pandemisinin de etkisiyle romantik ilişkileri de olumlu yönde etkileyeceği söylenbilir. Bu bağlamda yürütülecek araştırmanın romantik ilişkilerde yaşanan bu farklılaşmayı da göz önünde bulundurarak aile danışmanlığı alanında yapılacak çalışmalara, evlilik öncesi çiftlerle yürütülecek önleyici, iyileştirici ve geliştirici psikoeğitsel çalışmalara, evlilik öncesi çiftlerin ve ailelerin bilinçlendirilmesi açısından topluma, bunun yanı sıra belediyelerde, okullarda ve üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde bu alanda görevli psikolojik danışmanlar ve diğer ruh sağlığı çalışanlarına (aile danışmanları, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları) romantik ilişkiler konusunda yapacakları çalışmalarda psikolojik sağamlık becerisinin yer alması hakkında yeni fikirler vermesi açısından katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Bunların yanı sıra sivil toplum kuruluşlarına ve politika yapıcılara özellikle Millî Eğitim Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının iş birliği içerisinde yapacakları protokol ve uygulamalarında çiftlerin ve ailelerin katılımı ile gerçekleştirilecek uygulamaların temellendirilmesinde sadece psikolojik sağamlık kavramı değil bilinçli farkındalık ve kişilerarası duygu düzenleme becerileri açısından farklı bir bakış açısı sunarak katkı sağlaması beklenmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın rneklemi, Türkiye’de yaşayan önceden romantik ilişkisi olmuş ya da halen romantik ilişkisi devam etmekte olan 19 yaş ve üstü bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulgularının elde edilmesi; uygulanacak olan veri toplama araçlarıyla sınırlıdır.

1.5 Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, lme araçlarında yer alan soruları gerçekçi Şekilde ve içtenlikle cevaplandırırdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada verilerin toplanması için kullanılacak lme araçlarının araştırmanın amaçlarını gerçekleştirebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.6 Tanımlar

Bu bölümde çalışma içerisinde yer alan bazı temel kavramlara ilişkin tanımlamalara yer verilmiştir:

Romantik İlişki: Yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenlerinden oluşan bireylerin gönüllülüğüne dayalı bir ilişki türüdür (Sternberg, 1986).

Bilinçli Farkındalık: Şimdi ve burada olarak kişinin yaşadığı olaylara dikkat etmesi ve farkında olması olarak tanımlanmaktadır (Brown vd., 2007)

Psikolojik Sağlamlık: Yaşanan travmatik, stresli ve zor yaşantılarla başa çıkabilme, değişime uyum sağlama ve dayanıklılık gösterme kapasitesidir (Basım ve Çetin, 2011; Masten, 2001).

Duygu Düzenleme: Bireyin duygularını fark etmesi, anlaması ve kabul etmesiyle birlikte zorlayıcı duygularıyla başa çıkma sürecini içerir (Gratz ve Roemer, 2004).

2. LİTERATÜR

Bu bölümde romantik ilişkiler, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenlenme ile ilgili literatüre yer verilmiştir.

2.1 Romantik İlişkiler

Kurduğumuz her ilişki özel ve değerlidir ancak romantik ilişkiler kişinin hayatında belirleyici bir role sahip olduğundan daha önemli olduğu kabul edilir (Özolcar, 2023). Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri için gereksinim duydukları fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017) giderilmesi de romantik ilişkiler vasıtasıyla sağlanmaktadır (Sönmez, 2023). Bu sebeple insanlar sevme ve sevilme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla romantik bir ilişki kurmak isterler (Özolcar, 2023).

Romantik ilişkiler iki kişinin sevgi, şefkat gibi duygularıyla hareket ettiği ve yakınlık kurarak katılım sağladığı (Çevik 2023), karşılıklı olarak bağlılığın bulunduğu birlikteliklerdir (Rusbult vd., 1991; Sönmez, 2023). Günümüzde genç yetişkinler evlenmeden önce çeşitli insanlarla ilişkiler kurarak nasıl bir insanla birlikte olmak istediklerini netleştirmekte; bir ilişkide neleri isteyip neleri istemediklerine bu sayede karar vermektedirler (Arnett, 2014). Romantik ilişkiler kişiye özgü yaşantılar olup kişiler üzerinde farklı birçok etki bırakabilmektedir (Akat vd., 2023). Her ilişkide bireylerin yaşadıkları olaylar bir sonraki olaylara etki etmekte ve bireyler ilişki içinde oldukları diğer bireylerin davranışlarını etkilemektedir. Bu etkiler bireylerin bilişlerine, duygularına, davranışlarına ve yaşadıkları diğer ilişkilere (arkadaşlık, aile, iş ilişkileri vb.) yansır (Furman ve Rose, 2015). Örneğin romantik ilişkiye başlayan çiftler daha önceden var olan kişisel sosyal ağlarıyla daha az etkileşimde olma eğilimindedirler. Eski sosyal ağları yerine yeni kurdukları ilişkideki ortak arkadaşları ile daha fazla iletişim içindedirler (Can ve Hovardaoğlu, 2015). Romantik ilişkilerin temel görevi, bireylerin sosyal açıdan ilişki gelişimini gerçekleştirmek, yani bir ilişki başlatarak, onu yakınlığa veya bir bağa taşımak ardından kurulan bu ilişki ya da bağı sürdürülebilir kılmaktır (Dindia ve Timmerman, 2003). Ayrıca romantik ilişkiler bireylerin duygusal gelişimini (Kaya, 2020), psikolojik iyilik halini ve psikososyal gelişimi etkileyen önemli bileşenlerinden biridir (Taş, 2017).

Romantik ilişkiler geçmişten günümüze sık sık incelenmiş ve merak konusu olmuştur. Romantik ilişkilerin kalitesi hakkında son yıllarda yapılan çalışmalar birçok farklı değişkenden oluşmaktadır. Aşağıda bu çalışmalardan bazıları kısaca özetlenmiştir.

Seven (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında evlilik inançlarının romantik ilişki kalitesine olan etkisini çeşitli değişkenlere göre incelemiş ve anlamlı farklılaşmalar bulmuştur. Eşici ve Özbay (2020), yaptıkları çalışmada romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisini incelemişler ve araştırma sonucunda bağlanma, zedelenmiş otonominin şema alanı ve psikolojik ihtiyaçlar romantik ilişki kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Eşici ve Özbay, 2020). Romantik ilişki kalitesi ve refahın incelendiği bir başka çalışmada (Hudson vd., 2020) sonuçlar; romantik bir ilişki içinde olmak, partneriyle etkileşimde bulunmak ve ilişkiye daha fazla zaman ayırmanın, daha fazla refahı sağladığı ve ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Romantik ilişki kalitesi ve amaç duygusunun incelendiği çalışmada (Pfund vd., 2020) ise 1.001 ve 1.594 katılımcının katıldığı iki çevrimiçi anketten veri toplanmış ve çalışma sonucunda amaç duygusu ile ilişki kalitesinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde sosyoekonomik eşitsizliğin etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada (Cho vd., 2020), sosyoekonomik eşitsizliğin daha fazla olumsuz duygulara sebep olduğu ve romantik ilişki kalitesini zayıflattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal yeme ve cinsel doyumun algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelendiği başka bir çalışmada (Uzun, 2021), romantik ilişkisi olan bireylerin cinsel doyumları ve algıladıkları ilişki kalitesi arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Bu çalışmaya göre; cinsel doyum arttıkça algılanan ilişki kalitesi de artmakta bu artış da cinsel doyumu artırmaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolünün incelendiği çalışmada (Özdoğan, 2021), ebeveynin duygusal açıdan erişilebilir olması, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık bireylerin psikolojik iyi oluşunu yalnızlık yordamaktadır. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kalitesinin incelendiği çalışmada (Öztürk, 2021), beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. 18-25 yaş arası üniversite okuyan bireylerle ilişki kalitesi ve bağlanma; partner sosyotelizmi açısından incelenmiştir (Topal vd., 2021). Partner Sosyotelizm Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada partner sosyotelizmine göre çiftlerin ilişki kalitesinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Romantik

ilişki kalitesi ve intihar düşüncesinin incelendiği çalışmada (Still, 2021) ise, romantik ilişki kalitesi düzeyleri daha yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde intihar düşüncesi bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır ve romantik ilişki kalitesinin koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir.

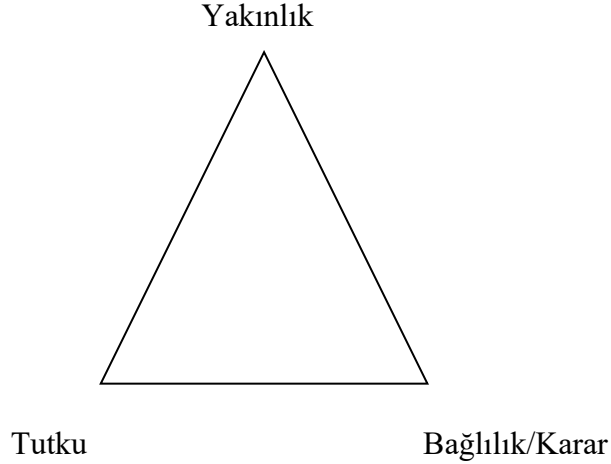
Affetme ve duygusal bağımlılık kavramlarının algılanan ilişki kalitesiyle incelendiği çalışmada (Ümmet ve Bulut, 2022), affetme ve duygusal bağımlılık ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Romantik ilişki kalitesi ve vücut memnuniyetsizliğinin incelendiği meta-analiz çalışmasında (Stiles vd. 2023), vücut memnuniyetsizliğinin romantik ilişki kalitesiyle negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmış ve vücut memnuniyetsizliği ile romantik ilişki kalitesi arasındaki olumsuz ilişkinin vücut kitle indeksi arttıkça zayıfladığı görülmüştür. Bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık kavramlarının algılanan ilişki kalitesiyle incelendiği çalışmada (Sönmez, 2023), psikolojik sağlamlık kavramı ile anlamlı bir ilişki bulunamazken, bilişsel üçlü ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişki kalitesi ile güç dengesinin incelendiği ve 879 çiftin katıldığı çalışmada (Körner ve Schütz, 2024), gücü deneyimlemek partnerlerin romantik ilişki kalitesi ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Romantik ilişkiler üzerine yapılan birden fazla çalışmada farklı değişkenler incelenmiştir. Bu çalışmada ise bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları ilişki kalitesi; bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmiştir.

2.1.1 Romantik İlişki Kuramları

2.1.1.1 Üçgen Aşk Kuramı

Üçgen aşk kuramına göre aşk; üç bileşene ayrılır ve bu üç bileşen bir araya geldiğinde bir üçgenin köşelerini oluşturur. Bu üç bileşenden üçgenin bir köşesini yakınlık kavramı oluştururken diğer köşesini tutku kavramı oluşturmakta ve son olarak üçgenin üçüncü köşesini bağlılık/karar kavramı oluşturmaktadır (Sternberg, 1986).



Şekil 2.1 Aşk Üçgeni

Bu üç kavramdan ilki olan yakınlık bileşeni, romantik ilişkilerde sıcaklığı, birbirine yakın hissetmeyi içerir. Tutku bileşeni ise romantik ilişkilerde romantizm, cinsellik, fiziksel çekim gibi durumları ifade eder. Son olarak bağlılık/karar bileşeni, bir kimsenin diğer bir kişiyi sevip sevmediğine karar vermesi ve bu kararı doğrultusunda içinde bulunduğu ilişkiyi devam ettirip ettirmemesini içerir. Böylece bu kavram ilişki içerisinde var olan sevginin sürdürülmesindeki kararlılık ve bireylerin hem birbirine hem de ilişkilerine olan bağlılığı ifade etmektedir. Bireylerin aşk deneyimleri kendine özgü ve kişisel deneyimler olduğundan bu bileşenlerin yoğunluğu ve önem sırası kişiden kişiye değişebilmektedir. Bireylerin özelliklerine göre değişebileceği gibi aynı zamanda ilişki süresince belli dönemlerde belli bileşenler ön planda olabilir veya daha az önem taşıyabilir (Sternberg, 1986). Bu süreçlerin incelenmesi için Sternberg'in kuramında yer alan yakınlık, tutku ve bağlılık/karar bileşenlerinin incelendiği çalışmalardan birinde (Acker ve Davis, 1992) evlilik, uzun dönemli ilişki gibi daha ciddi ilişkileri olan katılımcıların bağlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuş, Tutku bileşenindeki zamanla yaşanan düşüş sadece kadın katılımcılarda ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yakınlık düzeylerinin uzun ilişkilerde düşmesi

öngörülürken beklenen düşüş olmamıştır. Bağlılık bileşeni ise özellikle uzun süren ilişkilerde, ilişkideki memnuniyetin en güçlü ve tutarlı yordayıcısı olmuştur (Acker ve Davis, 1992). Bir başka çalışmada bu üç bileşen ilişkisel tatmin ile ilişkili bulunmuş ve yapılan adım adım regresyon analizi ile yakınlık, tutku, bağlılık/karar bileşenlerinin her birinin ilişkisel tatminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda erkeklerin yakınlık düzeylerinin kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür (Lemieux ve Hale, 2000). Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde de bu farklılıkların devam ettiği görülmüştür. Örneğin, Afrikalı lisans öğrencileriyle yapılan çalışmada yakınlık, tutku ve bağlılık/karar bileşenlerinin her birinde kadınlar ve erkekler arasında önemli ölçüde farklılıklar tespit edilmiştir. Kadınlar, erkeklere göre her üç bileşende de ortalamanın üstünde sonuçlar elde etmiş ve üç bileşenden oluşan mükemmel aşkın kadın katılımcılarda bulunma olasılığı erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır (Nel ve Govender, 2021). Bu sonuçlardan yola çıkılarak bireylerin içinde buldukları çevresel koşullar, kişilik özellikleri, cinsiyetleri ve daha birçok faktörün yaşanılan romantik ilişki deneyimini etkilediği öne sürülebilir ve Sternberg'in Üçgen Aşk kuramında yer alan bileşenlerin (yakınlık, tutku ve bağlılık/karar) düzeylerinin kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği söylenebilir.

2.1.1.2 Aşk Stilleri Kuramı

Aşk stilleri kuramına göre aşk kavramı çok boyutlu bir yapıdan oluşmakta ve renklere benzemektedir. Lee, (1988) renklerden ve bu çok boyutlu yapıdan yola çıkarak aşk stillerini birincil ve ikincil olmak üzere sınıflandırmıştır. Aşk kavramı renklere benzetildiğinden kırmızı, sarı ve mavi renklerinin ana renkleri oluşturarak diğer var olan tüm renklerin kaynağını oluşturdukları gibi birincil stiller de diğer aşk stillerinin ana kaynağını oluşturmaktadır. Birincil stiller eros (tutkulu aşk), ludus (oyun gibi aşk), storge (arkadaşça aşk) kavramlarından oluşmaktadır. Eros (tutkulu aşk) kırmızı rengi temsil etmekte, ludus (oyun gibi aşk) sarı rengi temsil etmekte, storge (arkadaşça aşk) ise mavi rengi temsil etmektedir. İkincil stiller ise pragma (mantıklı aşk), mani (bağımlı aşk), ve agape (özgeci aşk) boyutlarından oluşmakta ve ikincil renklere benzemektedirler. İkincil stiller birincil stillerin karışımından meydana gelmektedir. Böylelikle birden fazla etkileşimle birden fazla farklı stil ortaya çıkabilmektedir (Lee, 1988). Lee (1988), bu stilleri şu şekilde açıklamıştır:

Eros (Tutkulu aşk): Fiziksel çekicilik ön plandadır ve ilişkide cinsellik önemli bir yer tutar.

Ludus (Oyun gibi aşk): Aşk farklı kişilerle oynanacak bir oyun olarak görülür ve aldatma olağan karşılanabilir. Bu aşk stilinin temel özelliği duygu derinliğinin olmamasıdır. Genellikle kısa süreli olup, birden fazla kişiyle de yaşanabilmektedir.

Storge (Arkadaşça aşk): Bu aşk stilinin temelini sevgi ve dostluk oluşturur. Bu iki kavramın sakin ve sağlam adımlarla zamanla gelişen birleşiminden meydana gelir ve kalıcılığı yüksektir. Bu stilin en önemli özelliği çiftlerin birbirleriyle ortak etkinliklerde buluşabilmeleri ve ilgilerini paylaşabilmeleridir.

Pragma (Mantıklı aşk): İstenilen özellikte bir partner ile gelecek kurabilme inancına dayalı aşk türüdür. Bu aşk stilinde en önemli süreç bireylerin birbirine kültür, inanç, din gibi konularda uyumlu olmalarıdır.

Mani (Bağımlı aşk): Bu aşk stilinde kıskançlık, güvensizlik ve kaybetme korkusu ön plandadır. Birbirinin sınırını yok sayma, özgürlüğünü kısıtlama gibi durumlar görülebilmektedir.

Agape (Özgeci aşk): Bu aşk stiline sahip bireyler karşısındaki kişiyi kendinden önde tutup çok daha fazla değer verirler. İlişkide fedakârlık ön plandadır.

Hendrick ve Hendrick, (1986) yaptıkları çalışmada aşk stillerini oluşturan bu altı boyutu incelemiş kavramsallaştırmayı amaçlamışlardır. Bu çalışmaya göre her birey her aşk stilini belli bir miktarda gösterir ve bu durum kişiye özel olduğundan sınırsız sayıda profil ortaya çıkmaktadır. Ayrıca her bir boyut çoğunlukla tutum temelli olduğundan kişiden kişiye değişebildiği gibi tek bir kişinin aşk stilinde de zaman içerisinde değişim olabilmektedir. Bu değişim kişinin partneriyle olan etkileşimi, içinde bulunduğu çevresel faktörler ve sosyal ilişkilerinden kaynaklı olabilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2018). Başka bir deyişle aşk stillerini oluşturan boyutların; biricik ve öznel yapıda olan romantik ilişkiler içinde bulunan her birey için farklılık göstermesi böylelikle kişiden kişiye değişerek çevresel koşullardan ve süreç içinde yaşanan olaylardan etkilenmesi kaçınılmazdır.

2.2 Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, kişinin şimdi ve burada olarak (Kabat-Zinn, 2003; Kozlowski, 2013) bulunduğu çevrede olup bitenleri, yaşadığı anın her bir detayına odaklanarak gözlemlenmesi (Kabat-Zinn, 2021; Karremans vd., 2015) bununla birlikte yaşadığı duygularla bağlantı kurması ve deneyimlediklerini nesnel bir bakış açısıyla, olumlu-olumsuz tüm yönleriyle (Türkseven, 2022) kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Akdemir ve Özcan, 2023).

Bilinçli farkındalık yapısında ölçülebilir bazı değer kavramlarının yansımaları bulunmaktadır (Yüksel ve Şener, 2023). Kabat-Zinn (2021), bilinçli farkındalık ile ilgili yapmış olduğu tanımında bu değerlere vurgu yapmaktadır. Tanıma göre bilinçli farkındalık, bireyin içsel dünyasında meydana gelen yaşantıları olduğu gibi, herhangi bir yargılama yapmadan aynı zamanda şefkat ile kabullenmesidir. Özetle bilinçli farkındalığın temelinde yargısız biçimde içtenlikle kabullenmek ve olana şefkatle yaklaşmak yer almaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık ile birey anı yaşarken, kendi doğal çevresinde kendini gözleme fırsatını da elde etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu durum, geçmiş deneyimlerinin bireyin şu anki davranışlarına nasıl etki ettiğini görmesine olanak tanımaktadır (Duncan, 2003). Böylece birey hem kendisine hem de çevresine bir dış göz olarak bakabilmektedir.

Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamaları terapötik ve iyileştirici özelliğe sahiptir. Bilinçli farkındalığın var olan bu terapötik ve iyileştirici gücünü geliştirmek için verilen yönergeleri otomatik biçimde takip etmek değil, açık bir zihinle tüm duyuları devreye koymak gereklidir. (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Değişim ve öğrenme ancak bireyin tüm varlığını sürece dâhil etmesiyle gerçekleşebilir. Ek olarak bilinçli farkındalık uygulamaları, bireyin kendini farklı yönlerde geliştirmek için mevcut deneyimlerinin ötesine geçebilme olanağı da sağlamaktadır. Böylece, bireyin yeni deneyimler edinme yeteneği de artmaktadır (Duncan, 2003).

Bishop ve diğerleri (2004), ise bilinçli farkındalık kavramını çeşitli biçimlerde ifade etmek ve bu konuda fikir birliği oluşturmak amacıyla bir tanım önermişlerdir. Bu tanıma genel olarak değerlendirdiğimizde, öne çıkan unsurlar şu şekildedir: mevcut an ve deneyime yönelme, deneyimlerin farkında olma, dikkati kendi kendine düzenleme yeteneği, deneyimlere yargıda bulunmama ve olduğu gibi kabul etme, tepkisel olmama,

merak ve kabul yönelimi ile yaklaşma. Tüm bu tanımlardan yola çıkılarak bilinçli farkındalığın birçok kavramla iç içe geçmiş bir bütünü oluşturduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın temeli Doğu kültüründe yer alan meditasyon geleneğine dayanmaktadır. Her ne kadar Doğu kültüründe temelleri atılsa da bilinçli farkındalık kavramının batı kültüründe de araştırılma ve uygulanma düzeyi artmaya başlamıştır (Kabat- Zinn, 2000; Pollak vd., 2021; Segal vd., 2018; Williams ve Penman, 2022). Bilinçli farkındalık çalışmaları son zamanlarda özellikle psikoloji ve sağlık hizmetleri alanında yaygınlık göstermektedir (McCracken, 2011). Bu alandaki ivmenin yükselmesinde büyük oranda Kabat Zinn tarafından 1980'li yılların başında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan "Stres Azaltma ve Gevşeme Programı (SR&RP)" isimli çalışmanın etkisi büyüktür. Kabat Zinn, bu çalışmasında uzun zamandır kronik hastalıklarından dolayı bilindik tıbbi tedaviler gören hastalar ile çalışmış ve bu hastalar üzerinde kendi kendini düzenlemeye yönelik farkındalık temelli bir meditasyon yönteminin etkililiğini araştırmıştır (Kabat-Zinn, 1982). Bu araştırma günümüzdeki bilinçli farkındalık temelli çalışmaların bir prototip versiyonunu oluşturması açısından oldukça önemlidir.

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalığın çeşitli konularda çalışıldığı görülmektedir. Schuman-Olivier ve diğerleri (2020), yaptıkları çalışmada özellikle önleyici biçimde çeşitli tıbbi ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde davranış değişikliğinin önemine vurgu yapmışlardır. Bu sebeple bu değişimin kalıcı ve sürdürülebilir olması açısından bireyin içinde bulunduğu süreci yargılama olmaksızın kabulünü içeren bilinçli farkındalığı kullanmışlardır. Bu çalışmada davranış değişikliği ile ilgili süreçleri bütünleştiren teorik bir bilinçli farkındalık modeline vurgu yapmışlardır. Murphy ve diğerlerinin (2022) kanserli çocuklara yönelik bilinçli farkındalık temelli çalışmasında ise bilinçli farkındalık uygulamalarının hem fiziksel hem psikososyal açılardan olumlu etkisinin olduğu kanıtlanmıştır (Murphy vd., 2022). Emmons ve Mishra, (2011) ise bilinçli farkındalık çalışmalarını günlük yaşamında düzenli biçimde uygulayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olma eğiliminde olduğunu keşfetmiştir.

Harper ve diğerleri (2022), bilinçli farkındalık ile travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtisi arasındaki ilişkinin ölçüldüğü çalışmalar ile bir meta-analiz çalışması yapmışlardır. Bu meta-analize dahil edilen çalışmalar, İngilizce hakemli bir dergide

yayınlanmış olup 18 yaş üstü katılımcılara sahiptir. Toplam 13.370 katılımcının yer aldığı 35 çalışmanın incelendiği meta-analiz sonucunda bilinçli farkındalık seviyeleri daha yüksek olan bireylerin daha az travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtisi gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Bu meta-analiz sonucu; bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin deneyimledikleri yaşantıları olduğu gibi kabullenmeleri ve öz şefkat ile yaklaşmaları açısından travma yaşayan bireylere yardımcı olabileceğini desteklemektedir.

Emziren annelerle yapılan bir araştırmada ise bilinçli farkındalık uygulamalarından faydalanılmış ve farkında olarak emziren annelerin stres düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu uygulamanın annelerin stres düzeyini azaltmanın yanı sıra fizyolojik açıdan yararlı olduğu da ortaya konulmuştur (Akdemir ve Özcan, 2023).

Anlatılan çalışmaların dışında literatürde bulunan bilinçli farkındalık temelli araştırmalar incelendiğinde araştırmacıların son dönemde; ilişki farkındalığı ve güvensiz bağlanma (Gazder ve Stanton, 2020), ilişki kalitesi (Mcgill ve Adler-Baeder, 2019; Roberts vd., 2021), anksiyete ve depresyon (Bhattacharya & Hofmann, 2023), öz şefkat (Neff, 2023), egzersiz bağımlılığı ve beslenme (Akbuğa ve Çalcalı, 2023), teknoloji bağımlılığı (Erzincanlı ve Taş, 2023), iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma (Aydoğmuş, 2023), evlilik doyumu (Cankurtaran vd., 2023) ve eş seçim tutumlarında sınırlandırıcı inançlar (Erden Çınar vd., 2023) gibi konular üzerinde durduğu gözlemlenmiştir. İncelenen çalışmalar göstermektedir ki, bilinçli farkındalık uygulamalarına yönelik bireyin sergilediği tutum uzun vadede bilinçli farkındalığın bireye yönelik faydasını ve iyileştirici gücünü belirlemektedir. Bu tutumların olumlu yönde geliştirilmesi bilinçli farkındalık uygulamalarından en verimli şekilde yararlanmaya yardımcı olur (Kabat-Zinn ve Hanh 2009).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının bir diğer olumlu geri dönüşü ise bireyin duygusal iyi oluşunun üzerinde terapötik etkiler göstermesidir (Hofmann ve Gómez, 2017). Bilinçli farkındalığın bu iyileştirici gücünü geliştirmek için, zihnin açık ve alıcı konumda olması gerekmektedir. Öğrenme ve gelişme ancak bu şekilde gerçekleşir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık uygulamaları ile dikkatin düzenlenmesi, fizyolojik uyarılmanın düzenlenmesi ve duyguların düzenlenerek sosyal ilişkilerde empatik yaklaşımın benimsenmesi sağlanmaktadır. Yapılan bu uygulamaların sosyal beynin yapılarını güçlendirdiği ortaya konulmuştur (Atkinson, 2013). Bilinçli

farkındalık düzeyleri daha yüksek olan bireylerin içsel ve dışsal çevrelerine verdikleri dikkat düzeyi ve kalitesi daha iyi olduğundan duygu düzenleme becerileri de diğer insanlara göre daha fazla gelişmiştir (Wachs ve Cordova, 2007). Ayrıca yargılayıcı olmaktan uzak biçimde, şu anda ve derin bir farkındalık içinde hareket etmek; ruminatif düşünceleri azalttığı gibi bireylerin olumsuz ruh halinden kurtulmasına destek olmaktadır. Böylece bireylerin yaşadıkları duyguları düzenlemelerine bu açıdan da katkı sağlamaktadır (Ma vd., 2023). Bilinçli farkındalık çalışmalarını günlük yaşamında düzenli biçimde uygulayan bireylerin deneyimledikleri duygular da daha olumlu olmaktadır (Emmons ve Mishra, 2011). Böylece kişilerarası ilişkilerinde bilinçli farkındalık uygulamalarını kullanmaya özen gösteren bireylerin daha olumlu duygular içinde olması ve bilinçli farkındalığın yaşadıkları ilişkilerin kalitesine olumlu yönde katkı sunması beklenmektedir.

Kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık aynı zamanda ilişkileri iyileştirme gücüne sahiptir (Gazder ve Stanton, 2020) ve çiftlerin ilişki kalitesinin belirleyicilerinden biridir (McGill ve Adler-Baeder, 2019). İlişkide bilinçli farkındalık, yaşanan çatışmaları ve kaygıyı yumuşatarak olumlu ilişki kurma sürecine fayda sağlamaktadır (Iida ve Shapiro, 2017). Ayrıca bilinçli farkındalık, mevcut ilişki işleyişini zenginleştirmede ve bireysel açıdan da psikolojik refahı iyileştirme konusunda etkili olmaktadır (Carson vd., 2004).

Bihari ve Mullan (2012), yaptıkları çalışmada “Dikkatli biçimde ilişki kurma” modelini geliştirmişler ve bu model ile ilişkide bilinçli farkındalığın kişilerarası süreçlerin iyi bir şekilde devam etmesinde ve depresif durumların nüksetmesinin önlenmesinde önemli bir rol oynadığını ileri sürmüşlerdir. Katılımcılar uyguladıkları yürüme, vücut taraması vb. gibi bilinçli farkındalık çalışmalarının kişilerarası ilişkilerinde olumlu yönde gelişim sağladığını, kendilerini daha güvende hissettiklerini ve sosyal aktivitelere katılımlarının arttığını belirtmiştir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde birey yaşadığı deneyime karşı dikkat etmekte ve partnerine göstermiş olduğu tepkilerin farkında olmaktadır. Böylece bu tepkilerini çeşitli şekillerde değiştirebilmektedir. Örneğin o gün işte yaşadığı bir olay nedeniyle gergin olan kişi bilinçli bir şekilde farkında olmadığı gerilimi fark edemeyerek olup bitenlerle ilgili düşüncelere kapılabilmektedir. Bu durumun aksine kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalıklı olmak, ilk olarak o anda kendi bedeninde var olan gerilimin bilincinde olup yargılayıcı olmadan fark edilmesidir. Gerilim fark

edildikten sonra buna dikkat edilerek kişinin iş yerindeki olayla ilgili düşüncelere dalmış olduğunun farkına varmasıdır (Karremans vd., 2015). Ayrıca şimdiki an deneyimlerine odaklanarak farkında olmak, sadece düşünce boyutunda değil günlük yaşamda olumlu duyguları artırmaya yönelik de önemli bir katkı sunmaktadır (Lindsay vd., 2018). Birçok çalışmada, kişilerarası bilinçli farkındalığın, daha kaliteli romantik aşk ilişkilerini teşvik etmede önemli faydalara sahip olabileceği ileri sürülmüştür (Kozlowski, 2013, McGill vd., 2016; Wiggins, 2012). Bireyler daha fazla bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduklarında romantik ilişkilerinde daha fazla tatmin olmaktadır (McGill vd., 2016). Bu sebeple kişilerarası bilinçli farkındalık tatmin edici ilişkiler kurmada ve sürdürmede önemli bir rol oynamaktadır (Wiggins, 2012). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiler açısından öneminin daha iyi anlaşılması, sağlıklı aile ilişkilerini geliştirme sürecinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının romantik ilişki kalitesinde aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada romantik ilişkileri etkileyeceği ve romantik ilişki kalitesine aracılık edeceği düşünülmektedir incelenen bir diğer kavram ise psikolojik sağlamlık kavramıdır.

2.3 Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık (resilience) bireyin, travmatik, stresli ve zor yaşantılarla baş edebilme, değişime uyum sağlama (Basım ve Çetin, 2011; Reid, 2016; Sapienza ve Masten, 2011) ve riskli yaşantılara karşın dayanıklılık gösterme kapasitesidir (Gizir, 2004; Johnson, 2008; Masten, 2001; Luthar vd., 2000). Bazı insanlar zorluklar karşısında daha ciddi aksaklıklar yaşarken bazıları çok daha az aksaklık yaşayabilmekte ya da hiç aksaklık yaşamadan hayatlarına devam edebilmektedirler. Örneğin, sevdiği bir insanı kaybeden iki kişiden biri şok ve travma tepkilerini, yaşadığı depresyon halini uzun yıllar sürdürürken diğer kişi ilk zamanlarda şok etkisini sonraki aylarda üzüntü hissini yaşasa da uzun yıllar süren bir depresyonun içine girmeyebilir. Aksine bunun yerine yaşadığı olayı anlamlandırıp yaşam doyumunu elde ederek iyileşebilir. İkinci kişinin yaşadığı bu süreç psikolojik sağlamlığı tanımlamaktadır (Troy vd., 2023). Psikolojik sağlamlığın bir diğer tanımında ise kişinin varoluşsal amaçlara yönelmesini sağlayan ve bunu sürdürebilmesine katkı sunan bir yetenek olmasına vurgu yapılmaktadır (Sisto vd., 2019).

Psikolojik sağamlık doğuştan değildir, her insan psikolojik sağamlığa sahiptir ve bu özelliğini güçlendirebilir. Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek kişiler iyimser olma eğilimindedirler. Başlarına gelen olaylara fayda sağlayacakları deneyimler olarak bakmakta, yaşadıkları olayın kişisel açıdan avantaj ve katkılarına odaklanmaktadırlar. Ayrıca psikolojik sağamlık düzeyi yüksek kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmekte zorlanmazlar bu açıdan sosyal becerileri gelişmiştir ve yaşadıkları duyguların çoğunlukla farkındadırlar (Babić vd., 2020). Aile, akran, meslektaş ve yakın çevrede yer alan bireylerin desteği de zorluklar ve strese sebep olan durumlar karşısında duygusal dengeyi sağlama ve devam ettirme konusunda kısaca bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini arttırmada yardımcı olmaktadır (Nowicki vd., 2020).

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra araştırmacılar, insanların zorlayıcı ve sıkıntı veren travmatik olaylarla nasıl başa çıktıkları konusuna araştırmalarında yer vermişlerdir (Sisto vd., 2019). Özellikle psikolojik sağamlık kavramı, 1970'li yıllardan bu yana pozitif psikoloji temelli araştırmalarda uluslararası literatürde (Seligman, 2002) yer alan en önemli kavramlardan biridir.

Ülkemizde ise psikolojik sağamlık kavramının özellikle zorlayıcı yaşantılarla baş etme konusunda önemli bir yer tutması sebebiyle, son yıllarda fazlaca üzerinde durulmuştur (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Özen, 2019; Özer ve Deniz, 2014). Ülkemizdeki psikolojik sağamlıkla ilgili literatür incelendiğinde odak noktanın risk faktörleriyle koruyucu faktörler olduğu ve bireylerin risk durumları karşısında gösterdikleri uyumun araştırıldığı gözlemlenmektedir (Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Ülkemizde yapılan psikolojik sağamlıkla ilgili ilk çalışma Gizir (2004)'in, yoksul çocuklar üzerinde psikolojik sağamlığın akademik boyutu olan akademik sağamlık düzeyi ve buna etki eden koruyucu faktörleri incelediği çalışmadır. Bu risk faktörlerini taşıyan, olumsuz olaylara maruz kalan çocuk veya ergenlerin bazıları, tüm bu riskli ve zorlu yaşam olaylarına karşın başarılı olabilmüş ve gelişimlerini olumlu yönde sürdürmüşlerdir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Son yıllarda psikolojik sağamlık kavramının romantik ilişkilerle incelendiği çalışmalar şu şekilde özetlenebilir:

Romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlü arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada (Sönmez, 2023) algılanan romantik ilişki durumu ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kaval vd. (2022), yaptıkları çalışmada Covid 19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin bağlanma biçimleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide romantik ilişki eğilimlerinin rolü üzerinde durmuşlar ve romantik ilişki eğilimleri aracılığıyla bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Er (2023), genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunu yordama sürecinde psikolojik esneklik ve değerlerin rolünü inceleyen çalışmasında, psikolojik esneklik ve değer vermenin romantik ilişki doyumu ile pozitif ve olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Genel itibariyle psikolojik sağlamlık kavramı, araştırma ve uygulama alanlarında özellikle önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri alanında (Gizir, 2007), psikolojik yardım hizmeti veren meslek grupları (psikiyatrist, psikolojik danışman, psikolog ve sosyal çalışmacı) için fazlaca önem taşımaktadır (Kararımak, 2006).

Evlilik öncesi dönemde romantik ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülmesi, bireylerin ilişkilerindeki zorluklara karşı esnek olmaları, yeniliklere uyum sağlayabilmeleri ve olumsuzluklardan güçlenerek çıkmaları için önemli olan psikolojik sağlamlık kavramının; algılanan romantik ilişki kalitesini nasıl etkilediği bu çalışmada üzerinde durulan hususlardan biridir.

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen ve zorlayıcı durumlarla baş etmelerine yardımcı olduğu değerlendirilen duygu düzenleme becerisi (Totan vd., 2023), bu çalışmada değinilecek bir diğer kavramdır.

2.4 Kişilerarası Duygu Düzenleme

2.4.1 Duygular

Duygu kavramının spesifik bir tanımı üzerinde anlaşmaya varmak oldukça zordur. Çünkü duygu teriminin belirsiz sınırları vardır (English vd., 2013). Kişinin olaylar karşısında hissettiği duygu, yaşadığı deneyimden çıkardığı anlama bağlı olarak öfke, üzüntü, korku, utanç, sevinç, suçluluk, gurur veya başka herhangi bir şey olabilmektedir. Bir tablodaki okyanusta fırtınada bir sal üzerinde sürüklenen bir adama

bakıldığında hissedilen duygular kişiden kişiye değişecektir. Çünkü tabloya bakan her insan kendine özgü anlamlar türetecek ve bu anlama bağlı olarak kaygı, üzüntü veya sevinç yaşayacaklardır (Lazarus, 1991). Duyguların deneyimlenmesi biyolojik temelle birlikte kültürel süreçlerin bir arada yorumlanması ve yönetilmesini içermektedir (Thompson, 1994).

Literatürde duyguların dört kategoriye ayrıldığı görülmektedir (Lazarus, 1991). Birinci kategori zararlardan, kayıplardan ve tehditlerden kaynaklanan olumsuz duygulardır. Bunlar; üzüntü, kaygı, öfke, korku, endişe, utanç, suçluluk, kıskançlık ve tiksinti gibi duygulardır. Bu duyguların oluşumunda bilişsel, ilişkisel ve motivasyonel açılardan engellenme etkili olmaktadır. İkinci grup duygular ise olumlu duygulardır. Bir amaca ulaşma veya ona yönelik harekete geçmek için oluşan ve bu durumlardan elde edilen kazançlardan kaynaklanan duygular olarak da tanımlanabilir. Bu duygular: mutluluk, gurur, sevinç, arkadaşça veya romantik sevgi gibi duygulardır. Üçüncü grup duygular ise umut, şefkat, memnuniyet, rahatlama, huzur ve estetik duygular gibi sınırdaki durumları ifade etmektedir. Dördüncü ve son grup ise duygu olmayan durumları ifade eder. Bu durumlar meydan okuma, gerginlik, hayret, keder, kafa karışıklığı gibi belirsizlik içeren durumlardır (Lazarus, 1991). Duygular istedikleri zaman gelip istedikleri zaman giden, gizemli yapılarıyla kontrol edilemez olarak görülen yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat derinlemesine inildiğinde ilk bakışta görüldüğü kadar kontrol edilemez değildirler (Gross ve Muñoz, 1995).

Araştırmanın bir sonraki kısmında duygu düzenleme sürecinin ve kişiler arası duygu düzenlemenin detaylarına yer verilecektir.

2.4.2 Kişilerarası Duygu Düzenleme Süreci

Duygu düzenleme süreci; sevinç, öfke, zevk, korku, sıkıntı ve diğer duygular da dâhil olmak üzere yoğun biçimde hissedilen olumlu ve olumsuz duygularla başa çıkmayı (Lazarus, 2000) içermektedir (Gross, 2002). Duygu düzenleme süreci ile duygusal deneyimlerimizin ifade edilmesi özellikle olumsuz duygularımızın kontrol edilebilmesi ve fizyolojik açıdan duyguların yarattığı uyarılmanın azaltılabileceği savunulmaktadır (Kopp, 1989). Duygu düzenleme duyguların fark edilmesi, anlaşılması ve kabul edilmesi başta olmak üzere, bireyin dürtüsel davranışlarını kontrol edebilmesi, zorlayıcı duygular karşısında amaçlarına ulaşmak için çalışmaya devam edebilmesi şeklinde yetenekleri içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Birçok çalışmada duygu düzenleme içsel bir süreç olarak nitelendirilse de duygu düzenleme süreçleri çoğunlukla kişilerarası bağlamda gerçekleşir (Schwartz-Mette vd., 2021). Kişilerarası duygu düzenleme becerileri bireylerin sosyal standartları ve toplumsal beklentileriyle doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple değerlendirme yapılırken bireylerin içinde buldukları kültürel bağlamın da dikkate alınması önem arz etmektedir (Hofmann, 2014). Diğer bir deyişle duygu düzenleme becerileri; bireyin değerlendirme ve düzenleme mekanizmalarının biyolojik ve kültürel etkileşimini kaynak olarak bireye özgü oluşmaktadır (Thompson, 1994). Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri uygulanırken çevresel ve içsel durumların esnek biçimde değerlendirmeye alınması duygusal açıdan bireye katkı sunmaktadır (Battaglini vd., 2023). Bu bağlamdan yola çıkılarak bu çalışmada romantik ilişki kalitesiyle ilişkilendirilen kavramlardan biri de kişilerarası duygu düzenleme sürecidir.

Kişilerarası duygu düzenleme süreci; kişinin hissettiği duyguların ortaya nasıl ve ne zaman çıktığını, bu duyguları nasıl yaşadığını ve çevresine nasıl ifade ettiğini içeren bir süreçtir. Kişi duygu düzenleme sürecini düşünceleri veya davranışları üzerinden yönetir (Gross, 1998). Çoğu zaman duygularımız işlevsel olsa da uzun vadede gerçekleşmesini istediğimiz hedeflere ve ilgilerimize uyumlu olmamakta ve sorunlara neden olmaktadır. Bunun sebebi duyguların yanlış türde veya yanlış yoğunlukta olmasıdır. Örneğin küçük bir çocuğun asi davranışlarına karşı gülmek yanlış türde duygu ya da bu durumu düzeltemediğimize yönelik duyduğumuz üzüntü karşısında şiddetle ağlamak duygunun yanlış yoğunlukta olduğunu göstermektedir. Bu tür durumlarda, duyguların düzenlenmeye çalışılması, onların uzun vadeli süreçlerimizle daha uyumlu olmasını sağlama konusunda yardımcı olmaktadır (English vd., 2013).

Bireylerin duygularını düzenlemek için kullanabileceği birden fazla yol bulunmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 2002; Kopp, 1989). Duygu düzenleme yöntemlerini netleştirmek için yapılan bir dizi çalışmanın ardından en temel iki duygu düzenleme yöntemi bulunmuştur. Bunlardan ilki bilişsel yeniden değerlendirmedir. Bilişsel yeniden değerlendirme bilişlerdeki değişime ve geçmişe odaklanmayı içerir. Duygu uyandıran bir durumu duygusal olmayan terimlerle yeniden yorumlamak olarak tanımlanabilir. İkinci yöntem ise bastırma. Bastırma, bireyin var olan ve devam eden duygusunu ifade etmemesidir. Bastırmada bireyin yaşadığı duyguyu ifade edecek tüm davranışlar engellenmekte ve duygusu hiç yokmuş gibi olmaktadır (Gross, 2002). Erkekler kadınlara göre yapılan konuşmanın ayrıntılarını daha az hatırlama ve genellikle

bastırma eğilimindedir. Bu durum yanlış anlaşılmalara ve uyumsuzluk yaşanmasına sebep olmaktadır. Böylece ilişkide zorluklar yaşanmakta ve çiftler arasında hayal kırıklıklarına yol açmaktadır (Richards ve Gross, 2000). Yeniden değerlendirme yapıldığında duygusal tepkinin gidişatı değişerek daha az davranışsal ve fizyolojik tepkiye yol açmaktadır. Yeniden değerlendirmenin aksine bastırma ifade edilen davranışı azaltırken hissedilen duygu deyimini azaltmaz bunun yerine duygu ifade edilemediği için daha fazla fizyolojik tepkiye sebep olmaktadır (Gross, 2002).

Duygu düzenleme sürecinde bireyin uygun stratejileri kullanması ilişkilerin sürdürülmesi için önemlidir (Totan vd., 2023). Birçok durumda iki veya daha fazla kişi stresli durumlarla beraber karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar ve geliştirilen teoriler bireylerin duygu durumlarının ve bu duyguları düzenleme süreçlerinin yakın çevrelerinde bulunan kişiler tarafından nasıl ve ne derece etkilendiğini vurgulamak üzerinedir (Marroquín vd., 2017). Kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin sık sık ve belli kişilerle sınırlı kalınarak kullanılması, o gruba bağımlı hale gelmesi kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin uyumsuzluğuna sebebiyet verebilmektedir (Hofmann, 2014). Bireylerin bu becerileri yoğun biçimde kullandığı en önemli yer romantik ilişkileridir.

Romantik ilişki yaşayan çiftler arasında duygular oldukça yoğun yaşanabilmektedir. Yoğun yaşanan bu duygular, çiftlerin içinde buldukları romantik ilişkinin niteliğini önemli biçimde etkileyebilmektedir. Bu sebeple çiftlerin romantik ilişkilerinde kullandıkları duygu düzenleme becerileri dikkat edilmesi gereken önemli bir husustur (Akat vd., 2023). Kişilerarası duygu düzenleme becerisinin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde düzenleyici bir etkisi bulunmaktadır (Jitaru ve Turliuc, 2022).

Romantik ilişkilerde bireyler iletişim kopukluğu veya yanlış iletişim kurdukları için çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Bunların yanında duygularını gizlediklerinde ya da aşırı biçimde ifade ettiklerinde bu sorunlar ortaya çıkmakta çiftler birbirinin duygusunu yanlış anlamlandırabilmektedir. Duygu düzenlemesi yapmak bu gibi durumlarda oldukça önem kazanmaktadır (Kurnaz Sönmez ve Tastan, 2023). Olumsuz duygusal deneyimleri yönetmenin en etkili yollarından biri, duyguları kelimelere dökme sürecidir (Lieberman vd., 2007). İlişkilerde ortaya çıkan sorunların çözülebilmesi adına, bireylerin karşılıklı olarak kendilerini ifade etmelerinin ve sağlıklı bir iletişim kurabilmelerinin büyük bir rolü bulunmaktadır (Yolcu, 2023). Kişiler arası duygu

düzenleme becerilerinin etkili biçimde kullanılması, ilişkilerde kişilerin yaşadıkları sorunun ne olduğunu anlamaları, hissettikleri duyguların nedenlerini fark edebilmeleri ve açık, net, anlaşılır biçimde olduğu gibi en uygun zamanda karşısındaki kişiye ifade edebilmeleri için önemli bir yer tutmaktadır (Kurnaz Sönmez ve Tastan, 2023).

Literatüre bakıldığında romantik ilişkiler bağlamında kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin incelendiği çalışmalardaki değişkenlerden bazıları şunlardır: bağlanma ve psikolojik iyi oluş (Brandão vd., 2020), flört şiddetine yönelik tutum (Akat vd., 2023), romantik ilişki doyumu (Akdur ve Arslan, 2017; Öğüt, 2022; Walker vd., 2023), erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti (İnce, 2022), bağlanma (Delgado vd., 2023) ve bağlanma güvensizliği ve depresyon (Messina vd., 2023). İlgili literatürde birçok farklı değişken ile incelenen kişilerarası duygu düzenleme kavramının yapılan bu araştırmada romantik ilişki kalitesi bağlamında aracılık rolü incelenmiştir.

Yapılmış olan literatür incelemesi ile bireylerin romantik ilişkilerini şekillendirme, geliştirme ve sürdürme sürecinde önemli yere sahip olduğu ve romantik ilişki kalitesini etkilemede aracılık ettiği düşünülen bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenleme kavramlarına yer verilmiştir. Bu çalışmanın detaylarının ve elde edilen bulguların evlilik öncesi süreçlerde ve romantik ilişkilerini geliştirmek isteyen tüm bireylere yol gösterici olması, literatürdeki boşlukları doldurarak alan uzmanlarına ve aile danışmanlığı alanına katkı sunması hedeflenmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelenmiş ve yapılan çalışmada tüm ölçüm araçlarının açıklanan faktör yapısının doğrulandığını gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçların detaylarına aşağıda değinilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerine uygun olarak planlanan bu çalışmada temel olarak, önceden romantik ilişkisi olmuş ya da halen romantik ilişkisi devam etmekte olan 19 yaş ve üstü bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesinin, bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesi ve mevcut durumun ortaya konması amaçladığından ilişki tarama modeline göre düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, bir grup içinde iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiye dair fikir veren, bu değişkenler arasındaki birlikte değişimi ve bu değişimin ne derecede olduğunu belirlemeye yönelik çalışmalardır (Karasar, 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2017).

3.2 Çalışma Grubu

Araştırma, Türkiye’de yaşayan önceden romantik ilişkisi olmuş ya da halen romantik ilişkisi devam etmekte olan 19 yaş ve üstü 675 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemen belirlenmesinde uygun/kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme (convenience sampling) yönteminde araştırmacı, çalışmaya katılması kolay olan katılımcı grubu oluşturmakta ya da muhtemel katılımcılara çalışmaya katılmak için uygun olup olmadıklarını sormaktadır (Christensen vd., 2020). Bu çalışmada örneklem grubunun minimum sayısını önceden belirleyebilmek amacıyla G*Power analizi kullanılmıştır. Bu analizde %95 istatistiksel güç ve .05 anlamlılık düzeyinde, etki büyüklüğü orta düzeyde ($R^2 = .13$) olarak hesaplanmış ve ulaşılması gereken minimum örneklem büyüklüğü 124 olarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğünün hesaplanmasında romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırma sonuçları incelenerek orta düzeyde

belirlenmiştir (Erdoğan vd., 2024; Faul vd., 2009; Nar vd., 2022; Saraç vd., 2015; van der Wal vd., 2024).

3.2.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Araştırmanın demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 3.1 'de katılımcıların ilişki özelliklerine ise Tablo 3.2' de yer verilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	396	58,70%
	Erkek	279	41,30%
Yaş	20 ve altı	67	9,90%
	21-25	284	42,10%
	26-30	163	24,10%
	31-35	85	12,60%
	36-40	45	6,70%
	41 ve üstü	31	4,60%
	Yaş Ort.: 27,13±6,29		
Eğitim durumu	Şu an öğrenciyim	107	15,90%
	İlkokul mezunuyum	41	6,10%
	Ortaokul mezunuyum	32	4,70%
	Lise mezunuyum	117	17,30%
	Üniversite mezunuyum	342	50,70%
	Lisansüstü mezunuyum	36	5,30%
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	234	34,70%
	Devlet kurumunda çalışıyorum	123	18,20%
	Özel sektörde çalışıyorum	275	40,70%
	Kendi işimi yapıyorum	43	6,40%
Toplam		675	100

Araştırma kapsamında toplam 675 katılımcıya ulaşılmış olup katılımcıların %58.7'sinin kadın (n=396), %41.3'ünün erkek (n=279) olduğu belirlenmiş olup katılımcıların Yaş Ortalamasının 27,13±6,29 olduğu belirlenirken katılımcıların çoğunlukla 21-25 yaş aralığında olduğu (%42.1; n=284), üniversite mezunu oldukları (%50.7; n=342) ve özel sektörde çalıştıkları (%40.7; n=275) belirlenmiştir.

Tablo 3.2 Katılımcıların İlişki Özellikleri

İlişki Özellikleri	Gruplar	n	%
İlişki durumu	Daha önce romantik ilişkim oldu	210	31,1
	Daha önce sözlüydüm/nişanlıydım	28	4,1
	Şu an romantik ilişkim var	282	41,8
	Şu an sözlüyüm/nişanlıyım	99	14,7
	Boşandım	56	8,3
	İlk romantik ilişki yaşı	14 ve altı	88
	15-19	386	57,2

	20-24	168	24,9
	25 ve üzeri	33	4,9
İlk Romantik İlişki Yaş Ort.: 18.06±3.72			
Romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma	Romantik ilişkimiz başlamadan önce tanışıyorduk	148	21,9
	Kendi isteğimizle yüz yüze görüşerek tanıştık	135	20,0
	Arkadaş aracılığıyla/arkadaş ortamında tanıştık	205	30,4
	Aile veya akraba ortamından biri aracılığıyla tanıştık	58	8,6
	Sosyal medya üzerinden tanıştık	129	19,1
Kullanılan iletişim yolları	Yüz yüze görüşürüz	331	49,0
	Telefonla konuşuruz	121	17,9
	Görüntülü konuşuruz	59	8,7
	Mesajlaşırız	131	19,4
	Sosyal medya üzerinden konuşuruz	33	4,9
Önceki ilişkinin bitme sebebi	Daha önceden biten ilişkim olmadı	126	18,7
	Ben ayrıldığım için bitti	244	36,1
	Karşı taraf ayrıldığı için bitti	139	20,6
	İkimizin ortak kararıyla bitti	166	24,6
Toplam		675	100

Araştırma kapsamında toplam 675 katılımcıya ulaşılmış olup katılımcıların çoğunlukla romantik ilişkisinin olduğu (%41.8; n=282), ilk romantik ilişki yaşının 15-19 olduğu (%57.2; n=386) ve ortalamasının 18.06±3.72 olduğu, romantik ilişki yaşanan kişinin arkadaş veya arkadaş ortamında tanışıldığı (%30.4; n=205), romantik ilişki yaşanan kişiyle yüz yüze görüşüldüğü (%49.0; n=331) ve önceki ilişkinin katılımcı tarafından bitirildiği (%36.1; n=244) belirlenmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (Sağkal ve Özdemir, 2018), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Sarıcaoğlu, 2020), Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Zümbül ve Okur, 2021) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (Doğan, 2015) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin pilot çalışma ile güvenilirlik düzeyleri içsel tutarlılık (Internal Consistency) yöntemiyle hesaplanmış ve Cronbach Alpha güvenilirlik ölçütünden faydalanılıp ölçeklerin bu araştırma kapsamında güvenilirlik düzeyleri ile veri toplama araçları hakkında bilgiler aşağıda sunulmuştur:

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu (KB)

Kişisel bilgi formu araştırmanın amacı ve etik konulara ilişkin bilgiler ve bu bilgilerin ardından gelen soru maddelerinden oluşmaktadır.

Formda bireylerin cinsiyetlerine, yaşlarına, ilişki durumlarına, eğitim durumlarına, eğitimlerine devam edip etmemelerine, çalışıp çalışmadıklarına, ilk romantik ilişkilerine

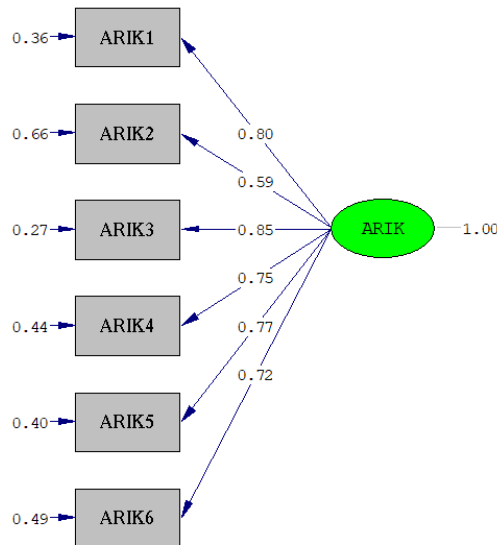
başlama yaşına, romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma şekline, romantik ilişki yaşanan kişiyle iletişim kurma tercihinin ve önceki ilişkinin bitme sebebine yönelik demografik özellikleri belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş sorular bulunmaktadır. KB'nin hazırlanma sürecinde uzman görüşüne başvurulmuştur.

3.3.2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARIKÖ)

Bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesini ölçme amacıyla Fletcher ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçeye uyarlamasını Sağkal ve Özdemir (2018) yapmıştır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek tek boyuttan oluşmakta ve toplam puan vermektedir. Ölçeğin maddeleri (1) Hiç ve (7) Çok arasında değişen 7'li likert tipinde ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 6 en yüksek toplam puan 42'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Sağkal ve Özdemir). Yapılan çalışma kapsamında bu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.2.1 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

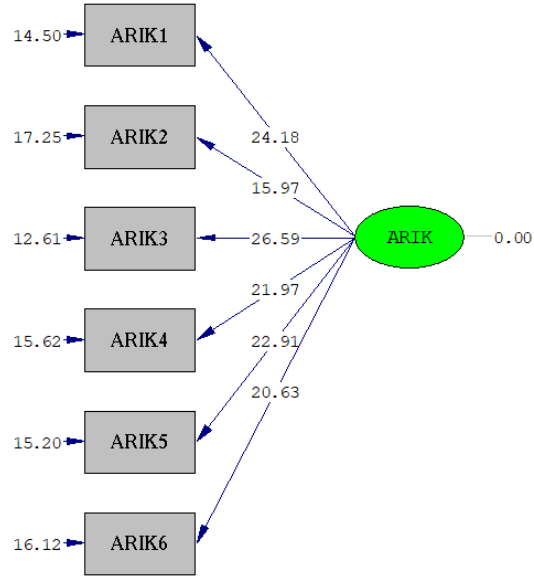
Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğinin açıklanan tek faktörlü yapısının bu araştırma kapsamında doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi için yapılan DFA sonucu şekil 3.1 ve şekil 3.2'de verilmiştir.



Chi-Square=41.83, df=9, P-value=0.00000, RMSEA=0.074

ARIK: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Şekil 3.1 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı



Chi-Square=41.83, df=9, P-value=0.00000, RMSEA=0.074

ARIK: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Şekil 3.2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri

Şekil 3.1 incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.59–0.85 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler faktör yükleri sınırları için kabul görülen değerlerdir. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 1,96'dan büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 3.2). DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar tablo 3.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
4,647	0,074	0,99	0,98	0,95	0,99	0,99	0,074	0,025

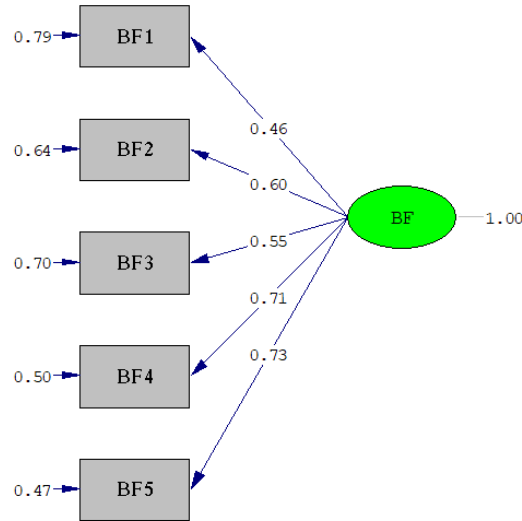
Tablo 3.3'te DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X^2 değerinin df değerine olan oranının 4.647 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0.074 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.3.3 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)

Bireylerin kurdukları romantik ilişkiler bağlamında sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Kimmes vd. (2017)'nin geliştirdiği ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Zümbül ve Okur (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri (1) Hemen hemen her zaman ile (6) Hemen hemen hiçbir zaman arasında değişen 6'lı likert tipinde ifadelerden oluşmaktadır. Toplam 5 maddeden oluşan ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ölçekten en az 5 en fazla 30 toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin romantik ilişkilerine dair farkındalıkları da yüksek olmaktadır. Yapılan güvenirlik analizleri sonucu ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenirliği .82 olarak bulunmuştur (Zümbül ve Okur, 2021). Yapılan çalışma kapsamında bu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

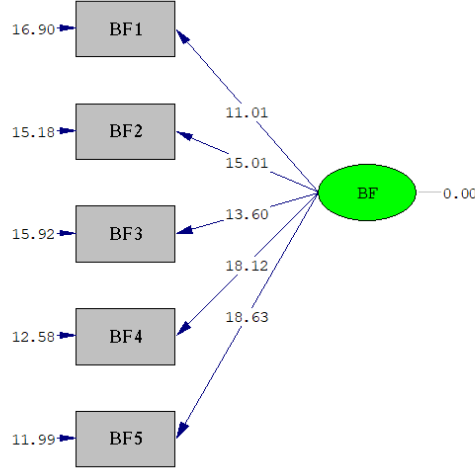
Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeğinin açıklanan tek faktörlü yapısının bu araştırma kapsamında doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi için yapılan DFA sonucu şekil 3.3 ve şekil 3.4'te verilmiştir.



Chi-Square=14.13, df=5, P-value=0.00000, RMSEA=0.048

BF: Bilinçli Farkındalık

Şekil 3.3 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı



Chi-Square=14.13, df=5, P-value=0.00000, RMSEA=0.048

BF: Bilinçli Farkındalık

Şekil 3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri

Şekil 3.3 incelendiğinde bilinçli farkındalık ölçme aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.46–0.73 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler faktör yükleri sınırları için kabul görülen değerlerdir. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 1,96'dan büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 3.4). DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X ² /df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2,826	0,048	0,99	0,99	0,96	0,99	0,99	0,047	0,022

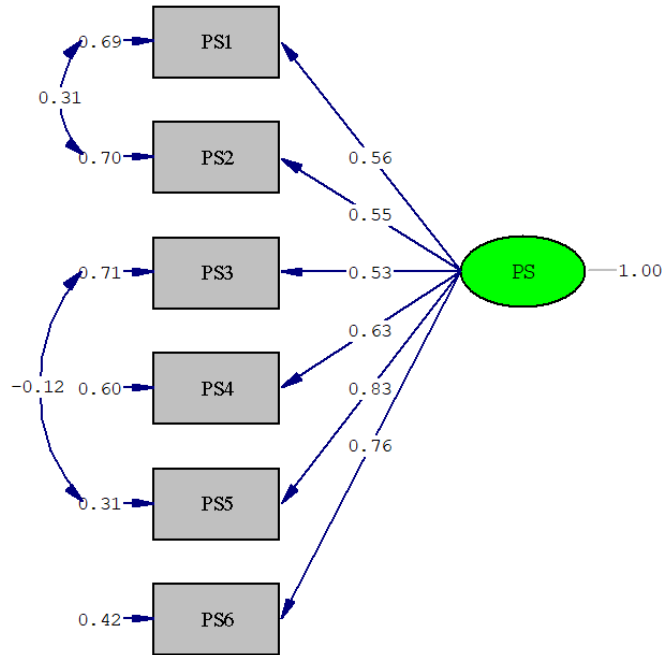
Tablo 3.4'te DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X² değerinin df değerine olan oranının 2.826 ile mükemmel uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0.048 ile mükemmel uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.3.5 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith, vd. (2008) tarafından geliştirilen, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ölçülmesini hedefleyen kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek ve ölçeğin maddeleri (1) Hiç uygun değil ve (5) Tamamen Uygun arasında değişen 5’li likert tipinde ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 2, 4 ve 6. maddelerin puanlaması tersten yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 6 en yüksek toplam puan ise 30’dur. Ölçeğin uyarlama açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen tek faktörlü bir yapı toplam varyansın %54.66’sını açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015). Yapılan çalışma kapsamında bu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

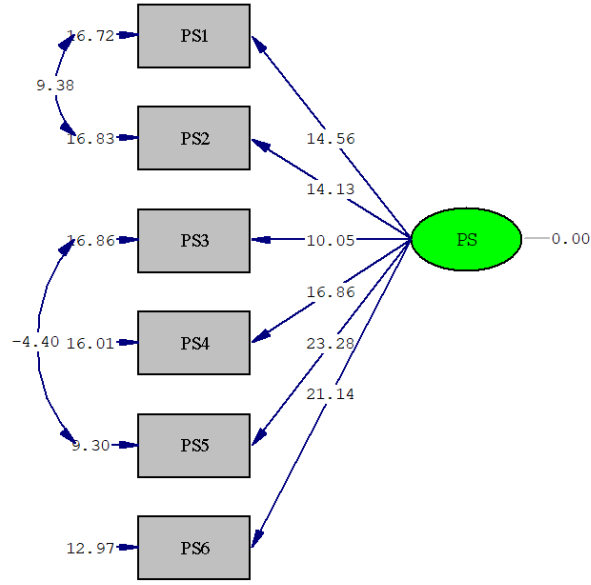
3.3.6 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin açıklanan tek faktörlü yapısının bu araştırma kapsamında doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi için yapılan DFA sonucu şekil 3.5 ve şekil 3.6’da verilmiştir.



PS: Psikolojik Sağlık

Şekil 3.5 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı



Chi-Square=24.32, df=7, P-value=0.00100, RMSEA=0.061

PS: Psikolojik Sağlamlık

Şekil 3.6 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri

Şekil 3.5 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ölçme aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.53–0.83 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler faktör yükleri sınırları için kabul görülen değerlerdir. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 1,96'dan büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 3.6). DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
3,474	0,061	0,99	0,99	0,96	0,98	0,99	0,047	0,033

Tablo 3.5'te DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde uyum kriterlerinin istenilen düzeye gelmesi için 1-2 ve 3-5 numaralı maddeler arasında modifikasyon yapılmış, modifikasyon sonucu X^2 değerinin df değerine olan oranının 3.474 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0.061 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul

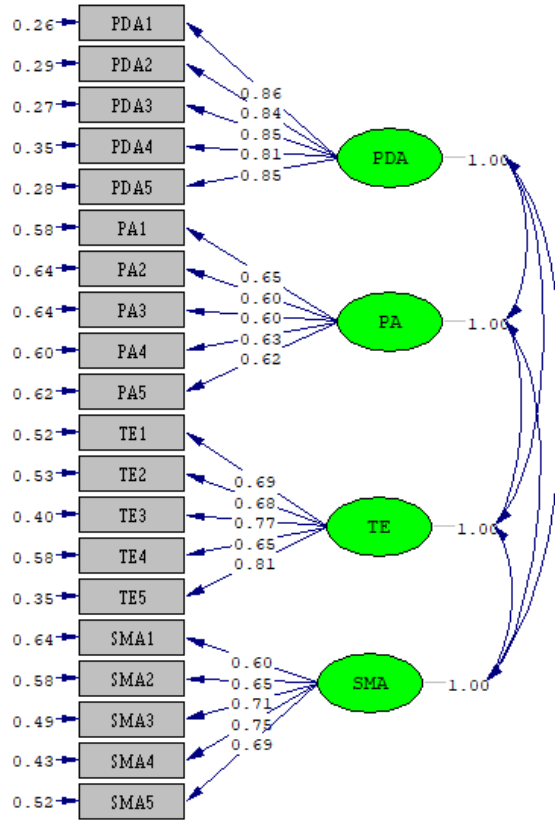
edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.3.7 Kişilerarası Duygu Düzenleme leği (KDD)

Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Hofmann ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Sarıcaoğlu (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri (1) bana hiç uygun değil, (5) tamamen uygun arasında değişen 5’li likert tipinde ifadelerden oluşmaktadır. Toplam 20 maddesi bulunan ölçeğin, 5’er maddelik dört alt boyutu bulunmaktadır (Pozitif Duygulanımı Artırma, Perspektif Alma, Teskin Edilme ve Sosyal Model Alma). Ölçekte bulunan alt boyutların her birinden en çok 25 puan alınmaktadır. Bireylerin hangi duygu düzenleme stratejisini kullandığı en yüksek puanın alındığı alt boyuta göre belirlenebilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplamı için .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise Pozitif Duygulanımı Artırma alt boyutu .84, Perspektif Alma alt boyutu .79, Teskin Edilme alt boyutu .86 ve Sosyal Model Alma alt boyutu .83 olarak hesaplanmıştır (Sarıcaoğlu, 2020). Yapılan alışma kapsamında bu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Pozitif Duygulanımı Artırma alt boyutu .92, Perspektif Alma alt boyutu .73, Teskin Edilme alt boyutu .84 ve Sosyal Model Alma alt boyutu .81 olarak bulunmuştur.

3.3.7.1 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

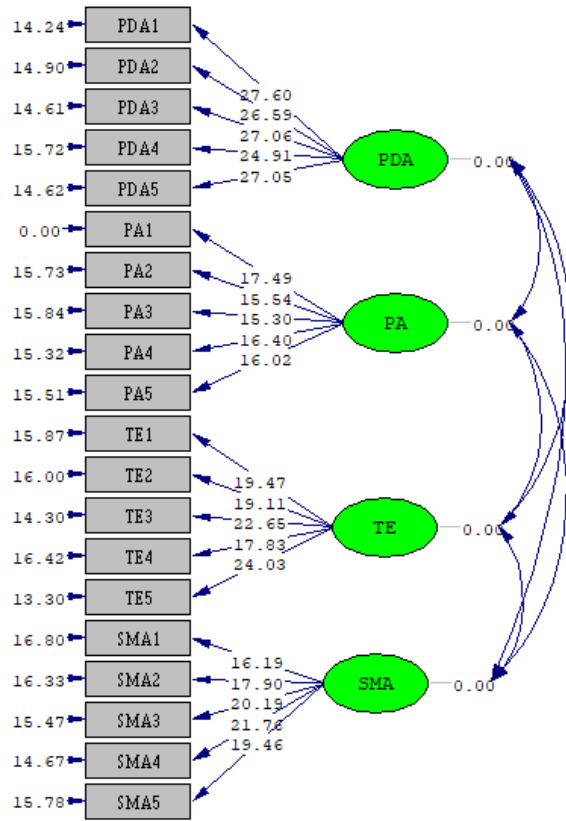
Kişiler arası duygu düzenleme ölçeğinin açıklanan 4 faktörlü yapısının bu araştırma kapsamında doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi için yapılan DFA sonucu şekil 3.7 ve şekil 3.8’de verilmiştir.



Chi-Square=674.81, df=164, P-value=0.00000, RMSEA=0.068

PDA: Pozitif Duygulanımı Artırma, PA: Perspektif Alma, TE: Teskin Edilme, SMA: Sosyal Model Alma

Şekil 3.7 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı



Chi-Square=674.81, df=164, P-value=0.00000, RMSEA=0.068

PDA: Pozitif Duygulanımı Artırma, PA: Perspektif Alma, TE: Teskin Edilme, SMA: Sosyal Model Alma

Şekil 3.8 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Faktör Yüklerine Ait T Değerleri

Şekil 3.7 incelendiğinde KDD ölçme aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.60–0.86 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler faktör yükleri sınırları için kabul görülen değerlerdir. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 1,96'dan büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 3.8). DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X ² /df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
4,114	0,068	0,97	0,91	0,90	0,97	0,97	0,079	0,062

Bir modelin bütün olarak kabul edilebilir olması için raporlanan uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir veya mükemmel uyum sınırları içerisine düşmesi gerekmektedir. DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X²

değerinin df değerine olan oranının 4.114 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0.068 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisinde yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.4 Araştırmanın İşlem Yolu

Araştırma için gerekli Etik Kurul izinleri Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan (2022-231 Sayılı Etik Kurul Kararı) alınmıştır. Ardından 19 yaş ve üzeri katılımcılara sunulan çevrimiçi “Google Form” anketi üzerinden ve araştırmacı tarafından uygulanmak üzere hazırlanan optik formlar aracılığıyla gönüllülük esasına dayalı biçimde veriler toplanmıştır. 423 katılımcı çevrimiçi olarak araştırmaya katılırken; 252 katılımcı ise yüz yüze olarak optik formlar aracılığı ile çalışmaya dahil olmuştur. Araştırma kapsamında toplam 675 katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırma için kullanılan ölçekler Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (Sağkal ve Özdemir, 2018), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Sarıcaoğlu, 2020), Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Zümbül ve Okur, 2021) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğidir (Doğan, 2015). Ölçeklerin faktör yapılarının doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. DFA’da modelin uygunluğunun tespit edilmesinde kullanılan çeşitli uyum indeksleri bulunmaktadır. Bu çalışmada Ki kare uyum iyiliği indeksi ile birlikte, IFI, CFI, RMSEA, GFI, RMR gibi uyum kriterleri de dikkate alınmıştır (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Tablo 3.7.’de araştırmada kullanılan uyum kriterleri aralıkları verilmiştir.

Tablo 3.7. Araştırmada Kullanılan Uyum Kriterleri Aralıkları

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$
RMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
SRMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

3.5 Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizi için LISREL 8.7 ve SPSS 25.0 paket programlarından faydalanılmıştır. Analizlerde önem düzeyi $p=0.05$ olarak kabul edilmiş ve araştırmada öncelikle kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri ve geçerlilikleri incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçümlerden elde edilen puanın demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi için ikili gruplar için Bağımsız Örneklem T-Testi ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır. Araştırma hipotezlerine ait sonuçların incelenmesi için yapısal eşitlik modelleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin dağılımının incelenmesi için normal dağılım analizleri ve merkezi eğilim ölçümleri ve basıklık-çarpıklık değerlerinden yararlanılmış olup katılımcıların her bir ölçüme katılım düzeyleri ise ortalama ve standart sapma değerleri ile incelenmiştir.

3.5.1 Verilerin Dağılımı ve Betimsel Sonuçlar

Araştırmanın bu kısmında araştırma sonucunda elde edilen veriler aracılığı ile araştırma verilerin dağılımına (Tablo 3.8) ve betimsel sonuçlara (Tablo 3.9) yer verilmiştir.

Tablo 3.8 Verilerin Dağılımı

Ölçümler	Merkezi Eğilim		Basıklık-Çarpıklık	
	Ort.	Medyan	Basıklık	Çarpıklık
Algılanan romantik ilişki kalitesi	32,41	34,00	0,474	-0,994
Kısa psikolojik sağlamlık	17,41	17,00	-0,587	0,044
Romantik ilişkide bilinçli farkındalık	20,13	20,00	-0,641	-0,184
Pozitif duygulanımı artırma	18,04	20,00	-0,890	-0,614
Perspektif alma	13,43	13,00	-0,464	0,130
Teskin edilme	15,27	15,00	-0,788	-0,037
Sosyal model alma	15,43	15,00	-0,617	0,028

Normal dağılım analizi sonucunda incelenen merkezi eğilim ölçümlerinden ortalama-medyanın birbirine yakınlığı ve basıklık ile çarpıklığın ± 2 arasında olması nedeniyle elde edilen verilerin normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir (George ve Mallery 2010). Aynı zamanda araştırmaya dâhil olan katılımcı sayısı yeterli olduğu için ($n \geq 30$) merkezi limit teoreminden hareketle istatistiksel açıdan daha güçlü olan parametrik yöntemlere başvurulmuştur (Ghasemi ve Zahediasl, 2012).

Tablo 3.9 Verilere Ait Betimsel Sonuçlar

Madde/Ölçek	Ort.	s.s
Algılanan romantik ilişki kalitesi	32,41	8,33
Kısa psikolojik sağlamlık	17,41	5,22
Romantik ilişkide bilinçli farkındalık	20,13	5,49
Pozitif duygulanımı artırma	18,04	6,28
Perspektif alma	13,43	4,41
Teskin edilme	15,27	5,23
Sosyal model alma	15,43	4,78

Likert formatında oluşturulan algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinden elde edilen puanlar sonucu katılımcıların yanıtlarının düzeylerinin hesaplanmasında 0,86 puan aralığı ($6/7=0,86$) kullanılmıştır. Likert yapıdaki ölçeğin başlangıç puanı olan 1 puanın üzerine 0,86'lık puan aralığı eklenerek her ölçüm düzeyine denk gelen aralık hesaplanmaktadır. Bu durumda 1-1,86 aralığı “çok düşük”, 1,87-2,73 aralığı “düşük”, 2,74-3,60 aralığı “biraz düşük”, 3,61-4,47 aralığı “orta” ve 4,48-5,34 aralığı “biraz yüksek”, 5,35-6,21 aralığı “yüksek” ve 6,22-7 aralığı “çok yüksek” düzeyi temsil etmektedir ve ölçek toplam puan ile hesaplandığı için aralıklar madde sayısı ile çarpılmalıdır. Buna göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin 32.41 ± 8.33 ile yüksek düzeyde oldukları belirlenmiştir.

Likert formatında oluşturulan kısa psikolojik sağlamlık düzeyi ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından elde edilen puanlar sonucu katılımcıların yanıtlarının düzeylerinin hesaplanmasında 0,8 puan aralığı ($4/5=0,80$) kullanılmıştır. Bu durumda Likert yapıdaki ölçeğin başlangıç puanı olan 1 puanın üzerine 0,8'lik puan aralığı eklenerek her ölçüm düzeyine denk gelen aralık hesaplanmaktadır. Bu durumda 1-1,80 aralığı “çok düşük”, 1,81-2,6 aralığı “düşük”, 2,61-3,4 aralığı “orta”, 3,41-4,2 aralığı “yüksek” ve 4,21-5,0 aralığı “çok yüksek” düzeyi temsil etmektedir ve eğer ölçek toplam puan ile hesaplanıyorsa o zaman bu aralıklar madde sayısı ile çarpılması gerekir (Durmaz, 2020).

Katılımcıların kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin 17.41 ± 5.22 ile orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları incelendiğinde perspektif alma 13.43 ± 4.41 teskin edilme 15.27 ± 5.23 ve sosyal model alma 15.43 ± 4.78 ile orta düzeyde oldukları, pozitif duygulanımı artırma 18.04 ± 6.28 boyutunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerinden elde edilen puanlar sonucu katılımcıların yanıtlarının

düzeylelerinin hesaplanmasında 0,83 puan aralığı ($5/6=0,83$) kullanılmış olup aralıklarının 1-1,83 aralığı “çok düşük”, 1.84-2.67 aralığı “düşük”, 2.68-3.51 aralığı “biraz düşük”, 3.52-4.35 aralığı “biraz yüksek”, 4.36-5.19 aralığı “yüksek” ve 5.19-6 aralığı “çok yüksek” olduğu belirlenmiş olup katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerinin 20.13 ± 5.49 ile biraz yüksek düzeyde oldukları belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesinin; bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesi amacıyla yapılan araştırmanın bu kısmında, araştırma verilerine ait bulgular ile analiz sonuçları araştırmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1 Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi

Araştırma hipotezlerine geçilmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları

No	Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
1	Algılanan romantik ilişki kalitesi	r	1	0,165	0,269	0,100	0,009	0,051	0,103
		p		0,001*	0,001*	0,009*	0,823	0,189	0,007*
2	Psikolojik sağlamlık	r		1	0,090	0,095	0,046	0,183	0,071
		p			0,019*	0,013*	0,237	0,001*	0,066
3	Romantik ilişkide bilinçli farkındalık	r			1	0,086	-0,141	-0,107	0,029
		p				0,026*	0,001*	0,005*	0,454
4	Pozitif duygulanımı artırma	r				1	-0,068	0,456	0,516
		p					0,077	0,001*	0,001*
5	Perspektif alma	r					1	0,353	0,447
		p						0,001*	0,001*
6	Teskin edilme	r						1	0,631
		p							0,001*
7	Sosyal model alma	r							1
		p							

*p<0.05; Pearson korelasyon yapılmıştır.

Tablo 4.1’de korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ($r=0.165$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırdıklarında algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyinin çok düşük düzeyde de olsa azalacağı anlamına gelmektedir.

Katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ile romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri ($r=0.269$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerini iyileştirdiklerinde algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyinin düşük düzeyde de olsa iyileşeceği anlamına gelmektedir.

Katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme düzeyi alt boyutları olan pozitif duygulanımı artırma ($r=0.100$; $p<0.05$) ve sosyal model alma ($r=0.103$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerini iyileştirdiklerinde pozitif duygulanımı artırma ve sosyal model alma boyutlarının da çok düşük düzeyde de olsa iyileşeceği anlamına gelmektedir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri ($r=0,090$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerini arttırdıklarında psikolojik sağlamlık düzeylerinin çok düşük düzeyde de olsa azalacağı anlamına gelmektedir.

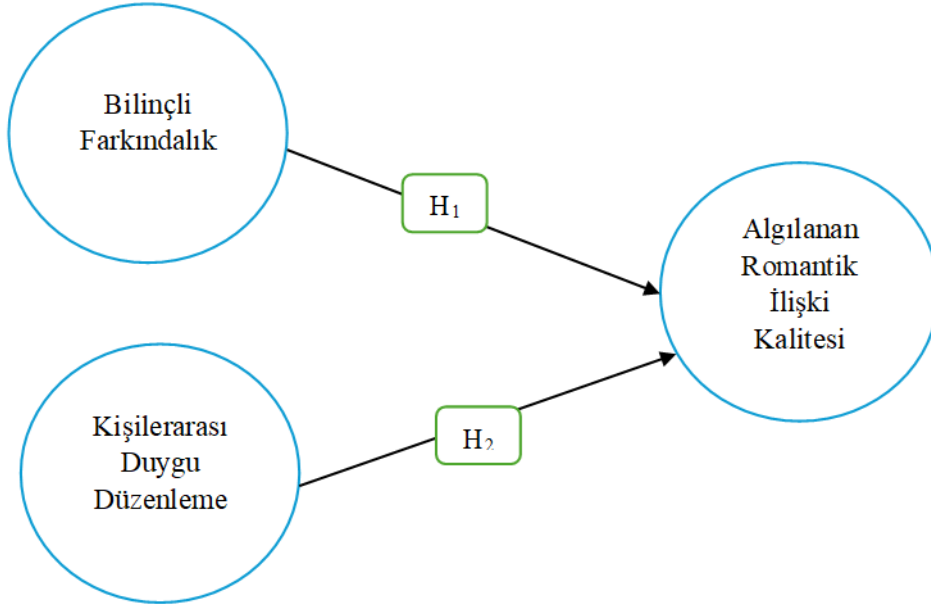
Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kişilerarası duygu düzenleme düzeyi alt boyutları olan pozitif duygulanımı artırma ($r=0.095$; $p<0.05$) ve teskin edilme ($r=0.183$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini iyileştirdiklerinde pozitif duygulanımı artırma ve teskin edilme boyutlarının da çok düşük düzeyde de olsa iyileşeceği anlamına gelmektedir.

Katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri ile kişilerarası duygu düzenleme düzeyi alt boyutları olan pozitif duygulanımı artırma ($r=0.086$; $p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerini iyileştirdiklerinde pozitif duygulanımı artırma boyutunun da çok düşük düzeyde de olsa iyileşeceği anlamına gelmektedir.

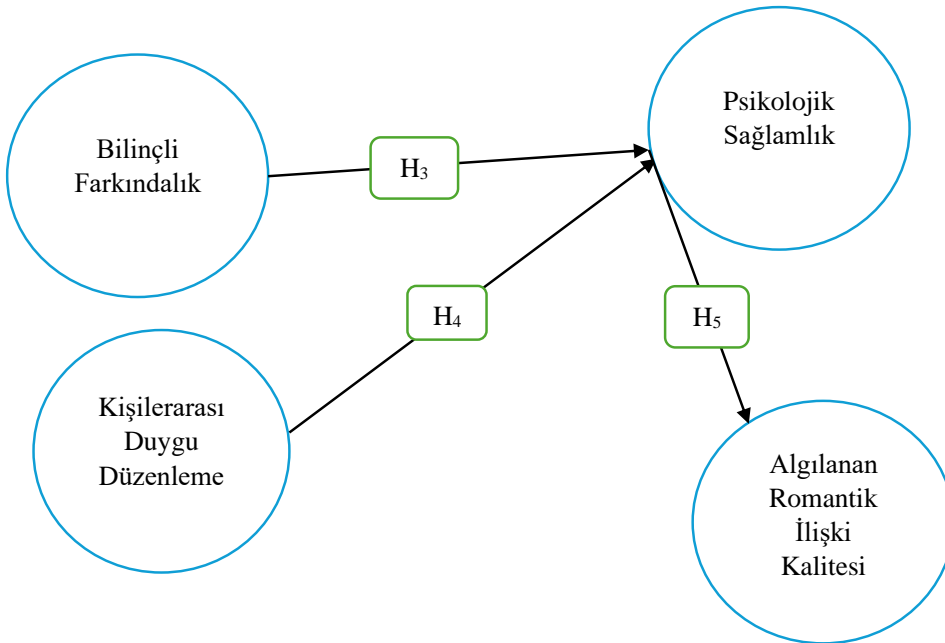
Katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri ile perspektif alma ($r=-0.141$; $p<0.05$) ve teskin edilme ($r=-0.107$; $p<0.05$) boyutları arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerini arttırdıklarında perspektif alma ve teskin edilme boyutlarının çok düşük düzeyde de olsa azalacağı anlamına gelmektedir.

4.2 Araştırmanın Modelleri ve Araştırma Hipotezlerine Ait Sonuçlar

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın amacına uygun olarak kurulan modeller ve bu modellere bağlı olarak incelenen araştırma hipotezlerine ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir.



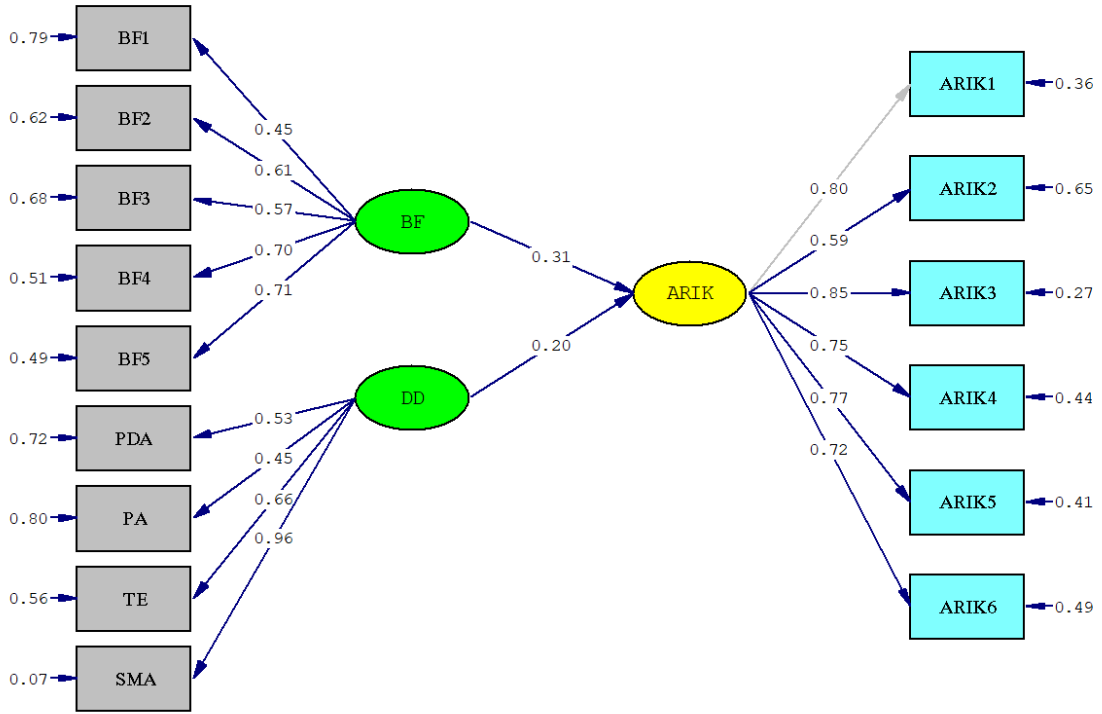
Şekil 4.1 Araştırmanın 1. Modeli



Şekil 4.2 Araştırmanın 2. Modeli

4.2.1 Araştırmanın Birinci Modeline Ait Bulgular:

Araştırmanın birinci modelinde araştırmanın birinci ve ikinci hipotezlerine ait YEM analizine ait yol diyagramı Şekil 4.3'te analiz sonuçlarına ait istatistik değerleri Tablo 4.2'de verilmiştir.



Chi-Square=360.83, df=87, P-value=0.00000, RMSEA=0.068

BF: Bilinçli Farkındalık, DD: Duygu Düzenleme, ARIK: Algılanan İlişki Kalitesi

Şekil 4.3 Araştırmanın Birinci Modeline Ait YEM Modeli

Şekil 4.3'teki araştırmanın birinci modeline ilişkin Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2/sd = 4.147$) 5 değerinin altında olması kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .068, RMR = .073, SRMR = .056, GFI = .93, AGFI = .91 ve CFI = .95, NFI = .95 ve NNFI = .95 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelinin kabul edilebilir ve mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2 Araştırmanın Birinci Modeline Ait YEM Sonuçları

Hipotezler	Yollar	S.P.T	T	R ²	Sonuç
H₁: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenmektedir.	(BF)→(ARIK)	0,31	6,79*	0,10	Doğrulandı
H₂: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi kişilerarası duygu düzenleme becerilerinden etkilenmektedir.	(DD)→(ARIK)	0,20	4,52*	0,04	Doğrulandı

S.P.T: Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri; *p<0.05

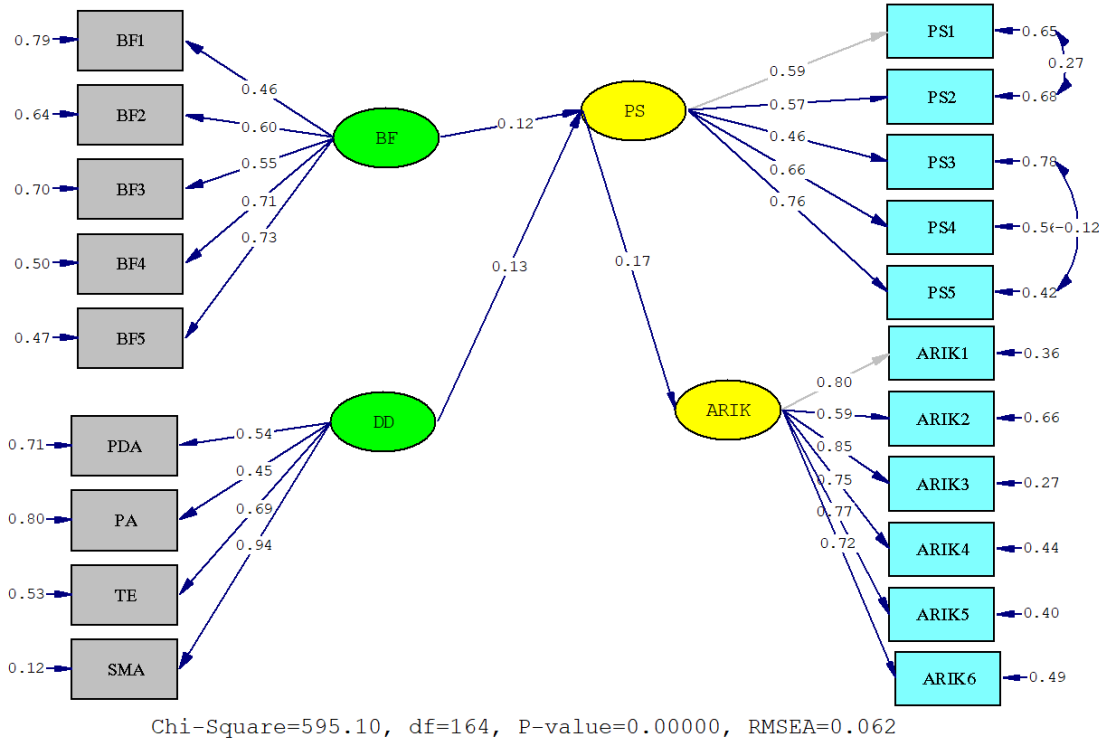
Tablo 4.2 incelendiğinde;

Araştırmanın birinci hipotezi olan bilinçli farkındalığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (β : 0.31; $t=6.79>1.96$; $p<0.05$). Bu sonuç, evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalıklarında bir birimlik artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de 0,31’lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan duygu düzenleme becerilerinin ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (β : 0.20; $t=4.52>1.96$; $p<0.05$). Bu sonuç, evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde bir birimlik artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de 0,20’lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

4.2.2 Araştırmanın İkinci Modeline Ait Bulgular:

Araştırmanın ikinci modelinde araştırmanın ikinci, üçüncü ve dördüncü hipotezlerine ait YEM analizine ait yol diyagramı Şekil 4.3.’te analiz sonuçlarına ait istatistik değerleri Tablo 4.3.’te verilmiştir.



BF: Bilinçli Farkındalık, DD: Duygu Düzenleme, ARIK: Algılanan İlişki Kalitesi, PS: Psikolojik Sağlamlık

Şekil 4.4 Araştırmanın İkinci Modeline Ait YEM Modeli

Şekil 4.4'teki araştırmanın ikinci modeline ilişkin Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2/sd = 3.628$) 5 değerinin altında olması kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .062, RMR = .079, SRMR = .073, GFI = .92, AGFI = .90 ve CFI = .96, NFI = .96 ve NNFI = .96 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelinin kabul edilebilir ve mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.3 Araştırmanın İkinci Modeline Ait YEM Sonuçları

Hipotezler	Yollar	S.P.T	T	R ²	Sonuç
H3: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenmektedir.	(BF)→(PS)	0,12	2,43*	0,014	Doğrulandı
H4: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları kişilerarası duygu düzenleme becerilerinden etkilenmektedir.	(DD)→(PS)	0,13	2,73*	0,017	Doğrulandı
H5: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi psikolojik sağlamlık düzeylerinden etkilenmektedir.	(PS)→(ARIK)	0,17	3,69*	0,029	Doğrulandı

S.P.T: Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri; *p<0.05

Tablo 4.3 incelendiğinde;

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (β : 0.12; $t=2.43>1.96$; $p<0.05$). Bu sonuç, evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalıklarında bir birimlik artış olduğunda psikolojik sağlamlık düzeylerinde de 0,12'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

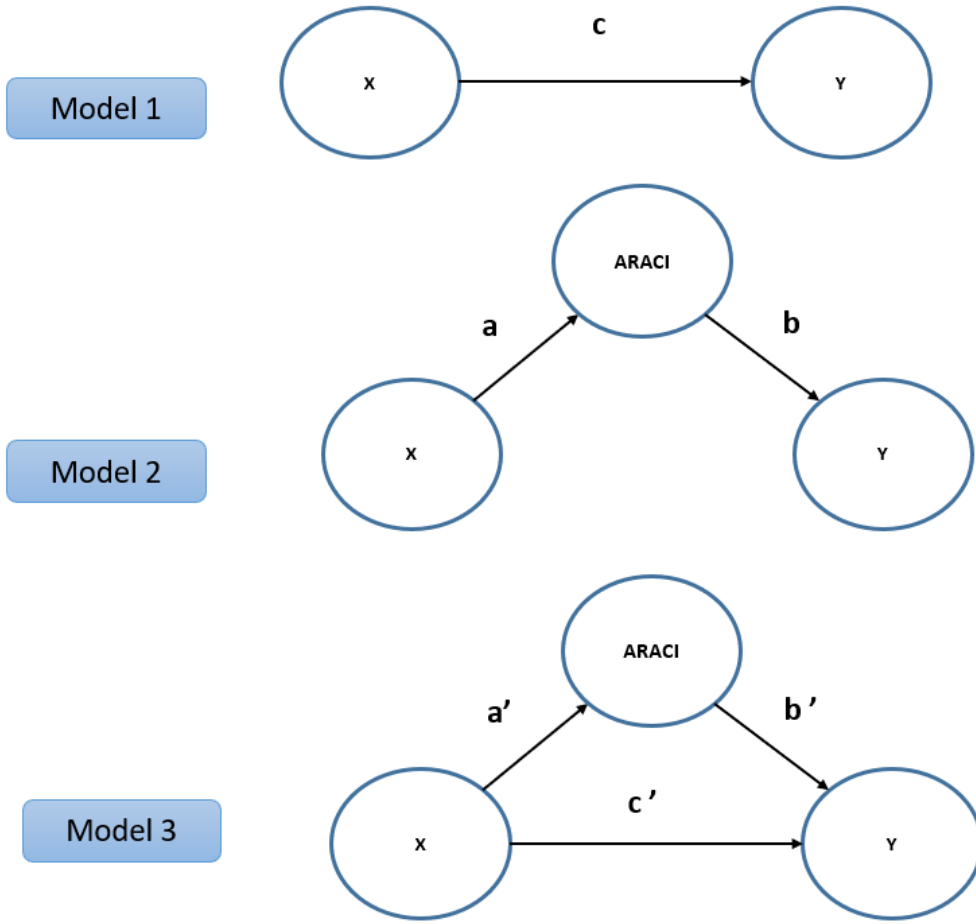
Araştırmanın dördüncü hipotezindeki kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (β : 0.13; $t=2.73>1.96$; $p<0.05$). Bu sonuç, evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin bir birimlik artış olduğunda psikolojik sağlamlık düzeylerinde de 0,13'lük bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Araştırmanın beşinci hipotezi, psikolojik sağlamlığın algıladıkları ilişki kalitesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (β : 0.17; $t=3.69>1.96$; $p<0.05$). Bu sonuç, evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine bir birimlik artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de 0,17'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

4.2.3 Aracılık Etkisine İlişkin Bulgular

Yapısal modellerde bir değişkenin aracılık rolü farklı yöntemlerle test edilebilir. Yöntemlerden en yaygın olanı Baron ve Kenny'nin (1986) kullandığı yöntemdir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre bir değişkenin aracılık rolü 3 aşamalı modelleme ile belirlenebilir. Birinci modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin incelenmesi (modeldeki c yolu), ikinci modelde bağımsız değişkenin aracı, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin incelendiği model (modeldeki a ve b yolu) ve üçüncü olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin incelendiği modelde aracı değişkeninde eklendiği modeldir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre birinci modeldeki c yolunun anlamlı olması, ikinci modeldeki a ve b yolunun anlamlı olması sonucu aracılık etkisine bakılabilir ve eğer aracılık etkisinin incelendiği üçüncü modelde c' yolunun beta değeri birinci modeldeki c değerine göre azalmış ise ve

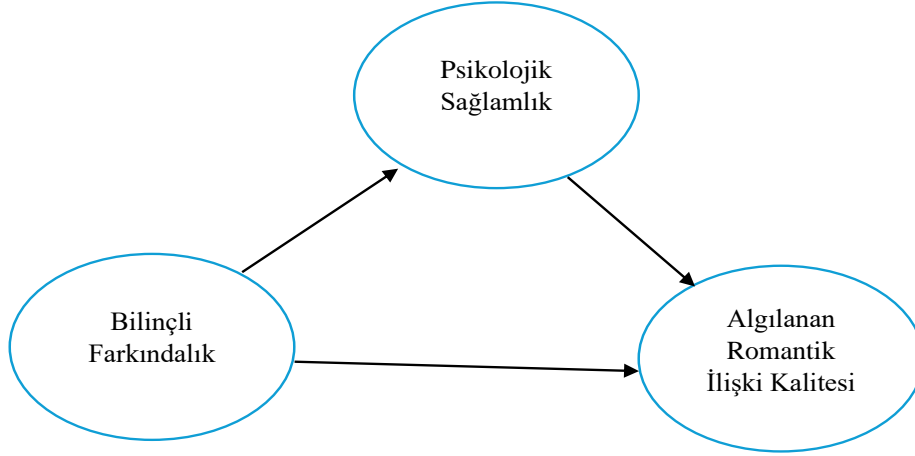
anlamlılığını yitirmemişse o zaman kısmi aracı eğer anlamlılığını yitirmiş ise tam aracılıktan bahsedilebilir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre yollar Şekil 4.5'te verilmiştir.



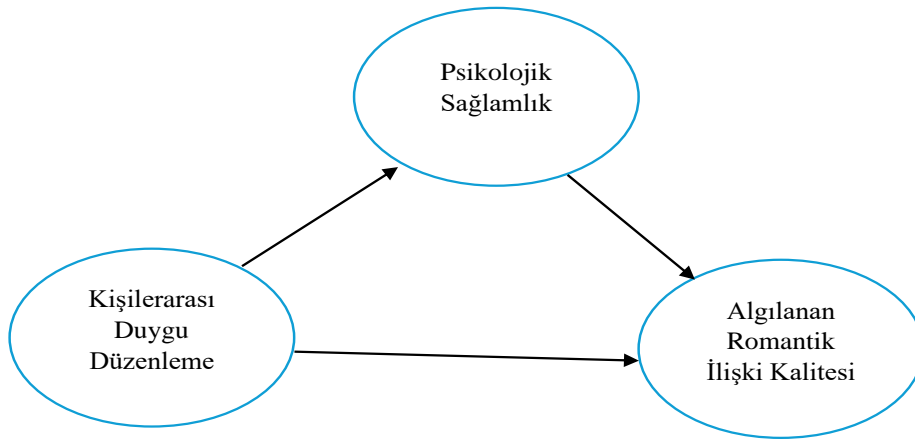
Şekil 4.5 Araştırmanın Aracı Rolünün Belirlenmesi İçin Kurulan Teorik Model

4.2.3.1 Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolüne Ait Bulgular

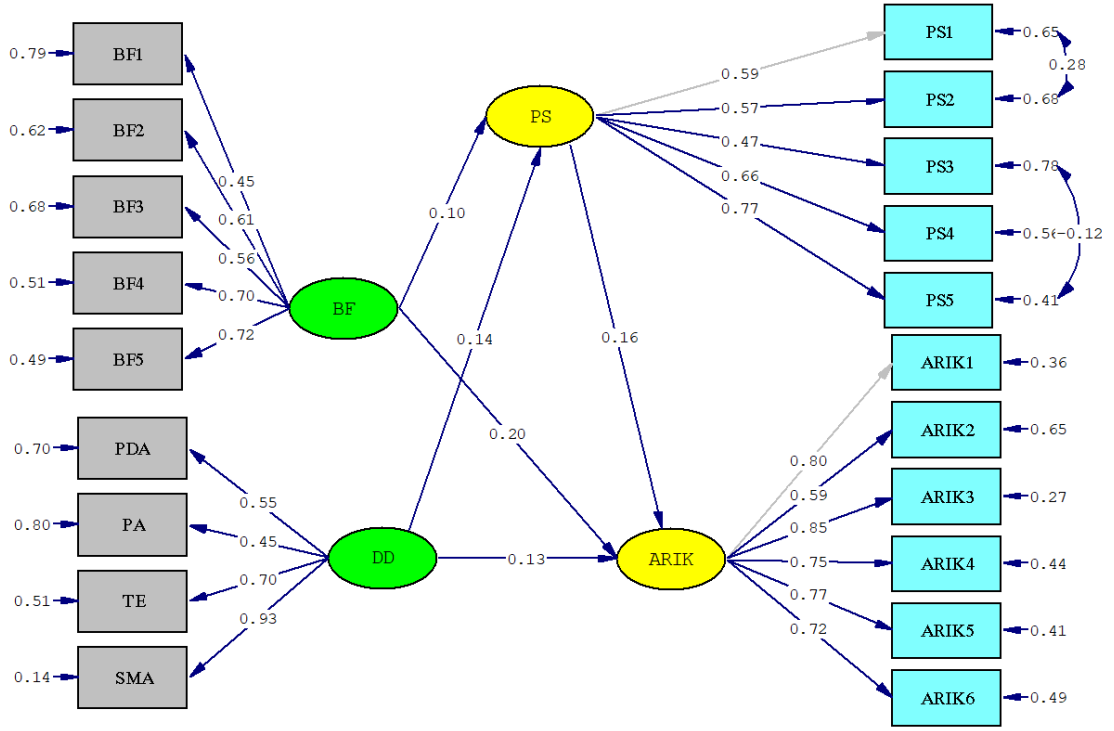
Araştırmanın bu kısmında araştırmanın 6 ve 7. Hipotezlerine uygun olarak psikolojik sağlamlığın aracılık rolü incelenmiş, bu hipotezler için Baron ve Kenny'e (1986) göre kurulan iki model Şekil 4.6 ve Şekil 4.7'de verilmiştir. Aracılığa ait model Şekil 4.8.'de verilmiştir.



Şekil 4.6 Evlilik Öncesindeki Bireylerin Algıladıkları Romantik İlişki Kalitesi İle Bilinçli Farkındalıkları Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün Modellenmesi (H₆)



Şekil 4.7 Evlilik Öncesindeki Bireylerin Algıladıkları Romantik İlişki Kalitesi İle Kişilerarası Duygu Dzenleme Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün Modellenmesi (H₇)



Chi-Square=542.56, df=162, P-value=0.00000, RMSEA=0.059

BF: Bilinçli Farkındalık, DD: Duygu Düzenleme, ARIK: Algılanan İlişki Kalitesi, PS: Psikolojik Sağlamlık

Şekil 4.8 Psikolojik Sağlamlığın Aracılığına Ait Path Diyagramı Modeli

Şekil 4.8’de araştırmanın aracılık modeline ilişkin ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2/sd = 3.349$) 5 değerinin altında olması kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .059, RMR = .068, SRMR = .0253, GFI = .93, AGFI = .90 ve CFI = .96, NFI= .96 ve NNFI= .96 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelinin kabul edilebilir ve mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Aracılık modeline ait yol katsayıları Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.4 Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Hipotezlerine Ait Etki Katsayıları

Hipotezler	Yol	Etki Katsayıları			
		S.P.T	T	R ²	P
H6: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü vardır.	(BF)→(PS)	0,10	2,11*	0,010	<0.05
	(PS)→(ARIK)	0,16	3,38*	0,026	<0.05
	(BF)→(ARIK)	0,20	6,49*	0,040	<0.05
H7: Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü vardır.	(DD)→(PS)	0,14	2,98*	0,020	<0.05
	(PS)→(ARIK)	0,16	3,38*	0,026	<0.05
	(DD)→(ARIK)	0,13	3,12*	0,017	<0.05

Şekil 4.8 ve Tablo 4.4 incelendiğinde;

Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi için öncelikle aracı değişkenin olduğu modelde psikolojik sağlamlığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki 0.16'lık etkisinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki 0.10'luk etkisinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Aracılıktan bahsedebilmek için aracı değişkenin olmadığı bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin verildiği ilk modele bakılması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Şekil 4.1'de verilen model 1'in sonucunda bilinçli farkındalığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.31 (t=6.79>1.96; p<0.05) anlamlı olduğu belirlenmişti, daha sonra psikolojik sağlamlık aracı değişkeninin modele dahil olması sonucunda Şekil 4.8'deki model incelendiğinde bilinçli farkındalığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.20'ye düştüğü ve etkisinin anlamlı (t=6.49>1.96; p<0.05) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç normalde bilinçli farkındalığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.31 iken aracı değişken olan psikolojik sağlamlık modele dahil edildiğinde bu etkinin anlamlılığını devam ettirdiği ve 0.20'ye düştüğü belirlendiği için kısmi aracılıktan söz edilir. Tüm bu sonuçlar araştırmanın 6. Hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir.

Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi için öncelikle aracı değişkenin olduğu modelde psikolojik sağlamlığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki 0.16'lık etkisinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki 0.14'lük etkisinin %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Bir önceki aracılık modelinde olduğu gibi aracılıktan bahsedebilmek için aracı değişkenin mevcut olmadığı bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu verilen ilk modele bakılması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Şekil 4.1'de verilen model 1'in sonucunda duygu düzenlemenin ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.20 (t=4.52>1.96; p<0.05) anlamlı olduğu belirlenmişti, daha sonra aracı değişkenin

modele dahil olması sonucunda Şekil 4.8'deki model incelendiğinde duygun düzenlemenin algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.13'e düştüğü ve etkisinin anlamlı ($t=3.12>1.96$; $p<0.05$) olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç normalde duygu düzenlemenin algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin 0.20 iken aracı değişken olan psikolojik sağlık modele dâhil edildiğinde bu etkinin anlamlılığını devam ettirdiği ve 0.13'e düştüğü belirlendiği için kısmi aracılıktan söz edilir. Tüm bu sonuçlar araştırmanın 7. Hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir.

4.3 Alt Amaçlara Ait Bulgular

Araştırmanın bu kısmında araştırmada kullanılan ölçüm araçları ile bazı değişkenler (anlamlı farklılık bulunan) arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Farklılıkların incelenmesinde 2'li grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi, 2'den fazla grupların karşılaştırılmasında Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamak amacıyla Tek Yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan Anova analizi sonucunda algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($*p=0.001<0.05$).

Tablo 4.5 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin İlişki Durumuna Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)

Özellikler	Gruplar	n	Algılanan romantik ilişki kalitesi				
			Ort.	s.s	F	p	Scheffe
İlişki durumu	Daha önce romantik ilişkim oldu	210	28,84	8,00			
	Daha önce sözlüydüm/nişanlıydım	28	26,39	10,02			
	Şu an romantik ilişkim var	282	35,07	6,34	F:54,090	0,001*	3>1-2-4-5
	Şu an sözlüyüm/nişanlıyım	99	38,01	4,69			
	Boşandım	56	25,55	10,30			

* $p<0.05$; F: Tek Yönlü Anova Analizi

Farklılaşmanın hangi gruplar arasından kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Scheffe testi sonucu ortalamalar incelendiğinde farklılığın şu anda romantik ilişkisi olan katılımcılar ile daha önce romantik ilişkisi olanlar, önceden sözlü veya nişanlı olanlar, şu anda sözlü veya nişanlı olanlar ve boşanmış katılımcılar arasında olduğu ve şu anda romantik ilişkisi olan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda sekizinci hipotez kabul edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile algılanan ilişki kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamak amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre;

Tablo 4.6 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları ($n=675$)

Özellikler	Gruplar	n	Algılanan romantik ilişki kalitesi			
			Ort.	s.s	T	p
Cinsiyet	Kadın	396	32,71	7,85	t:1,080	0,281
	Erkek	279	31,99	8,97		

* $p<0.05$; t: Bağımsız Örneklem T- Testi

Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak algılanan ilişki kalitesi düzeyleri cinsiyetlere göre farklılaşmamaktadır. Buna göre dokuzuncu hipotez reddedilmiştir.

Katılımcıların yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları ile algılanan ilişki kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamak amacıyla yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucuna göre;

Tablo 4.7 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Yaş, Eğitim Durumu, İlk Romantik İlişki Yaşı ve Romantik İlişki Yaşanılan Kişiyle Tanışma Durumlarına Göre Tek yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)

Özellikler	Gruplar	n	Algılanan romantik ilişki kalitesi			
			Ort.	s.s	F	p
Yaş	20 ve altı	67	31,76	8,86	F:1,529	0,179
	21-25	284	33,20	7,69		
	26-30	163	32,39	7,90		
	31-35	85	32,12	8,92		
	36-40	45	30,02	10,61		
	41 ve üstü	31	31,03	9,28		
Eğitim durumu	Şu an öğrenciyim	107	32,33	8,22	F:0,251	0,940
	İlkokul mezunuyum	41	31,39	10,47		
	Ortaokul mezunuyum	32	31,84	8,52		
	Lise mezunuyum	117	32,36	9,08		
	Üniversite mezunuyum	342	32,55	7,91		
	Lisansüstü mezunuyum	36	33,28	7,53		
İlk romantik ilişki yaşı	14 ve altı	88	32,77	8,31	F:1,595	0,189
	15-19	386	32,58	8,11		
	20-24	168	31,43	8,72		
	25 ve üzeri	33	34,52	8,74		
Romantik ilişki yaşanan kişiyle	Romantik ilişkimiz başlamadan önce tanışıyorduk	148	32,84	8,95	F:1,598	0,173
	Kendi isteğimizle yüz yüze görüşerek tanıştık	135	33,59	7,67		

tanışma	Arkadaş aracılığıyla/arkadaş ortamında tanıştık	205	32,29	8,08
	Aile veya akraba ortamından biri aracılığıyla tanıştık	58	31,86	9,42
	Sosyal medya üzerinden tanıştık	129	31,15	8,05

*p<0.05; F: Tek Yönlü Anova Analizi

Algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak algılanan ilişki kalitesi düzeyleri yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumlarına göre farklılaşmamaktadır. Bu araştırmanın sonucuna göre, onuncu, on birinci, on ikinci ve on üçüncü hipotezler reddedilmiştir.

Katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile romantik ilişki yaşanan bireyle kullanılan iletişim yolları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamak amacıyla Tek Yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan Anova analizi sonucunda algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile kullanılan iletişim yolları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($*p=0.001<0.05$).

Tablo 4.8 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Romantik İlişki Yaşanan Kişiyle İletişim Kurma Yollarına Göre Tek yönlü Anova Analizi Sonuçları ($n=675$)

Özellikler	Gruplar	n	Algılanan romantik ilişki kalitesi				
			Ort.	s.s	F	p	Scheffe
Kullanılan iletişim yolları	Yüz yüze görüşürüz	331	33,57	8,25	F:5,268	0,001*	4<1-2-3
	Telefonla konuşuruz	121	32,14	8,40			
	Görüntülü konuşuruz	59	33,05	7,60			
	Mesajlaşırız	131	29,83	8,27			
	Sosyal medya üzerinden konuşuruz	33	30,91	8,29			

*p<0.05; F: Tek Yönlü Anova Analizi

Farklılaşmanın hangi gruplar arasından kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Scheffe testi sonucu ortalamalar incelendiğinde farklılığın mesajlaşan katılımcılar ile yüz yüze görüşen, telefonla konuşan ve görüntülü konuşan katılımcılar arasında olduğu ve romantik ilişki yaşanan bireyle mesajlaşan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer gruplardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda on dördüncü hipotez kabul edilmiştir.

Katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile önceki ilişkinin bitme sebebi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulgulamak amacıyla Tek Yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan Anova analizi sonucunda algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile

önceki ilişkinin bitme sebebi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (*p=0.001<0.05).

Tablo 4.9 Algılanan İlişki Kalitesi Düzeylerinin Önceki İlişkinin Bitme Sebebi Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları (n=675)

Özellikler	Gruplar	n	Algılanan romantik ilişki kalitesi				
			Ort.	s.s	F	p	Scheffe
Önceki ilişkinin bitme sebebi	Daha önceden biten ilişkim olmadı	126	35,21	6,94	F:7,931	0,001*	1>2-3-4
	Ben ayrıldığım için bitti	244	32,46	8,14			
	Karşı taraf ayrıldığı için bitti	139	32,06	7,83			
	İkimizin ortak kararıyla bitti	166	30,52	9,40			

*p<0.05; F: Tek Yönlü Anova Analizi

Farklılaşmanın hangi gruplar arasından kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Scheffe testi sonucu ortalamalar incelendiğinde farklılığın daha önce biten ilişkisi olmayan katılımcılar ile “Ben ayrıldığım için bitti”, “Karşı taraf ayrıldığı için bitti.” ve “İkimizin ortak kararıyla bitti.” diyen katılımcılar arasında olduğu ve daha önce biten ilişkisi olmayan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda on beşinci hipotez kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına, alt amaçlarına ve demografik verilere yönelik yapılan incelemeler sonucunda elde edilen sonuçlar sırasıyla literatür ve ruh sağlığı uygulamaları ışığında tartışılarak sunulmuştur.

Bu çalışmanın amacına yönelik olarak katılımcıların algıladıkları romantik ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalıkları arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü ve katılımcıların algıladıkları romantik ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Bu incelemelere ek olarak çalışmanın amacı doğrultusunda evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesinin; bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlıktan etkilenme durumları incelenmiştir. Ayrıca çalışma amacı kapsamında katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerilerinden etkilenme düzeylerine bakılmıştır.

5.1 Araştırmanın Amaçlarına Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonuçlarından ilkinde göre bilinçli farkındalık algılanan ilişki kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalıklarında artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ile bireyler kendilerine ve yaşantılarına yönelik daha şefkatli ve kabul edici bir tutum sergilemeleri konusunda desteklenmektedirler (Çıtak, 2024; Segal vd., 2018). Dolayısıyla kişilerin romantik ilişkilerine ait deneyimlerini olduğu gibi kabul etmeleri ve olumsuz yaşantılarına karşı şefkatli bir yaklaşım izlemeleri onların mevcut ilişki kalitesini artırabilir. Erkekler romantik ilişkilerindeki bilinçli farkındalığı, sevildiğini ve desteklendiğini hissetme ile ilişkilendirirken; kadınlar ise romantik ilişkilerindeki bilinçli farkındalığı, ilişki içinde yaşadıkları kaygının ve üzüntünün daha düşük olması ile ilişkilendirmektedir (Iida ve Shapiro, 2017). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada benzer şekilde bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güleç, 2020). Çalışmada göre nedensellik-sorumluluk yükleme tarzlarıyla romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkide, ilişki niteliğinin ve bilinçli farkındalığın aracılık rolü bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalık ile çatışma çözüm stilleri ve yakınlığın aracı rolünün romantik ilişkiler bağlamında

incelenmiş ve romantik ilişkilerde daha fazla bilinçli farkındalık düzeyine sahip olmanın ilişkileri olumlu yönde etkileyeceği sonucu elde edilmiştir (Gesell vd., 2020). Çevrimiçi ve bireylerin kendi kendine uyguladıkları kısa farkındalık temelli müdahalelerin romantik ilişki kalitesine etkisinin incelendiği çalışmada, bilinçli farkındalık temelli bu uygulamaların romantik ilişkilere pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur (Kappen vd., 2019). Olumsuz ilişki kalitesi ve ilişki farkındalığı ile ilgili başka bir çalışmadaki sonuç da araştırma sonucuyla benzerdir ve bu sonuca göre romantik ilişkideki bilinçli farkındalık ilişki kalitesini olumsuz etkileyen durumları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Morris vd., 2024). Buradan hareketle evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerini arttırdığı sonucunun literatürle uyumlu olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmanın ikinci sonucuna göre kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin ilişki kalitesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu etki evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de artış olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel olarak yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumu yükseldikçe duygu düzenleme becerisinin de yükseldiğini bulunmuştur (Karataş, 2019). Ayrıca kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan perspektif almanın romantik ilişki yaşanan partnerin stresli ruh halini sakinleştirmede ve sıkıntısını azaltmada etkili olduğu ileri sürülmektedir (Levy-Gigi ve Shamay-Tsoory, 2017). Bunların yanı sıra araştırma sonucuyla uyuşmayan çalışmalar da mevcuttur. Bir çalışmada kişiler arası duygu düzenleme ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Öğüt, 2022). Romantik ilişkiler ve arkadaşlık ilişkileri gibi kişiler arasında kurulan çeşitli etkileşim türleri, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin nasıl ve ne derece kullanıldığından etkilenmektedir (Barthel vd., 2018). Örneğin romantik ilişki içinde olan çiftlerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini kullanarak birbirine romantik biçimde dokunması, sarılması, el ele tutuşması gibi davranışlar daha fazla yakınlık sağlamakta ve çiftler arasındaki ilişkiyi pozitif açıdan etkileyerek ilişki kalitesini arttırmaktadır (Coan vd., 2006; Debrot vd., 2013). Buna göre evlilik öncesi romantik ilişkisi bulunan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi duygu düzenleme becerilerini kullanma düzeylerinden olumlu etkilenmesi olası bir sonuçtur. Literatürde farklı sonuçların da bulunması örneklem çeşitliliğinden

ve katılımcıların kendilerini çalışmaya ne kadar doğru biçimde yansıttıklarından kaynaklı olabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalıklarında artış olduğunda psikolojik sağlık düzeylerinde de artış olduğu görülmüştür. Benzer olarak Okan vd., (2020) yaptıkları çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasında olumlu yönde pozitif bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide empati becerisinin kısmi aracılık rolünün bulunduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık ve öz kontrol ile yakından ilişkili olduğu aynı zamanda yordayıcı özelliğinin de bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bowlin ve Baer, 2012). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Pidgeon ve Pickett, 2017). Başka bir çalışmada benzer olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Zhang vd., 2023). Bağlanma güvenliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın incelendiği çalışmada da benzer şekilde bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Yang ve Oka, 2022). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Brown vd., 2007; Carmody ve Baer, 2008; Keng vd., 2011; Kurilova, 2013; Tan ve Martin, 2016). Ayrıca bilinçli farkındalığın, kişinin stres verici yaşantıları ile sıkıntı veren duygularıyla daha fazla farkına vararak ve kabullenerek daha işlevsel bir bakış açısı kazandırma özelliği bulunmaktadır (Baer vd., 2006; Bishop vd., 2004; Hofmann vd., 2010; Kabat- Zinn, 1990). Dolayısıyla evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olması halinde zor ve stresli yaşantılarla baş etme becerisi (Masten, 2001) olan psikolojik sağlık düzeylerinde de artış olması literatürle tutarlı olup önemli bir psikolojik mekanizmaya dikkat çekmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinde artış olduğunda psikolojik sağlık düzeylerinde de artış olmaktadır. Benzer olarak yönetici fonksiyonların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik sağlık ile ilişkisinin (Mungan, 2023) incelendiği çalışmada

bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan pozitif yeniden odaklanma ve planlamaya yeniden odaklanmanın tam aracılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Gloria ve Steinhart, 2016). Ayrıca bu çalışmaya göre olumlu duygular, başa çıkma stratejileri aracılığıyla bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmaktadır. Psikolojik danışman adayları ile yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu ilişkiler bulunmuştur ve çalışma duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Seçim, 2020). Bir diğer çalışmada ise kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından sosyal modelleme ve sakinleştirilmenin, psikolojik sağlamlık ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu ve sakinleştirme alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel vd., 2021). Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini kullanarak çevresindekilerle yaşantılarını, hislerini paylaşması duygusal sıkıntıyı azaltmaktadır (Marroquín, 2011). Dolayısıyla evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu etkilemesi bireylerin en yakınındaki kişiler olan romantik partneri ile sorunlarını, sıkıntı veren yaşantılarını paylaşması; duygularının farkında olarak yansıtabilmesi ve ilişki sürecinde hissettiklerini kolayca dile getirebilmesinden kaynaklı olabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğerine göre bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algıladıkları ilişki kalitesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de artış olacaktır. Literatür incelendiğinde Sönmez (2023)'in çalışmasında araştırma sonucunun aksine algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Literatürde yer alan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden olumlu olarak etkilenmesine benzer biçimde sonuçların elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Bir çalışmada katılımcıların ilişki doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin bulunduğunu belirtmiştir (Hasçelik, 2020). Genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunu yordama sürecinde psikolojik sağlamlık ve değerlerin rolünü incelediği çalışmada, psikolojik sağlamlık ve değer vermenin romantik ilişki doyumu ile pozitif

yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Er, 2023). Covid-19 pandemisinin ilişkileri nasıl etkilediğini inceleyen bir başka çalışmada ise pandeminin getirdiği strese ve zorluklara karşı psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan çiftlerin algıladıkları ilişki kalitesi de daha yüksek bulunmuştur (Rosenfeld ve Hausen, 2023). Benzer şekilde COVID-19 pandemi sürecinde ebeveynlerin algıladıkları romantik ilişki kalitesiyle ergenlerin psikolojik sağlamlıkları hakkında yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akgül vd., 2022). Sokakta yaşayan gençlerle yapılan bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olan bireylerin içinde buldukları romantik ilişkiden aldıkları destek, cesaretlendirme ve uyuşturucu kullanımı gibi zorluklarla baş etme becerileri geliştirme konusunda daha iyi oldukları görülmüştür (Joly ve Connolly, 2019). Çocukluk çağında aile içi şiddete maruz kalan bireylerin şimdiki romantik ilişkilerinin nasıl etkilendiğini ve psikolojik sağlamlık becerilerinin nitel biçimde incelendiği bir başka araştırmada (Lünnemann vd., 2023) bu bireylerin romantik ilişki kurdukları partnerlerinden olumlu baş etme stratejileri öğrendikleri ve olumlu deneyimler yaşadıkları bilgisi edinilmiştir. Psikolojik sağlamlık becerisinin bireylerin hem aileleriyle hem de romantik ilişki kurdukları kişilerle olan etkileşimde kilit bir rolü bulunmaktadır (Daks ve Rogge, 2020). Dolayısıyla bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algıladıkları ilişki kalitesini olumlu biçimde etkilemesi sonucunun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Böylece araştırmanın hedeflerine uygun olarak ilişkilerdeki bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği sonucu değerlendirildiğinde; romantik ilişkilerin kaliteli olarak sürdürülmesi ve evlenme sürecine taşınması aşamalarında önemli bir yer tutacağı aynı zamanda çiftler arasındaki olumlu ilişki niteliklerini ve paylaşımları artıracığı düşünülmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından ilki evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin anlamlı bulunmasıdır. Benzer olarak Muradı (2020), araştırmasında bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık becerisinin kısmi aracılık rolü olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve duygulanım bileşenleri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Bajaj ve Pande, 2016).

Çalışmada psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalıkta önemli bir rol oynadığı ve olumlu etkileri bulunduğu belirtilmiştir. Hindistanlı üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Bharti vd, 2023), psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Başka bir benzer çalışmada bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve stres kavramlarının aracılık ederek mutluluğu arttırmada önemli faktörler olduğu belirtilmiştir (Bajaj vd, 2022). Hizmet sektöründe evden çalışan kişilerle yapılan çalışmada ise katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Le vd., 2024). Bu doğrultuda evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin anlamlı olduğu sonucunun literatürle tutarlılık gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça algıladıkları ilişki kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyleri de olumlu yönde etkilendiği anlaşılmaktadır.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından bir diğeri ise evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin anlamlı olmasıdır. Araştırma sonuçlarına paralel olarak psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmada duygusal açıdan psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalık ile kişiler arası duygu düzenleme becerileri arasında aracılık rolünün bulunduğu ayrıca psikolojik sağlamlığın duygusal boyutunun olumlu ve olumsuz duyguları düzenlemede önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Wang vd., 2016). Yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik sağlamlık ve olumlu duyguların incelendiği çalışmada (Cohn vd., 2009) ise psikolojik sağlamlığın olumlu duygular ile artan yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerarası duygu düzenleme sosyal bir süreçtir ve ilişkilerdeki etkileşimleri etkilediği bilinmektedir (Barthel vd., 2018). Bununla birlikte zorluklarla baş edebilme ve uyum sağlama becerisi olan psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Masten, 2001) ile bir araya gelince algılanan romantik ilişki kalitesini olumlu biçimde etkiledikleri görülmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler duygu düzenleme stratejilerini daha olumlu yönde kullanmaktadırlar. Yani olumlu duygulara daha odaklanırlar, bu duyguları ifade ederler ve nadiren de bastırma yolunu seçerler (Mengsi vd., 2017). Buna göre bireyler romantik ilişkilerinde, kişiler arası duygu düzenleme becerilerini kullandıklarında kendilerini rahat biçimde ve

duygularının farkında olarak ifade edebilmektedirler. Ayrıca zorlayıcı ve stresli yaşantılarla baş etme sürecinde romantik ilişki yaşadıkları partnerlerinden destek görmeleri de romantik ilişki kalitesi düzeylerinin yüksek olmasını sağlayabilir. Bu durum artan psikolojik sağlamlığın ilişki kalitesi ve duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde etkilemesi bireylerin psikolojik iyi oluşuna ciddi katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine göre elde edilen sonuçlar literatürle uyumluluk gösterdiği gibi farklılıklar da görülmektedir. Örneğin bu çalışmadaki katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın şu anda romantik ilişkisi olan katılımcılar ile daha önce romantik ilişkisi olanlar, önceden sözlü veya nişanlı olanlar, şu anda sözlü veya nişanlı olanlar ve boşanmış katılımcılar arasında olduğu ve şu anda romantik ilişkisi olan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde bu çalışmaya benzer olarak bireylerin romantik ilişki durumları (flört, sözlü nişanlı vb.) ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reisoğlu, 2020; Saraç vd., 2015). Ancak bu çalışmalarda sözlü veya nişanlı olan bireylerin ilişki doyumları, flört eden bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Başka bir çalışmaya göre de nişanlı olan bireylerin romantik ilişki doyumları diğer ilişki türlerine göre daha fazladır (Er, 2023). Başka bir çalışmada evli bireylerin algıladıkları ilişki kalitesinin ve ilişkiden memnun olma düzeylerinin flört ilişkisi içinde olan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Moland, 2011). Baba-çocuk ilişkisinin romantik ilişkileri nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada ise romantik ilişkiler ciddileşmesiyle yani ilişkinin evliliğe yakınlık düzeyinin artmasıyla ilişkinin kalitesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çelik vd., 2019). Bu sonuçlardan farklı olarak başka bir çalışmada evli olmayan katılımcıların romantik ilişki doyumları, evli katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır (Özdemir ve Sağkal, 2021). Araştırma sonucuna göre şu anda romantik ilişkisi olan katılımcıların algıladıkları romantik ilişki kalitesinin daha fazla olmasının sebebi ilişkilerini ciddi boyuta taşınmanın verdiği sorumluluk ve zorlanmaların olmaması olabilir. Ayrıca şu anda romantik ilişkisi olan bireylerin daha önce ilişkisi olup şu anda olmayan ve boşanmış katılımcı gruplarına göre ilişki kalitelerinin daha yüksek olması, romantik bir ilişki yaşamamalarından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü romantik ilişkileri olmadığı için romantik bir ilişkinin olumlu etkilerini deneyimlememektedirler.

Araştırmanın tanımlayıcı bilgilerine ait ikinci sonuca göre algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına paralel olarak (Adaköy, 2019; Saraç vd., 2015; Sümer, 2017;) yaptıkları çalışmada romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Güç dengesi ve romantik ilişki kalitesinin incelendiği çalışmada algılanan ilişki kalitesinde cinsiyete göre farklılaşma bulunamamıştır (Körner ve Schütz, 2024). Romantik çiftlerde beden imajı, cinsel doyum ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da (van den Brink vd., 2018) romantik ilişki kalitesi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Geç ergenlikte romantik ilişki kalitesiyle ilişkili uzun vadeli olası riskler ve faydaların incelendiği (Kansky ve Allen, 2018) çalışmada da katılımcıların romantik ilişki kalitesi ile gelecekteki olası risk ve faydalar arasındaki sonuçlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Beliren yetişkinlikteki romantik ilişkilerle ilgili yapılan çalışmada benzer olarak cinsiyetler arası anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır (Uçar, 2018). Farklı olarak cinsiyete göre algılanan romantik ilişki kalitesinin değiştiğini vurgulayan çalışmalar da vardır. Örneğin Zimmer-Gembeck ve Ducat (2010), erkeklerin kadınlara göre daha az romantik davranışlar sergilemekte olduğu fakat bunun yanı sıra romantik ilişkide anlaşma konusunda farklılaşma olmadığını belirtmektedir. Başka bir çalışmada algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sönmez, 2023). Genç yetişkinlerle yapılan çalışmada ise çevrimiçi ilişki kalitesini incelenmiş ve erkeklerin çevrimiçi ilişki kalitesinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sánchez vd., 2017). Özetle algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığı ve farklılaşmadığı çalışmalar bulunmaktadır ve bu konuda ortak bir görüş mevcut değildir. Bunun sebebinin algılanan ilişki kalitesinin çok yönlü yapısından (tutku, bağlılık, doyum, sevgi vb.) ve karmaşık etkileşimlerden oluşmasından kaynaklı olabileceği, örneklem grubunun da kişisel olarak bu durumdan etkilenebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer alt amaçlarına göre sonuçlar incelendiğinde algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Algılanan ilişki kalitesi ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması sonucu literatür ile paralellik göstermektedir. Benzer çalışmalarda katılımcıların yaşları ile

romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Karataş, 2019; Saraç vd. 2015). Araştırma sonucunun aksine farklılaşmanın olduğu çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde yaş ile romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Ümmet ve Bulut, 2022). Genç-yetişkin ilişkilerinde çevrimiçi çift kalitesini ve bunun romantik ilişki kalitesiyle ilişkisini inceleyen çalışmada ise katılımcıların algıladıkları ilişki kalitesi yaşa göre farklılaştığı ve yaşla birlikte ilişki kalitesinin azaldığı bildirilmiştir (Sánchez vd. 2017). 10 buçuk yıl süren boylamsal bir çalışmada ise romantik ilişkilerin gelişimini anlamada yaş ve ilişki uzunluğu arasındaki etkileşimin oldukça önemli olduğunu vurgulanmıştır (Lantagne ve Furman, 2017). Buna göre yaşla birlikte, destek ve olumlu özellikler artarken olumsuz etkileşimlerin yaratmış olduğu anlaşmazlıklar azalmıştır. Başka bir çalışmada ise genç çiftlerin ve romantik ilişkileri 1 yıldan az olan çiftlerin romantik davranışlar ve anlaşma açısından daha yaşlı ve romantik ilişkileri daha uzun olan kişilere göre daha fazla zorluk yaşadıkları vurgulanmaktadır (Zimmer-Gembeck ve Ducat, 2010). Bu doğrultuda algılanan ilişki kalitesi ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması literatürdeki bazı çalışmalar ile uyumlu iken bazılarında farklılık görülüyor olması bu alanda farklı görüşlerin olduğunu göstermektedir. Yaşla birlikte romantik ilişkiden istenenlerin daha netleşmesi ve tecrübe edilen olumlu-olumsuz deneyimlerden çıkarılan dersler ile romantik ilişkilerin kalitesinin etkileneceği beklenirken araştırma sonucunda yaşa bağlı olarak algılanan ilişki kalitesinde farklılık görülmemesi araştırmanın sınırlılıklarından biri olan katılımcıların yaş gruplarının eşit sayıda dağılmamasından kaynaklanıyor olabilir. Böylece gelecek çalışmalarda eşit sayıda yaş gruplarına ulaşılması gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

Algılanan ilişki kalitesi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması sonucu da literatür ile paralellik göstermektedir (Çoban, 2021; Karataş, 2019; Sönmez, 2023). Algılanan ilişki kalitesi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olan çalışmalar da mevcuttur. Bir çalışmada eğitim durumu yüksek lisans derecesi ve üzeri olanların romantik ilişki kalitesinin üniversiteye devam eden öğrencilerden ve lisans mezunlarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Moland, 2011). Katılımcıların eğitim durumları farklı olsa da algılanan romantik ilişki kalitesinde anlamlı bir farklılık olmaması evlilik öncesindeki bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesinin benzer oranda olduğunu göstermektedir.

Çalışma sonuçlarından bir diğerine göre ilk romantik ilişki yaşı ile bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Romantik ilişkiler ve romantik ilişki yaşayan bireyler ilişkinin doğasından kaynaklı gelişimsel değişimler yaşamaktadırlar. Bu değişimlere bakıldığında bireylerin ergenlik yıllarında yaşadığı romantik ilişki temsillerinin yıllar sonraki romantik ilişkilerinin yordayıcısı olduğu görülebilmektedir (Furman ve Collibee, 2018). Bununla birlikte ergenlikte yaşanan kaliteli romantik ilişkiler, yetişkinlikte bireylerin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileme (Kansky ve Allen, 2018), genç yetişkinlik döneminde daha sorunsuz romantik ilişki yaşama (Madsen ve Collins, 2011) ve romantik bir ilişki kurmaya yönelik ilgilerini arttırma (Connolly vd., 2004) potansiyeline sahiptir. Bu çalışmada katılımcıların %70'ine yakını ilk romantik ilişkilerini 19 yaşından önce yaşadıklarını belirtmiştir. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun ilk romantik ilişki yaşı ergenlik dönemine denk gelmektedir. Araştırmaya göre ilk romantik ilişki yaşı ile bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu durumda araştırma sonucunun literatürde yer alan ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin kişilerin gelecekteki ilişkilerini etkileme potansiyelinin bulunması fikri ile ters düştüğü söylenebilir. Bunun sebebi yalnızca farklılaşma olup olmadığına bakılması ile de bağlantılı olabilir. Gelecek çalışmalarda daha kapsamlı incelemelerin yapılmasıyla örneğin boylamsal çalışmalar ile farklı sonuçlar elde edilebilir.

Çalışmanın alt amaçlarına yönelik elde edilen bir sonraki bulguya göre algılanan ilişki kalitesi ile romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığıdır. Benzer olarak Kılıç, (2020) sosyal medya bağımlılığı ve kullanım amaçlarının romantik ilişki doyumu ile ilişkili olup olmadığını incelemiş, sosyal medya aracılığıyla tanışma ve yüz yüze tanışmanın romantik ilişki doyumu açısından anlamlı bir farklılaşmaya sebep olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde evlilik inançlarının romantik ilişki kalitesini nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada algılanan romantik ilişki kalitesi ile romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Seven, 2019). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırma sonuçlarına göre ise, internet ya da sosyal medya aracılığıyla tanışan çiftler ile arkadaş aracılığıyla tanışanlar arasında romantik ilişki kalitesi açısından anlamlı farklılık bulunmuştur ve bu sonuca göre sosyal medya üzerinden tanışan çiftlerin romantik ilişki kaliteleri daha yüksektir (Alakuş, 2020). İlişki niteliği,

benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyi kavramlarının evli olmayan ve evli bireyler açısından incelendiği bir araştırmada aile veya akraba aracılığıyla tanışmanın evliliği anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir (Tosun vd., 2015). Buna göre evli bireylerde tanışma oranı diğer tanışma biçimlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırma sonucuna göre algılanan romantik ilişki kalitesi ile bireylerin romantik ilişki kuracakları kişiyle tanışma biçimleri açısından farklılık bulunamaması günümüzde ilişkilerin çok yönlü olup, yaşanan teknolojik gelişmelerle iç içe olmasından kaynaklı olabilir. Son yıllarda sosyal medya hesaplarının (instagram, twitter ve facebook gibi) ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerin yeni kişilerle tanışma olanağı artmış, özellikle romantik ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye yönelik tutumları bu durumdan etkilenmiştir (Hughes vd., 2021; Yacoub vd., 2018). Romantik partneriyle kendi isteği ile yüz yüze tanışan, arkadaş aracılığıyla tanışan, ailesi veya akrabası aracılığıyla tanışan kişilerde yüz yüze etkileşimin daha ön planda olması sebebiyle benzerlik göstererek algılanan romantik ilişki kalitesi açısından farklılaşmaması olası görülebilir. Ancak sosyal medya aracılığıyla tanışan kişilerin de algılanan romantik ilişki kalitesi açısından diğer gruplardan farklılaşmaması sosyal medya üzerinden iletişim kurarak tanışmanın diğer tanışma yöntemlerinden bir farkının olmadığını düşündürmektedir.

Araştırmanın alt amaçlarına yönelik elde edilen diğer bir sonuca göre ise algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile kullanılan iletişim yolları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Farklılığın mesajlaşan katılımcılar ile yüz yüze görüşen, telefonla konuşan ve görüntülü konuşan katılımcılar arasında olduğu ve romantik ilişki yaşanan bireyle mesajlaşan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer gruplardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bireylerin hem yüz yüze hem çevrimiçi kanallar aracılığıyla iletişim kurduğu ve etkileşimlerinin yakın ilişkilerinin kalitesini etkilediği bilinmektedir (Caughlin ve Sharabi, 2013). Ergenlikte yaşanan romantik ilişkilerde internetin rolünü incelendiği bir araştırmada ergenlerin sanal ortamda başlattığı romantik ilişkileri bir süre sonra gerçek yaşama taşıdıkları ve ilişkilerinin sanal olmayan ilişkilerden farkının olmadığı ileri sürülmüştür (Büyükpapaşcu, 2011). Ayrıca sosyal medya araçlarının kullanılması uzak mesafeden romantik ilişki yürüten çiftlere sürdürülebilirlik açısından destek sağlamaktadır (Cizmeci Ümit, 2022). Bu açıdan sosyal medyanın en az yüz yüze görüşme kadar etkili olduğu ve algılanan ilişki kalitesini etkilemekte diğer kanallardan bir farkının olmadığı fikri desteklenmektedir. Romantik ilişkilerde bağlanma ve iletişim teknolojisi kullanımı arasındaki ilişkiyi

inceleyen bir çalışmada (Morey vd., 2013) ise telefonla konuşma ve mesajlaşma romantik ilişkilerin olumlu nitelikleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca mesajlaşma yöntemi kaçınma düzeyi yüksek katılımcılar açısından daha olumlu ilişkiler kurabilmeleriyle bağlantılı bulunmuştur (Morey vd., 2013). Mesajlaşmanın nispeten tek kanallı bir iletişim aracı olması ve kaçınmacı katılımcıların birbirini görmeden ve duymadan haberleşiyor olması bu durumu açıklamaktadır. Mevcut araştırma sonucuna göre katılımcıların mesajlaşarak tek bir kanal aracılığıyla iletişim kurmaktansa yüz yüze görüşme, sesli veya görüntülü konuşma ile sosyal medya aracılığıyla hem sesli hem görüntülü hem de yazılı biçimde etkileşimin daha yüksek olduğu kanalları tercih ettiklerinde algıladıkları romantik ilişki kalitesinin arttığı söylenebilir.

Araştırmanın son sonucuna göre algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile önceki ilişkinin bitme sebebi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Farklılığın daha önce biten ilişkisi olmayan katılımcılar ile “Ben ayrıldığım için bitti”, “Karşı taraf ayrıldığı için bitti.” ve “İkimizin ortak kararıyla bitti.” diyen katılımcılar arasında olduğu ve daha önce biten ilişkisi olmayan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer nitelikte Seven (2019), yürüttüğü çalışmada benzer olarak algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişki bitme durumu arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur ve romantik ilişkisi hala devam edenler ile romantik ilişkisini kendisi bitirenlerin, kendi isteği olmadan terk edilenlere göre algıladıkları romantik ilişki kalitesinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışma sonucuna göre terk edilme kaygısının hem erkeklerde hem de kadınlarda yalnız kalmayı yordadığı tespit edilmiştir (Garrido Rojas vd., 2016). Romantik bir ilişki de ayrılığın başlatıcısı olan kişiler, ayrılık sonuçlarını çoğunlukla daha olumlu karşılamaktadır (Carter vd., 2018). Dolayısıyla terk edilmiş ya da romantik ilişki yaşanan partnerin isteği üzerine ayrılan kişilerin şu anki romantik ilişkilerinin kalitesinin düşük olması beklendik bir durumdur. Daha önce biten bir ilişki deneyimi yaşamamış kişilerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi düzeylerinin; kendi ayrılan, ortak karar ile ilişkisini bitiren veya terk edilen bireylerden daha yüksek olması bu bireylerin henüz romantik ilişkilerinin bitmemiş olmaması yani ayrılık gibi olumsuz bir durum ile daha önce karşı karşıya kalmamış olmalarından kaynaklı olabilir. Ayrıca bu bireylerin içinde buldukları ilişkide daha önceden referans alacakları bir ilişki deneyimi olmaması ve sadece yaşadıkları ilişki üzerinden tecrübe edinmeleri de önemli

bir faktör olabilir. Mevcut ilişkinin sonlanmadan devam etmesi ve olumlu yönde sürmesinin de algılanan ilişki kalitesi ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın hedefi kapsamında 19 yaş üstü bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlık bağlamında incelenerek detaylara yer verilmiştir. Bu aşamada araştırma sonuçları ile sonuçlara bağlı olarak gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler yer almaktadır. Önerilerin gelecek çalışmalara ışık tutması, araştırmacılara kaynaklık ederek yapılacak araştırmaların planlanmasını kolaylaştırması hedeflenmiştir.

6.1 Sonuçlar

1. Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri algılanan romantik ilişki kalitesini pozitif yönde etkilemektedir ve çiftlerin algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde artışa sebep olmaktadır.
2. Kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisi olumludur ve bu etki evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin duygu düzenleme becerileri düzeylerinde artış olduğunda algıladıkları romantik ilişki kalitesi düzeylerinde de artış olduğunu göstermektedir.
3. Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalığın, psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.
4. Evlilik öncesi romantik ilişkisi bulunan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık düzeylerini arttırarak olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.
5. Psikolojik sağlık becerisinin evlilik öncesi romantik ilişkisi bulunan bireylerin algıladıkları ilişki kalitesini olumlu olarak etkilediği ve bu bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde artış olduğunda algıladıkları ilişki kalitesi düzeylerinde de artış olduğu anlaşılmıştır.
6. Evlilik öncesi romantik ilişki yaşanan kişilerde algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlık becerisinin aracılık etkisine sahip olduğu tespit edilmiştir.
7. Algılanan romantik ilişki kalitesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide, psikolojik sağlık becerisinin aracılık etkisi evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerde anlamlı bulunmuştur.

8. Evlilik öncesi romantik ilişki yaşayan bireylerde algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın şu anda romantik ilişkisi olan kişiler ile daha önce romantik ilişkisi olan kişiler, önceden sözlü veya nişanlı olanlar, şu anda sözlü ya da nişanlı olanlar ve boşanmış katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Şu anda romantik ilişkisi devam eden bireylerin algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Evlilik öncesinde romantik ilişkisi olan bireylerin algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanan kişiyle tanışma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.
10. Katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile kullanılan iletişim yolları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Farklılığın yüz yüze görüşen, telefonla konuşan ve görüntülü konuşan katılımcı grupları ile mesajlaşan katılımcılar arasında olduğu saptanmıştır. Buna göre romantik ilişki yaşanan bireyle mesajlaşan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer gruplardan daha düşük olduğu görülmüştür.
11. Evlenmeden önce romantik ilişkisi bulunan kişilerin algılanan ilişki kalitesi düzeyleri ile daha önceden yaşadıkları romantik ilişkilerinin bitme sebebi arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu farklılığın daha önce sonlanan ilişkisi hiç olmamış kişiler ile “Ben ayrıldığım için bitti”, “Karşı taraf ayrıldığı için bitti.” ve “İkimizin ortak kararıyla bitti.” diyen kişiler arasında olduğu bulunmuş ve daha önce sonlanmış romantik ilişkisi olmayan bireylerin algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmacılara ve Gelecekte Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma sadece 19 yaş üstü evlilik öncesi romantik ilişkiye sahip olan bireyleri kapsamaktadır. Gelecek araştırmalarda evli bireylerin de sürece dahil edilmesi, daha geniş bir bakış açısı sunabilir. Böylelikle evlilik öncesi ve sonrasındaki ilişki durumlarını karşılaştırma fırsatı elde edilebilir.
2. Araştırma verileri, 19 yaş üstü fabrikada, kuaförde, hastanede çalışanlar, üniversite okuyan öğrenciler gibi farklı alanlardan olan katılımcılardan elde edilmiştir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda bu kitlenin daha da genişletilmesi veri zenginliği ve farklılaşmasını arttıracaktır.
3. Araştırmada 19 yaş üstü bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlık bağlamında incelenmiş ve nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Gelecekte bu alanda yürütülecek olan çalışmalarda nitel, karma ve deneysel gibi farklı araştırma yöntemlerinin kullanılması bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlık kavramları hakkında derinlemesine bilgi elde edilmesi açısından daha iyi sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
4. Bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesini nasıl ve ne derecede etkilediğiyle ilgili evli çiftler ile de çalışmalar yapılabilir.
5. Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlık açısından kesitsel olarak incelenmiştir fakat gelecek çalışmalarda boylamsal incelemelerin yapılmasıyla çok daha detaylı bilgiler edinileceği düşünülmektedir.
6. Literatürde algılanan romantik ilişki kalitesi ile yürütülen çalışmaların birçoğu evli çiftleri veya üniversite öğrencilerini örneklem grubu olarak ele almıştır. Yapılan çalışmada ise bu örneklem grubu daha geniş tutularak evlilik sürecinden önce herhangi bir romantik ilişkisi bulunan veya hala devam eden kişilere

ulaşılması hedeflenmiştir. Bu grubun daha da çeşitlendirilerek algılanan romantik ilişki kalitesini etkileyebileceği düşünülen öz-şefkat, affedicilik, travma sonrası büyüme gibi kavramlar üzerinde çalışmalar yapılması ve bu çalışmalarda farklı yaş gruplarına ulaşılması literatüre katkıda bulunacaktır.

7. Çiftlerin romantik ilişki kalitesini artırma becerileriyle ilgili psiko eğitim çalışmaları, atölye çalışmaları gibi uygulamaya dönük olarak çeşitli etkinliklerin yapılmasının, bireylerin daha sağlıklı romantik ilişkiler kurarak ilişkilerinin daha kaliteli olmasında ve ilişkilerinin güçlendirilmesinde önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

6.2.2 Uygulayıcılara ve Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Evlilik öncesi romantik ilişkilerini geliştirme, var olan problemlerine çözüm bulma, iletişimlerini artırma ve evliliğe hazır hale gelme gibi amaçlarla gelen danışanlarla çalışan psikiyatristlerin, aile danışmanlarının, psikolojik danışmanların, psikologların ve diğer alan uzmanlarının romantik ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediği görülen bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık ve kişilerarası duygu düzenleme kavramları üzerine çalışmalar yürütmesi ve bu kavramları oturum gündemlerine almaları yararlı olabilir.
2. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın, belediyelerin ve bu alanda çeşitli çalışmalar yürüten kurum ve kuruluşların yürütmüş olduğu çalışmaların temellendirilmesinde algılanan ilişki kalitesini olumlu yönde etkileyen psikolojik sağlık, kişiler arası duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık kavramlarının önemine dikkat edilerek yürütülecek çalışmalarda daha fazla yer verilmelidir.
3. Bireylerin yalnızca evlilik öncesinde değil evlilikten sonraki süreçte de ilişkilerini kaliteli biçimde sürdürmeleri ve ilişkilerini bozabilecek risk faktörlerinin erkenden ortadan kaldırılması amacıyla alan uzmanlarının yapacakları çalışmalarda önleyici psikolojik destek hizmetlerine yer vermesi; bu hizmetleri sunarken de psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve kişilerarası duygu düzenleme kavramlarının ele alınarak uygulamaların temellendirilmesi önemli görülmektedir.

4. Önleyici psikolojik danışma kapsamında çiftlerin algıladıkları romantik ilişki kalitesinin artırılması ve kalıcı şekilde sürdürebilmeleri için yapılacak çalışmaların erken yaşlarda başlamasının önemi büyüktür. Bu sebeple alan uzmanlarının ve politika yapıcıların Millî Eğitim Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile iş birliği yaparak, çeşitli protokollerle bir araya gelmesi, yürütecekleri çalışmaların okulöncesi ve ilköğretim düzeyindeki öğrencilere yönelik olması önerilmektedir.
5. Erken yaşlarda çocuklara bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenleme gibi becerileri edindirmeye yönelik okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından yapılacak olan psikoeğitim, seminer gibi çalışmalar da gelecekte romantik ilişki kurma, devam ettirme ve evlilik süreçlerinde destekleyici olacaktır.

KAYNAKLAR

- Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love. *Journal of social and personal Relationships*, 9(1), 21-50. doi: [10.1177/0265407592091002](https://doi.org/10.1177/0265407592091002).
- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9, 597-609. doi: [10.1007/s12671-017-0801-3](https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3).
- Adaköy, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Akat, M., Bakioğlu, F., & Ercan, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum, duygu düzenleme stratejileriyle ilişki doyumunun incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 814-827. doi: <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373515>.
- Akbuğa, E., & Çalcalı, T. (2023). Egzersiz yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık, bağımlılık ve beslenme tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 684-698. doi: <https://doi.org/10.38021/asbid.1366102>.
- Akdemir, A. & Özcan, E. (2023). Mindfulness (bilinçli farkındalık) ve emzirme. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9 (Özel Sayı-1), 62-66.
- Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumunda duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88. doi: [10.7816/nesne-05-09-04](https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04).
- Akgül, Ö., Akgül, E., Geçer, E., Söğütlü, L., Tongar, H. K., Körez, M. K., & Yıldırım, M. (2022). Investigating the relationship between perceived romantic relationship quality in parents and psychological resilience levels of adolescent during COVID-19 pandemic process. *Eurasian Journal of Emergency Medicine*, 21(3), 199-205. doi: [10.4274/eajem.galenos.2021.93798](https://doi.org/10.4274/eajem.galenos.2021.93798).
- Alakuş, E., (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, USA.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan Mırdız, H. S. (2022). *Romantik ilişki kalitesinin ve cinsel doyumun bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Artan, T., Atak, I., Ofluoğlu, A., Türk, H., & Ünlü, D. (2021). Covid-19 salgını sürecinde ilişki doyumu ve ilişki hoşnutsuzluğunun incelenmesi. *Aurum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 25-40.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. doi:[10.5455/cap.20120431](https://doi.org/10.5455/cap.20120431).
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73–94. doi:<https://doi.org/10.1037/cfp0000002>.
- Aydoğmuş, C. (2023). Bilinçli farkındalık ile örgütsel çıktılar (iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti) ilişkisi: Duygusal zekânın aracı rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, 11(1), 31-47. doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v11i1.2148>.
- Babić, R., Babić, M., Rastović, P., Ćurlin, M., Šimić, J., Mandić, K., & Pavlović, K. (2020). Resilience in health and illness. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 226-232.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: [10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504).
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and stress as mediators in the relationship of mindfulness and happiness. *Frontiers in Psychology*, 13, 771263. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.771263>.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>.

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. doi:[10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x).
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. doi: <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1–12.
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & LeMoult, J. (2023). Interpersonal emotion regulation flexibility: Effects on affect in daily life. *Emotion*, 23(4), 1048. doi: <https://doi.org/10.1037/emo0001132>.
- Bayhan, P., & Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. doi: [10.7816/nesne-08-18-14](https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-14).
- Bharti, T., Mishra, N., & Ojha, S. C. (2023). Mindfulness and subjective well-being of Indian university students: role of resilience during COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 13(5), 353. doi: <https://doi.org/10.3390/bs13050353>.
- Bhattacharya, S., & Hofmann, S. G. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Clinics in Integrated Care*, 16, 100138. doi: <https://doi.org/10.1016/j.intcar.2023.100138>.
- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51. doi: [10.5505/kpd.2020.66934](https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934).
- Bihari, J. L., & Mullan, E. G. (2012). Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*, 5(1), 46–59. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0146-x>.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.

- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130–144. doi: <https://doi.org/10.1037/a0034272>.
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology, 13*, 120-125. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality, 88*(4), 748-761. doi: [10.1111/jopy.12523](https://doi.org/10.1111/jopy.12523).
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237. doi:[10.1080/10478400701598298](https://doi.org/10.1080/10478400701598298).
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and individual differences, 52*(3), 411-415. doi: [10.1016/j.paid.2011.10.050](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050).
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies, 15*(6), 247-257. doi: <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>.
- Büyükpapaşcu, H. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cabılar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: Tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 1-11. doi: [10.18863/pgy.910766](https://doi.org/10.18863/pgy.910766).
- Can, F. & Hovardaoğlu, S. (2015). Romantik ilişkilerde sosyal ağ etkileri. *Nesne, 3* (5), s.43-65. doi: [10.7816/nesne-03-05-03](https://doi.org/10.7816/nesne-03-05-03).
- Cankurtaran Ş., Topkaya N. & Şahin E. (2023). Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(3), 752-765.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23-33. doi: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>.

- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5).
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698–714. doi: <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>.
- Caughlin, J. P., & Sharabi, L. L. (2013). A communicative interdependence perspective of close relationships: The connections between mediated and unmediated interactions matter. *Journal of Communication*, 63, 873-893. doi: <https://doi.org/10.1111/jcom.12046>.
- Chen, S. (2015). *A latent profile analysis of romantic relationship quality and its associations with personality, partner support and psychological well-being* (Master's thesis), The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.
- Cho, M., Impett, E. A., Campos, B., Chen, S., & Keltner, D. (2020). Socioeconomic inequality undermines relationship quality in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1722-1742. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407520907969>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2020). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. (çev. A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cizmeci Ümit, E. (2022), Sosyal medya platformlarında kişilerarası ilişkiler ve sürdürülebilirlik: Metaverse dünyasına bir bakış, *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 761-782. doi: [10.30692/sisad.1109592](https://doi.org/10.30692/sisad.1109592).
- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17, 1032-1039. doi: [10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x).
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361. doi: [10.1037/a0015952](https://doi.org/10.1037/a0015952).
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 185-207.

- Çankaya, S., & Ekin Ateş, H. (2021). Covid-19 izolasyon sürecinde aşk; kadınların ilişki doyumu ve çift uyumunun cinsel sıkıntıya etkisi. *Bozok Tıp Dergisi*, 11(4), 36-44. doi: [10.16919/bozoktip.993064](https://doi.org/10.16919/bozoktip.993064).
- Çevik, T. (2023). *Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çıtak, Ş. (2024). Farkındalık temelli bilişsel kuram. B. Ateş ve M. E. Sağar (Ed.), *Geleneksel ve güncel psikolojik danışma kuramları* (s. 315-345). Eğitim Yayınevi.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>.
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., Horn, A. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1373-1385. doi:[10.1177/0146167213497592](https://doi.org/10.1177/0146167213497592).
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2019). How do couples disagree? An analysis of conflict resolution profiles and the quality of romantic relationships. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 91-108. doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.72265>.
- Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional regulation style in women and men. *Scientific Reports*, 13(1), 8144. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35250-0>.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277. doi: [10.1007/s10902-007-9051-8](https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8).
- Deniz, M., & Erus, S. (2021). *Evlilikte mutlu olmanın yolu: Bilinçli farkındalık*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Duncan, S. (2003). *Şimdiki an farkındalığı: Basit ve adım adım şimdide yaşama rehberi*. (M. Uzun, Çev.). Kuraldışı Yayınevi.
- Duran, Ş., & Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.
- Durmaz, Y. (2020). *Vakıf üniversitelerinde okuyan öğrencilerin kişilik özelliklerinin içgüdüsel satın alma davranışları üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>.
- Emmons R. A., Mishra A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In Sheldon, M., Kashdan, T.B., and Steger, M.F. (Eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). Oxford University Press, England.
- Er, E. (2023). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Gaziantep.
- Erden Çınar, S., Akca Erol, F., & Kaplaner, K. Üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumlarında sınırlandırıcı inançlarının, öz anlayış ve farkındalık bağlamında incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 827-837. doi: <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1328130>.
- Erdoğan, M. T., Şahin, E., Topkaya N. ve Aşantuğrul, N. (2024). Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlık düzeyinin yakın ilişkilerde başa çıkma becerileri ile ilişkisi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 137-152. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd>
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274. doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>.

- Erzincanlı, Y., & Taş, H. G. (2023). Teknoloji bağımlılığı-bilinçli farkındalık ilişkisi üzerine bibliyometrik bir analiz. *İnsan Hakları Eğitim ve Kültür Araştırmaları Dergisi (İEKD)*, 1(2), 69-82.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eşici, H., & Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(26), 267-288.
- Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behav Res Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>.
- Furman, W., & Collibee, C. (2018). The past is present: Representations of parents, friends, and romantic partners predict subsequent romantic representations. *Child Development*, 89(1), 188-204. doi:[10.1111/cdev.12712](https://doi.org/10.1111/cdev.12712).
- Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. In M. E. Lamb, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (pp. 932– 974). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Gallagher, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (2004). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 203–216. doi:[10.1177/0265407504041383](https://doi.org/10.1177/0265407504041383).
- Garrido Rojas, L., Guzmán-González, M., & Rivera Ottenberger, D. (2016). Romantic attachment and adjustment to divorce and separation in a Chilean adult sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(8), 573–585. doi: <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1233852>.
- Gazder, T., & Stanton, S. C. (2020). Partners' relationship mindfulness promotes better daily relationship behaviours for insecurely attached individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7267. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17197267>.

- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness, 11*, 2314-2324. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01449-9>.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Ghasemi A., Zahediasl S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism, 10*(2), 486-489. doi: [10.5812/ijem.3505](https://doi.org/10.5812/ijem.3505).
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28),113-128.
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health, 32*(2), 145-156. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2589>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the 127 difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299. doi: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. doi:[10.1017/s0048577201393198](https://doi.org/10.1017/s0048577201393198).
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x> .
- Güden, R. A. (2021). *Pandemilerin toplumsal, psikolojik ve ekonomik etkilerinin incelenmesi: Aksaray ili Covid-19 örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Harper, L., Jones, A., Goodwin, L., & Gillespie, S. (2022). Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 152, 233-241. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.027>.
- Hasçelik, S. N. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 483-492. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.027>.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356. doi: [10.1007/s10608-016-9756-2](https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2).
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics*, 40(4), 739-749. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. doi: <https://doi.org/10.1037/a0018555>.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402. doi: [10.1037/0022-3514.50.2.392](https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392).
- Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2018). Styles of romantic love. In Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (Eds.). *The new psychology of love* (pp.149-170). Cambridge University Press.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or

- losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572-589. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>.
- Hughes, S., Champion, A., Brown, K. & Pedersen, C. L. (2021). Couplegoals: Self-esteem, relationship outcomes, and the visibility of romantic relationships on social media. *Sexuality & Culture*, 25, 1041–1057. doi: <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09808-3>.
- Iida, M., & Shapiro, A. F. (2017). The role of mindfulness in daily relationship process: Examining daily conflicts and relationship mood. *Mindfulness*, 8(6), 1559–1568. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0727-9>.
- İnce, E. H. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jitaru, M., & Turliuc, M. N. (2022). The moderator role of interpersonal emotion regulation on the associations between commitment, intimacy, and couple satisfaction. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(17), 10506. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710506>.
- Johnson, B. (2008). Teacher–student relationships which promote resilience at school: a micro-level analysis of students’ views, *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 385-398. doi: [10.1080/03069880802364528](https://doi.org/10.1080/03069880802364528).
- Joly, L. E., & Connolly, J. (2019). It can be beautiful or destructive: Street-involved youth's perceptions of their romantic relationships and resilience. *Journal of Adolescence*, 70, 43-52. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.006>.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).
- Kabat-Zinn, J. (1990). The foundations of mindfulness practice: Attitudes and commitment In *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. (pp. 31-47). Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225–249). Samuel Weiser.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştirici gücü*. (çev. F. Tarımtay Altun & G. Demirci). İstanbul: Diyojen Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1990).
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kale, F. (2021). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişki benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1531-1544. doi: [10.1007/s10964-018-0813-x](https://doi.org/10.1007/s10964-018-0813-x).
- Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2022). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 84(2), 533-551. doi: [10.1111/jomf.12804](https://doi.org/10.1111/jomf.12804).
- Kappen, G., Karremans, J. C., & Burk, W. J. (2019). Effects of a short online mindfulness intervention on relationship satisfaction and partner acceptance: The moderating role of trait mindfulness. *Mindfulness*, 10, 2186-2199. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01174-y>.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. doi: [10.1177/1088868315615450](https://doi.org/10.1177/1088868315615450).
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (15. Baskı), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaval, A., Eken, E., Gönültaş, M., Zümbül, S., Ulu Tatan, Ş., & Şahin, Z. B. (2022). A track from attachment to resilience during the covid 19 pandemic: Romantic relationship tendency. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 192-202. doi: [10.18863/pgy.1136680](https://doi.org/10.18863/pgy.1136680).
- Kaye-Kauderer, H., Feingold, J. H., Feder, A., Southwick, S., & Charney, D. (2021). Resilience in the age of COVID-19. *BJ Psych Advances*, 27(3), 166-178. doi: [10.1192/bja.2021.5](https://doi.org/10.1192/bja.2021.5).
- Kaya, Ö. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğer kâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Kaya, S. (2022). *Bağımlılık benzeri yeme davranışının algılanan romantik ilişki kalitesi, beden memnuniyeti, kişilik eğilimleri ve hedonistik yeme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>.
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel sayı), 574-605. doi: 10.21733/ibad.805481.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354. doi: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>.
- Kovan, A., Usta, M., & Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: COVID-19 pandemi süreci örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.
- Kozlowski, A., (2013). Mindful mating: exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction, *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104, doi: 10.1080/14681994.2012.748889.
- Körner, R., & Schütz, A. (2024). Power balance and relationship quality: an overstated link. *Social Psychological and Personality Science*, 00(0), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1177/19485506241234391>.
- Kurnaz Sönmez, Ş., & Tastan, N. (2023) Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Lazarus, R. S & Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental psychology*, 53(9), 1-41. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000363>.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. doi: [10.1037/0003-066x.46.8.819](https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.8.819).
- Le, N. H., Mai, M. Q. T., & Le, K. G. (2024). Mindfulness, resilience and the happiness of service employees working from home. *Journal of Services Marketing*, 38(4), 460–473. doi: [10.1108/JSM-03-2023-0109](https://doi.org/10.1108/JSM-03-2023-0109).

- Lee, J. A. (1988). Love styles. In R. J. Sternberg and M. L. Barnes (Ed.), *The psychology of love* (ss.38- 67). New Haven: Yale University Pres.
- Lemieux, R., & Hale, J. L. (2000). Intimacy, passion, and commitment among married individuals: Further testing of the triangular theory of love. *Psychological Reports*, 87(3), 941-948.
- Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 33-40. doi: [10.1016/j.jbtep.2016.11.008](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008).
- Lieberman, M. D., Eisenberger N. I., Crockett M. J., Tom S. M., Pfeifer J. H., Way B. M. (2007). Putting feelings into words. *Psychological Science*, 18(5), 421-428. doi:[10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x).
- Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G., ... & Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 944. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspa0000134>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lünnemann, M. K. M., Van der Horst, F. C. P., Van de Bongardt, D., & Steketee, M. (2023). Road blocks or building blocks? A qualitative study on challenges and resilience in romantic relationships of youth exposed to family violence. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-15. doi: <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00592-4> .
- Ma, J., Zhao, D., Xu, N., & Yang, J. (2023). The effectiveness of immersive virtual reality (VR) based mindfulness training on improvement mental-health in adults: A narrative systematic review. *Explore*, 19(3), 310-318. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.001>.
- Madsen, S. D., & Collins, W. A. (2011). The salience of adolescent romantic experiences for romantic relationship qualities in young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 789-801. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x>.
- Mandal, E., & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135–146. doi: <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111981>.

- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review, 31*, 1276–1290. doi: [10.1016/j.cpr.2011.09.005](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005).
- Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. *The Happy Mind: Cognitive Contributions To Well-Being*, 253-274. doi:[10.1007/978-3-319-58763-9_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 19*(3), 921-930. doi: <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>.
- McGill, J., & Adler-Baeder, F. (2019). Exploring the link between mindfulness and relationship quality: Direct and indirect pathways. *Journal of Marital and Family Therapy, 46*(3), 523–540. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12412>.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension, 4*(1), 7. doi: <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- Mengsi, L., Juzhe, X., & Yirui, L. (2017). Daily emotional characteristics of people with different psychological resilience: Evidence from combined experience sampling research. *Acta Psychologica Sinica, 49*(7), 928-940.
- Messina, I., Maniglio, R., & Spataro, P. (2023). Attachment insecurity and depression: The mediating role of interpersonal emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research, 47*, 637–647. doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10386-5>.
- Moland, M. (2011). *Conflict and satisfaction in romantic relationships*. (Degree of Master of Science), Graduate Faculty of the Fort in Partial Fulfillment, Kansas. doi: 10.58809/ACGS6799.
- Monteoliva, A., & García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in Spanish students. *The Journal of social psychology, 145*(6), 745-747. doi: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.745-747>.
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with

- attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771-1778. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>.
- Morris, K. L., McDowell, C. N., Tawfiq, D., Outler, C., & Kimmes, J. G. (2024). Relationship mindfulness, negative relationship quality, and physical health. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 136-149. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12677>.
- Mungan, Ö. (2023). *The relationships of executive functions with cognitive emotion regulation strategies and psychological resilience* (Master's thesis). Çankaya University. Graduate School Of Social Sciences, Ankara.
- Muradı, N., (2020). *Bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Murphy, S., Donma, A. J., Kohut, S. A., Weisbaum, E., Chan, J. H., Plenert, E., & Tomlinson, D. (2022). Mindfulness practices for children and adolescents receiving cancer therapies. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology Nursing*, 39(1), 40-48. doi: [10.1177/27527530211056514](https://doi.org/10.1177/27527530211056514).
- Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-28.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Nel, K. A., & Govender, S. (2021). The triangular theory of love scale used in a South African context: A research study. In *International handbook of love: transcultural and transdisciplinary perspectives* (pp. 943-954). Cham: Springer International Publishing.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229. doi: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>.
- Nowicki, G. J., Ślusarska, B., Tucholska, K., Naylor, K., Chrzan-Rodak, A., & Niedorys, B. (2020). The severity of traumatic stress associated with COVID-19 pandemic, perception of support, sense of security, and sense of meaning in life among nurses: Research protocol and preliminary results from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), doi: [6491. 10.3390/ijerph17186491](https://doi.org/10.3390/ijerph17186491).

- Okan, N., Yılmaztürk, M.ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335. doi: [10.21733/ibad.735391](https://doi.org/10.21733/ibad.735391).
- Öğüt, A. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2021). İlişki doyum indeksi: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(Armağan Sayısı), 273-286. doi: [10.18026/cbayarsos.854797](https://doi.org/10.18026/cbayarsos.854797).
- Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428-1449.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 13(4), 1240-1248. doi: [10.17051/io.2014.74855](https://doi.org/10.17051/io.2014.74855).
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 59-85. doi:[10.9779.pauefd.770592](https://doi.org/10.9779.pauefd.770592).
- Özolcar, M. (2023). *Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öztekin, H. (2019). *Emotional jealousy positively predicts relationship quality in fledgling (but not established) relationships*. (Master thesis). Middle East Technical University.
- Öztürk, M. (2021). *Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Özü, Ö. (2018). Genç yetişkinlik dönemi ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Ed.). *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*. (s. 335-364). Ankara: Pegem Akademi.

- Peker, A. ve Cengiz, S. (2022). Yetişkinlerde Kovid-19 korkusu, mutluluğu ve stresi: Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkmanın aracı rolü. *Uluslararası Klinik Uygulamada Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123–131. doi: <https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>.
- Pfund, G. N., Brazeau, H., Allemand, M., & Hill, P. L. (2020). Associations between sense of purpose and romantic relationship quality in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1563-1580. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407520903807>.
- Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. *European Scientific Journal*, 13(12), 103-113. doi: <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n12p%25p>.
- Pollak, S. M., Pedulla, T., & Siegel, R. (2021). *Mindfulness: Farkındalık temelli psikoterapi becerileri*. S. Gürdoğan ve R. Bilge Uzun, (Çev.), Apamer Psikoloji Yayınları.
- Ray-Yol, E., & Altan-Atalay, A. (2022). Interpersonal emotion regulation and psychological distress: What is the function of negative mood regulation expectancies in this relationship?. *Psychological Reports*, 125(1), 280-293. doi: [10.1177/0033294120968086](https://doi.org/10.1177/0033294120968086).
- Reid, R. (2016). Psychological resilience. *Medico-Legal Journal*, 84(4), 172-184. doi: <https://doi.org/10.1177/0025817216638781>.
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>.
- 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](https://doi.org/10.1111/jmft.12440).
- Rosenfeld, M. J., & Hausen, S. (2023). Resilience and stress in romantic relationships in the united states during the COVID-19 pandemic. *Sociological Science*, 10, 472-500. doi: [10.15195/v10.a17](https://doi.org/10.15195/v10.a17).
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. doi: [10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x).
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 22-40. doi: [10.21764/maeuefd.329888](https://doi.org/10.21764/maeuefd.329888).
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Romantic relationship quality in the digital age: A study with young adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E24, 1-10. doi: [10.1017/sjp.2017.20](https://doi.org/10.1017/sjp.2017.20).
- Sapienza, J. K., & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24, 267–273. doi: <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review Of Psychiatry*, 28(6), 371. doi: [10.1097/HRP.0000000000000277](https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277).
- Schwartz-Mette, R. A., Lawrence, H. R., Shankman, J., Fearey, E., & Harrington, R. (2021). Intrapersonal emotion regulation difficulties and maladaptive interpersonal behavior in adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49, doi: 749-761. doi: [10.1007/s10802-020-00739-z](https://doi.org/10.1007/s10802-020-00739-z).
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. doi: <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.

- Semple, R. J., & Lee, J. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches*, (pp. 161-188), Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00008-6>.
- Seven, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki kalitesinin evlilik inançlarına etkisi: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural psychiatry*, 52(4), 470-484. doi: [10.1177/1363461514557561](https://doi.org/10.1177/1363461514557561).
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/medicina55110745>.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. doi: [10.1080/10705500802222972](https://doi.org/10.1080/10705500802222972).
- Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, V. & Alacapınar, F. G. (2017). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. (Beşinci baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119.
- Stiles, D. L., Ma, L., Fitterman-Harris, H. F., Naseralla, E. J., & Rudolph, C. W. (2023). Body dissatisfaction and romantic relationship quality: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(6), 1706-1739. doi: [10.1177/02654075221128504](https://doi.org/10.1177/02654075221128504).
- Still, D. (2021). Romantic relationship quality and suicidal ideation in young adulthood. *Society and Mental Health*, 11(2), 134-148. doi: [10.1177/2156869320929386](https://doi.org/10.1177/2156869320929386).
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64-74. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2012.709174>.
- Taş, R. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi: <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıyaka, E., Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge*, 58, 462-475. doi: [10.7816/ulakbilge-09-58-09](https://doi.org/10.7816/ulakbilge-09-58-09)
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2014). The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions. *Encephale*, 40(6), 474-80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2014.08.006>.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74, 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>.
- Türkseven, F. (2022). *Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı'nın okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine olan etkileri* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tosun, C., Yazıcı, H., & Altun, F. (2015). Evlilik öncesindeki ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38), 73-94.
- Totan, T., Danacı, F. N., & Bedir, İ. (2023). Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 86-93. doi: [10.47770/ukmead.1298997](https://doi.org/10.47770/ukmead.1298997).

- Uçar, S. (2018). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri. (Yayımlanmış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, I. (2021). *Romantik ilişkisi olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin cinsel doyum ve algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ümme, D., & Bulut, Ö. A. (2022). Affetme ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygusal bağımlılığın aracı rolü. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27), 660-678. <https://doi.org/10.38155/ksbd.997351>.
- van den Brink, F., Vollmann, M., Smeets, M. A., Hessen, D. J., & Woertman, L. (2018). Relationships between body image, sexual satisfaction, and relationship quality in romantic couples. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 466 – 474. doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000407>.
- van der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buitter, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2024). Values in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(7), 1066-1079.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>.
- Walker, S. A., Pinkus, R. T., Olderbak, S., & MacCann, C. (2023). People with higher relationship satisfaction use more humor, valuing, and receptive listening to regulate their partners' emotions. *Current Psychology*, 1-9. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04432-4>.
- Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725-736. doi: [10.1177/0033294116649707](https://doi.org/10.1177/0033294116649707).
- Williams, M. & Penman, D. (2022). *Mindfulness: Zivanadan çıkmış bir dünyada huzur bulmak için 8 haftalık rehber*. (çev. B. S. Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Xiang, E., Zhang, X., Raza, S. A., Oluyomi, A., Amos, C. I., & Badr, H. (2022). Risk and resilience in couple's adjustment to the COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1–23. doi: [10.1177/02654075221094556](https://doi.org/10.1177/02654075221094556).

- Yacoub, C., Spoede, J., Cutting, R., & Hawley, D. (2018). The impact of social media on romantic relationships. *Journal of Education and Social Development*, 2(2), 53-58. doi: [10.5281/zenodo.1490763](https://doi.org/10.5281/zenodo.1490763).
- Yang, F., & Oka, T. (2022). The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience. *BMC Psychology*, 10(1), 69. doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00772-1>
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). COVID 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. doi: [10.21733/ibad.737406](https://doi.org/10.21733/ibad.737406).
- Yolcu, Ö. (2023). *Genç yetişkinlerde ilişki doyumunun yordayıcıları olarak romantik ilişkilerde yakınlık ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V., & Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156. doi: [10.15285/maruaebd.718932](https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932).
- Yüksel, S. & Şener, A. (2023). Materyalist tüketim veya azaltılmış tüketim: Bilinçli farkındalık bakış açısıyla bir değerlendirme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 1178-1195. doi: <https://doi.org/10.20491/isarder.2023.1643>.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803. doi: [10.1037/a0033839](https://doi.org/10.1037/a0033839).
- Zhang, J., Mao, Y., Wang, Y., & Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personality and Mental Health*, 17(4), 313-327. doi: [10.1002/pmh.1581](https://doi.org/10.1002/pmh.1581).
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 289(113002). doi: [10.1016/j.psychres.2020.113002](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002).
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Ducat, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and well-being as correlates of couple agreement and projection. *Journal of Adolescence*, 33(6), 879-890. doi: [10.1016/j.adolescence.2010.07.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.07.008).
- Zümbül, S. & Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TEBD*, 19(1), 1-23. <https://doi.org/10.37217/tebd.796789>.

Elektronik Kaynaklar

- Çelik, H., Yaman, N., Duman, S., & Ekşi, H. (2019). Romantik ilişki deneyimlerinde baba-çocuk ilişkisinin yansımaları. IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul. https://www.researchgate.net/publication/338558928_Romantik_Iliski_Deneyimlerinde_Baba-Cocuk_Iliskisinin_Yansimalari_Reflections_of_Father-Child_Relationship_in_Romantic_Relationship_Experiences. Son erişim: 22 Şubat 2023.
- Dindia, K., & Timmerman, L. (2003). Accomplishing romantic relationships. Handbook of communication and social interaction skills, 685-721. https://www.academia.edu/download/46655450/_John_O._Greene__Brant_R._Burluson__Handbook_of_CoBookZZ.org.pdf#page=704. Son erişim:15 Ekim 2023.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships. Oxford Handbooks Online. doi: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0022>. Son erişim: 17 Aralık 2023.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). The life cycle completed (extended version). WW Norton & Company. https://archive.org/details/lifecyclecomplet0000erik_j3j4/page/n3/mode/2up. Son erişim: 17 Ağustos 2022.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles (Master's thesis). University of Calgary, Calgary, Canada. <https://prism.ucalgary.ca. doi:10.11575/PRISM/26075>. Son erişim: 10 Eylül 2023.
- McCracken, L. (2011). Mindfulness and acceptance in behavioral medicine: Current theory and practice. Oakland: New Harbinger Publications. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=NcP37_rcW5kC&oi=fnd&pg=PR3&dq=McCracken,+L.+\(Ed.\).+\(2011\).+Mindfulness+and+acceptance+in+behavioral+medicine:+Current+theory+and+practice.+New+Harbinger+Publications.+McG&ots=vs2DN8x2ZZ&sig=YSFoE6CJ5F3_Ywcp2phbCZjB9go&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=NcP37_rcW5kC&oi=fnd&pg=PR3&dq=McCracken,+L.+(Ed.).+(2011).+Mindfulness+and+acceptance+in+behavioral+medicine:+Current+theory+and+practice.+New+Harbinger+Publications.+McG&ots=vs2DN8x2ZZ&sig=YSFoE6CJ5F3_Ywcp2phbCZjB9go&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Son erişim: 15 Nisan 2023.
- Sarıcaoğlu, Ö. A. (2020). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. I. International Congress of Pedagogical Research. Düzce 24 – 26 Haziran, Türkiye. https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisilerarasi-duygu-duzenleme-olcegi-toad_3.pdf. Son erişim: 16 Ağustos 2023.

Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. https://www.stats.ox.ac.uk/~snijders/mpr_Schermelleh.pdf. Son erişim: 20 Aralık 2023.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press. http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf. Son erişim: 22 Mart 2023.

Wiggins, K. T. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction. https://digitalrepository.unm.edu/psy_etds/145?utm_source=digitalrepository.unm.edu%2Fpsy_etds%2F145&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages. Son erişim: 29 Ocak 2024.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu (KB)

1- Yaşınız: _____

2- Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3-İlişki durumunuz?

- Daha önce romantik ilişkim oldu
- Daha önce sözlüydüm/nişanlıydım
- Şu an romantik ilişkim var
- Şu an sözlüyüm/nişanlıyım
- Boşandım

4- Mevcut Eğitim Durumunuz:

- Şu an öğrenciyim (Açık Öğretim Fakültesi hariç)
- İlkokul mezunuyum
- Ortaokul mezunuyum
- Lise mezunuyum
- Üniversite mezunuyum (Ön Lisans-Lisans)
- Lisansüstü mezunuyum (Yüksek Lisans- Doktora)

5- Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- Hayır çalışmıyorum
- Devlet kurumunda çalışıyorum
- Özel sektörde çalışıyorum
- Kendi işimi yapıyorum (Esnaf, çiftçi vb.)

6- İlk romantik ilişki deneyiminiz kaç yaşındaydı? _____

7- Romantik ilişki yaşadığınız kişiyle nasıl tanıştınız?

- Romantik ilişkimiz başlamadan önce tanışıyorduk
- Kendi isteğimizle yüz yüze görüşerek tanıştık
- Arkadaş aracılığıyla/arkadaş ortamında tanıştık
- Aile veya akraba ortamından biri aracılığıyla tanıştık
- Sosyal medya üzerinden tanıştık

8-İlişkinizde hangi iletişim yollarını en çok kullanıyorsunuz? (sadece biri)

- Yüz yüze görüşürüz
- Telefonla konuşuruz
- Görüntülü konuşuruz
- Mesajlaşırız
- Sosyal medya üzerinden konuşuruz

9- Önceki ilişkinizin bitme sebebi:

- Daha önceden biten ilişkim olmadı (İlişkim devam ediyor)
- Ben ayrıldığım için bitti
- Karşı taraf ayrıldığı için bitti
- İkimizin ortak kararıyla bitti

10- Kendinizi nasıl tanımlarsınız? (İfadenin size uygunluğuna göre “5-Kesinlikle Katılıyorum”, “1-Kesinlikle Katılmıyorum” olacak şekilde işaretleyiniz):

Dışadönük biri olarak tanımlıyorum

- Dışadönük biri olarak tanımlıyorum

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

•Kaygılı biri olarak tanımlıyorum

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

•Duygularımı kolay ifade eden biriyim

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

• Hayatımdaki muhtemel zorlu değişimlere (ayrılık, ebeveyn kaybı (yas), iş değişikliği, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması vb.) uyum sağlayabilirim.

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

• Çoğunlukla şanslı bir insanımdır.

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

•İletişim kurma konusunda sıkıntı yaşamayan biriyim

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

•Kendim olmaktan mutluyum.

Katılıyorum 1 2 3 4 5 Katılmıyorum

EK-2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKI partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

EK-3 Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Partnerimle ve ben birlikte olduğumuz zaman, ne yaptığının çok fazla farkında olmadan, sanki “otomatik olarak” davranıyormuş gibi görünürüm.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimle dikkatimi gerçekten vermediğim sohbetler ederim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle ilişkimin nasıl olmasını istediğime o kadar odaklanıyorum ki buna ulaşmak için şu an yaptıklarımıla bağımlı kaybediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerim ve ben, bir konuyu tartıştığımızda veya bir sorunu çözmeye çalıştığımızda, söylediğimin veya yaptığının farkında olmadan otomatik olarak davranırım.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle birlikteyken, kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler söylerken veya yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6

EK-4 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5

EK-5 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)

	HİÇ Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum
1. Başkalarının duygularıyla nasıl başa çıktığını öğrenmek, kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	①	②	③	④	⑤
2. Depresif ruh halimle başa çıkmada, başkalarının olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını söylemesi bana yardımcı olur.	①	②	③	④	⑤
3. Sevincimi paylaşmak istediğimde; bunu paylaşabileceğim insanlarla bir arada olmak hoşuma gider.	①	②	③	④	⑤
4. Üzgün hissetmek, genellikle beni anlayacak birilerini aramama neden olur.	①	②	③	④	⑤
5. Endişeli olduğumda, bu durumun üstesinden nasıl gelineceği üzerine başkalarının düşüncelerini duymak bana yardımcı olur.	①	②	③	④	⑤
6. Sevinçli olduğumda belli bazı kişilerin yanında olunca, kendimi iyi hissederim.	①	②	③	④	⑤
7. Üzüldüğüm zaman, çevremdeki insanların daha kötü durumdaki insanları hatırlatması bana yardımcı olur.	①	②	③	④	⑤
8. Kendimi iyi hissettiğimde insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım çünkü bu güzel duyguları çoğaltır.	①	②	③	④	⑤
9. Üzgün olduğumda insanların bana şefkat göstermelerini beklerim.	①	②	③	④	⑤
10. Üzüldüğüm zaman, çevremdeki insanların olayların çok daha kötü olabileceğini fark ettirmesi, beni daha iyi hissettirir.	①	②	③	④	⑤
11. Hayal kırıklığına uğradığımda, başkalarının aynı durumu nasıl ele aldığını görmek bana yardımcı olur.	①	②	③	④	⑤
12. Üzgün hissettiğimde, beni teselli edecek birilerini ararım.	①	②	③	④	⑤
13. Mutluluk bulaşıcı olduğu için mutlu olduğumda etrafımda başkaları olsun isterim.	①	②	③	④	⑤
14. Kızgın olduğumda başkaları önemsememem gerektiğini söyleyerek beni yatıştırabilirler.	①	②	③	④	⑤
15. Mutsuz olduğumda başkalarının benzer duygularla nasıl baş ettiklerini duymak bana yardımcı olur.	①	②	③	④	⑤
16. Depresif hissettiğimde sevildiğimi anlamak için etrafımda diğer insanları ararım.	①	②	③	④	⑤
17. Kaygılandığımda, kafaya takmamam gerektiğini söyleyen insanların olması beni sakinleştirir.	①	②	③	④	⑤
18. Sevinçli olduğumda diğer insanları da mutlu etmek isterim.	①	②	③	④	⑤
19. Mutsuz hissettiğimde etrafımda beni teselli edecek insanlar olsun isterim.	①	②	③	④	⑤
20. Eğer üzgünsem, diğer insanlar benim durumumda olsaydı ne yaparlardı bilmek isterim.	①	②	③	④	⑤

YASAL/ÖZEL İZİN BELGESİ

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
24/11/2022	15	2022-231

KARAR NO: 2022-231

Dr. Öğr. Üyesi Şenel ÇITAK'ın "Romantik İlişkilerde Algılanan İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlamlık Bağlamında İncelenmesi" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Dr. Öğr. Üyesi Şenel ÇITAK'ın "Romantik İlişkilerde Algılanan İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlamlık Bağlamında İncelenmesi" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği İzni

Gelen Kutusu x



Selda Kanbur

Alıcı:

10 Haziran Cum 16:07



Merhaba Sayın Hocam,

Ben Selda KANBUR, Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde kullanmak için Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

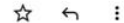
Saygılarımla.



Ali Serdar Sağkal

Alıcı:

11 Haziran Cmt 18:06



Merhabalar,
İlgili ölçme aracını araştırmanızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği İzni

Gelen Kutusu x



Selda Kanbur

Alıcı:

10 Haziran Cum 16:13



Merhaba Sayın Hocam,

Ben Selda KANBUR. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezim için Türkçeye uyarlamış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.



Tayfun Dogan

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. 10.06.2022, 16:13, "Selda Kanbur" <seldaknbur@gmail.com>: Prof. Dr. Tayf...

11 Haziran Cmt 10:34



Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği İzni

Gelen Kutusu x



Selda Kanbur

Alıcı:

10 Haziran Cum 16:13



Merhaba Sayın Hocam,

Ben Selda KANBUR. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezim için Türkçeye uyarlamış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.



Tayfun Dogan

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. 10.06.2022, 16:13, "Selda Kanbur" <seldaknbur@gmail.com>: Prof. Dr. Tayf...

11 Haziran Cmt 10:34



Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği İzni

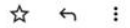
Gelen Kutusu x



Selda Kanbur

Alıcı:

10 Haziran Cum 16:09



Merhaba Sayın Hocam,

Ben Selda KANBUR. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde kullanmak için Türkçeye uyarlamış olduğunuz Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.



Ayşe Özlem

Alıcı:

10 Haziran Cum 18:32



Merhaba Selda,

Çalışmada KDD ölçeğini kullanmandan memnuniyet duyuyorum.

Ölçeğin makalesini ve uygulamada gerekli bilgilerin yer aldığı dosyayı ekte gönderiyorum.

Şimdiden çalışmada başarılar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Selda KANBUR
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0000-0002-8218-0986
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10582549
Lise	Tekirdağ/Çorlu Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi
Lisans	Trakya Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Mesleki Deneyim	<ol style="list-style-type: none">1. Özel Acarkent Doğa Koleji, 2022-2023/İstanbul2. İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2023-Günümüz
Akademik Çalışmalar	<ol style="list-style-type: none">1. Çıtak, Ş., Kanbur, S. & Kurşuncu, M. A. (Kasım, 2022). Ebeveyn başarı desteği ve baskısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kardeş ilişkilerinin aracılık rolü. <i>International Education Congress</i>, Akdeniz University. (s.641-643). Edu Yayıncılık. https://edu2022.educongress.org/wp-content/uploads/2022/12/BILDIRI-OZETLERI-KITABI.pdf2. Kanbur, S., & Baştemur, Ş. (2023). Why Laughing Heals? A Review on the Use of Humor in Therapy. <i>Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar</i>, 15(3), 477-487. doi: 10.18863/pgy.11796713. Çıtak, Ş., Kanbur, S. & Kurşuncu, M. A. (2023). The mediating role of sibling relationships in the relationship between parental achievement support and pressure and psychological resilience. <i>International Journal of Psychology and Educational Studies</i>, 10(3), 773-786. https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.3.1210

