



Romantik İlişkilerde Duygu Regülasyonunun Bağlanma Stilleri ve İlişki Memnuniyetini Yordayıcı Rolü

Psk. Deniz Özer YILMAZ

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloj Bölümü, deniz1829@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9846-7483>

Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, bingul.subasi@neu.edu, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3633-622X>

Özet

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerde duygu regülasyonunun, bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyetini yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırma, ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın evrenini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan ve romantik ilişkisi bulunan bireyler oluşturmuş; örneklem ise amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan meydana gelmiştir. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, duygu düzenleme güçlüğü ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, duygu düzenleme güçlüğü ile kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi daha geniş bir örneklem üzerinde incelemek ve özellikle bağlanma stillerinin alt boyutları ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki dinamikleri ele alması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Duygu Regülasyonu, İlişki Memnuniyeti, Romantik İlişkiler

The Predictive Role of Emotion Regulation, Attachment Styles and Relationship Satisfaction in Romantic Relationships

Abstract

The purpose of this study is to examine the predictive role of emotion regulation in romantic relationships, attachment styles, and relationship satisfaction. The research was conducted using a relational model. The population of the study consisted of individuals residing in the Turkish Republic of Northern Cyprus who were in romantic relationships; the sample comprised 400 participants aged 18 and older selected through purposive sampling. Data collection tools included the Socio-Demographic Information Form, the Emotional Regulation Difficulty Scale, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Relationship Satisfaction Scale. According to the research findings, a positive relationship was found between emotion regulation difficulties and secure attachment style, while negative relationships were found between emotion regulation difficulties and avoidant and anxious-ambivalent attachment styles. In light of these findings, it is recommended to examine the relationship between emotional regulation

difficulties and attachment styles in a larger sample and to specifically address the dynamics between the subdimensions of attachment styles and emotional regulation strategies.

Keywords: Attachment Styles, Emotion Regulation, Relationship Satisfaction, Romantic Relationships

1. GİRİŞ

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamlarında duygusal, psikolojik ve sosyal açıdan önemli bir yer tutmaktadır. İlişki memnuniyeti, bireylerin genel yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen temel bir faktördür (Fincham vd., 2018). Son yıllarda, romantik ilişkilerde duygu regülasyonu ve bağlanma stilleri gibi psikolojik süreçlerin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi, özellikle psikoloji ve ilişki araştırmaları alanında giderek daha fazla ilgi görmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Duygu regülasyonu, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetme ve düzenleme becerisi olarak tanımlanırken (Gross, 2015), bağlanma stilleri, bireylerin yakın ilişkilerdeki davranışsal ve duygusal eğilimlerini şekillendiren temel bir yapıdır (Fraley ve Shaver, 2000). Bu iki kavram, romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların çözümü, partnerler arasındaki duygusal bağın güçlendirilmesi ve ilişkinin uzun vadeli sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır (Johnson, 2019).

Bağlanma teorisi, romantik ilişkilerde bireylerin duygusal bağ kurma biçimlerini ve bu bağların ilişki memnuniyeti nasıl etkilediğini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, bireylerin erken yaşantıları doğrultusunda belirlenen bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerdeki etkileşimleri ve duygusal deneyimleri şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, romantik ilişkilerde daha fazla tatmin ve duygusal denge yaşadıkları, bunun yanında kaygılı ve kaotik bağlanma stillerine sahip bireylerin ise ilişkilerinde daha fazla zorluk yaşadıkları görülmüştür (Feeney vd., 2000).

İlişki memnuniyeti, bireylerin ilişkilerindeki genel tatmin düzeyini ifade eder ve duygusal düzenleme ile bağlanma stillerinin bir etkileşimi olarak incelenmesi gereken bir olgudur (Lammers vd., 2011). İlişki memnuniyeti, bireylerin birbirleriyle olan duygusal bağlarını nasıl deneyimlediklerine, iletişim becerilerine ve duygusal ihtiyaçlarının nasıl karşılandığına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Gottman ve Silver, 2000). Çeşitli araştırmalar, duygu regülasyonu ve bağlanma stillerinin ilişki memnuniyetini anlamada kritik birer yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Xu vd., 2023).

Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar, genellikle partnerler arasındaki duygusal uyumsuzluk, iletişim eksikliği ve duygu regülasyonu becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır (Gottman ve Gottman, 2018). Duygu regülasyonu becerileri, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkma ve ilişkide yaşanan çatışmaları yönetme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Öte yandan bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını ve duygusal tepkilerini belirleyen temel bir faktördür. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde daha uyumlu ve tatmin edici bir deneyim yaşarken, kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise ilişkilerde daha fazla sorun yaşayabilmektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Duygu regülasyonu, bireylerin duygusal tepkilerini nasıl yönettikleri, kontrol ettikleri ve ifade ettikleriyle ilgilidir. Gross (2015), duygu regülasyonunun, bireylerin ilişkilerde yaşadıkları çatışmaları yönetme biçimlerini ve partnerlerine karşı gösterdikleri duygusal tepkileri etkilediğini belirtmektedir. Duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin, romantik ilişkilerinde daha yüksek memnuniyet yaşadıkları bulunmuştur (Kobylińska vd., 2022). Öte yandan, zayıf duygu regülasyon becerileri, ilişkilerde artan çatışma, olumsuz iletişim ve düşük memnuniyet ile ilişkilendirilmiştir (Campos vd., 2011).

Duygu regülasyonu ve bağlanma stillerinin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisine dair birçok çalışma bulunmakla birlikte, bu iki faktörün birlikte ele alındığı ve güncel örneklemeler üzerinden incelendiği çalışmaların sayısı sınırlıdır (Feeney ve Collins, 2015). Ayrıca kültürel farklılıkların bu süreçler üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle Türkiye gibi kolektivist kültürlerde, romantik ilişkilerde duygu regülasyonu ve bağlanma stillerinin nasıl bir rol oynadığına dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Sümer ve Cozzarelli, 2004). Bu çalışmanın problem cümlesi ‘romantik ilişkilerde duygu regülasyonunun, bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyeti üzerinde yordayıcı rolü var mıdır?’ olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerde duygu regülasyonunun, bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyetini yordayıcı rolünü incelemektir.

1. Katılımcıların duygu regülasyonları sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Romantik ilişkilerde duygu regülasyonu, bağlanma stilleri ile ilişki memnuniyeti arasında ilişki var mıdır?

3. Romantik ilişkilerde duygu regülasyonu bireylerin bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyeti düzeyini yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Romantik ilişkilerde duygu regülasyonunun bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyetini yordayıcı rolünü incelemek amacı ile gerçekleştirilen bu araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel model, birden fazla değişken arasındaki etkileşimleri ve bu etkileşimleri yönünü analiz etmeye yönelik odaklanmaktadır (Karasar, 2018).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, KKTC’de yaşayan ve romantik ilişkisi olan bireylerden oluşturulmuştur. Örneklem ise amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amaçlarına en uygun ve en fazla bilgi sağlayacak örneklerin seçilmesi sürecidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formunun yanı sıra Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğinden faydalanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturmuş olduğu bilgi formunda cinsiyet ve yaş hakkında bilgi isteyen toplam iki soru yer almaktadır.

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Bjureberg ve diğerlerinin (2016) duygu düzenlemedeki problemleri değerlendirmek üzere geliştirdiği Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 16 maddelik ve 5 alt boyutlu bir ölçektir. Ölçek, 1 (Hemen hemen hiç) ile 5 (Hemen hemen her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir öz-değerlendirme aracıdır. Orijinal çalışmada ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuş, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise açıklık için .84, amaçlar için .84, dürtü için .87, stratejiler için .87 ve kabul etmeme için .78 olarak hesaplanmıştır. Yiğit ve Yiğit (2019) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .92, alt boyutlar için iç tutarlılıklar ise açıklıkta .84, amaçlarda .77, dürtüde .77, stratejilerde .81 ve kabul etmemede .72'dir.

2.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ)

Bağlanma stillerini değerlendirmek için kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Evren-Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 18 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Tek boyutta ölçülmeyen ölçek bağlanma stillerini üç temel boyutta incelemektedir: güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma. İç tutarlılık katsayıları kaçınan bağlanma için .80, güvenli bağlanma için .60 ve kaygılı/kararsız bağlanma için .71 olarak bulunmuştur.

2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Ölçeğin orijinal formu Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş olup ölçek 7 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Curun (2001) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir ve uyarlama ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 düzeyinde hesaplanmış olup maddelere verilen yüksek puanlar ilişki doyumunun arttığına işaret etmektedir.

2.4. Veri Analizi

Bu çalışmanın veri analizleri için Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS) 27.0 sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğinden elde ettikleri puanlar, minimum ve maksimum değerler, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi temel betimsel istatistiksel ölçütler kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterme durumunu belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirilmiştir. Elde edilen değerlerin $\pm 2,5$ aralığında kalması bu durumun parametrik istatistiksel analizlerin uygulanması açısından uygun olduğunu ortaya koymuştur (Kline, 2015).

Veri analizinde temel olarak parametrik test yöntemlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir. Ayrıca değişkenlerin yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	t	p
Açıklık	Erkek	162	3,83	-1,777	0,076
	Kadın	222	4,17		
Amaçlar	Erkek	162	5,96	-2,899	0,004*
	Kadın	222	6,82		
Dürtü	Erkek	162	5,53	-1,462	0,145
	Kadın	222	5,92		

Stratejiler	Erkek	162	8,49	-2,604	0,010*
	Kadın	222	9,64		
Kabul Etmeme	Erkek	162	4,57	-2,469	0,014*
	Kadın	222	5,25		
Duygu Düzenleme Güçlüğü					
Ölçeği	Erkek	162	28,38	-2,651	0,008*
	Kadın	222	31,79		

*p < 0,05

Tablo 1'de, katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasına dair bulgulara yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puanı (t = -2,651; p < 0,05) ile amaçlar (t = -2,899; p < 0,05), stratejiler (t = -2,604; p < 0,05) ve kabul etmeme (t = -2,469; p < 0,05) alt boyutları açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık (t = -1,777; p > 0,05) ve dürtü (t = -1,462; p > 0,05) alt boyutlarında erkek ve kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Anlamlı fark bulunan değişkenlerde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Açıklık	18-24	160	4,19	1,912	2	10			
	25-31	157	3,69	1,701	2	10	4,526	0,011*	3-1-2
	32 ve üzeri	67	4,39	1,961	2	10			
Amaçlar	18-24	160	7,23	3,134	3	15			
	25-31	157	5,77	2,547	3	15	10,805	0,000*	1-3-2

	32 ve üzeri	67	6,24	2,612	3	15			
	18-24	160	6,12	2,664	3	15			
Dürtü	25-31	157	5,35	2,457	3	15	3,624	0,028*	1-3-2
	32 ve üzeri	67	5,84	2,514	3	15			
	18-24	160	9,84	4,639	5	25			
Stratejiler	25-31	157	8,34	3,881	5	25	5,030	0,007*	1-3-2
	32 ve üzeri	67	9,40	4,116	5	25			
	18-24	160	5,40	2,968	3	15			
Kabul									
Etmeme	25-31	157	4,54	2,536	3	15	4,085	0,018*	1-3-2
	32 ve üzeri	67	4,91	2,241	3	15			
	18-24	160	32,78	13,277	16	78			
Duygu									
Düzenleme									
Güçlüğü									
Ölçeği	25-31	157	27,70	11,653	16	80	6,696	0,001*	1-3-2
	32 ve üzeri	67	30,78	11,841	16	80			

*p < 0,05

Tablo 2, katılımcıların yaş gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutlarındaki puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan ANOVA testi sonuçlarını göstermektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puanı ($f = 6,696$; $p < 0,05$) ile tüm alt boyutları olan açıklık ($f = 4,526$; $p < 0,05$), amaçlar ($f = 10,805$; $p < 0,05$), dürtü ($f = 3,624$; $p < 0,05$), stratejiler ($f = 5,030$;

$p < 0,05$) ve kabul etmeme ($f = 4,085$; $p < 0,05$) yaş grupları arasında anlamlı düzeyde fark göstermektedir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre; 18-24 yaş grubundaki katılımcıların amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme alt boyutlarında ve toplam Duygu Düzenleme Güçlüğü puanında 25-31 ile 32 ve üzeri yaş gruplarına kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Açıklık alt boyutunda ise 32 ve üzeri yaş aralığındakiler diğer katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Açıklık	r 1									
	p									
	,636*									
Amaçlar	r *	1								
	p 0,000									
	,626*	,699*								
Dürtü	r *	*	1							
	p 0,000	0,000								
	,698*	,771*	,794*							
Stratejiler	r *	*	*	1						
	p 0,000	0,000	0,000							
	,572*	,617*	,662*	,790*						
Kabul Etmeme	r *	*	*	*	1					
	p 0,000	0,000	0,000	0,000						

Duygu									
Düzenleme									
Güçlüğü		,783*	,863*	,871*	,954*	,846*			
Ölçeği	r	*	*	*	*	*	1		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Güvenli									
Bağlanma		,315*	,240*	,306*	,364*	,376*	,370*		
Stili	r	*	*	*	*	*	*	1	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Kaçınan									
							-		
Bağlanma		,305*	,284*	,349*	,350*	,353*	,377*	,502*	
Stili	r	*	*	*	*	*	*	*	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Kaygılı									
Kararsız									
							-		
Bağlanma		,422*	,387*	,413*	,466*	,495*	,502*	,544*	,701*
Stili	r	*	*	*	*	*	*	*	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
İlişki Doyumu									
		-		-	-		-	-	-
İlişki Doyumu		,152*		,171*	,144*		,151*	,421*	,386*
Ölçeği	r	*	-0,076	*	*	-,125*	*	*	*
	p	0,003	0,139	0,001	0,005	0,014	0,003	0,000	0,000
								0,000	0,000

Tablo 3'te yapılan Pearson korelasyon analizi ile katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Üç boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiler gösterilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ile güvenli bağlanma stili puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$). Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam ve tüm alt boyut puanları ile kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma stili puanları arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam ve açıklık, dürtü, stratejiler, kabul etmeme alt boyutu puanları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları negatif yönde ilişkilidir ($p < 0,01$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün amaçlar alt boyutu ile ilişki doyumu puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Güvenli bağlanma stili ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları pozitif yönde ilişkilidir ($p < 0,01$). Kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile ilişki doyumu puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,01$).

Tablo 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Güvenli Bağlanma Stili Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	22,68	0,507		44,725	0,000
Açıklık	-0,119	0,195	-0,055	-0,608	0,543
Amaçlar	0,362	0,169	0,263	2,134	0,033*
Dürtü	0,116	0,186	0,075	0,621	0,535
Kabul Etmeme	-0,171	0,185	-0,116	-0,927	0,355
Stratejiler	0,171	0,185	0,185	0,927	0,355
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	-0,164	0,100	-0,520	-1,647	0,100
R=0,409	R ² =0,167		F(6;384)=15,196		P<0,01

Bağımlı değişken: Güvenli Bağlanma

Tablo 4, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının güvenli bağlanma stili puanlarını yordama düzeyini inceleyen regresyon analizine ilişkin bulguları göstermektedir.

Analiz sonucuna göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün yalnızca amaçlar alt boyutu puanları güvenli bağlanma puanlarını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = 0,263$; $p < 0,05$). Diğer alt boyutlar olan açıklık, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler ile ölçeğin toplam puanı güvenli bağlanma üzerinde anlamlı bir yordayıcı etki göstermemiştir ($p > 0,05$).

Regresyon modeline ilişkin genel uyum istatistikleri incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(6,384) = 15,196$; $p < 0,01$). Elde edilen R^2 değeri 0,167'dir. Bu da güvenli bağlanma stili puanlarındaki değişimin yaklaşık %16,7'sinin duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Kaçınan Bağlanma Stili Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	9,322	0,730		12,778	0,000
Açıklık	0,245	0,281	0,080	0,871	0,384
Amaçlar	-0,094	0,244	-0,048	-0,384	0,701
Dürtü	0,318	0,268	0,145	1,189	0,235
Kabul Etmem	0,346	0,266	0,165	1,305	0,193
Stratejiler	-0,346	0,266	-0,263	-1,305	0,193
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,041	0,144	0,09	0,284	0,777
R=0,392	R ² =0,154		F(6;384)=13,735		P<0,01

Bağımlı değişken: Kaçınan Bağlanma

Tablo 5'te, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının kaçınan bağlanma stili puanlarını yordama gücünü inceleyen regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları kaçınan bağlanma stili puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, romantik ilişkilerde duygu regülasyonunun bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyeti üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, literatürdeki önceki çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyete göre genel duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarından amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme düzeylerinden fark tespit edilmiştir. Buna göre, kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylere erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, kadınların duygusal tepkilerini düzenleme ve kontrol etme konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Literatürde, bu araştırma bulgusunu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Gross ve John (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların duygu düzenleme stratejilerini daha yoğun kullandığı, ancak bu stratejilerin bazen daha fazla zorluk ve duygusal stres yaratabildiği vurgulanmıştır. Ayrıca, Aldao ve diğerleri (2010), kadınların duygusal tepkilerini düzenlerken daha fazla içsel çatışma yaşadıklarını, bunun da duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilendirilebileceğini ifade etmiştir.

Araştırma bulgusunda yaşa göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde fark tespit edilmiştir. Buna göre, 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri 25-31 ile 32 ve üzerinelere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, genç bireylerin henüz olgunlaşmamış duygusal düzenleme stratejilerine sahip olmalarından kaynaklanabilir şeklinde yorumlanabilir. Literatürde de bu konuda benzer bulgular yer almaktadır. Hughes ve diğerleri (2020), genç yetişkinlerin duygusal düzenleme becerilerinde yaşla birlikte bir iyileşme gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Peña-Sarrionandia ve diğerleri (2019), duygu düzenleme becerilerinin zamanla geliştiğini ve yaşın ilerlemesiyle birlikte daha etkili hale geldiğini ortaya koymuşlardır.

Çalışma kapsamında duygu düzenleme güçlüğü ile güvenli bağlanma stili düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü ile kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma stili düzeyleri arasında ise negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Mikulincer ve Shaver (2016), güvenli bağlanmanın bireylerin duygusal tepkilerini daha uyumlu bir şekilde yönetmelerine olanak tanıdığını, böylece duygu düzenleme stratejilerinin daha işlevsel kullanıldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Cassidy ve diğerleri (2013), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal esnekliklerinin daha yüksek olduğunu ve stresli durumlarda daha etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirebildiklerini vurgulamıştır.

Araştırmanın önemli bulgusunda duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki doyumu düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygularını etkili bir şekilde düzenlemekte zorlanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha düşük doyum yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Gross ve John (2003), duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliği önemli ölçüde etkilediğini, özellikle duygusal tepkilerini kontrol etmekte güçlük çeken bireylerin ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, Lopes ve diğerleri (2005), duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin daha uyumlu ve doyumlu ilişkiler sürdürdüklerini, buna karşın duygu düzenleme güçlüğü olanların ise daha fazla olumsuz etkileşim deneyimlediklerini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu bununla birlikte kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile ilişki doyumu düzeyleri arasında ise negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin daha yüksek ilişki doyumu bildirmeleri, bu bireylerin partnerleriyle daha açık iletişim kurabilmeleri, duygusal ihtiyaçlarını daha rahat ifade edebilmeleri ve ilişkisel stresle daha etkili başa çıkabilmeleriyle açıklanabilir. Mikulincer ve Shaver (2016), güvenli bağlanma stilinin kişilerarası ilişkilerde olumlu etkileşim kalıplarını desteklediğini, bu bireylerin partnerlerine karşı daha duyarlı ve destekleyici davrandıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, Feeney ve Collins (2015) tarafından yapılan çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla güven, yakınlık ve bağlılık deneyimledikleri bulunmuştur.

Çalışma kapsamında duygu düzenleme güçlüğü'nün genel anlamda güvenli bağlanma stili düzeylerini yordamadığı yalnızca amaçlar boyutu düzeylerinin güvenli bağlanma stili düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Bu sonuç, Gratz ve Roemer (2004)'in çok boyutlu duygu düzenleme modeliyle de uyumludur. Söz konusu modele göre, duyguları amaçlara yönelik şekilde düzenleyebilme becerisi, kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu davranışlar sergilemeye olanak tanımaktadır. Benzer şekilde, Koole ve Aldao (2016), duygusal düzenlemenin amaç yönelimli boyutunun kişilerarası ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Çalışma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kaçınan bağlanma stili düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Bu beklenmedik sonuç, literatürdeki mevcut bulgularla kısmen çelişmekte ve kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin karmaşık doğasına işaret etmektedir. Mevcut literatür genellikle kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Ayrıca, araştırmanın bulgusu kültürel faktörlerle de ilişkili olabilir. Kaçınan bağlanmanın bazı kültürlerde daha uyumlu bir strateji olarak değerlendirilebileceği (Rothbaum vd., 2000) ve bu nedenle duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisinin kültürel bağlamda farklılaşabileceği düşünülebilir.

Araştırma bulgusunda duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kaygılı kararsız bağlanma stili düzeylerini pozitif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygusal düzenleme güçlüklerinin, bağlanma stilini etkileyerek, bireylerin ilişkilerinde daha fazla duygusal gerilim ve kararsızlık yaşamasına neden olabileceği düşünülmektedir. Literatürde de duygu düzenleme güçlüklerinin bağlanma stilleriyle ilişkisini ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanma stilinin, duygusal düzenleme stratejileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal zorlukları yönetmede daha fazla güçlük çektikleri ve bu durumun psikolojik esnekliklerini olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Read ve diğerleri (2018), kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, duygu düzenleme becerilerini geliştirme konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını ve bunun da ilişkilerindeki duygusal dengesizliklere yol açtığını vurgulamışlardır.

Bulgular, güvenli bağlanmanın duygu düzenleme ile pozitif, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanmanın ise negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, özellikle kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler için duygu düzenleme becerilerini hedef alan bağlanma temelli terapötik müdahaleler (şema terapi veya duygu odaklı terapiler) tasarlanması önerilmektedir.

Ayrıca, bu stillerin ilişki doyumuna olan olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik çift terapisi protokolleri geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., & Lundh, L.-G. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.

Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, 25, 1415-1434.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.

Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185-201). Sage Publications.

Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 422-436). Cambridge University Press.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018). *The science of couples and family therapy: Behind the scenes at the "Love Lab"*. W. W. Norton & Company.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work* (Pbk. ed.). Three Rivers Press.

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

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401.

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

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

Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63-67.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.

Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). Guilford Press.

Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., et al. (2022). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41, 4098–4111.

- Koole, S. L., & Aldao, A. (2016). The self-regulation of emotion: Theoretical and empirical advances. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (3rd ed., pp. 101-112). Guilford Press.
- Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M., & Stapel, D. A. (2011). Power increases infidelity among men and women. *Psychological Science*, 22, 1191-1197.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côte, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Mikulincer, B., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLOS One*, 13(12), e0207514.
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093-1104.
- Sümer, N., & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11, 355-371.
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Banford Witting, A., Bean, R., & Miller, R. B. (2023). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family Process*, 62(4), 1555-1573.
- Yiğit, İ., & Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9.