

Kişilerarası Duygu Düzenlemenin ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Psikolojik Sıkıntı Üzerindeki Etkisi

Simay Yılmaz^{1,2}, Sena Yazıcı³, Berna Akçınar⁴

ÖZET

Mevcut çalışmanın amacı, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılma alt boyutunun ve algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmaya, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş arası, romantik ilişki içinde olan 230 yetişkin katılmıştır. Araştırmada “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği” ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyi psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı ve pozitif yönde [$F(1, 229) = 5.49, \beta = .15, p < .05$]; algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı ve negatif yönde ($F(1, 229) = 14.60, \beta = -.25, p < .001$) yordamaktadır; yatıştırılma düzeyi, algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamamaktadır [$F(1, 229) = 0.55, \beta = .05, p = .461$]. Aracılık analizi sonuçları, algılanan romantik ilişki kalitesinin yatıştırılma ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık etkisi olmadığını göstermektedir ($b = -.0124, SH = .0191, \%95 GA[-.0536, .0228]$). Çalışmanın bulgularının terapistlere bireylerin duygu düzenleme stratejilerini iyileştirme ve psikolojik sıkıntısını azaltma konusunda yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, yatıştırılma, ilişki kalitesi, psikolojik sıkıntı, klinik uygulamalar.

The Effect of Interpersonal Emotion Regulation and Perceived Romantic Relationship Quality on Psychological Distress

ABSTRACT

The aim of the present study was to examine the effects of soothing sub-dimension of interpersonal emotion regulation strategies and perceived romantic relationship quality on

¹ İletişim Yazarı: simyilmaz@gelisim.edu.tr

² Arş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-3307-4754.

³ Klinik Psikolog, Özel Klinik, ORCID: 0009-0000-1607-7246.

⁴ Doç. Dr., Işık Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-4768-7463.

psychological distress. A total of 230 adults between the ages of 18-65 who were in a romantic relationship and selected by convenience sampling method participated in the study. ‘Interpersonal Emotion Regulation Scale’, ‘Perceived Romantic Relationship Quality Scale’ and ‘Depression, Anxiety and Stress Scale’ were used in the study. According to the results of the study, the level of use of the soothing strategy predicted the level of psychological distress significantly and positively [$F(1, 229) = 5.49, \beta = .15, p < .05$]; the level of perceived romantic relationship quality predicted the level of psychological distress significantly and negatively ($F(1, 229) = 14.60, \beta = -.25, p < .001$); the level of soothing did not predict the level of perceived romantic relationship quality in a statistically significant way [$F(1, 229) = 0.55, \beta = .05, p = .461$]. Mediation analysis results showed that perceived romantic relationship quality did not have a significant mediating effect on the relationship between soothing and psychological distress ($b = -.0124, SH = .0191, 95\% CI [-.0536, .0228]$). It is thought that the findings of the study may guide therapists in improving individuals' emotion regulation strategies and reducing their psychological distress.

Keywords: *Emotion regulation, soothing, relationship quality, psychological distress, clinical applications.*

1. GİRİŞ

Kişilerarası duygu düzenleme diğer bireylerin bir kişinin duygularını düzenlediği sosyal etkileşimler bağlamında ele alınan, daha sınırlı bir kavramdır (Hofmann, 2014). Hofmann ve arkadaşları (2016) kişilerarası duygu düzenleme için dört alt faktörden oluşan bir model geliştirmişlerdir. Bu modeldeki ilk boyut, pozitif duyguları artırma, kişinin kendini mutlu hissettiği durumlarda, bu duyguların daha da yoğunlaşması için başkalarına yönelmesiyle ilgilidir. İkinci boyut, bakış açısı kazanma, zorlayıcı durumlar ya da olumsuz duygular yaşandığında, diğer insanlardan fikir ve öneri alma sürecini ifade eder. Üçüncü boyut, sosyal model alma, kişinin başkalarının sorunları çözme ve başa çıkma yöntemlerini örnek alarak kendi stratejilerini geliştirmesidir. Son olarak, yatıştırılma boyutu ise zorlu duygularla başa çıkabilmek için başkalarından teselli ve anlayış aramayı ifade eder (Hofmann ve ark., 2016). Alan yazında daha önce yürütülmüş çalışmalara bakıldığında bu stratejileri kullanmanın psikolojik sıkıntıyı azaltmaya ve psikolojik iyi oluşu arttırmaya yardımcı olduğunu belirten çalışma bulgusuna rastlanabileceği gibi (Williams ve ark., 2018); bu stratejilerin aşırı kullanılmasının aslında kişinin olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğini zayıflatabileceğinden dolayı psikolojik sıkıntıyı artırabileceğini belirten çalışma bulgularına da rastlanmaktadır (Aldao ve ark., 2010; Marroquín, 2011; Hofmann, 2014; Hofmann ve ark., 2016). Bu çalışmalarda ele alınan psikolojik sıkıntı kavramı ise ilgi kaybı, hüznün ve umutsuzluk hisleri ile tanımlı depresyon; korku ve endişe hissi ile tanımlı anksiyete; uyuşukluk, baş ağrıları ve titreme belirtileri ile örneklenebilecek halsizlik ile karakterize edilmektedir (Mirowsky ve Ross, 1986). Hofmann ve arkadaşları (2016), kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, kaygı ve sosyal kaygı gibi stres belirtileri arasında olumlu ilişkiler bulmuş ve bu durumu, zor duygularla başa çıkmak için alternatif yöntemlerin yeterince kullanılmaması ile açıklamıştır. Türk örnekleminde yürütülmüş çalışmalarda ise yatıştırılma alt boyutunun depresyon ve/veya anksiyete ile ilişkili olduğunu gösteren bulgulara rastlanmaktadır (Gökdağ ve ark., 2019; Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar, 2022). Hofmann ve arkadaşları (2016), belirli kişilerarası duygu

düzenleme stratejilerine yüksek düzeyde bağlılığın yüksek düzeyde kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu ve bu durumun kişinin içsel kaynak eksikliğinin bir işareti olabileceğini öne sürmüştür.

Bununla birlikte bireylerin stresli zamanlarında duygu düzenleme becerilerini kullanmasının, ilişki kalitesini desteklediğinden bahsedilmektedir (Williams ve ark., 2018; Rusu ve ark., 2019). Destekleyici romantik ilişkiler insanları stresin zararlı etkilerinden koruyabilmektir (Cohen, 2004; Uchino, 2009). Bulgular, olumlu duyguları artırmaya yönelik duygu düzenleme stratejilerinin daha yüksek düzeyde ilişki memnuniyeti ve esenlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Temiz ve Elsharnouby, 2022). Bunun yanı sıra ilişki kalitesinin yüksek olmasının psikolojik sıkıntı ile negatif yönde (Hodgins, Shead ve Makarchuk, 2007) ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışma bulgularına da rastlanmaktadır (Beach ve ark., 1986; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008). Literatürdeki bu sonuçlardan yola çıkarak kişilerarası duygu düzenlemenin ilişki memnuniyeti üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Jitaru, 2020). Proulx, Helms ve Buehler'in (2007) yürüttüğü bir meta-analiz çalışması, hem kesitsel hem de boylamsal çalışmaları ele alarak ilişki kalitesinin kişisel iyilik hali ile olumlu bir bağlantısı olduğunu ortaya koymaktadır. Kamp Dush, Taylor ve Kroeger (2008) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma, evlilik mutluluğu orta ve yüksek düzeyde olan çiftlerde depresyon belirtilerinin azaldığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, evlilik mutluluğu düzeyi düşük olan çiftlerde bu tür bir azalma gözlemlenmemiştir.

Yapılan çalışmalar, yatıştırılma stratejisinin iyi oluşu ve psikolojik sıkıntıyı farklı şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, literatürdeki bu çelişkili sonuçlardan kaynaklı olarak farklı bağlamlarda kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin rolünü ve etkisini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Chan ve Rawana, 2021). Romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesinin bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığı üzerinde oynadığı role ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, mevcut çalışma, hem duygu düzenleme stratejilerinin hem de romantik ilişki kalitesinin bireylerin ruh sağlığındaki önemini ortaya koyarak bu alandaki bilgi birikimine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların klinik uygulamalara rehberlik ederek bireylerin ruh sağlığını destekleyecek stratejiler geliştirilmesine katkı sunması beklenmektedir. Alan yazından yola çıkarak mevcut çalışma kapsamında ele alınacak hipotezler sırasıyla: “(a) Yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyinin psikolojik sıkıntı düzeyini pozitif yönde yordaması beklenmektedir; (b) Algılanan ilişki kalitesi düzeyinin psikolojik sıkıntı düzeyini negatif yönde yordaması beklenmektedir. (c) Yatıştırılma stratejisi kullanılma düzeyi ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki ilişkide algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyinin aracı etkisi olması beklenmektedir.” şeklindedir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu çalışma, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 18-65 yaş aralığındaki 230 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri Google Forms aracılığıyla çevrimiçi platformda toplanmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır. Örneklem; ilişki durumu sözlü, nişanlı, evli veya bir romantik ilişki içerisinde olan kişilerden oluşmuştur. Ölçeklere verilecek yanıtları etkileyebileceğinden dolayı, mevcut psikolojik bir tedavi sürecinde olmaları veya hali hazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmaları dışlama kriterleri arasında yer almıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında; örneklemin %72.2'si kadın (166 kişi), %27.8'i erkek (64 kişi) katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılar, 18-62 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 30.59 (SD=10.66) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %21.3'ü (49 Kişi) lise ve altı eğitim seviyesine; %61.8'i önlisans ve lisans (142 Kişi); %16.09'u lisansüstü (39 Kişi) eğitime sahiptir. Katılımcıların gelir düzeyi aylık 0 ila 200.000 TL arasında değişmekte olup ortalaması 20832.46 TL (SD=21704.01) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %73.9'u çoğunlukla gelir düzeyini orta olarak belirtmiştir. Katılımcıların %57.4'ü sevgili (132 kişi); %4.3'ü sözlü/nişanlı (10 kişi); %38.3'ü ise evlidir (88 kişi). Katılımcıların ilişki süresi ortalaması 87.22 ay (SD=114.58) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %29.6'sının (68 Kişi) çocuk sahibi olmadığı; %70.4'ünün (162 Kişi) çocuk sahibi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların demografik verilerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Örneklem Sosyodemografik ve Diğer Bilgileri (n=230)

	Ortalama±SS	Aralık
Yaş (Yıl)	30.59±10.66	18-62
İlişki Süresi (Ay)	87.22±114.58	1-504
Aylık Gelir Miktarı (TL)	20832.46±21704.01	0-200000
Çocuk Sayısı	.47±.80	0-3
Cinsiyet		
Kadın	166	72.2
Erkek	64	27.8
Eğitim Düzeyi		
Lise ve altı	49	21.3
Önlisans ve Lisans	142	61.8
Lisansüstü	39	16.9
Gelir Düzeyi		
Düşük	35	15.2
Orta	170	73.9
Yüksek	25	10.9

Romantik İlişki Türü		
Sevgili	132	57.4
Nişanlı/Sözlü	10	4.3
Evli	88	38.3
Çocuk Sahibi		
Evet	162	70.4
Hayır	68	29.6

2.2. İşlem

Etik izinler, Işık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Veri toplama çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığı ile yapılmıştır. Anketler toplamda 15 dakikada tamamlanmıştır.

2.3. Ölçüm Araçları

2.3.1 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Araştırmada, kişilerin duygularını düzenleme konusunda çevrelerinde bulunan başka kişileri ne şekilde kullandığını değerlendirmek amacıyla Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilen ve Gökdağ ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 5’li likert (1-Hiç Doğru Değil, 5-Tümüyle Doğru) olarak yanıtlanan 20 madde içermektedir. Ölçeğin, “Olumlu Duyguları Artırma”, “Bakış Açısı Alma”, “Sosyal Model Alma” ve “Yatıştırılma” olmak üzere 4 faktörü vardır. Cronbach alfa katsayıları, “Sosyal Model Alma” faktöründe .93; “Yatıştırılma” faktöründe .94; “Olumlu Duyguları Artırma” faktöründe .89; “Bakış Açısı Alma” faktöründe ise .91 olarak görülmüştür (Hofmann ve ark., 2016). Gökdağ ve arkadaşları tarafından ölçeğin Türkçe uyarlamasının yapıldığı çalışmada tüm faktörlerin iç tutarlılık katsayıları .81 ile .89 arasında olup, güvenilirlik seviyesi yüksek olarak bulunmuştur (Gökdağ ve ark., 2019). Mevcut çalışmada kullanılan Yatıştırılma alt boyutunu ölçen 5 soru bulunmaktadır (Örneğin, “Mutsuz olduğumda, bana şefkat gösterecek insanlar ararım.”). Cronbach alfa değerleri “Olumlu Duyguları Artırma” için .84, “Bakış Açısı Edinme” için .78, “Sosyal Model Alma” için .89, “Yatıştırılma” için .87 ve ölçeğin toplam puanı için .92 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Kişilerin romantik ilişkilerindeki algıladıkları ilişki kalitesi düzeyini tespit etmek amacıyla Fletcher ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen, Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından uyarlaması yapılan “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği”nin kısa formu kullanılmıştır. Bu ölçek toplamda 6 madde içermektedir. Fletcher ve arkadaşları (2000) tarafından Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Ölçeği’nin uzun versiyonu yerine bu envanterin “Doyum, Adanmışlık, Yakınlık, Güven, Tutku, Aşk” alt boyutlarını ve bu alt boyutları en iyi şekilde temsil eden 1, 4, 7, 10, 13, 16 numaralı soru maddelerinin kullanımını önermişlerdir (Örneğin, doyum alt boyutu için “İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?”). Ölçekten alınabilecek toplam puan 6 ile 42 arasında değişmektedir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği’nin 6 maddeli ve tek boyutlu olarak ele alınan

yapısına yönelik Cronbach alfa kat sayısı .86 olarak analiz edilmiştir (Sağkal ve Özdemir, 2018). Mevcut çalışmada ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3 Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42)

Araştırmada kişilerin deneyimlediği psikolojik sıkıntının, depresyon, anksiyete ve stres alt bileşenlerini değerlendirmek amacıyla Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen, Bilgel ve Bayram (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, 42 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılar kendileri hakkında son 1 haftalarına yönelik bilgi vererek maddeleri 4'lü likert üzerinden değerlendirmektedir. Ölçeğin 14 maddesi depresyon, 14 maddesi anksiyete, 14 maddesi stres boyutlarına aittir. Ölçekte depresyon için “Kendimi üzgün ve depressif hissettim, anksiyete için “Panik haline yakın olduğumu hissettim” ve stres için “Sinirlerimin gergin olduğumu hissettim” gibi örnek maddeler yer almaktadır. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlara göre, toplam puanlar her alt boyuta göre 0 ile 42 puan arasında değişim göstermektedir. DASS-42'nin cronbach alfa değerleri depresyon için .92, anksiyete için .86, stres için .88 olarak raporlanmıştır (Bilgel ve Bayram, 2010). Mevcut çalışmada Cronbach alfa değerleri depresyon için .94, anksiyete için .87, stres için .92 ve toplam puan için .96 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri Analizi

Çalışma değişkenlerinin ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış, normallik varsayımının ihlal edilip edilmediği belirlenmiştir. Kalaycı'ya (2010) göre, normallik varsayımının sağlanabilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında yer alması gerekmektedir. Mevcut çalışmamızdaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin beklenen sınırlarda olma durumu kontrol edilmiştir. Yatıştırılma, algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik sıkıntı değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyi ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki bağlantıda algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyinin aracı rolünü incelemek amacıyla Process Macro kullanılmış ve Model 4 kullanılarak aracılık analizi %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Yordayıcı değişkenin, aracı değişken üzerinden yordanan değişkeni dolaylı olarak etkilediği durumlarda, aracı bir rolün var olduğu kabul edilmektedir ve Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Macro kullanılarak yapılan analizlerde, güven aralığında sıfır değerinin bulunmaması, aracılık etkisinin mevcut olduğunu göstermektedir (Hayes, 2018). Son dönemde yapılan güncel çalışmalarla birlikte, aracılık analizinde bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin veya toplam etkinin tek başına istatistiksel olarak anlamlı olmasının, aracılık modellerinde zorunlu olmadığı belirtilmektedir (Hayes, 2009, 2018; Preacher ve Hayes, 2004; Zhao ve ark., 2010; Gürbüz ve Bayık, 2021).

3. BULGULAR

Yatıştırılma stratejisinin kullanılma düzeyi, algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi ve psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki ilişkiler tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık, basıklık ve Pearson korelasyon katsayıları kullanılarak incelenmiştir ve değerler Tablo 2’de ele alınmıştır. Değerlendirme araçları için tanımlayıcı istatistikler şöyledir: Yatıştırılma (M = 15.11; SD = .32; Min=5; Max=25), algılanan romantik ilişki kalitesi (M=36.23; SD=.36; Min=12; Max=42) ve psikolojik sıkıntı (M = 31.57; SD = 1.32; Min = 0; Max = 102). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yatıştırılma alt boyutunun deneyimlenen psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($r=.15, p<.05$). Algılanan ilişki kalitesi düzeyinin deneyimlenen psikolojik sıkıntı düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($r=-.25, p<.05$). Algılanan ilişki kalitesi düzeyi ile yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=.05, p>.05$).

Tablo 2. Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri, iç tutarlılık katsayıları ve korelasyonları (n=230)

	M	SD	Skewness	Kurtosis	α	1	2	3
1. Yatıştırılma Düzeyi	15.11	.32	-.10	-.57	.87	1		
2. ARİK	36.23	.36	-1.34	2.38	.86	.049	1	
3. Psikolojik Sıkıntı	31.57	1.32	.79	.44	.96	.153*	-.245**	1

ARİK: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

* $p<0.05$, ** $p<0.01$ *** $p<0.001$: istatistiksel olarak anlamlı

Araştırmada, aracı değişken olarak değerlendirilecek olan algılanan ilişki kalitesi düzeyi ile aracı değişken analizi yapılmadan önce yordayıcı değişken olan yatıştırılma stratejisi kullanım düzeyi ve yordanan değişken olan psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların yatıştırılma toplam puanları ile algılanan ilişki kalitesi toplam puanları arasında, yatıştırılma toplam puanları ile psikolojik sıkıntı toplam puanları arasında ve algılanan ilişki kalitesi toplam puanları ile psikolojik sıkıntı toplam puanları arasında basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Yürütülen regresyon analizi sonuçlarına göre yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyi psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı ve pozitif yönde [$F(1, 229) = 5.49, \beta = .15, p<.05$] yordamaktadır; algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı ve negatif yönde ($F(1, 229) = 14.60, \beta = -.25, p<.001$) yordamaktadır; yatıştırılma düzeyi, algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamamaktadır [$F(1, 229) = 0.55, \beta = .05, p = .461$].

Tablo 3. Değişkenlerin Yordayıcı Rolü (n=230)

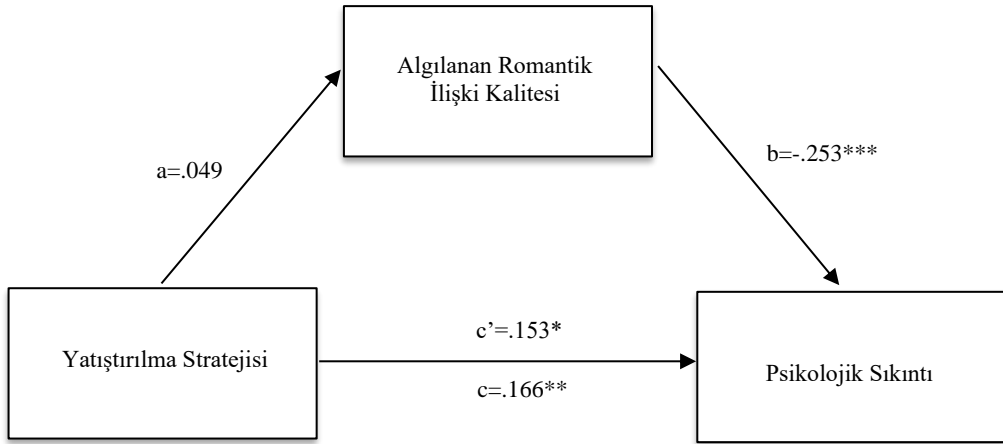
Değişkenler	R ²	B	SH	β	t	p
Yatıştırılma→ PS	.02	.64	4.34	.15	2.34	.02*
Yatıştırılma→ ARİK	.00	.05	.07	.05	.74	.46
ARİK→ PS	.06	-.91	.24	-.25	-3.82	.00***

ARİK: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi; PS: Psikolojik Sıkıntı

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$: istatistiksel olarak anlamlı

Aracı analize yönelik Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan PROCESS Macro Model 4 kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi ile örneklem sayısı 5000'e yükseltilmiş ve her iki modeldeki etkilerin anlamlılık değeri %95 güven aralığı ile analiz edilmiştir. Modelde yatıştırılma stratejisinin kullanılma düzeyi yordayıcı değişken, psikolojik sıkıntı yordanan değişken ve algılanan romantik ilişki kalitesi aracı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Şekil 1'de aracı değişken analizine yönelik model gösterilmektedir.

Şekil 1. Yatıştırılma Stratejisi İle Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişkide Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları



Analiz sonuçları ele alındığında, yatıştırılma stratejisinin kullanılma düzeyinin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür (a yolu; $\beta = .049$, $p > .05$). Algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi psikolojik sıkıntı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (b yolu; $\beta = -.253$, $p < .001$). Yatıştırılma stratejisinin kullanılma düzeyinin psikolojik sıkıntı düzeyi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta = .166$, $p < .01$). Modele algılanan

romantik ilişki kalitesi puanı eklendiğinde yatıştırılma stratejisinin kullanılma düzeyinin psikolojik sıkıntı düzeyi üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (c' yolu; $\beta=.153$, $p<.05$). Bootstrap analizi sonuçları ele alındığında, dolaylı etki olan algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyinin yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyi ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($b=-.0124$, $SH=.0191$, %95 GA[-.0536, .0228]) belirlenmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yatıştırılma stratejisinin ve algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre yatıştırılma stratejisinin kullanımının psikolojik sıkıntıyı artırdığı, buna karşılık algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sıkıntıyı azalttığı belirlenmiştir. Yatıştırılma stratejisi, zor duygularla başa çıkma yöntemi olarak destek aramayı içerir ancak bu stratejinin aşırı kullanımının, bireylerin içsel başa çıkma becerilerini zayıflatarak psikolojik sıkıntıyı artırabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç, yatıştırılmanın aşırı kullanımının olumsuz sonuçlar doğurabileceğini vurgulayan literatürü destekler niteliktedir (Aldao ve ark., 2010; Marroquin, 2011; Hofmann, 2014; Hofmann ve ark., 2016). Mevcut çalışmanın başka bir sonucuna göre, algılanan romantik ilişki kalitesinin psikolojik sıkıntıyı azaltıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Memnuniyet düzeyi yüksek olan romantik ilişkilerin bireylerin stresle başa çıkmasına yardımcı olduğu ve ilişkide memnuniyetin artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşun da arttığı düşünülmektedir. Bu sonuçlar, daha önce yapılan çalışmalarla uyumludur (Beach ve ark., 1986; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008). Romantik ilişki kalitesinin ilişkilerdeki destekleyici unsurlarla psikolojik iyilik halini artırabileceğinden söz edilebilir.

Ancak araştırmada yatıştırılma stratejisinin algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı düzeyde yordamadığı ve yatıştırılma stratejisinin ilişki kalitesi ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide bir aracı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak ise; bireyler, ilişkide yüksek kalite algılamasına rağmen kişisel zorlukları ile baş ederken farklı duygu düzenleme stratejilerinden yararlanıyor olabilirler. Bu durum, yatıştırılma stratejisinin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin her zaman tutarlı olmayabileceğini ve bireysel başa çıkma becerileri veya kişilik özellikleri gibi faktörlerin de önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar, yatıştırılma stratejisinin bireylerin kişisel özellikleri, bağlanma stilleri ve ilişki dinamikleri bağlamında nasıl işlediğini daha detaylı şekilde inceleyerek farklı aracı etkilere yönelik daha kapsamlı bir çerçeve sunabilir.

Çalışmanın bulgularının klinik uygulamalar açısından, bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha işlevsel hale getirmek ve psikolojik sıkıntılarını azaltmak adına terapistlere yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Özellikle yatıştırılma stratejisinin yüksek düzeyde kullanımının, bireylerin içsel başa çıkma becerilerini zayıflatabileceği göz önüne alınarak, terapistlerde alternatif stratejilerin geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca,

algılanan romantik ilişki kalitesinin iyileştirilmesine yönelik adımlar, bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmalarına yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın bazı önemli kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma kesitsel bir yapıya sahip olduğu için değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini net bir şekilde belirlemek mümkün değildir. Gelecek araştırmalar, boylamsal tasarımlar kullanarak bu stratejilerin uzun vadede bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yönelik daha kesin sonuçlar elde edebilir. İkinci bir kısıtlılık ise örneklem büyüklüğü ve demografik dağılımla ilgilidir. Çalışmada yer alan katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmakta olup, erkek katılımcı sayısının daha az olması sonuçları cinsiyet açısından genelleştirmeyi zorlaştırmaktadır. Cinsiyetin psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, gelecek çalışmalar daha dengeli bir cinsiyet dağılımı olan örneklerle bu farklılıkları derinlemesine incelemelidir. Olasılıklı olmayan örnekleme yönteminin kullanımı, araştırmanın önemli bir kısıtlılığı olarak değerlendirilmektedir ve sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlamalar taşımaktadır. Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda olasılıklı örnekleme yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir. Farklı sosyoekonomik ve kültürel gruplarla yapılacak çalışmalar, bulguların daha geniş bir popülasyon için geçerli olup olmadığını test edebilir. Son olarak, kullanılan ölçüm araçları ile katılımcılardan tek bir zaman diliminde öz-bildirime dayalı ölçeklerle veri toplanması da sınırlılık olarak ele alınabilir. Gelecek araştırmalar, deneysel yöntemler kullanarak bireylerin duygu düzenleme stratejilerini gözlemlemeyi hedefleyebilir.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Makalenin tüm süreçlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nin araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Tüm yazarlar çalışmaya katkı sağlamıştır.

Çıkar Beyanı

Yazarın herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altan-Atalay, A. ve Saritas-Atalar, D. (2022). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 41(1), 379–385. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00586-2>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beach, S. R. H., Arias, I. ve O’Leary, K. D. (1986). The relationship of marital satisfaction and social support to depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 8, 305–317. <https://doi.org/10.1007/BF00960728>
- Bilgel, N. ve Bayram, N. (2010). Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric properties. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(2), 118–126. <https://doi.org/10.4274/npa.5344>
- Byrne, B.M. (2010). Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming. Taylor and Francis Group Publication
- Chan, S. ve Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10185-2>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A. ve Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88).
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66. <https://doi.org/10.5080/u23067>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408–420.
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 1(6), 12-20. doi: 10.5585/remark.v13i4.2739
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. (2th ed.). New York: Guilford.
- Hodgins, D. C., Shead, N. W. ve Makarchuk, K. (2007). Relationship satisfaction and psychological distress among concerned significant others of pathological gamblers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(1), 65–71. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000252382.47434.a6>
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483–492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Jitaru, M. (2020). The associations between interpersonal emotion regulation and couple satisfaction: A dyadic perspective. In Boldea, I., Sigmirean, C. ve Buda, D. M. (Eds.). (2020). *Paths of Communication in Postmodernity*. Arhipelag XXI Press.
- Kalaycı Ş. Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (5. Baskı). Ankara;Asil Yayın Dağıtım;2010

- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. ve Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57, 211–226. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1986). Social patterns of distress. *Annual Review of Sociology*, 12(1), 23–45. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.12.080186.000323>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717–731.
- Proulx, C. M., Helms, H. M. ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00397.x>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G. ve Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359–376. <https://doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Sağkal, A. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 22–40. <https://doi.org/10.21764/maueufd.329888>
- Tepeli Temiz, Z. ve Elsharnouby, E. (2022). Relationship satisfaction and well-being during the COVID-19 pandemic: Examining the associations with interpersonal emotion regulation strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–255. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37, 197–206.