

Romantik İlişkilerde Umut: Bağlanma Stilleri ve Olumlu- Olumsuz Duygu*

Elvan YILDIZ AKYOL¹ Şerife IŞIK²

Öz

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemektedir. Araştırmanın çalışma grubunu 331 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada, Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, romantik ilişkilerde umudun, olumlu duygular ile pozitif yönde, olumsuz duygular ile ise negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunurken; yine romantik ilişkilerde umut ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişkilerde umut ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan Çoklu Regresyon analizi sonuçlarına göre ise olumlu duygunun ve güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan t-testi sonuçları, romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını gösterirken, tek yönlü varyans analiz sonuçları ise romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkisi olmayan bireylere göre romantik ilişkilerinde umut düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Romantik ilişkiler, Umut, Bağlanma Stilleri, Olumlu-Olumsuz Duygu

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the role of attachment styles and positive - negative affect of adults in the prediction of hope in their romantic relations. This research study was carried out with 331 adults. The data of this research were collected by using "The Domain Specific Hope Scale", "The Positive and Negative Affect Schedule", "The Relationships Scales Questionnaire" and "demographic information form. The findings of this research demonstrated that there is a positive relationship between hope in romantic relations and positive affect and secure attachment style while there is a negative relationship between hope in romantic relations and negative affect, fearful and preoccupied attachment styles. It was not found any relationship between hope in romantic relations and dismissing attachment style. In this research, positive affect and secure attachment were found to be the predictor of hope in romantic relations. It was also found that the level of hope in romantic relationships did not differ significantly according to gender while the individuals with romantic relationships have a significantly higher level of hope in their romantic relationships than single individuals.

Keywords: Romantic Relations, Hope, Attachment Styles, Positive -Negative Affect

* Bu makale, 12-14 Mayıs tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 2. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

¹ Arş. Gör., Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, PDR A.B.D., Ankara, Türkiye. e-mail: elvanyldz@hotmail.com

² Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR A.B.D., Ankara, Türkiye. e-mail: serife7403@gmail.com

Giriş

Umut, bireyin amaçlarına ulaşmaya yönelik karar vermesi, bu amaca ulaşmak için çeşitli yollar planlaması ve kendini motive ederek bu planladığı yolları kullanmasına ilişkin kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Snyder, Irving ve Anderson, 1991). Bu kavramsallaştırmaya göre umut, bir duygu değil, bireyleri amaca ve olumlu çıktılar üretmeye yönelik olan davranışları göstermeye güdüleyen bilişsel ve motivasyonel bir yapıdır (Conti, 2000; Snyder, 2002). Umut kuramına göre, tüm bireyler amaç yönelimlidir ve bu yönelim bireyin hayatta olmak istediği yere nasıl varacağını anlaması konusunda bir başlangıç noktası niteliğindedir. Amacın yanı sıra, umudun ilişkili olduğu iki temel öge ise amaca giden makul yollar planlayabilme ve bu yolları gerçekleştirebilecek bir motivasyona sahip olmaktır (Snyder, 1995). Yapılan araştırmalarda umudun, bireysel ilişkilerdeki anlaşmazlıklardan doğal afetlere kadar bireylerin en zorlu engellerin üstesinden gelebilmesini sağladığı vurgulanmıştır (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Feldman, Rand ve Kahle-Wroblewski, 2009; Hackbarth, Pavkov, Wetchler ve Flannery, 2012; Irving, Snyder ve Crowson, 1998; Snyder, Cheavens ve Sympson, 1997). Bireyler genel olarak yüksek veya düşük umut düzeyine sahip olsalar bile, farklı yaşam alanlarındaki (sosyal, akademik, romantik ilişkiler, iş, serbest zaman) umut düzeyleri birbirinden farklı olabilmektedir (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002). Her alanda olduğu gibi romantik ilişkilerde umut da bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, umudun algılanan kişilerarası ilişki kalitesi ile olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Chang, 1998; Segrin ve Taylor, 2007). Çatışmanın romantik ilişkilerde yaygın bir stres faktörü olduğu düşünüldüğünde, umut romantik ilişkilerde uzun dönemli ilişkinin süreğenliğini ve kalitesini etkileyen önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır (Kline, Pleasant, Whitton ve Markman, 2006). Merrolla (2014) yaptığı araştırmada umut düzeyi düşük bireylerin, romantik ilişkilerini yönetme ve sürdürme konusunda güven eksikliği yaşamakta oldukları bulgusuna ulaşmıştır. İnsanların romantik ilişkilerdeki umut düzeyini etkileyen birçok değişken vardır. Bu araştırmada umudu etkilediği düşünülen "bağlanma stilleri" ve "olumlu/olumsuz duygu" değişkenlerine yer verilmiştir.

Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri belirli bir figüre karşı özellikle stres yaratan durumlarda yakınlık arama ve sürdürme eğilimiyle geliştirmiş oldukları güçlü duygusal bir tür bağlıdır (Bowlby, 1969). Bowlby (1973, 1979), bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda geliştirilen bağlanma stillerinin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanarak, dörtlü yetişkin bağlanma stilini geliştirmişlerdir. Bu kurama göre, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili bulunmaktadır. Bartholomew ve Horowitz (1991) bu bağlanma stillerini ve bu bağlanma stillerine sahip olan bireylerin özellikleri şu şekilde açıklamışlardır:

Güvenli bağlanma stili; bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarının olumlu olduğu bağlanma stildir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değerli ve sevilebilir algırlarken, diğerleri için beklentileri ise güvenilir, destekleyici ve iyi niyetli oldukları yönündedir. Bu şekilde diğerleri ile yakınlık kurarlarken özerk kalmayı başarabilirler. *Saplantılı bağlanma stili*; bireyin kendisini değersiz ve olumsuz algırlarken başkalarına karşı değerlendirmelerinin olumlu olduğu bağlanma stildir. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini sevmeye değer bulmazlar ve aynı zamanda yakın ilişkilerinde kendilerini sürekli bir şekilde kanıtlama çabası içindedirler. Çoğunlukla ilişkilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentiler içine girerler. *Kayıtsız bağlanma stili*; bireyin kendisine ilişkin algısının olumlu fakat başkalarına ilişkin algısının olumsuz olduğu bağlanma stildir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler yüksek düzeyde bir özsaygıya sahip olmakla birlikte özerkliklerine aşırı düşkündürler. Bu bireyler, başkalarına olan gereksinimlerini ve yakın ilişki kurmanın gerekliliğini kabul etmezler. *Korkulu bağlanma stili*; bireyin hem kendine hem de başkalarına ilişkin algısının olumsuz olduğu bağlanma stildir. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler ise ilişkilerinde aşırı kaygılıdırlar, özgüvenleri düşüktür ve aynı zamanda diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olduğuna inanırlar.

Yetişkin bağlanması alanında yapılan çalışmaların artması sonucu elde edilen bulgulara dayanılarak, bağlanma stilleri yakın ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesini açıklayan önemli bir kuram olarak nitelendirilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak, yetişkinlikte romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve yakın ilişkilerin pek çok yönünün açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. İlgili alanyazında, bireylerin belirli alanlardaki umut düzeylerin onların bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmaktadır. Örneğin, Snyder (1999), yaptığı bir araştırmada düşük umut düzeyine sahip olan bireylerin kişiler arası yakınlıktan korktukları bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca, Simmons, Gooty, Nelson ve Little (2009) bağlanma stilleri ve umut üzerine yaptıkları araştırmalarında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin umut düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yüksek umut düzeyine sahip bireylerdir.

Bağlanma stillerinin yanı sıra, olumlu olumsuz duygular da bireylerin umut düzeyini etkileyen önemli değişkenlerden biridir. İlgili alanyazın tarandığında, umudun, olumlu duygulanımla ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir (Snyder ve diğerleri., 1996). Duygular olumlu ve olumsuz olmak üzere birbirinden bağımsız iki temel boyuttan oluşmaktadır. Olumlu duygular, hayattan alınan aktif haz ve keyif olarak nitelendirilirken ve heyecan, mutluluk, heves, hoşnutluk gibi olumlu duyguları ifade ederken; olumsuz duygular ise stres, öfke, korku, mutsuzluk gibi hoş olmayan duyguları ifade etmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Yapılan çalışmalarda, umut genellikle olumlu bir duygu olarak ele alınmış ve umut düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları,

olumsuz duygulardan daha yoğun yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Dowd, 2007; Bailey ve Snyder, 2007; Staats, 1987; Snyder, 1995; Uzun Özer ve Tezer, 2008).

Romantik ilişkiler kurmak ve sürdürmek, yetişkinlik döneminin en önemli gelişimsel görevlerinden biridir (Erikson, 1968). Bu anlamda romantik ilişkilerin doğasını anlamak; evlilik, nişanlılık, birlikte yaşama ve flört ilişkisi gibi birçok ilişki türünde önemli olmuştur (Kelley ve diğerleri., 2002). Romantik ilişkiler ve bu ilişkilerden alınan doyumun bireylerin iyilik hâlleri, mutluluk ve yaşam doyumlarıyla olumlu bir ilişkisi bulunmaktadır (Berscheid ve Reis, 1998). İnsanların, romantik ilişkilerinin onların yaşamlarına anlam kattığı düşünülmektedirler ve bilimsel olarak da romantik ilişkinin insan yaşamında çeşitli etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Sternberg, 1998). İnsanlar yakınlık ihtiyacı ile sürekli bir şekilde bir başkasına ihtiyaç duyarlar ve bu kişiler ile ilişkileri psikososyal gelişimlerini etkiler (Bowlby, 1973). Bağlanma kuramcılarına göre, başka birisine olan bu yakın ilişki ihtiyacı yaşamın ilk aylarında başlar ve ileriki yıllarda da gelişmeye ve değişmeye devam eder (Collins ve Read, 1990). Bu bir başkası, bir bebek için annesi, bir çocuk için arkadaşı, bir ergen için flört edeceği birisi ve yetişkinler için de romantik bir eş olabilir (Atak ve Taştan, 2012). Bu bağlamda, yaşamın bütün dönemlerinde olduğu gibi yetişkinlik döneminde de bireylerin kendileri için önemli kişilere güvenli bir şekilde bağlanmasının önemi göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişkilerde umudu yordayan değişkenlerin ortaya konmasının toplum ruh sağlığına hizmet eder nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularının, romantik ilişkilerinde bağlanma sorunu yaşayan, umut düzeyi düşük bireylerle çalışan psikolojik danışmanlara ve psikologlara bir kaynak oluşturacağı ve aynı zamanda romantik ilişkilerde umut çalışmayı amaçlayan araştırmacılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu konusunda yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi bu değişkenler bireylerin umut düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İlgili alanyazında, umudun bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygular ile ilişkisi farklı çalışmalarda ele alınmış fakat bu iki değişkenin ilişkisinin özellikle romantik ilişki alanındaki umut düzeyi bağlamında beraber olarak ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada temel olarak yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmanın bir diğer amacı da romantik ilişkilerde umudun yetişkinlerin cinsiyetine ve romantik ilişki durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu araştırma yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordayıp yordamadığının ve romantik ilişkilerdeki umut

düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelendiği ilişkisel araştırma düzeneğinde bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu araştırmacılar tarafından online olarak erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 331 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bazı bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubu

	n	%	\bar{X}	SS
Cinsiyet				
Kadın	250	75.5		
Erkek	81	24.5		
Romantik ilişki durumu				
Romantik ilişkisi yok	134	40.5		
Flört	108	32.6		
Sözlü veya Nişanlı	21	6.3		
Evli	68	20.5		
Yaş	331		26.32	6.77

Tablo 1’de görüldüğü üzere, yaşları 18 ile 56 ($\bar{X}=26.32$, $S_s=6.77$) arasında değişmekte olan 250 kadın ve 81 erkek çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılanlardan 134 (%40.5) kişi romantik ilişkisinin olmadığını belirtirken, 108 (%32.6) kişi flört durumunda olduğunu, 21 (%6.3) kişi sözlü veya nişanlı olduğunu ve 68 (%20.5) kişi de evli olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılardan bilgi toplamak üzere Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışma grubunu oluşturan yetişkinlerin cinsiyetleri, yaşları ve romantik ilişki durumları ile ilgili bilgileri içermektedir.

Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği; Sympson (1999) tarafından bireylerin farklı yaşam alanları içerisindeki (sosyal ilişkiler, akademik alan, romantik ilişkiler, aile yaşamı, iş yaşamı ve serbest zaman etkinlikleri) umut düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek Özbay, Terzi ve Aydoğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve üniversite öğrencileri ile geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek orijinal formunda da olduğu gibi altı faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçek toplam varyansın %63’ünü açıklamıştır. Toplam 50 maddeden oluşan bu ölçek Likert tipi olup, sekizli derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı sosyal alt boyutu için .83, akademik alt boyutu için .83, romantik ilişki için

.87, aile için .93, iş alanı için .80, serbest zaman alanı için .89 olarak bulunmuştur. Toplam Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .93'tür. ÖYAUÖ'nin güvenirliğini saptamak için yapılan test-tekrar test analizi sonuçları Sosyal İlişkiler Alanı için .63, Akademik Alan için .69, Romantik ilişki için .64, Aile Alanı için .77, İş Alanı için .70, ve Serbest Zaman Etkinlikleri Alanı için .63 olarak bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada, ölçeğin Romantik İlişki alt boyutu kullanılmış olup, bu alt boyuta ait Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .77 olarak bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi; Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki dörtlü bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan dört alt ölçekten (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve ilişkilerini ne derece tanımladığını 4 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler. İÖA'nin alt ölçeklerine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde güvenli ve korkulu bağlanma stillerini kapsayan ilk faktör varyansın % 43'ünü açıklarken, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerini kapsayan ikinci faktörün ise varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin güvenirliğini saptamak için yapılan test-tekrar test analizinde bağlanma stilleri arasındaki korelasyonların .54 ile .78 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin bu araştırmada yapılan güvenirlik çalışmalarında ise İÖA'nin alt ölçeklerine ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları .40 ile .71 arasında değişmektedir.

Pozitif Negatif Duygu Ölçeği; Watson ve arkadaşları (1988) tarafından bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanım düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu maddesi içeren, beşli Likert tipinde derecelendirilen bu ölçek 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu ölçeğinin, Gençöz tarafından 2000 yılında Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi Olumlu Duygular ve Olumsuz Duygular olmak üzere iki faktörlü bir yapı göstermiştir ve toplam varyansın %44'ünü açıklamıştır. Toplam 20 maddeden oluşan uyarlanmış form içerisinde 10 olumlu, 10 olumsuz duygu maddesi barındırmakta olup, beşli likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı olumlu duygu alt boyutu için .86, olumsuz duygu alt boyutu için .83 bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğini saptamak için yapılan test-tekrar test analizinde, değerler Olumlu Duygu alt boyutu için .40, Olumsuz Duygu alt boyutu için .54 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin dış geçerliği, ölçeğin Becks Depresyon Envanteri (BDE) ve Becks Anksiyete Envanteri (BAE) ile ilişkisine bakılarak analiz edilmiştir. BDE ile Olumlu ve Olumsuz Duygu korelasyonu sırasıyla -.48 ve .51 bulunurken, BAE ile korelasyonları yine Olumlu ve Olumsuz Duygu için sırasıyla -.22 ve .47 olarak bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise Olumlu ve Olumsuz duygu alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla .86 ve .87 olarak tespit edilmiştir.

İşlem

Verilerin toplanması için oluşturulan ölçek formunun online hâli hazırlanmış ve çalışma grubunda yaş, cinsiyet ve romantik ilişki durumu bakımından mümkün olan maksimum çeşitliliği sağlamak amacıyla sosyal medyadan geniş gruplara ulaşılmaya çalışılmıştır. Verilen linkte katılımcıların çalışma hakkında bilgilendirilmesi sağlanmış ve doldurabilecekleri online formu içeren bağlantı adresi verilmiştir. Çalışmaya katılan yetişkinler bu bağlantı aracılığıyla ölçeği çevrim içi ortamda doldurmuşlardır. Bu süreç içerisinde toplam 331 yetişkin formu doldurmuştur. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemenin ve aynı zamanda romantik ilişkilerde umudun yetişkinlerin cinsiyetine ve romantik ilişki durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymanın amaçlandığı bu çalışmada, yetişkinlerin bağlanma stilleri, olumlu-olumsuz duyguları ve romantik ilişkilerindeki umut düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı; bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordayıp yordamadığının belirlenmesi için çoklu regresyon analizi; romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyet, ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla sırasıyla t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sırası ile açıklanmıştır.

Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Umut Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine Ait Bulgular

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre, Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği romantik ilişkiler alt boyutundan elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Romantik İlişkilerde Umut Düzeylerinin İncelenmesi

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Romantik İlişkilerde Umut	Kadın	250	42.66	9.56	-1.74	.12
	Erkek	81	44.86	10.9		

Tablo 2 incelendiğinde, yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p > .05$, $t = -1.74$).

Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Umut Düzeylerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre İncelenmesine Ait Bulgular

Yetişkinlerin romantik ilişki durumlarına göre, Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği romantik ilişkiler alt boyutundan elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamalarına ait ANOVA sonuçları sırasıyla Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Umut Düzeyleri ve Romantik İlişki Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

		Romantik İlişki Durumu	n	\bar{X}	Ss
Romantik Umut	İlişkilerde	Romantik ilişkisi yok	134	38.66	10.08
		Flört	108	44.28	8.58
		Sözlü/Nişanlı	21	47.67	7.83
		Evli	68	49.07	9.93

Tablo 3'te yer alan, yetişkinlerin romantik ilişki durumlarına göre Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği'nin Romantik İlişki alt boyutundan elde ettikleri puan ortalamaları incelendiğinde, evli olan bireylerin (\bar{X} = 49.07) en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, evli bireyleri sırasıyla sözlü/nişanlı (\bar{X} = 47.47) ve flörtü (\bar{X} = 44.28) olan bireylerin izlediği, en düşük puan ortalamasına sahip olan bireylerin ise romantik ilişkisi olmayan bireyler (\bar{X} = 38.66) olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Yetişkinlerin Romantik İlişki Durumlarına Göre ANOVA sonuçlarının İncelenmesi

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	5656.26	3	1885.42	22.92	.000
Grup İçi	26903.18	327	82.27		
Toplam	32559.44	330			

Tablo 4'te verilen ANOVA analizi sonuçlarına göre yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyi romantik ilişki durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,327)} = 22.92$, $p < .05$). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan yetişkinlerin flörtü olanlara, sözlü/nişanlı olanlara ve evli olanlara oranla romantik ilişkilerde umut düzeylerinin anlamlı olarak düşük olduğu, ayrıca evli olan yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin flörtü olanlara oranla anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Umut, Bağlanma Stilleri ve Olumlu-Olumsuz Duyguları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma değişkenleri olan romantik ilişkilerde umut, bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkileri belirlemek, yorumlamalara ve regresyon analizi sonuçlarına katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Romantik İlişkilerde Umut, Bağlanma Stilleri ve Olumlu Olumsuz Duygu Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
(1) Romantik İlişkilerde Umut	1						
(2) Güvenli Bağlanma	.38**	1					
(3) Korkulu Bağlanma	-.13*	-.54**	1				
(4) Saplantılı Bağlanma	-.17**	-.15**	-.00	1			
(5) Kayıtsız Bağlanma	-.01	-.16**	.45**	-.46**	1		
(6) Olumlu Duygu	.38**	.28**	-.12*	-.18**	.07	1	
(7) Olumsuz Duygu	-.22**	-.23**	-.30**	.30**	.09	-.34**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 5 incelendiğinde, yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi sonuçlarına göre romantik ilişkilerde umut ve araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre, romantik ilişkilerde umut düzeyi ile olumlu duygular ($r = .38$, $p < .01$) arasında pozitif yönde ve olumsuz duygular ($r = -.22$, $p < .01$) arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yine romantik ilişkilerde umut ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, romantik ilişkilerde umut düzeyi ile güvenli bağlanma stili ($r = .38$, $p < .01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı, korkulu bağlanma stili ($r = -.13$, $p < .05$) ve saplantılı bağlanma stili ($r = -.17$, $p < .01$) arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişkilerde umut düzeyi ile kayıtsız bağlanma stili ($r = -.01$, $p > .05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Olumlu-Olumsuz Duygularının Romantik İlişkilerde Umut Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesine Ait Bulgular

Yetişkinlerin bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerde umut düzeylerini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Olumlu Olumsuz Duygularının Romantik İlişkilerindeki Umut Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi

Modeller	Değişkenler	R	R ²	B	Standart Hat a	β	F	t	p
Model 1	Sabit	.38	.14	28.46	2.06		54.48	13.82	.00
	Olumlu Duygu			.49	.07	.38		7.38	.00
Model 2	Sabit	.47	.22	15.27	3.01		46.71	5.08	.00
	Olumlu Duygu			.38	.07	.30		5.84	.00
	Güvenli Bağlanma			1.32	.23	.29		5.79	.00

Yapılan çoklu regresyon analizinde, olumlu-olumsuz duygular ve bağlanma stilleri modele korelasyon sonuçlarına bakılarak romantik ilişkilerde umut ile ilişkisi en yüksek olandan en düşük olan değişkene doğru girilmiş ve yapılan analiz sonucunda olumlu duygular ve güvenli bağlanmanın romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Tablo 6 incelendiğinde, regresyon analizi sonucunda, olumlu duygunun gözlenen varyansın %14'ünü açıkladığı ($\beta = .38$, $t = 7.38$, $p < .01$), güvenli bağlanma değişkeni modele eklendiğinde ise pozitif duygu ve güvenli bağlanmanın ikisinin birlikte gözlenen varyansın %22'sini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .39$, $t = 5.79$, $p < .01$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, bağlanma stillerinin ve olumlu olumsuz duygunun yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki umut düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; romantik ilişkisi olan bireylerin (evli, nişanlı, flört), romantik ilişkisi olmayan bireylere göre romantik ilişkilerinde umut düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olduğu; romantik ilişkilerde umudun, olumlu duygular ile pozitif yönde, olumsuz duygular ile ise negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu; yine romantik ilişkilerde umut ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde umut ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulguların yanı sıra, olumlu duygunun ve güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen ilk bulgu, yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığıdır. İlgili alanyazın tarandığında, romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, bireylerin umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar görülmüştür. Çoğu araştırma umut düzeyleri açısından kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark ortaya koyamazken (Day ve Padilla-Walker, 2009; Aydın, 2010; Vacek, Coyle ve Vera, 2010), Chang (2003) erkeklerin umut düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu, Wells (2006) ise kadınların umut düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Görüldüğü üzere, cinsiyet ve umut düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları da Day ve Padilla-Walker (2009), Aydın (2010) ve Vacek, Coyle ve Vera (2010)'nın araştırma bulguları ile uyuşmakta iken, Chang (2003) ve Wells (2006)'in araştırma bulguları ile farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmama nedeni örneklemden kadın

katılımcı sayısının erkeklere oranla daha fazla olmasından, diğer bir deyişle eşit sayıda olmamasından kaynaklanabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, romantik ilişkisi olmayan yetişkinlerin, flörtü olanlara, sözlü/nişanlı olanlara ve evli olanlara oranla anlamlı olarak romantik ilişkilerde umut düzeyinin düşük olduğu, ayrıca evli olan yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin flörtü olanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğudur. Başka bir deyişle, romantik ilişkisi olmayan bireylerin umut düzeyi, herhangi bir romantik ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu, Snyder'in (1995) "uzun süreli ve sürekli bir ilişkiye sahip olmak umut dolu düşünmeyi destekler" görüşünü desteklemektedir. Bailey ve Snyder (2007) tarafından yaşam doyumu ve umudun medeni duruma göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında da evli bireylerin romantik ilişkisi olmayan, boşanmış, ayrı yaşayan veya dul bireylere oranla umut düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Snyder (1995), birey için önemli olan bir kişi ile uzun süreli ilişkiye sahip olmanın umutlu düşünmeyi teşvik ettiğini belirtmiştir. Bu bireylerin, karşılaştıkları zorlu durumlarda hayatlarındaki önemli kişilerin veya partnerlerinin desteğini gördükleri için bekar olanlara ya da partneri olmayanlara oranla daha umutlu olabildikleri söylenebilir.

Araştırmada, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde umudun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında, güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde umudu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında doğrudan romantik ilişkilerde umut ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamakla birlikte elde edilen bu sonuç, Hazan ve Shaver (1987)'in teorik olarak öne sürdüğü "romantik ilişki bir bağlanma sürecidir ve romantik ilişkilerdeki olumlu tutum ve inançların temelinde yetişkinlerin bebeklik dönemlerinden getirmiş oldukları sağlıklı bağlanma stilleri yatmaktadır" görüşüyle tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmacılar yaptıkları çalışmalarında da güvenli bağlanmanın kendilerini en iyi tanımladığını belirten katılımcıların, diğer gruplara oranla, hem romantik, hem de çocuklukta ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında daha olumlu yaşantı ve inançlara sahip olduklarını saptamışlardır. Simmons ve arkadaşları (2009) da bağlanma stilleri ve umut üzerine yaptıkları araştırmalarında, güvenli bağlanma stilinin bireylerin umut düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Snyder (1999), yaptığı bir araştırmada düşük umut düzeyine sahip olan bireylerin kişiler arası yakınlaşmadan korktuklarını bulmuştur. Grunert (2008) yetişkin bağlanma stilleri ile umut ve olumlu duygu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin umut düzeylerinin korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu ilgili alanyazında da desteklenmektedir (Jiang, Huebner ve Hills, 2013; Simmons, Nelson ve Quick, 2003; Simmons ve diğerleri, 2009 Snyder ve diğerleri, 1991).

Bunun yanı sıra, romantik ilişkilerde umudu yordayıp yordamadığına bakılan bağlanma stillerinden korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise romantik ilişkilerde umudu anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan bireyler etrafındaki kişilere karşı olumlu ve güvene dayalı bir bakış açısına sahipken ve onlarla olumsuz bir yaşantıya sahip olsalar bile umutlarını kolay kolay kaybetmezlerken; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanan bireyler çevrelerindeki kişilere güvenmekte, onlar hakkında olumlu düşünmekte ve onlarla olan ilişkilerine umutla bakmakta zorluklar yaşamaktadırlar. İlgili alanyazın tarandığında da, Blake ve Norton (2014) da umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaları temel alarak gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmalarında gerçekleştirilen araştırmaların çoğunda umut ile korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya konulmadığı, bir kısmında ise çok düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, olumlu olumsuz duygunun romantik ilişkilerde umudun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında, olumlu duygunun romantik ilişkilerde umudu yüksek düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı, olumsuz duygunun ise romantik ilişkilerde umudu anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uzun Özer ve Tezer (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ve olumlu duygu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken, olumsuz duygular ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca; Staats (1987), Snyder (1995), Bailey ve Snyder (2007) ve Dowd (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda bu bulguyu desteklemektedir. Watson'a (2002) göre olumsuz duygu boyutu korku, kızgınlık, üzüntü, suçluluk, aşağılanma, nefret gibi olumsuz duygusal durumlardaki kişisel yaşantıları kapsarken; olumlu duygu boyutu neşe, ilgi, güven ve uyanıklık gibi olumlu durumlardaki kişisel yaşantıları kapsamaktadır. Bireyin iyi, hoş, mutlu, neşeli, memnun gibi duyguları olumlu yaşantılar olarak nitelendirildiğinde (Diener ve diğerleri, 2010) olumlu duyguların bireylerin umut düzeyleri üzerinde etkili olması dikkate değer bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygular bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarını belirlemektedir ve ruh sağlıkları üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Alanyazın tarandığında, umut kavramı üzerine yapılan çok sayıda çalışma olmasına rağmen spesifik olarak romantik ilişkilerde umut üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan bu araştırmanın yetişkin bağlanma stillerinin ve olumlu olumsuz duyguların romantik ilişkilerde umut üzerindeki etkisini ortaya koyarak, psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada özellikle güvenli bağlanma stiline ve olumlu duygunun romantik ilişkilerde umudu etkili bir biçimde yordadığı görülmüştür. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma geliştiren ve olumlu duygulara sahip bireylerin romantik ilişkilerine bakış açılarının ve romantik ilişkilerine karşı tutumlarının daha umutlu olduğu görülmüştür. Romantik ilişkiler yetişkin bireylerin yaşantısında önemli bir yere sahiptir ve

bireylerin sosyal yaşantılarını ve kariyer gelişimleri üzerinde de doğrudan etkilere sahiptir (Hazan ve Shaver, 1990). Bu bağlamda değerlendirildiğinde yetişkin bireylerin romantik ilişkilere karşı tutumlarında daha umutlu olmaları, sağlıklı ve mutlu ilişkiler kurmalarının yanı sıra onların iş yaşantılarında da daha başarılı olmalarını sağladığı söylenebilir. Bu nedenle, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde daha umutlu olabilmeleri için güvenli bağlanma stili geliştirmeleri ve olumlu duygularını arttırmaları önemlidir. Bağlanma stillerinin temellerinin bebeklik çağında atıldığı ve ileriki yıllarda da gelişmeye ve değişmeye devam ettiği (Collins ve Read, 1990) göz önünde bulundurulduğunda, gerek anne babalara, gerekse anne baba adaylarına yönelik hazırlanacak psiko-eğitim programlarında güvenli bağlanma stilini geliştirme ve olumlu duyguları artırma kazanımlarına yer verilmesinin bu anne babaların yetiştirecekleri bireyler ve bu bireylerin yetişkinlik dönemleri açısından önemli görülmektedir. Ayrıca, bağlanma stillerinin yaşam boyunca değişip geliştiği göz önüne alındığında romantik ilişkilerinde sorun yaşayan veya yaşama potansiyeli olan yetişkin bireyler için de güvenli bağlanmalarını ve olumlu duygularını arttırmaya yönelik önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması ve bu bireylere yönelik psikolojik danışma hizmetlerine verilen önemin artırılması yararlı olabilir. Bunların yanı sıra, ileride romantik ilişkilerde umut üzerine yapılacak çalışmalarda bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularında bir değişken olarak ele alınması önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli görülmektedir. Buradan hareketle, bebeklik çağından itibaren bireylere umudun olumlu ve önemli bir duygu olarak aşılmasının, onlara güvenli bir bağlanma stili oluşturabilecekleri ortamların sağlanmasının yetişkinliklerinde sağlıklı romantik ilişkiler kurmaları açısından yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın kendi içinde bazı sınırlılıklarının olduğu yadsınamaz. Örneğin, çalışmaya katılan bireylerin 18-56 yaş arasındaki yetişkin bireyleri kapsıyor olması, çalışma grubunun yaş olarak geniş ve eşit olmayan bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çalışmaya katılan kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla sayıca daha fazladır. İleride yapılacak olan çalışmalarda çalışma grubunun gerek yaş, gerekse cinsiyet açısından daha eşit dağılımlı seçilmesinin çalışmayı daha güçlü ve genellenebilir kılacağı düşünülmektedir.

ORCID

Elvan Yıldız Akyol  <https://orcid.org/0000-0003-2126-7217>

Şerife Işık  <https://orcid.org/0000-0002-5184-8218>

Kaynaklar

- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karedeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and maritalstatus. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Berscheid, E. & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. D. T. Gilbert, S. T. Fiske ve G. Lindzey (Ed.), *The Handbook of Social Psychology* (4. baskı) içinde (193-281). New York: McGraw Hill.
- Blake, J., & Norton, C. L. (2014). Examining the relationship between hope and attachment: A meta-analysis. *Psychology*, 5(6), 556-565.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, X (1973). *Attachment and loss: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). On knowing what you are not supposed to know and feeling what you are not supposed to feel. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 24(5), 403-408.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Conti, R. (2000). College goals: Do self-determined and carefully considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester? *Social Psychology of Education*, 4, 189-211.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Day, R. D., & Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 900-904.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Dowd, R. (2007). The power of hope. *Advocate*, 983, 28-29.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430-445.
- Grunert, S. L. (2008). *The relationship between adult attachment style and resilience factors of hope and positive affect* (Yayınlanmış Doktora Tezi), Capella Üniversitesi, Mineapolis.
- Hackbarth, M., Pavkov, T., Wetchler, J., & Flannery, M. (2012). Natural disasters: An assessment of family resiliency following Hurricane Katrina. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(2), 340-351.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of Personality, 66*(2), 195-214.
- Jiang, X. U., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools, 50*(4), 340-352.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintok, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (2002). *Close Relationships*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Kline, G. H., Pleasant, N. D., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2006). Understanding couple conflict. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships, 445-462*.
- Merolla, A. J. (2014). The role of hope in conflict management and relational maintenance. *Personal Relationships, 21*(3), 365-386.
- Özbay, Y., Terzi, Ş. & Aydoğan, D. (2011). Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 637-646.
- Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior, 30*(2), 233-247.
- Simmons, B. L., Nelson, D. L., & Quick, J. C. (2003). Health for the hopeful: A study of attachment behavior in home health care nurses. *International Journal of Stress Management, 10*(4), 361-375.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development: JCD, 73*(3), 355-361.
- Snyder, C. R. (1999). Hope, goal-blocking thoughts, and test-related anxieties. *Psychological Reports, 84*(1), 206-208.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 1*(2), 107-118.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*(5), 1061-1070.

- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162, 285-305.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-375.
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-364.
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sympson, S. (1999). *Validation of the domain specific hope scale*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence.
- Uzun Özer, B., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, Self-Esteem, Hope, Optimism, and Well-Being in Urban, Ethnic Minority Adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Ed), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 106- 119). NY: Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wells, M. (2005). *The effects of gender, age, and anxiety on hope: Differences in the expression of pathways and agency thought*. Doctoral dissertation, Texas A & M University-Commerce, Texas.

Extended Summary

Hope in Romantic Relations: Attachment Styles and Positive-Negative Affect Introduction

Hope has been identified as a positive state based on a sense of successful goal-directed determination and planning to meet goals. In other words, it is a belief that an individual has both will and ways to accomplish valued goals (Snyder, Irving & Anderson, 1991). According to hope theory, all individuals are goal-oriented and this orientation is a starting point to understand how the individual will arrive where he wants to be in life (Snyder, 1995). Even though individuals generally have high or low hope levels, hope levels in various living areas (social, academic, romantic relationships, work, leisure time) can be different (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002). As being in each area, hope in romantic relationships also holds an important place in the lives of individuals. There are many variables that affect people's level of hope in romantic relationships. In this research, variables of "attachment styles" and "positive / negative affects" which are thought to affect hope were mentioned

and the role of attachment styles and positive-negative affect of adults in the prediction of hope in their romantic relations was investigated.

Method

Participants

This research study was carried out with 331 adults (250 female and 81 male) who have been accessed online and volunteer to participate. The ages of the participants changed between 18 and 56 ($\bar{X}=26.32$, $SD=6.77$).

Instruments

The data of this research were collected by using Turkish adaptation of the "The Domain Specific Hope Scale", "The Positive and Negative Affect Schedule" and "The Relationships Scales Questionnaire". Besides these, a demographic information form was used for collecting various demographic variables.

The Domain Specific Hope Scale; The original form of "The Domain Specific Hope Scale" was developed by Sympson (1999) and it was used in order to assess the hope level of individuals in various life domains. The scale was translated into Turkish by Özbay, Terzi and Aydoğan (2011). In order to test the validity and the reliability of the Turkish form of this scale, it was conducted to 301 university student. As does in the original form, Turkish form also has six dimensions which consists of 50 items. The items are rated on an 8-point Likert scale. The dimensions of this scale are academic hope, social hope, romantic hope, family hope, work hope, and leisure hope. For romantic hope dimension, the internal consistency coefficient was found .87 and test-retest correlation was found .64. In this study, the romantic hope dimension of the domain specific hope scale was used and for this dimension the Cronbach's alpha internal consistency was found .77.

The Relationships Scales Questionnaire; The original form of this scale was developed by Griffin and Bartholomew (1994) and it was translated into Turkish by Sümer and Güngör (1999). As does the original form, Turkish form also has four dimensions which consists of 17 items. Items are rated on a 4-point Likert scale. The dimensions of this scale are secure attachment, fearful attachment, preoccupied attachment and dismissing attachment. The Cronbach's alpha internal consistency of this four dimensions were changing between .27 and .61. and test-retest correlations were changing between .54 and .78. In this study, the Cronbach's alpha internal consistency of four dimensions of the scale change between .40 and .71.

The Positive and Negative Affect Schedule; The original form of "The Positive and Negative Affect Schedule" was developed by Watson et al. (1988) and it was used in order to assess positive and negative emotion levels of individuals. The scale was translated into Turkish by Gençöz (2000). In

order to the test the validity and the reliability of the Turkish form of this scale, this scale was conducted to 199 university student. deos the original form, Turkish form also has two dimensions which consists of 20 items. Items are rated on a 5-point Likert scale. The dimensions of this scale are positive affect (10 items) and negative affect (10 items). The Cronbach's alpha internal consistency of the positive and negative dimensions were found to be .86 and .83, respectively. Test-retest correlations of positive affect dimension was found .40 and for the negative affect dimension, it was found .54. The criterion-related validity of this scale was studied with Beck's Depression Inventory and Beck's Anxiety Inventory and highly significant correlations were found among them. In this study, The Cronbach's alpha internal consistencies of the positive dimension and negative dimension were found to be .86 and .87, respectively.

Procedure and Data Analysis

The SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) was used for the analysis of the collected data. Firstly, Pearson Correlation Coefficients analysis was run for examining the relation between hope in romantic relations, attachment styles and positive-negative affect of adults. Secondly, Multiple Linear Regression analysis was conducted to explore how much of the variance accounted for hope in romantic relations by positive-negative affect and attachment styles. In addition to these, Independent samples t-test and ANOVA were conducted to explore whether the hope level in romantic relations of the adults change according to their gender and romantic relationship status.

Results

The findings of this research demonstrated that there is a positive relationship between hope in romantic relations and positive affect and secure attachment style while there is a negative relationship between hope in romantic relations and negative affect, the fearful and preoccupied attachment styles. No relationship between hope in romantic relations and dismissing attachment style was found. In this research, positive affect and secure attachment were found to be the predictor of hope in romantic relations. In addition to these findings, it was also found that the level of hope in romantic relationships does not differ significantly according to gender while the individuals with romantic relationships (married, engaged, dating) have a significantly higher level of hope in their romantic relationships than single individuals.