



Partnerin Tampon İşlevi: Kavramsal Bir Derleme

Partner Buffering: A Conceptual Review

 Elvan Baran Karalar¹,  Çiğdem Yavuz Güler¹

¹Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Bağlanma kuramı, bireylerin çocukluk dönemlerinde geliştirdikleri ilişki kalıplarını yaşam boyu sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireylerin bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı ya da kaçınan biçimlerde şekillenebilir ve bu stiller romantik ilişkilerin işleyişinde belirleyici rol oynar. Özellikle güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde zorlanma yaşadığı ve bu durumun romantik ilişkiye yansımalarının olduğu görülmektedir. Son yıllarda bu konuda geliştirilen yaklaşımlardan biri olan partnerin tampon işlevi (partner buffering), bireylerin güvensiz bağlanma stilinden kaynaklı zorlanmalarını partnerlerinin desteğiyle aşabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca kavram romantik ilişkide yaşanan herhangi bir duygusal sıkıntı karşısında partnerlerden birinin bu sıkıntıyı gidermek amacıyla giriştiği destekleyici davranışları ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bir ilişkide yalnızca bireyin değil, partnerin de aktif bir rol üstlendiğini ve ilişkisel sürecin karşılıklı düzenlemeyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Böylece partnerler, birbirlerinin zorluklarını hafifletme, duygusal yüklerini dengeleme ve güven ortamını güçlendirme konusunda işlevsel bir rol oynayabilmektedirler. Bu derlemede, partnerin tampon işlevi kavramı ele alınmış, literatürde yer alan temel çalışmalar incelenmiştir. Amaç, romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stillerinin neden olduğu olumsuzlukların nasıl düzenlenebileceğini ortaya koymak ve bu yeni kuramsal yaklaşımın ilişkisel dinamiklere nasıl katkı sunduğunu açıklamaktır. Sonuç olarak partnerin tampon işlevi kavramı bireysel değil karşılıklı bir süreç olarak ele alındığında, romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stillerinin etkilerini ne derece azalttığını ortaya koymaktadır.

Anahtar sözcükler: Partnerin tampon işlevi, bağlanma stilleri, çift ilişkisi

ABSTRACT

Attachment theory posits that the relational patterns individuals develop during childhood tend to persist throughout life. In this context, attachment styles—secure, anxious, or avoidant—play a decisive role in shaping the functioning of romantic relationships. Individuals with insecure attachment styles often experience difficulties in their romantic relationships, and these challenges are reflected in relational dynamics. One of the approaches developed in recent years to address such difficulties is the partner buffering concept, which suggests that individuals may overcome challenges arising from insecure attachment through the regulatory support of their partners. The concept also refers to the supportive behaviors enacted by one partner to alleviate the other's emotional distress in the context of a romantic relationship. This approach emphasizes that within a relationship, not only the individual but also the partner assumes an active role, and that relational processes are shaped through mutual regulation. Thus, partners play a functional role in alleviating each other's difficulties, balancing emotional burdens, and strengthening the sense of security within the relationship. In this review, the concept of partner buffering is examined, and key studies in the literature are analyzed. The aim is to demonstrate how the negative effects of insecure attachment styles in romantic relationships can be regulated and to explain how this emerging theoretical framework contributes to relational dynamics. In conclusion, when the partner buffering function is understood as a reciprocal rather than an individual process, it becomes evident that it can substantially mitigate the impact of insecure attachment in romantic relationships.

Keywords: Partner buffering, attachment styles, couple relationship

Giriş

Romantik ilişkiler, anlamlı duygusal bağların kurulduğu, sevgi, sadakat ve güven temelli bileşenlerin yer aldığı dinamik bir süreçtir (Karpuz ve Çelik Özkan 2024). Bu ilişkilerde partnerler, yalnızca duygusal bir bağ kurmakla kalmaz, aynı zamanda birbirlerinin stresle başa çıkma süreçlerine, benlik algılarının şekillenmesine ve psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine de katkıda bulunurlar (Reis ve Shaver 1988). Bu bağlamda partnerin rolü, yalnızca bir eşlik eden değil; düzenleyen, destekleyen ve iyileştiren bir aktör olarak da önem kazanır.

Bu çerçevede geliştirilen partnerin tampon işlevi (partner buffering) kavramı, romantik ilişkilerde bir partnerin diğerinin duygusal stresini azaltmaya, güven duygusunu artırmaya ve ilişkisel istikrarı korumaya yönelik sergilediği stratejik davranışları ifade etmektedir (Mikulincer ve Shaver 2007). Partnerin tampon işlevi davranışları, bireyler tarafından hem bilinçli hem de farkında olmadan sergilenebilmektedir. Bu davranışlar, partnerin romantik ilişkiye beslediği güveni artırmaya, partnerin ihtiyaçlarına yanıt vermeye ve romantik ilişkide yaşanabilecek bir çatışmayı daha yumuşak şekilde atlatmayı sağlamaya yönelik stratejik tepkilerdir. Bu kavram, başta bağlanma kuramı olmak üzere, stresle başa çıkma, kişilerarası duygu düzenleme ve romantik ilişki süreçleriyle ilgili literatürde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Lemay ve Neal 2014, Simpson ve Overall 2014).

Kavramın özgün yönlerinden biri, yalnızca güvensiz bağlanan bireylerin ihtiyaçlarına değil, aynı zamanda ilişkide karşılaşılan gündelik stresörlere karşı da etkili bir koruyucu mekanizma sunmasıdır. Böylece partnerin tampon işlevi, romantik ilişkilerde partnerin rolünü hem bireysel psikolojik iyilik hâli açısından hem de ilişkisel istikrar ve doyum açısından kritik bir noktaya yerleştirmektedir. Literatürde kavram "partner buffering" biçiminde kullanılmakta ve henüz Türkçe bir karşılığı bulunmamaktadır. Kavramın Türkçeye çevrilmesinde "partnerin tampon işlevi" şeklinde kullanılmasını önermekteyiz. Bu çalışmanın amacı ise partnerin tampon işlevini ve kavrama neden olan süreçleri ele alarak açıklamaya çalışmaktır. Ayrıca literatürde mevcut boşluklara dikkat çekmeyi hedefleyerek ileride yapılacak ampirik çalışmalara kuramsal bir zemin oluşturmayı da amaçlamaktadır.

Bağlanma Teorisi

Bağlanma, ilişkilerin temelini oluşturan karmaşık bir yapıdır. İnsanoğlu dünyaya geldiğinden andan itibaren bakım verenle yakınlık kurar. Kurulan bu yakınlık kişinin yaşamı boyunca devam eder. Bağlanma kuramının temelleri 20.yy'da John Bowlby (1958) tarafından atılmıştır. Bowlby'e göre ise bağlanma, bireyin stres altında güvenliğini sağlamak için bir figüre yönelme eğilimidir. Bireyler yalnızca stres altında hissettiklerinde değil, aynı zamanda duygusal iyilik hallerini sürdürmek amacıyla da bağlanma figürlerine yönelirler (Sroufe ve Waters 1977). Ancak bireylerin bağlanma ilişkilerinin niteliği, erken dönemden itibaren deneyimledikleri bakım verme tarzlarına bağlı olarak şekillenmektedir (Bowlby 1969, Ainsworth ve ark. 1978). Bu erken dönemde yaşanan ilişkiler, gelecekte kurulacak olan ilişkileri şekillendirir. Bu görüş doğrultusunda bağlanma kuramındaki önemli bir kavram da "içsel tasarım model"dir (Atak ve Taşan 2012). İçsel tasarımlar, bireyin geçmişteki bağlanma figürleriyle yaşadığı deneyimlerin epizodik bellekteki izlerinden ve yakın ilişkilere dair genel inanç, tutum ve değerlerden oluşmaktadır (Collins ve Read 1990, Pietromonaco ve Carnelley 1994).

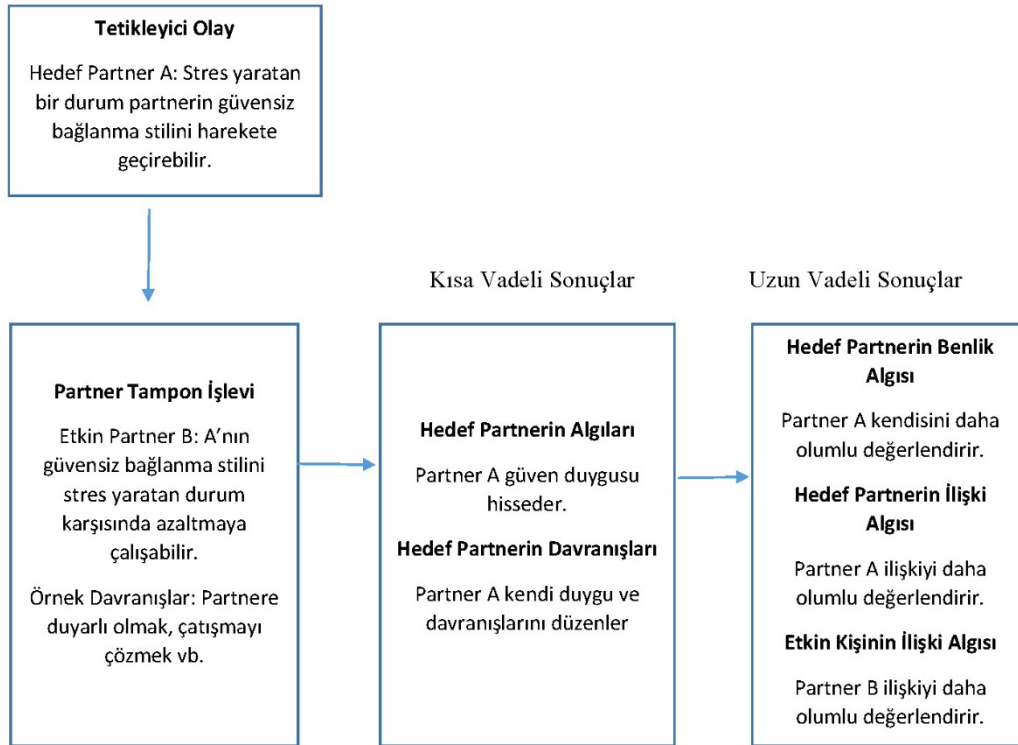
Bu modele göre anne ve çocuk etkileşiminde iki temel şema gelişir: "Değerli ben" ve "güvenilir o". Bu iki şema yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma kaygısı ve mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilişkilidir (Kesebir ve ark. 2011). Bu eğilim yalnızca çocuklukla sınırlı olmamakla beraber özellikle yetişkinlikte de romantik ilişkiler bağlamında benzer dinamikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Bowlby 1969, Mikulincer ve Shaver 2007). Reis ve Shaver (1988) bağlanma türleriyle romantik aşkı ilişkilendirerek, bireylerin bağlanma stillerinin romantik ilişkide partnerleriyle olan ilişkisini belirlediğini savunmuşlardır. Bu görüşe göre güvenli bağlanan bireyler romantik ilişki yaşamaktan ve terkedilmekten korkmazlar. Kendileri ve diğerleriyle ilgili olumlu bir bakış açısına sahip bireylerdir. Kaçınan bağlanan bireyler ise çoğu ilişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçarlar. Bu bağlanma türüne sahip bireylerin birine güvenmesi ve bağlanması oldukça güçtür. Kaygılı bağlanmada ise bireyler sevilmediklerine dair düşünceler barındırır ve partnerleriyle daha yakın bir

ilişki kurmak için çabalarlar. Bu tür bağlanan bireylerde partnerlerini kaybetme korkusu sık sık bulunmaktadır (Reis ve Shaver 1988).

Sonuç olarak kaygılı bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde partnerlerinin sevgisi için ve olası reddine dair sürekli tetikte olurlar bu durum ise romantik ilişki içerisinde işlevsiz davranışlara neden olabilmektedir (Collins ve Feeney 2004). Bu durum ise bireyin partnerinde memnuniyetsizliğe ve öfkeye sebep olabilir (Downey ve ark. 1998). Kaçınan bağlananlarda yine stresli bir durum karşısında partnerinden uzaklaşmayı ve destek almamayı tercih ederek yaşadıkları duygusal sıkıntılı durumu kendi başlarına ele alırlar (Mikulincer ve Shaver 2003). Her iki güvensiz bağlanma türünde de romantik ilişkide sorunlar ağırlaşabilir ve ilişki istikrarsızlaşabilir (Mikulincer ve Shaver 2007). Son yıllarda, bu olumsuz döngüleri düzenleme konusunda partnerlerin oynadığı rol giderek daha fazla araştırılmaktadır (Lemay ve Dudley 2011). Partnerin tampon işlevi özellikle bu bağlamda gelişen ve romantik partnerlerin güvensiz bağlanma stilini düzenleyici etkisini inceleyen yeni bir araştırma alanıdır. Şimdi bu makalede partnerin tampon işlevine ilişkin güncel çalışmaları ve partnerin tampon işlevinin güvensiz bağlanma stilinin üzerindeki olumlu etkisini özetleyeceğiz.

Partnerin Tampon İşlevi ve Kavramsal Çerçeve

Partnerin tampon işlevi romantik ilişkide çiftlerden birinin duygusal sıkıntıyı azaltmak için giriştiği destekleyici davranışlar veya eylemler olarak tanımlanmıştır (Overall ve ark. 2013, Simpson ve Overall 2014). Bu durum, sadece bağlanma sorunları bağlamında değil; aynı zamanda yüksek nevrotiklik, düşük benlik saygısı ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık gibi bireysel özellikler söz konusu olduğunda da geçerlidir (Simpson ve Overall 2014). Son yıllarda yapılan araştırmalar, partnerin tampon işlevinin güvensiz bağlanmayla ilişkili olumsuz sonuçları önlemede etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Simpson ve Overall (2014) güvensiz bağlanmanın partner tarafından tamponlanabileceğine yönelik bir model öne sürmüştür (Şekil 1). Bu model stres yaratan bir durum karşısında partnerin tampon işlevinin nasıl gerçekleşeceğini ortaya koymaktadır. Bu modele göre güvensiz bağlanan bireylerin stres yaratan bir durum karşısında bağlanma stilleri aktive olmaktadır ve romantik ilişkide partnerlerden biri (stres yaşamayan-tamponlayan: etkin partner), diğersinin (stres yaşayan: hedef partner) stresini yatıştırmak için planlı ya da plansız bir şekilde tampon davranışları sergileyebilir.



Şekil 1. Partnerin tampon işlevinin düzenleyiciliği (Simpson ve Overall 2014)

Tran ve Simpson (2009) tarafından partnerin tampon işlevi davranışlarını inceleyen bir çalışmada kaygılı bağlanan bireylerin partnerlerinin partneri sakinleştirerek, ilişkiyi sürdürerek, ilişkideki sorunları çözmeye çalıştıkları görülmüştür. Bu bireyler partnerlerinden gelen şefkatli bir dokunuş karşısında duygusal rahatlık sağlayabilmektedir (Carmichael ve ark. 2020). Overall ve arkadaşları (2013) ise kaçınan bireylerin partnerlerinin tampon işlevi olarak özerkliklerine duyarlı olmak ve daha yumuşak yaklaşımlar sayesinde ilişkilerindeki çatışmaları çözme noktasında daha başarılı olduklarını göstermiştir. Ayrıca kaçınan bireylerin partnerleri, ilişkiye yük getirebilecek taleplerde bulunmadığında ve daha rahat-kaygısız konuşmalar yaptığında bu bireyler kendilerini güvende hisseder. Eğlenmek, minnettarlığı dile getirebilmek ve iyi zaman geçirebilmek bu kişilerin ilişkisel refahını artırmaktadır (Park ve ark. 2019). Girme ve Overall (2023) tarafından yürütülen çoklu gözlem çalışmasında ise partnerin tampon işlevi, çatışma sonrası duygusal toparlanmayı kolaylaştırıcı bir etken olarak saptanmıştır. Bu çalışmada, bağlanma kaygısı yüksek bireylerin partneri tarafından duygusal olarak rahatlatıldığında, daha hızlı iyileştiği ve ilişkiyi daha olumlu değerlendirdiği raporlanmıştır. Bir partnerin desteği ve tamponlaması (örneğin, sıkıntılı partnerlerine verdikleri kişiye özel destek ve rahatlık) diğer partnerin kendini geliştirmesini kolaylaştırabilir (Girme ve ark. 2013) ilişki kalitesini artırabilir (Farrell ve ark. 2016) ve kronik bağlanma güvensizliklerini azaltabilir (Arriaga ve ark. 2020). Literatür partnerin tampon işlevi sonucu çoğunlukla güvenli bağlanmada ve ilişki kalitesinde artış gibi sonuçlar verse de bu etki her zaman olumlu yönde olmayabilir (Eller ve Simpson 2020). Çünkü bireyin ilişkide tamponlanmaya veya desteklenmeye ne derece istekli olduğu, duygusal ihtiyaçlarının tam olarak neler olduğu gibi dinamikler önemli ölçüde etkilidir (Reis ve Clark 2013). Bu bağlamda partnerin tampon işlevinin başarısını veya başarısızlığını etkileyebilecek üç unsur öne çıkmaktadır (Eller ve Simpson 2020). Bunlar motivasyon, yetenek ve zamandır.

Partnerin tampon işlevinin etkili olabilmesi, yalnızca destekleyici partnerin çabalarına bağlı değil, aynı zamanda hedef (tamponlanmaya ihtiyaç duyan birey) bireyin bu desteği kabul etmeye ve duygusal olarak regüle olmaya yönelik motivasyonuna da bağlıdır (Simpson ve Rholes 2012). Birçok teorik modelde, hedef bireylerin duygusal sıkıntılarını azaltmaya istekli oldukları varsayılır; ancak bu her zaman doğru olmayabilir. Özellikle bağlanma stilleri bu motivasyonu şekillendirmede önemli rol oynar. Kaçınan bağlanma eğilimindeki bireyler, geçmişte yetersiz ya da reddedici bakım figürleriyle yaşadıkları deneyimlerden dolayı özerkliklerini korumaya aşırı önem verirler (Mikulincer ve Shaver 2007). Bu bireyler, partnerlerinden gelen duygusal destek girişimlerini bağımsızlıklarına yönelik bir tehdit olarak algılayabilir ve bu tür desteklemelere karşı savunmacı ya da geri çekilmeye yönelik -kaçınan- tepkiler gösterebilirler (Fraleay ve Shaver 2000, Mohr ve Fassinger 2003). Bu nedenle, etkili bir partner desteği sağlanabilmesi için bu bireylerin özerklik ihtiyaçları gözetilerek daha yumuşak, partnerin sınırlarına girmeden tampon stratejilerinin uygulanması önerilmektedir (Collins ve Feeney 2004).

Kaygılı bağlanma eğilimindeki bireyler ise tam tersi bir biçimde, duygusal regülasyon için partnerlerine aşırı derecede bağımlı olabilirler. Bu bireyler, partnerlerinin onlara olan ilgisini ve yakınlıklarını sürekli olarak kontrol eden, yakınlık arayışına çok önem veren bir tutum sergileyebilir (Shaver ve Mikulincer 2002, Feeney ve Thrush 2010). Bu durum, hedef bireyin kendi başına duygu düzenleme becerilerini geliştirmesini engellemeye ve ilişkide daha yoğun bağımlılığa, terk edilme korkusuna yol açabilir. Böyle bir yapı, partnerin tampon işlevini etkisiz hale getirebilir; çünkü sürekli olarak partnerinden destek almak veya aramak kişinin ve ilişkinin dengesini bozabilir (Collins ve ark. 2011). Kimi zaman bireyler, bu aşırı bağımlılığı fark etmeksizin ilişkiyi sürdürmeye çalışırken, tampon işlevini yapan partner için de tükenmişlik yaratabilir. Bu durum romantik ilişkide partnerin duygusal olarak tatminsiz ve kızgın hissetmesine uzun vadede ise ilişkiye duyulan isteğin azalmasına ve ilişkinin bozulmasına yol açabilir (Eller ve Simpson 2020).

Sonuç olarak, hedef bireylerin partnerin tampon işlevine yönelik motivasyonları, bu desteğin etkisini doğrudan belirler. Kaçınmacı bireyler bu tampon girişimlerinden kaçınabilirken kaygılı bireyler ise bu desteğe aşırı bağımlı hale gelebilir. Bu nedenle, partnerlerin tampon davranışı sergilerken hedef partnerin bağlanma temelinde stratejilerde bulunması gerekebilir.

Bireyler duygusal desteğe ya da başka bir konuda desteğe ihtiyaçları olduğunda, bunu karşısındaki bireylere ifade ederler. Bebeklik döneminde bu isteği ağlama, mırıldanma şeklinde verirken erken çocukluk döneminde bunu belirtmeyi öğrenirler. Yetişkinlikte ifade edebilmek daha kolay gibi gözükse de çoğu zaman karmaşık olabilir. Romantik ilişkide partnerin tampon işlevinin de başarıya ulaşması için hedef

bireyin sadece duygusal desteğe ya da tamponlanmaya ihtiyaç duyması değil, aynı zamanda bu ihtiyacı uygun şekilde ifade edebilmesi oldukça önemlidir. Hedef bireyin bu ihtiyacının farkında olup doğru biçimde partnerine sunması gerekir. Ancak kaçınan bağlanan hedef bireyler duygusal ihtiyaçlarının farkında olmayıp bunu partnerlerine etkili bir şekilde iletmekten yoksun olabilirler (Pepping ve ark. 2013). Bu durum ise partnerlerinin onları tamponlaması noktasında zorluk yaratabilir. Öte yandan kaygılı bağlanan bireyler ise duygularını yoğun ve kontrolsüz biçimde dışa vurabilir (Barret ve ark. 2001). Bu iki eğilim de tampon ihtiyacının etkili biçimde iletilmesini engelleyerek partnerin doğru tampona stratejisini belirlemesini güçleştirebilir. Etkili bir biçimde sunulan partnerin tampon işlevi hedef bireyin duygu ve ihtiyaçlarının sinyalini partnerine verebilme yeteneğiyle belirlenebilir (Eller ve Simpson 2020).

Romantik ilişkiye başlamak, birbirini tanımak ve ilişkide bazı dinamiklerin oluşması zaman alabilir (Altman ve Taylor 1973). Romantik ilişki geliştikçe de partnerler arasında tampon davranışlarının sıklığı değişebilir. Özellikle ilişkinin başlarında güvensiz bağlanan partnerlerden biri daha fazla tampona işlevine ihtiyaç duyarken ilişkide güven geliştikçe bu durumun sıklığı zamanla azalabilir (Collins ve Feeney 2004).

Öte yandan partnerlerden birisinin sürekli olarak diğerini tamponlaması bu kişide yetersizlik veya tükenmişlik duygusu yaşamasına sebep olabilir (Ybema 2002, Le ve ark. 2018). Bu tür döngüler ise ilişkide tampon işlevinin etkililiğini de düşürebilir. Dolayısıyla partnerin romantik ilişkide zaman içerisindeki ihtiyaçlarının değişip dönüştüğü düşünülerek tamponlama davranışında bulunmakta fayda vardır.

Partnerin Tampon İşlevinin Güvensiz Bağlanma Stilindeki Rolü

Son yıllarda yapılan kuramsal ve ampirik çalışmalar, partnerin tampon işlevinin güvensiz bağlanmanın hem bireysel hem de romantik ilişki üzerindeki etkilerini dönüştürebileceğini göstermektedir (Overall ve Simpson 2013, Stanton ve Campbell 2014, Arriaga ve ark. 2020, Eller ve Simpson 2020, Overall ve ark. 2022). Özellikle Arriaga ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen Güvenli Bağlanmayı Artırma Modeli (Attachment Security Enhancement Model – ASEM), bu süreçleri açıklamak üzere üç temel önermeyi öne sürmektedir. Bu önermeler şu şekildedir:

İlk önerme, romantik ilişkilerde bireylerin bağlanma stillerinin farklılık gösterebileceğidir. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkiyi sürdürme motivasyonları, partnerlerin birbirinin ihtiyaçlarına duyarlılığıyla güvensiz bağlanan bireylerin birbirinden farklılık göstermektedir. Ancak araştırmalar partnerlerin güvensiz bağlanma stillerinin tamponlanarak düzenlenebileceğini göstermiştir.

İkinci olarak, partnerlerin güvensiz bağlanan partnerlerine anlık endişelerine uygun tepkiler vermesinin, bu olumsuz duyguların etkisini hafifletebileceği yönündedir. Örneğin; kaygılı bağlanan bireyler için sevgi ve bağlılık ifadeleri etkili olurken, kaçınan bağlanan bireyler için mesafe ihtiyacına saygı gösterilmesi daha uygundur (Lemay ve Dudley 2011, Kim ve ark. 2018). Güvenli Bağlanmayı Artırma Modelinde sergilenen bu stratejik yaklaşımları bireyler farkında olarak ya da olmayarak yapabilir. Bu partner davranışları yumuşak veya yumuşatıcı stratejiler olarak adlandırılmaktadır. Yumuşak stratejiler romantik ilişkide yaşanan anlık bir güvensizlik durumunu çöze de bu stratejiler romantik ilişkide partnerde yer alan güvensiz bağlanmayı tamamen çözmez. Örneğin; kaygılı bağlanan bireyler anlık endişe karşısından partnerinin sevgi ve bağlılık ifadesiyle yatışabilir ancak bu durum gelecekte de buna ihtiyaç duymalarını engellemeyebilir ya da kaçınan bağlanan bir bireyin ilerleyen süreçlerde kaçınma davranışı tamamen ortadan kalkmayabilir. Bu nedenle, partnerler karşısındaki bireye güvensizlik yaşadığı her durumda stratejik yaklaşımdan da yararlanabilir.

Güvenli Bağlanmayı Artırma Modelinin son ve en önemli öncülü ise bu tür koruyucu tepkilerin, uzun vadede tutarlı ve güven verici destekle birleştiğinde, bireylerin benlik ve diğerlerine ilişkin zihinsel temsillerini yeniden şekillendirerek daha güvenli bir bağlanma sistemi geliştireceğini öne sürmektedir. Bu durum güven ve öz-değer duygularının gelişimini desteklemektedir (Mikulincer ve Shaver 2016).

Bu model, güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha olumlu deneyimler yaşamalarının sadece kendi çabalarına değil, partnerlerinin duyarlılık düzeyine ve tampon davranışlarına da bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla partnerin rolü, bağlanma sürecinin sadece pasif bir izleyicisi değil, aktif bir düzenleyicisi olarak görülmektedir.

Romantik ilişki içerisinde stresli durum karşısında kaygılı bağlanan bireyler yoğun sıkıntı, tehdit hissi ve yıkıcı davranışlar sergileyebilirler (Collins ve Feeney 2004). Fakat partnerin yüksek düzeyde duyarlı, ilgili ve bağlılık gösteren davranışlar sergilemesi bu olumsuz etkileri azaltabilmektedir (Johnson 2019). Partnerin ilişkisine yatırım yapması, olumlu duygular göstermesi, fiziksel temasla yatıştırıcı davranışlarda bulunması ve sevgi ile şükran duyması, kaygılı bağlanan bireylerde güven hissini artırmaktadır (Mikulincer ve ark. 2002, Overall ve ark. 2013).

Kaçınan bağlanan bireylerin partnerlerine karşı güvensizlik duyguları geliştirmeleri ve bağımsızlık ihtiyaçlarının ön planda olması sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Simpson ve Overall 2014). Bu bireyler, çatışma ya da fedakarlık gerektiren durumlarda geri çekilme ve direnç gösterme eğilimindedirler. Ancak partnerlerin güvenilirliklerini göstermesi ve bu bireylerin özerkliğine saygı duyması bu olumsuz tepkileri azaltabilmektedir (Mikulincer ve Shaver 2016). Etkili partnerin tampon işlevinde kaçınan bireyin özerkliğine saygı duymak, fedakarlıklarını takdir etmek gibi daha yumuşak yaklaşımlar yer almaktadır (Collins ve Feeney 2004, Johnson 2019) Bu tampon davranışları kaçınmacı bireylerin savunmacı yaklaşımını azaltır, ilişkiye bağlılıklarını artırır ve zamanla romantik ilişkide kaçınan bağlanma durumunun azalmasını sağlar (Simpson ve Overall 2014).

Romantik ilişkide güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin bağlanma güvensizliklerini gidermeye yardımcı olabilecek partnerin tampon işlevinin örneklerine Tablo 1’ de yer verilmiştir (Overall ve ark. 2022).

| Tablo 1. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinde partnerin tampon işlevi (Overall ve ark. 2022) | | |
|--|--|--|
| Bağlanma Stili | Partnerin tampon işlevinin bileşenleri | Partnerin tampon davranışına örnekler |
| Kaygılı Bağlanma | Partnerin ilişkiyle ilgili kararlılık göstermesi Partnerin sıkıntılı duyguyu yatıştırması | Partnerine saygı duymak, şükran duymak, sevgiyle dokunmak, partnerin ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve desteklemek, tatmin edici cinsel birliktelik |
| Kaçınan Bağlanma | Partnerin güven göstermesi Partnerin özerkliğine saygı duyması | Fedakarlık karşısında şükran göstermek, özerkliğe saygı duyacak şekilde destek vermek, partnerle görevleri paylaşmak, sık cinsel birliktelik |

Cinsellik ve Partnerin Tampon İşlevi

Romantik ilişkiler, yalnızca duygusal bağ kurma süreciyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda bedensel temas ve cinsellik gibi etkileşim biçimlerini de içerir. Cinsellik, ilişkisel bağlamda yalnızca fiziksel bir birliktelik değil; aynı zamanda yakınlık kurma, duygusal güven inşa etme ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılama amacıyla işlev gören çok boyutlu bir deneyimdir. Bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, cinselliğin, partnerin tamponlaması süreçlerinde güçlü bir düzenleyici ve iyileştirici faktör olduğu görülmektedir (Raposo ve Muişe 2021). Özellikle kaygılı bağlanmanın yoğun olarak görüldüğü bireylerde, cinsellik bir duygusal yakınlık ve güven göstergesidir (Tracy ve ark. 2003, Schachner ve Shaver 2004, Davis ve ark. 2006, Birnbaum 2007).

Cinselliğin partnerin tampon işlevine dair güncel ve kapsamlı bulgulardan biri Raposo ve Muişe (2021) tarafından ortaya konmuştur. Bu çalışmada, kaygılı bağlanan bireylerde algılanan partner cinsel duyarlılığının, hem günlük hem de uzun vadeli ilişki doyumunu ve cinsel tatmini artırdığı ortaya konmuştur. Partnerin cinsel ihtiyaçlara duyarlı şekilde yaklaşması, bu bireylerde güven, yakınlık ve ilişki bağlılığı duygularını pekiştirmiştir. Algılanan partner cinsel duyarlılığının ilişki istikrarı için de önemli olduğu bu araştırmada ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, cinselliğin kaygılı bağlanan partnerler için koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Başka bir çalışmada ise romantik ilişkide yine cinselliğin partnerlerin güvensiz bağlanma stilini tamponlayabileceği ortaya konmuştur. Bu çalışmada 207 çiftin cinsel birliktelik sıklıklarına, evlilik doyumlarına bakılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre cinsel ilişki sıklığının sadece kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarını artırdığı ortaya çıkmıştır (Little ve ark. 2010).

Sonuç olarak, cinsellik partnerin tampon işlevinin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmelidir. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerde, partnerin cinsel duyarlılığı; güven duygusunu ve ilişki

istikrarını artırır ve duygusal regülasyonu kolaylaştırır. Cinselliğin yalnızca haz odaklı bir etkileşim değil; ilişkisel iyileşme, duygusal destek ve bağ kurma işlevi gören çok yönlü bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

Romantik İlişkide Çatışma ve Partnerin Tampon İşlevi

Romantik ilişkilerde bireylerin duygusal yakınlık kurma, destek alma ve problem çözme becerileri büyük ölçüde bağlanma stilleriyle şekillenmektedir. Özellikle kaçınan bağlanan bireyin romantik partnerine güvenme konusundaki isteksizliği, duygusal yakınlıktan kaçınma ve yoğun bir özerklik arzusu ile karakterize edilir (Mikulincer ve Shaver 2003). Bu bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, çatışma durumlarında partnerlerinin değişim taleplerini tehdit olarak algılamalarına neden olabilir ve öfke, geri çekilme, duygusal kopma gibi savunmacı stratejiler geliştirebilirler (Simpson ve ark. 1992, Rholes ve ark.1999).

Kaçınan bağlanmanın ilişkide işlevselliği olumsuz etkilediği uzun süredir bilinmektedir. Kaçınan bireyler, romantik ilişkilerinde partnerlerinden destek almaktan ve destek aramaktan kaçınır, duygusal yakınlığı sınırlayacak tepkiler gösterirler (Collins ve Feeney 2000). Bu savunmalar, hem bireysel düzeyde stresin artmasına hem de ilişkisel doyumun düşmesine yol açar. Fakat partnerin sergilediği duyarlı ve tamponlayıcı davranışlar ile bu olumsuz etkiler yumuşatabilmekte ve ilişki daha hızlı duygusal olarak toparlayabilmektedir (Salvatore ve ark. 2011).

Bu doğrultuda Overall ve ark. (2013) tarafından yürütülen çalışma, kaçınan bağlanan bireylerin partnerleriyle girdikleri çatışma tartışmalarında gösterdikleri öfke ve geri çekilme gibi savunmacı tepkilerin, partnerin sergilediği tamponlayıcı davranışlar ile azalıp azalmayacağını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kaçınan bağlanan bireylerin çatışma karşısında daha fazla öfkelenerek ilişkide daha fazla geri çekildiklerini göstermektedir. Ancak partnerlerin kullandığı tamponlayıcı davranışlar ile (partnerin özgürlüğüne duyarlı olmak, olumlu yönlerini vurgulamak, şefkat ve mizah vb. kullanmak) bu tepkileri önemli ölçüde azaltmıştır. Bu sayede kaçınan bireylerin öfke düzeyi anlamlı şekilde düşmüş ve çatışma çözüm süreci daha başarılı olarak değerlendirilmiştir.

Bu bulgular, kaçınan bağlanmanın romantik ilişkide mutlak bir engel olmadığını, partnerin duyarlı ve özerkliğe saygılı yaklaşımıyla bu savunmacı sistemin geçici de olsa esnetilebileceğini veya romantik ilişki içerisinde daha sağlıklı hale getirebileceğini göstermektedir. Partnerin bu tür düzenlemeleri hem ilişkiye işlevsellik kazandırmakta hem de koruyucu bir tampon rolü görmektedir. Dolayısıyla bu durum yalnızca tartışmanın başarısını değil, aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliğini ve doyum düzeyini de artırabilir (Overall ve ark. 2013).

Bu bakış açısı, bağlanma kuramının bireysel yönelimlerden çok çift dinamikleri üzerine odaklanması gerektiğini de ortaya koymaktadır. Güvensiz bağlanan bir birey partnerinin tamponlayıcı davranışları ile ilişki kalitesini artırabilir. Bu bağlamda, tampon stratejilerinin terapötik süreçlerde nasıl kullanılabileceği, çift terapisinde kullanılması önemli görülmektedir. Özellikle Duygu Odaklı Terapi romantik ilişkide bağlanma dinamiklerini iyileştirmek için katkı sunabilir (Nakamura ve ark. 2020).

Sonuç

Partnerin tampon işlevi (partner buffering) romantik ilişkilerde çiftlerden birinin duygusal sıkıntıyı azaltmak için giriştiği destekleyici davranışlar veya eylemler olarak tanımlanmaktadır (Simpson ve Overall 2014, Overall ve ark. 2015). Bu makale partnerin tampon işlevi kavramına kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Romantik ilişkilerde bağlanma güvensizliğinin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olan partnerin tampon işlevi bireylerin sadece kendi psikolojik kaynaklarına değil, partnerlerinin duyarlılığına ve düzenleyici desteğine de bağlı olarak ilişki doyumunun şekillenebileceğini ortaya koymaktadır (Simpson ve Overall 2014, Overall ve ark. 2022). Partnerin tampon işlevi, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin stresli ve tehdit edici durumlar karşısında daha dengeli tepkiler vermesini ve romantik ilişki bağlamında daha güvenli bir ortamın oluşmasını mümkün kılmaktadır (Mikulincer ve Shaver 2016).

Bu derleme çalışmasında, partnerin tampon işlevinin etkinliğini belirleyen üç temel unsur olan hedef bireyin motivasyonu, duygusal ihtiyacını ifade etme ve duygusal destek gösterebilme yeteneğini ve ilişkinin gelişimsel seyri bağlamında ele alınmış ve literatürdeki ampirik bulgularla desteklenmiştir (Eller ve Simpson

2020). Özellikle kaygılı bağlanan bireylerin partnerlerinin sevgi, şefkat ve fiziksel yakınlık içeren destekleyici davranışlarına daha olumlu tepki verdiği; kaçınan bağlanan bireylerde ise özerkliğe saygı duyulan, baskıdan uzak yaklaşımların tamponlayıcı işlev gördüğü saptanmıştır (Overall ve ark. 2013, Park ve ark. 2019).

Partnerin tampon işlevinin etkileri her durumda olumlu olmayabilir. Hedef bireyin tamponlamaya hazır olmaması ya da partnerin destek stratejilerini sürdürülebilir biçimde uygulayamaması durumlarında ilişkiyel doyum düşebilir, etkin partnerde ise tükenmişlik gelişebilir (Ybema ve ark. 2002, Le ve ark. 2018). Bu noktada Güvenli Bağlanmayı Artırma Modeli (Attachment Security Enhancement Model, ASEM), partnerin tampon işlevinin yalnızca anlık regülasyon değil, uzun vadede zihinsel temsilleri dönüştürebilecek potansiyele sahip olduğunu savunmaktadır (Arriaga ve ark. 2020). Bu model, tekrarlayan, tutarlı ve duyarlı partner davranışlarının zaman içinde hedef bireyin içsel çalışma modellerini olumlu yönde etkileyerek güvenli bağlanma örüntüsüne geçişi destekleyebileceğini ileri sürmektedir (Mikulincer ve Shaver 2016, Johnson 2019).

Sonuç olarak, partnerin tampon işlevi güvensiz bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde deneyimledikleri olumsuz döngüleri dönüştürme kapasitesine sahip, bağlanma kuramı temelli, karşılıklı bir düzenleme stratejisidir. Bu strateji, çift terapilerinde uygulamaya aktarılabilir önemli bir kaynak sunmaktadır. Gelecek araştırmalarda, kültürel bağlamın, cinsiyet rollerinin ve partnerin tampon işlevinin ilişkiyel istikrarı ve kalitesi üzerindeki uzun etkilerinin daha fazla sorgulanması önerilmektedir. Ayrıca literatürde kavramla ilgili bir ölçme aracının bulunmaması önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Geliştirilecek bir ölçme aracıyla ilişki doyumunu, ilişki kalitesi gibi pozitif değişkenlerin yanı sıra makalede de vurgulandığı gibi sürekli tampon işlevi gören partnerin yaşadığı tükenmişlik gibi değişkenlerle de çalışılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall SN (1978) Patterns of attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. New York, Psychology Press.
- Altman I, Taylor DA (1973) Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships. New York, Holt, Rinehart, & Winston.
- Arriaga XB, Eller J, Kumashiro M, Rholes WS, Simpson JA (2020) Self-efficacy and declines over time in attachment anxiety during the transition to parenthood. *Soc Psychol Personal Sci*, 12:658-666.
- Atak H, Taştan N (2012) Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:520-546.
- Barrett LF, Gross JJ (2001) Emotional intelligence: a process model of emotion representation and regulation. In *Emotions: Current Issues and Future Directions* (Eds TJ Mayne, GA Bonanno):286-310. New York, Guilford Press.
- Birnbaum GE (2007) Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *J Soc Pers Relat*, 24:21-35.
- Bowlby J (1958) The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychoanal*, 39:350-373.
- Bowlby J (1969) Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. New York, Basic Books.
- Carmichael CL, Goldberg MH, Coyle MA (2020) Security-based differences in touch behavior and its relational benefits. *J Pers Soc Psychol*, 12:550-560.
- Collins NL, Ford MB, Feeney BC (2011) An attachment-theory perspective on social support in close relationships. In *Handbook of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions* (Eds L Horowitz, S Strack):209-232. Hoboken NJ, Wiley.
- Collins NL, Feeney BC (2004) Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *J Pers Soc Psychol*, 87:363-383.
- Collins NL, Read SJ (1990) Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *J Pers Soc Psychol*, 58:644-663.
- Davis D, Shaver PR, Widaman KF, Vernon ML, Follette WC, Beitz K et al. (2006) "I can't get no satisfaction": insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Pers Relatsh*, 13:465-483.
- Downey G, Freitas AL, Michaelis B, Khouri H (1998) The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *J Pers Soc Psychol*, 75:545-560.
- Eller J, Simpson JA. (2020) Theoretical boundary conditions of partner buffering in romantic relationships. *Int J Environ Res Public Health*. 17:6880.

- Farrell L, Fry TRL, Risse L (2016) The significance of financial self-efficacy in explaining women's personal finance behaviour. *J Econ Psychol*, 54:85-99.
- Feeney BC, Thrusell RL (2010) Relationship influences on exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *J Pers Soc Psychol*, 98:57-76.
- Fraley RC, Shaver PR (2000) Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Rev Gen Psychol*, 4:132-154.
- Girme YU, Overall NC (2023) Greater average levels of relatedness need fulfillment across daily and monthly life predict lower attachment insecurities across time. *J Soc Pers Relat*, 42:1127-1148.
- Girme YU, Overall NC, Simpson JA (2013) When visibility matters: short-term versus long-term costs and benefits of visible and invisible support. *Pers Soc Psychol Bull*, 39:1441-1454.
- Johnson S (2019) Attachment in action-changing the face of 21st century couple therapy. *Curr Opin Psychol*, 25:101-104.
- Karpuz A, Çelik Özkan G (2024) Görünmez sınırlar: mikro aldatma ve romantik ilişkilerdeki ince çizgiler. *Turkish Academic Research Review*, 9:188-204.
- Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF (2011) Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:321-342.
- Kim KJ, Feeney BC, Jakubiak BK (2018) Touch reduces romantic jealousy in the anxiously attached. *J Soc Pers Relat*, 35:1019-1041.
- Le BM, Impett EA, Lemay EP Jr, Muise A, Tskhay KO (2018) Communal motivation and well-being in interpersonal relationships: an integrative review and meta-analysis. *Pers Soc Psychol Bull*, 144:1-25.
- Lemay EP Jr, Dudley KL (2011) Caution: fragile! regulating the interpersonal security of chronically insecure partners. *J Pers Soc Psychol*, 100:681-702.
- Lemay EP Jr, Neal AM (2014) Accurate and biased perceptions of responsive support predict well-being. *Motiv Emot*, 38:270-286.
- Little KC, McNulty JK, Russell VM (2010) Sex buffers intimates against the negative implications of attachment insecurity. *Pers Soc Psychol Bull*, 36:484-498.
- Mikulincer M, Shaver PR (2003) The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Adv Exp Soc Psychol*, 35:53-152.
- Mikulincer M, Shaver PR (2007) *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, Guilford Press.
- Mikulincer M, Gillath O, Shaver PR (2002) Activation of the attachment system in adulthood: threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *J Pers Soc Psychol*, 83:881-895.
- Mikulincer M, Shaver PR (2016) *Attachment in Adulthood*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Mohr JJ, Fassinger RE (2003) Self-acceptance and self-disclosure of sexual orientation in lesbian, gay, and bisexual adults: an attachment perspective. *J Couns Psychol*, 50:482-495.
- Nakamura MS, Simpson JA, Overall NC (2020) Partner buffering in interdependent relationships: an attachment perspective. In *Interdependence, Interaction, and Close Relationships* (Eds LV Machia, CR Agnew, XB Arriaga): 144-159. Cambridge, Cambridge University Press.
- Overall NC, Simpson JA, Struthers H (2013) Buffering attachment-related avoidance: softening emotional and behavioral defenses during conflict discussions. *J Pers Soc Psychol*, 104:854-871.
- Overall NC, Simpson JA (2015) Attachment and dyadic regulation processes. *Curr Opin Psychol*, 1:61-66.
- Overall NC, Pietromonaco PR, Simpson JA (2022) Buffering and spillover of adult attachment insecurity in couple and family relationships. *Nat Rev Psychol*, 1:101-111.
- Park Y, Impett EA, MacDonald G, Lemay EP Jr (2019) Saying "thank you": partners' expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *J Pers Soc Psychol*, 117:773-806.
- Pepping CA, Davis PJ, O'Donovan A (2013) Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: the mediating role of emotion regulation. *Pers Individ Dif*, 54:453-456.
- Pietromonaco PR, Carnelley KB (1994) Gender and working models of attachment: consequences for perceptions of self and romantic relationships. *Pers Relatsh*, 1:63-82.
- Raposo S, Muise A (2021) Perceived partner sexual responsiveness buffers anxiously attached individuals' relationship and sexual quality in daily life. *J Fam Psychol*, 35:500-509.
- Reis HT, Clark MS (2013) Responsiveness. In *The Oxford Handbook of Close Relationships* Eds JA Simpson, L Campbell):400-423. Oxford, Oxford University Press.
- Reis HT, Shaver P (1988) Intimacy as an interpersonal process. In *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions* (Eds S Duck, DF Hay, SE Hobfoll, W Ickes, BM Montgomery):367-389. Chichester, Wiley.
- Rholes WS, Simpson JA, Orina MM (1999) Attachment and anger in an anxiety-provoking situation. *J Pers Soc Psychol*, 76:940-956.
- Salvatore JE, Kuo SI, Steele RD, Simpson JA, Collins WA (2011) Recovering from conflict in romantic relationships: a developmental perspective. *Psychol Sci*, 22:376-383.

- Schachner DA, Shaver PR (2004) Attachment dimensions and sexual motives. *Pers Relatsh*, 11:179-195.
- Shaver PR, Mikulincer M (2002) Attachment-related psychodynamics. *Attach Hum Dev*, 4:133-161.
- Simpson JA, Overall NC (2014) Partner buffering of attachment insecurity. *Curr Dir Psychol Sci*, 23:54-59.
- Simpson JA, Rholes WS, Nelligan JS (1992) Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: the role of attachment styles. *J Pers Soc Psychol*, 62:434-446.
- Simpson JA, Rholes WS (2012) Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In *Advances in Experimental Social Psychology Vol.45* (Eds P Devine, A Plant):279-328. San Diego, Academic Press.
- Sroufe LA, Waters E (1977) Attachment as an organizational construct. *Child Dev*, 48:1184-1199.
- Stanton SCE, Campbell L (2014) Psychological and physiological predictors of health in romantic relationships: an attachment perspective. *J Pers*, 82:528-538.
- Tracy JL, Shaver PR, Albino AW, Cooper ML (2003) Attachment styles and adolescent sexuality. In *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications* (Ed P Florsheim):137-159. Mahwah NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Tran S, Simpson JA (2009) Prorelationship maintenance behaviors: the joint roles of attachment and commitment. *J Pers Soc Psychol*, 97:685-698.
- Ybema JF, Kuijter RG, Hagedoorn M, Buunk BP (2002) Caregiver burnout among intimate partners of patients with a severe illness: an equity perspective. *Pers Relatsh*, 9:73-88.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.