

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**GEÇ ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARI,
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI,
VE İLİŞKİ DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berra BAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. M. Kayhan BAHALI

İSTANBUL – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI	Berra Baş
TEZİN DİLİ	Türkçe
TEZİN ADI	GEÇ ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARI, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI VE İLİŞKİ DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ
ENSTİTÜ	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI	Psikoloji
TEZİN TÜRÜ	Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ	07.07.2021
SAYFA SAYISI	139
TEZ DANIŐMANLARI	Doç. Dr. Mustafa Kayhan Bahalı
DİZİN TERİMLERİ	Çocukluk Deneyimleri, Geç Ergenlik, Ebeveyn Tutumu, Bilişsel Duygu Düzenleme, Romantik İlişki, Romantik İlişkide Doyum

TÜRKÇE ÖZET

Bu çalışmada, 168 katılımcı ilişki durumlarına göre iki grupta analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerin bulgularının ışığında; (1) bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişki durumu arasındaki bağıntıya bakıldığında, romantik ilişkisi olanların, pozitif gözden geçirme tarzına daha çok puan verdikleri tespit edildi, (2) pozitif olana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme tarzının, romantik ilişki doyumunu arttırdığı; (3) ancak kendini suçlama tarzının ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tutumunun, romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu çalışmada geç ergenlerin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum, ebeveyn tutumları ve bilişsel duygu düzenleme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle bireylerin yaşam kalitesinin artırılması adına farkındalık sağlanması, amaçlanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Berra BAŞ

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**GEÇ ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARI,
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI,
VE İLİŞKİ DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berra BAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. M. Kayhan BAHALI

İSTANBUL – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

BERRA BAŞ

.../.../2021



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Berra Baş'ın Geç Ergenlerde Ebeveyn Tutumları, Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı ve KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Mustafa Kayhan Bahalı
Danışman

İmza

Üye

Doç. Dr. Ali Güven Kılıçoğlu

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet Gümüş
Enstitü Müdürü

ÖZET

Teoretik arka planı hedef alan etiyolojik çalışmalarda, romantik ilişkiyi etkileyen etmenler araştırılmıştır ve bireyin yaşanan çocukluk deneyimine bağlı ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar ile öz-bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, romantik ilişki doyumu üzerindeki etkililiği vurgulanmıştır. Bu çalışma için Aralık 2020 - Mart 2021 tarihleri arasında özel bir üniversitede eğitim gören 168 katılımcı incelenmiştir. Ebeveyn Tutumu Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Romantik İlişki Doyumu Ölçeklerinden alınan sonuçlar değerlendirilmiş ve aralarındaki bağıntılar analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucu, (1) bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişki durumu arasındaki bağıntıya bakıldığında, romantik ilişkisi olanların, pozitif gözden geçirme tarzına daha çok puan verdikleri tespit edildi, (2) pozitif olana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme tarzının, romantik ilişki doyumunu arttırdığı; (3) ancak kendini suçlama tarzının ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tutumunun, romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu çalışmada geç ergenlerin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum, ebeveyn tutumları ve bilişsel duygu düzenleme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle bireylerin yaşam kalitesinin artırılması adına farkındalık sağlanması, amaçlanmıştır; literatür ile benzer sonuçlar gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Deneyimleri, Geç Ergenlik, Ebeveyn Tutumu, Bilişsel Duygu Düzenleme, Romantik İlişki, Romantik İlişkide Doyum

ABSTRACT

Light of the theoretical background and etiological studies, this study conducted to examine the efficacy of factors that effects on the romantic relationship experiences. The empirical literature supports that the two factors which are parenthood attitudes in childhood and cognitive behavioral regulation strategies have significantly efficacy on romantic relationship satisfaction. For this thesis, 168 participants who are students at the college (universities) evaluated between December 2020-March 2021. Investigation included Parenthood Attitudes Scale, Cognitive Emotional Regulation Strategies Scale and Romantic Relationship Satisfaction Scale. Statistical analysis have significantly supported that (1) just one of the cognitive emotional strategies which is positive re-appraisal and romantic relationship status have positive correlation means that participants who have romantic relationship at least 3 month, has less positive re-appraisal score, (2) participants who have more positive refocusing strategies, also have more romantic relationship satisfaction, (3) participants who have more self-blame score is negative correlated with romantic relationship satisfaction and finally participants who have fathers which have inappropriate emotional attitudes, correlated negatively with romantic relationship satisfaction also. The result of this study supported previously findings in literature; therefore have major goal that impact on lifestyle satisfaction also.

Keywords: Childhood Experiences, Late Adolescent, Parenthood Attitudes, Cognitive Emotional Regulation, Romantic Relationship, Romantic Relationship Satisfaction.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
GRAFİKLER LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	5
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	6
1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.7. SAYILTILAR.....	7
1.8. SINIRLILIKLAR.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL OLARAK GEÇ ERGENLİK

2. 1. ERGENLİK KAVRAMI.....	9
2.1.1. Ergenlik Kavramının Sınıflandırılması.....	13
2.1.1.1. Geç Ergenlik ve Yetişkinlik.....	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEÇ ERGENLER VE EBEVEYN TUTUMLARI

3.1. BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE ALGILANAN EBEVEYNLİK.....	17
3.2. DUYGUSAL GÜVENLİK VE MODELLENEN EBEVEYNLİK.....	19
3.3. ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARININ BİREYİN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	20

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GEÇ ERGENLER VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

4.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN TANIMI VE İŞLEYİŞİ.....	23
4.1.1. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik.....	26
4.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlamlık.....	26
4.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Zihinsel İyi-Oluş.....	27

BEŞİNCİ BÖLÜM

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ

5. 1. ROMANTİK İLİŞKİ KAVRAMI.....	28
5.1. Romantik İlişkiyi Etkileyen Faktörler.....	29
5.1.1. Romantik İlişki Doyumu için Koruyucu Faktörler.....	30
5.1.1.1. Romantik İlişkide Yeterlilik.....	30
5.1.1.2. Romantik İlişkide Yakınlık.....	31
5.1.1.3. Romantik İlişkide Bağlılık.....	32
5.1.1.4. Romantik İlişkide Girişkenlik.....	32
5.1.1.5. Romantik İlişkide Tatminkârlık.....	32
5.1.1.6. Romantik İlişkide Diğerkâmlık.....	33
5.1.1.7. Romantik İlişkide Empati.....	33
5.1.1.8. Olumlu Ebeveynlik Deneyiminin Romantik İlişkiye Etkisi.....	33
5.1.1.9. Sağlıklı Duygu Düzenlemenin Romantik İlişkiye Etkisi.....	34

5.1.1.2. Romantik İlişki Doyumunu Azaltan Faktörler.....	34
5.1.1.2.1. Bilişsel Çarpıtmaların Etkisi.....	34
5.1.1.2.2. Duygu Düzenlemedeki Zorlanmaların Etkisi.....	35
5.1.1.2.3. Hoş Görememenin / Bağışlayamamanın Etkisi	36
5.1.1.2.4. Algılanan Olumsuz Ebeveynlik Tutumunun ve Travmatik Yaşantıların Etkisi.....	36
5.1.1.2.5. Fiziksel ve Psikolojik Şiddet.....	37
5.1.1.2.6. Tükenmişliğin Romantik İlişki Doyumuna Etkisi	38
5.1.1.2.7. Gerçekleşmeyen Beklentiler.....	39
5.1.1.2.8. Bencilliğin Romantik İlişki Doyumuna Etkisi	39
5.1.1.2.9. Finansal Bağımlılık.....	40

ALTINCI BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

6.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	41
6.1.1. Demografik Bilgi Formu.....	41
6.1.2. Young Ebeveynlik Ölçeği.....	41
6.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	43
6.1.4. İlişki Doyumu Ölçeği.....	44
6.2. VERİLERİN TOPLANMASI	44
6.3. VERİLERİN ANALİZİ.....	45

YEDİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

7.1. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ANALİZİ.....	46
7.2. ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARI ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ İSTATİSTİKSEL ANALİZİ.....	48

7.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ İSTATİSTİKSEL ANALİZİ.....	53
7.4. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ.....	56

SEKİZİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

8.1. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	67
8.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULARIN ROMANTİK İLİŞKİ DURUMUNA GÖRE VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMUNA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	69
8.3. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ SONUÇLARININ DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	74
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	108

KISALTMALAR

BDD	:Bilişsel Duygu Düzenleme
BDDÖ	:Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
BDS	:Bilişsel Dikkatsel Sendrom
YEBÖ	:Young Ebeveynlik Ölçeği
RIGP	:Romantik İlişki Geliştirme Programı
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ergenlik Dönemine Göre Normal ve Anormal Davranışların Ayrımı.....	11
Tablo 2. Ergenlik Gelişiminin Aşamaları.....	14
Tablo 3. Geç Ergenlerin Yetişkinliğe Geçerken Sahip Olması Gereken Yetkinlikler.....	16
Tablo 4. Bilişsel Duygusal Düzenleme Tarzları	25
Tablo 5. Örneklemenin Demografik Özellikleri.....	47
Tablo 6. Algılanan Ebeveynlik Tutumu Ölçeği Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzı Ölçeği Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 8. Algılanan Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin Analizi.....	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tükenmişlik Girdabı.....38



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Sömürücü ve İstismar Edici Babalık Tutumunun Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	48
Grafik 2. Kötümser ve Endişeli Annelik Tutumunun Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	52
Grafik 3. Pozitif Gözden Geçirme Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	53



EKLER LİSTESİ

EK-A	DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU
EK-B	YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ
EK-C	BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ
EK-Ç	İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ
EK-D	ONAM FORMU
EK-E	ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

ÖNSÖZ

Tezin son aşamasına gelene kadar yol gösteren, yoğun iş temposu arasında destek ve yardımlarını esirgemeyen, tecrübeleriyle ışık tutan tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim. İçtenliği ve arkadaşça yaklaşımı ile olumlu yönlendiren akademik kariyeri sevdiğim, tecrübe ve bilgi birikimleriyle her zaman kendilerinden çok şeyler öğrendiğim, mütevazilikte çığır açan çok değerli hocalarım Prof. Dr. Halim Kazan'a, Dr. Öğr. Üyesi Kemal Er'e, Dr. Öğr. Üyesi Emir Ruşen'e, Merhum Dr. Öğr. Üyesi Engin Türkmen'e, Dr. Öğr. Üyesi İsmail Akdemir'e, Uzm. Dr. Akif Mert Erda'ya, Prof. Dr. Kemal Sayar'a, Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a, Prof. Dr. Gülgün Dilek Arman'a, Prof. Dr. Seher Akbaş'a, Prof. Dr. Murat Coşkun'a, Doç. Dr. Evrim Erten'e, Uzm. Dr. Ruhat Yeşim Karahan Kutlu'ya, Uzm. Psk. Emre Konuk'a ve bu tezin başından sonuna dek her satırında emeği olan akademik danışmanım Doç. Dr. Mustafa Kayhan Bahalı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimi her daim önemseyen, annem Zehra Baş'a ve babam Yusuf Ziya Baş'a huzurlarınızda bir kez daha en derin şükranlarımı sunarım. Ayrıca çalışmama katkı sağlayan mesai arkadaşlarım başta Psikolojik Danışman Esra Arslan'a, Adli Psikolog Leyla Murat'a, Psikolog Aytül Sezgin'e, tüm meslektaşlarıma, hocalarıma, arkadaşlarıma ve danışanlarıma huzurlarınızda şükranlarımı iletirim. Son olarak, tez yazım sürecimde ve zorlu covid tedavisi gördüğüm süreçlerde beni motivasyon yağmuruna tutan sevgileriyle sarıp sarmalayan temizlik görevlisi arkadaşlarımıza ayrıca şükranlarımı sunarım.

Bu tez, akademik dünyada olmam gerektiği konusunda beni her daim yüreklendiren Başhekimim Covid19 Şehidi Merhum Dr. Engin Türkmen'e ithaf edilmiştir.

Berra BAŞ, İstanbul 2021.

GİRİŞ

İnsan, asırlardır gerçek mutluluğun peşinde. Kişilik psikolojisi alanında çalışan Harvard Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından, insanı en çok mutlu eden faktörün tespiti amacıyla bir çalışma yapma fikri öne sürüldü. Bu fikrin temelinde, “insanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olduğunu anlamak gerekir” ideası yer almaktaydı. Bu çalışma, “Grant Study” adında 70 yıl süren boylamsal bir çalışma olacak şekilde planlandı. Bu çalışma boyunca, insanı yaşamı süresince en çok mutlu eden şeyin ne olduğu araştırıldı. Değişkenler; meslek, para, şan-şöhret gibi birçok kavramdan oluşmaktaydı. 70 yılın sonunda, insanı yaşamı boyunca en mutlu eden şeyin “insanlar arası ilişki” olduğu saptandı. Ek olarak, mutlu insan ilişkilerini etkileyen faktörlerin başında a) ılımlı çocukluk deneyiminin (pozitif ebeveyn-çocuk iletişiminin), b) sosyal desteğin ve c) pozitif baş etme becerilerinin yer aldığı görüldü (Vaillant, 2014). Yine aynı çalışmanın bulguları ışığında, “ılımlı çocukluk deneyimi” olarak kategorize edilen durum, a) kohezyon; aile birlikteliğini sağlayan moleküller arasındaki çekim kuvveti ve b) aile içinde düşük seviyede tartışmalar olarak tarif edildi (Vaillant, 2014).

Genel olarak ılıman ve kohezyonlu aile iklimi, bireylerin özlük değerlerini oturtmasına destek sağlarken; iletişim paternlerinin yapısal kılınmasında ve daha az agresif-düşmanca davranışın oluşmasında rol oynar; nitekim tüm bunlar, yetişkinlik döneminde daha iyi bir romantik ilişkinin oluşmasının temelini oluşturur (Fosco, Ryzin, Xia, ve Feinberg, 2016; Holman ve Busby, 2011). Bir araştırmada, kohezyonlu ve organize ailede yetişen ergenlerin, daha yakın, daha samimi oldukları ve yetişkinlik döneminde kurdukları ilişkilerden tatmin olma seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Markman, Renick, Floyd, Stanley ve Clements, 1993). Aynı şekilde, bu tür ailede yetişenlerin geliştirdikleri olumlu ılıman iklimini, romantik ilişkilerine de yansıtıtları tespit edilmiştir (Ackerman, Kashy, Donnellan ve Conger, 2011). Ailesi, olumlu olanların, diğer insanlarla iletişim kurarken de aynı pozitif ve uygun iletişim formlarıyla iletişime geçtikleri görülmüştür (Donnellan, Rife ve Conger, 2005). Kendisine ailesi tarafından tutarlı bir disiplinle ve tümevarım yöntemi temelinde oluşturulan etkin dinleme modeliyle yaklaşılanların; ebeveynlerine daha pozitif bir şekilde davrandığı; bu durumun romantik ilişkilerinin de pozitif davranış örüntüleriyle desteklenmesini sağladığı ortaya çıkmıştır (Tyrell, Wheeler, Gonzales, Dumka ve Milsap, 2016).

Bunların yanı sıra, çocukluk çağında olumlu bir ebeveynlik becerisi deneyimleyememenin, bir başka ifadeyle kötü muameleye maruz kalmanın; cinsel/fiziksel/duygusal istismar edilmeyi ve/veya fiziksel/duygusal ihmal edilmeyi ihtiva ettiği bilinmektedir (Barnett, Manly ve Cicchetti, 1993). Bu durum, bireyin hem bireysel hem sosyal olarak iyi hissetmemesi ile ilişkilendirilen ve toplumun ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran en temel problemlerdendir (Cicchetti ve Toth, 2005; Gilbert, Widom, Browne, Fergusson, Webb ve Janson, 2009). Çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalmak, kendilik kavramında bozulmaya sebep olmakta; bununla birlikte kişinin kendisine/etrafına güven duymasında, güvenli bir ortamda yaşadığını hissetmesinde ve öz-kontrol becerisini kullanabilmesinde bozucu etkilerle ilişkilendirilmiştir (Messman-Moore ve Long, 2003). Çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalanların, gelişimsel olarak kat edilmesi gereken aşamalara adapte olamadığı görülmüştür (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 498). Bir çalışmada, çocukluk çağında yaşanan zorlukların, ergenlik döneminde kişiliğin oluşması üzerinde de negatif etkiyle kendisini gösterdiği tespit edilmiştir (Philippe, 2011).

Çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalmanın, psikososyal adaptasyon üzerinde de negatif etkisinin olduğu, ifade edilmektedir (Shaffer, Yates, Egeland ve 2009; Wekerle, Leung, Wall, Macmillan, Boyle, Trocme ve Waechter 2009). Çocukluk çağı kötü muamelenin türlerinden biri olan duygusal ihmal konusunu ele alan bir çalışmada; duygusal ihmalin tanımının üzerinde durulmuştur. Buna göre, ebeveynlerden birinin; (a) duygusal olarak yeterli olmayışı, (b) bağlanmaktan kaçınması, (c) ilgi göstermekten uzak durması, (d) çocuğa ilgisiz yaklaşması, ve/veya (e) duygusal olarak istismar edici olması (çocuğuyla alay etmesi, çocuğunu hor görmesi, ezmesi, küçümsemesi, reddetmesi ve sözel olarak şiddet uygulaması) duygusal olarak ihmal etmesi ile karakterizedir (Egeland, 2009).

Çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalanlar ve kalmayanlar, iki farklı gruba ayrılarak, yetişkinlik çağındaki duygu düzenleme becerilerinin mercek altına alınmasını sağlayan birçok çalışma incelemeye alındığında; çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalanların diğer gruba göre, (a) daha çok depresif bozukluk (Briere ve Runtz 1990), (b) düşük öz-güven (Gross ve Keller, 1992), (c) içselleştirme problemi (Gibb, Alloy, Abramson, Rose, Whitehouse, Donovan, Hogan, Cronholm ve Tierney, 2001), (d) uyumsuz bilişsel şemalar içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Wright, Crawford ve Castillo, 2009). Çocukluk çağında kötü muameleye maruz

kalanların negatif duyguları ortaya çıkarmaya daha meyilli olduğu, duygu kontrolünde disregülasyon yaşadığı, negatif duygunun dışavurumunu engellemekte zorlandığı ve duygusal olarak tetiklendikleri durumda etkin baş etme mekanizmalarını kullanmakta anlamlı derecede zorluk yaşadığı ortaya çıkmıştır (Shipman ve Zeman, 2001).

Tüm bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı kötü muameleye maruz kalmanın ve uyumsuzluğun uzun süreli etkisinin doğurgularından biri olarak romantik ilişki doyumu ile ilişik olduğunu vurgulayayan çalışmaların yapılmasına imkan tanınmıştır (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 499). Bu konuda duygu düzenleme becerilerindeki bozulmanın aracı rolünün olup olmadığını incelemek adına, 492 geç ergen üzerinde bir araştırma yapılmıştır ve istatistiksel analizler neticesinde, duygu düzenlemedeki zorlukların, dürtü kontrolde zorlanmayı ve romantik ilişikdeki doyumun azalmasını yordadığı sonucu elde edilmiştir. (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 497). Bu bağlamda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalar da mevcuttur (Wright vd., 2009; Shipman ve Zeman, 2001).

Araştırma sonuçlarının ışığında ifade edilmektedir ki, “ebeveyn algılama sistemi ile duygu düzenleme becerileriyle alakalı olduğu belirtilen pozitif baş etme becerileri” mercek altına alınmalıdır (Bashir ve Bennett, 2000, aktaran Kang, Skinner, Sancı ve Sawyer, 2013). Bu tez çalışmasında, insan mutluluğunu en çok etkileyen faktörlerden birinden, insan ilişkilerinin romantik boyutundan ve bu boyutu etkilediği düşünölen ebeveyn tutumları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri, Türkiye popölasyonunda ele alınmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu tez çalışması, bir değişkenin (romantik ilişki doyumu) birden fazla değişkenle (algılanan ebeveyn tutumu ve bilişsel duygu düzenleme tarzı) arasındaki ilişkilerin incelenmesine dayanmasının, ilişkiisel araştırma düzenekleri olarak tanımlanması sebebiyle “ilişkiisel bir araştırmadır” (Erkuş, 2019, s. 127). Bununla birlikte, bir durumu tespit etmeyi amaçlamasının, “betimsel çalışmalar” olarak ifade edilmesi neticesinde (Erkuş, 2019, s. 129), demografik verilerin de analiz edilmesi ile betimsel bir araştırma niteliğini de taşımaktadır. Bu bağlamda, kesitsel desende hem ilişkiisel hem betimsel analizlerle tez çalışması ele alınmıştır.

Bu çalışmanın birinci bağımsız değişkeni algılanan ebeveyn tutumlarıdır. Birinci grup; kuralcı/kalıplayıcı, ikinci grup; küçümseyici/kusur bulucu, üçüncü grup; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, dördüncü grup; sömürücü/istismar edici, beşinci grup; aşırı koruyucu/evhamlı, altıncı grup; koşullu/başarı odaklı, yedinci grup; aşırı izin verici/sınırsız, sekizinci grup; kötümser/endişeli, dokuzuncu grup; cezalandırıcı ve onuncu grup ise; değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveyn tutumunu içermektedir. Bu teknikler, istatistiksel analizin çok faktörlü gruplar arası desenini oluşturmaktadır.

İkinci bağımsız değişken ise, duygu düzenleme tarzlarıdır: 1. Kendini suçlama: Yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler. 2. Kabul etme: Yaşadıklarını kabul etme düşünceleri. 3. Düşünceye odaklanma / Derin düşünme: Olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme. 4. Pozitif tekrar odaklanma: Gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme. 5. Plana tekrar odaklanma: Olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme. 6. Pozitif yeniden gözden geçirme: Olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme. 7. Bakış açısına yerleştirmek: Diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler. 8. Yıkım: Yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler. 9. Diğerlerini suçlama: Yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşüncelerdir (Onat ve Ortrar, 2010, s. 127). Bunlar, faktör analizinin çok faktörlü gruplar arası desenini oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni, ise romantik ilişkilerden elde edilen doyumdur. Romantik ilişki yaşayanlar, çalışmanın deney grubunu oluştururken, ilişkisi olmayanlar ise kontrol grubunu oluşturmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de 18-24 yaş aralığındaki geç ergenlerdir. Araştırmanın örnekleme ise, Aralık 2020 – Mart 2021 tarihleri arasında İstanbul’da özel bir üniversitede eğitim gören ve en az 3 aydır romantik ilişkisi olan bireylerdir.

Evrenin parametrelerini en uygun şekilde temsil eden ögelerin seçilmesi, örneklemin temel amacıdır (Baltacı, 2018). Bu çalışmada, olasılıklı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu şekilde örneklemede, ögelerin rastgele seçim yöntemiyle seçilmesi ve olasılık kuramına göre; örneklemin, evrenin parametrelerini doğru yansıtmaya ihtimali ile genellenebilirliğinin çok daha yüksek düzeyde olması sağlanmıştır (Coyne, 1997).

Basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen kişiler, “evrendeki ögelerin her olası birleşiminin, örnekleme içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır” ilkesine göre seçilmiştir (Baltacı, 2018; Kerlinger ve Lee, 1999). Bu yöntemin kullanılabilmesi için ele alınan problemlerle ilgili bilgilerin evrene göre benzeşik (homojen) olmasına dikkat edilmiştir. Örneklemede öncelikle evrenin tüm ögelerini içeren bir örnekleme çerçevesi yapılmıştır (Baltacı, 2018; Mertens, 2014). Ardından, geç ergenler, ilişkilerinin olup olmama durumuna göre iki farklı gruba (deney ve kontrol olarak) ayrılmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu tez çalışmasında geç ergenlerin, ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme tarzları ve romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum arasındaki ilişkinin incelenmesiyle bireylerin yaşam kalitesinin artırılması adına farkındalık sağlanması, amaçlanmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu çalışmada “18 - 24 yaş arası geç ergenlerin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum, algıladıkları ebeveyn tutumları ve bilişsel duygu düzenleme tarzları arasında ilişki var mıdır” problemi baz alınmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H₀: En az 3 aydır romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının sürdürülen romantik ilişkileri üzerinde etkisi yoktur.

H₁: Cinsiyetler arasında ilişki doyumu farklılaşmaktadır.

H₂: Sigara, alkol ve madde kullanımının ilişki doyumu üzerinde bir etkisi vardır.

H₃: Ailede sigara alkol ve madde kullanımı öyküsü olanların, olmayanlara göre algılanan ebeveynlik tutumu farklıdır.

H₄: Ailesinde psikopatolojik öykü barındıranlar ile barındırmayanlar arasında algılanan ebeveyn tutumu arasında ilişki vardır.

H₅: Ailesinde psikopatolojik öykü barındıranlar ile barındırmayanlar arasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki vardır.

H₆: Ailesinde psikopatolojik öykü barındıranlar ile barındırmayanlar arasında romantik doyum arasında ilişki vardır.

H₇: Kardeş sayısı ile ilişki doyumu arasında ilişki vardır.

H₈: İlişkisi olanlar ve olmayanlar arasında algılanan ebeveyn tutumu farklılaşmaktadır.

H₉: İlişkisi olanlar ve olmayanlar arasında bilişsel duygu düzenleme tarzları farklılaşmaktadır.

H₁₀: Algılanan ebeveyn tutumu puanı ile romantik ilişkilerden alınan doyum arasında ilişki vardır.

H₁₁: Bilişsel duygu düzenleme tarzları ile romantik ilişki doyumu arasında ilişki vardır.

H₁₂: Bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ebeveyn tutumları arasında ilişki vardır.

H₁₃: Algılanan ebeveyn tutumu puanı ile bilişsel duygu düzenleme tarzları arasında ilişki vardır.

1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

974 romantik ilişkisi olan geç ergen üzerinde yapılan bir çalışmada, pozitif aile tutumlarının ve kendisine yeterli ebeveynliğin sağlandığını düşünenlerin, genç yetişkinlik döneminde daha etkili problem çözme becerisi gösterdiği ve daha az şiddet içerikli davranış gösterdiği ortaya çıkmıştır (Raby, 2015; Fraley ve Roisman, 2015; aktaran Xia, Fosco, Lippold ve Feinberg, 2018). Üstelik bu etkinin yıllar boyunca sürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, ergenlik dönemindeki kişilerarası ilişkilerin ve aile tutumlarının birbirlerini karşılıklı olarak da etkilediği ve böylelikle genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi sürdürme becerisinde de önemli rol oynadığı kanıtlanmıştır (Bryant ve Conger, 2002; Xia vd., 2018). Bu konu ekseninde yapılan bir başka çalışmada lanse edilen Erken Yetişkinlik Romantik İlişkisi Modeli'ne göre, "çocukluk dönemindeki aile ilişkileri ve kişilerarası iletişim becerisinin gelişimi" yetişkin dönemindeki romantik ilişkinin fonksiyonelliğini belirlemektedir (Raby, 2015). Buna göre, iletişimin yapılandırıldığı ve görüşmelerin sağlandığı stratejiler (girişkenliğin sağlanması, duygusal ifadenin kurulması, destek istemesi / destek vermesi, kendini ifade edebilmesi, ilişkideki problemleri etkili bir şekilde çözme yollarının belirlenmesi) ile ilişkinin doyumu ve kararlılığı devam ettirilebilmektedir (Assad, Donnellan ve Conger, 2007). Ve yine aynı stratejilerle, ilişkide tartışmalara giden riskler kontrol altına alınabilmektedir. Böylelikle, şiddete ya da geri çekilme davranışına yol açan tartışmalar azalabilmektedir (Hunter, 2009). Bu konuda yapılan çalışmalar neticesinde, daha çok gözleme ve mantıklı düşünce modellerine dayanan hedef odaklı davranış yöntemleri, etkili bulunmuştur (Xia vd., 2018). Tüm bu bilgiler doğrultusunda bu tez, romantik ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorluk yaşanmasının önüne geçilmesi adına ve bu durumun eğitimle düzeltilebildiğini alanyazına katkı sağlayarak belirtmek adına önem teşkil etmektedir.

1.7. SAYILTILAR

Bu tezde, İstanbul'da 18-24 yaş arasında özel bir üniversitede eğitim gören öğrencilerinin araştırma sırasında tüm gerekliliklere uyacakları, doğru beyanda bulunacakları varsayılarak, araştırmaya alınmaları sağlanmıştır. Kullanılan ölçeklerin, geçerliliği ve güvenilirliği sağlamdır.

1.8. SINIRLILIKLAR

Araştırma, Aralık 2020 – Mart 2021 tarihleri arasında İstanbul’da özel bir üniversitede eğitim alan 18-24 yaş arası geç ergenlerin romantik ilişkilerden aldığı doyum üzerindeki algılanan ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının etkisini araştırmayı kapsamaktadır. Bu araştırma, örneklemin sadece 168 katılımcıyla temsil edilmesi ve yalnızca İstanbul’da özel bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerden oluşması sebebiyle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL OLARAK GEÇ ERGENLİK

Gelişimsel psikoloji baz alınarak insan hayatı incelendiğinde, yaşam sürecinin belirgin aşamalardan oluştuğu ve her evreye özgü ayırdedici, tutarlı ve gözlenebilir davranış yapıları görülmektedir (Budak, 2000, s. 283). Buna göre, sağlıklı bir gelişim için gerekli olan ve yaşamın her bir evresinde kazanılması gereken temel fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal beceriler; önceden belirlenmiş gelişimsel görevlerin tamamlanmasıyla elde edilir (Budak, 2000, s. 317). Gelişim, tüm bu becerilerin birikimi ile gerçekleştiği için, belli bir evredeki gelişimsel becerinin kazanılmaması, sonraki evrelerde gelişmeyi engelleyebilmektedir (Budak, 2000, s. 317). Bir sonraki bölümde, kuramsal çerçeve nezdinde bireyin gelişim evrelerinden biri olan ergenlik dönemi kavramına ve türlerine yer verilmiştir.

2.1. ERGENLİK KAVRAMI

Ergenlik, hızlı ve stresli değişimlerin heyecanının uyandırıldığı; biyolojik, fiziksel ve bilişsel süreçlerin sosyal, ekonomik, politik ve kültürel içeriklerle şekillendirildiği bir gelişimsel dönemdir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5). Bir başka ifadeyle ergenlik dönemi, hormonlardan kaynaklı aşırı uyarılmışlık haline ilaveten birçok sorunun belirmeye başladığı bir uyanış halidir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5). Bu dönem, hayatın anlamının çözülmeye başlanması gereken zaman dilimine denk gelir; kişiliğin gelişiminin ilerleyişe geçtiği dönem olmakla karakterizedir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5).

Yirminci yüzyıldan sonra ergenlik üzerindeki karşılaştırmalı araştırmaların yapılmaya başlanmasıyla fark edildi ki; ergenlik, çok hızlı ve dramatik değişimleri içerir: Kilo artışı, en çok görülen değişimlerden biridir ve bu durum, “bazı şeylerin kişinin kontrolünün dışında olduğunu” derinden hissettirebilmektedir. Bu süreçte, kişinin beden algısını diğerleriyle kıyaslaması ve endişe duyması sıklıkla gözlenir. Bu kıyaslamaya, başarı durumu, seksüel performans ve benzeri durumlar eklenir (Kang vd., 2013, s. 7). Bu süreçte karşılaşılan stresli değişimler bireysel olabilmekle beraber; aile hayatında, okul hayatında ve özel yaşantıda da gerçekleşir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5). Bu stresli durumlar iyi yönetildiğinde, “yaşam deneyimi” olarak ifade edilen bir kazanç elde edilir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5). Bu nedenle

ergenlik, hayatın en önemli ve ayırt edici dönemidir (Kessler, 2000; akt., Kang vd., 2013, s.5).

Genel olarak ergenlik, bireyin anlaşılmaya çalışıldığı ve daha çok kendi istediklerine önem verdiği, akranlarıyla kendisini mukayese ederek daha farklı bir şekilde gelişmeye çabaladığı; çabalarken agresyona, seksüel dürtülere ve yalnızlaşmaya daha çok yöneldiği bir dönemdir. Bu dönemde otorite figürleriyle fikir ayrılıkları, sıklıkla gözlenir. Bu konuyla ilgili çalışmalara bakıldığında, ergenlik dönemindeki bireylerin problematik davranışlar sergilemesinin nedenleri olarak, a) ergenlerin haklarının yetişkinlere oranla az olması ve b) kendilerine yetişkinler tarafından daha az saygı gösterilmesinin etken olduğu tespit edilmiştir (Bourke, 2003; Bennett ve Reed, 1997; akt., Kang, 2013, s. 6).

Aydınlatıcı olması adına, ergenlik dönemine uygun olan ve uygun olmayan (endişe verici olan, anormal olan) davranışlar Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Ergenlik dönemine göre normal ve anormal davranışların ayrımı

Ergenlik Döneminde Görülen Normal Davranışlar

Huysuzluk,

Aniden Parlamak,

Arkadaşlarla İletişime Açık Olurken Aileyle Sadece Tek Tük Kelimelerle Konuşmak,

Bağımsızlığı İçin Mücadele Etmek,

Yeni Deneyimler Denemek,

Akranları Gibi Olmaya İhtiyaç Duymak,

Uykudan Geç Kalkmak,

Eleştirel ve Tartışmacı Olmak.

Ergenlik Döneminde Endişe Verici Olan Anormal Davranışlar

Şiddetli Duygudurum Değişimi,

Dramatik ve Israrlı Davranış Değişimleri,

Akranlarından Uzaklaşmak,

Okul Başarısında Düşüklük,

Okuldan Kaçmak,

Şiddet İçeren Davranışlar,

Tehlikeli Madde Kullanımı (Sigara, Alkol, Madde vb.)

Rutini Kaybetmek,

Aşırı Uyku ya da Aşırı Uykusuzluk Hali,

İçekapanıklık,

Düzensiz Yeme Davranışı.

Kaynak: Kang, M. vd. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. JP Communications: Australia, 3-13, s. 8.

Normal ve anormal davranışlardaki ayrımın bilinmesi ile birlikte bir diğer bilinmesi gereken önemli nokta, ergenlik döneminin homojen olmamasıdır (Kang vd., 2013, s. 9). Bu sebeple, ergenlik döneminin de kendi içinde alt dönemlerle anlaşılması gerektiği öne sürülmüştür.

Bu bağlamdan yola çıkarak etiyojisine bakıldığında ilk kez 1986'da, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-24 yaş arasındaki bireylerin "genç insanlar" olarak tanımlandığı, daha sonra bu dönemin ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bu ayrıma göre, 10-19 yaş, ergenlik dönemini; 15-24 yaş aralığındakiler ise gençlik dönemini ifade etmektedir. Görülmektedir ki; bazı durumlarda 15-19 yaş arasındaki bireyler, ergenlik dönemini, bazı durumlarda ise gençlik dönemini temsil edebilmektedir. Bütün bunlar birlikte ele alındığında, bu dönemin çocukluk döneminin naifliği ile yetişkinlik döneminin farkındalığı arasında yer aldığı doğrultusunda ifadelerle karşılaşılmaktadır (Kang vd., 2013, s. 5). Bu durum, bireysel değişimlerin bu yaş aralığında olabileceğine dikkat çekmektedir (World Health Organization, 2000; akt., Kang vd., 2013, s. 6).

Nedenlerine bakıldığında ise, literatürde "olgunlaşmadaki farklılıklar" tabiri geçmektedir. Bireysel farklılıklar sebebiyle olgunlaşmadaki gecikmeler veya erken olgunlaşma sağlanan durumlar söz konusu olabilmektedir. Sağlıklı olgunlaşma, uyumlu bir şekilde gerçekleşmelidir: Kronolojik yaş, biyolojik yaş (kemik yaşı vb.), duygusal yaş, akademik yaş (öğrenim gördüğü okulda kaçınıcı sınıfta olduğu/okulu bıraktıysa kaçınıcı sınıfta bıraktığı), sosyal/yaşamsal yaş, ruhsal yaş ve sanatsal yaş ile bütüncül olarak değerlendirilmelidir (Friedman, 1995; akt., Kang vd., 2013, s. 10). Bir sonraki bölümde, ergenlik döneminin türleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1.1. Ergenlik Kavramının Sınıflandırılması

Temelde ergenlik kavramı; erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik dönemi olarak üçe ayrılır. Her periyodun fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim aşamaları birbirinden farklıdır. Bu gelişimsel aşamalar, tablo 2’de yer almaktadır (Kang vd., 2013, s. 7).

Erken Ergenlik Dönemi, 10-14 yaş arasını ihtiva etmektedir. Vücuda dair duyuların değişimine bağlı olarak yeni normalin oluşmaya başladığı, kişinin aynı cinsiyette olduğu akranlarının önem kazandığı ve duygudurum değişimlerinin hızlı yaşandığı bir dönemdir. Vücut imajında (beden algısında) bozulmalar gözlenir. Bu durum, kişiyi karşı cinsle kuracağı romantik ilişki planlarından ve hemcinsleriyle olan görüşmelerden izole olmasına sebep olmakla neticelenebilir (Kang vd., 2013, s. 7).

Orta Ergenlik Dönemi, 15-17 yaş arasını tanımlayan bir ifadedir. Bu dönemde temel olarak odaklanılan şey, bağımsızlığın kazanılmasıdır. Özellikle aile üyelerinden bağımsızlaşabilmek, mevcut olduğu akran gruplarında değerli bir birey olduğunu gösterebilmek, bu dönemde önem kazanır. Yeni entelektüel güç kaynakları ve ben-merkezcilik elde edilir (Kang vd., 2013, s. 7).

Geç Ergenlik Dönemi ise, 18-24 yaş arasını belirten bir kavramsal belirteçtir. Geleceğe yönelik yön belirlemeyi ve ilişki planlarını içeren düzenlemelerin yer aldığı bir dönemdir. “Psikolojik özerkliğin, gerçekçi beden imajının ve seksüel kimliğini daha rahat hissedebilmenin” mümkün olduğuna dair düşüncelere yer verir (Kang vd., 2013, s. 8). İlişkilerin, a) karşılıklı değer vermeye, b) karşılıklı önemsemeye ve c) ilişkiye dair sorumluluk hissetmeye doğru evrilmesi anlamında önemli bir dönemdir. Bu dönem, Erikson’nun (1959) tanımladığı gelişim evrelerinden biridir; “genç yetişkinlik dönemi” olarak da geçmektedir. Kişinin kendi ihtiyaçlarına yönelik ilginin kaybolmasına rağmen, başkalarıyla yakın ilişki kurma ve sorumluluk alma ihtiyacının ve becerisinin geliştiği evredir (Budak, 2000, s. 319). Literatüre bakıldığında, “gençler”, “genç bireyler”, “genç yetişkinler” olarak tanımlanan 18-24 yaş dönemi için (Bennett ve Reed, 1997; akt., Kang vd., 2013, s. 6), Dünya Sağlık Örgütü “geç ergenler” tabirinin kullanılmasını önermiştir. Bu tez çalışmasında, bu yaş dönemi “geç ergenler” olarak ele alınmıştır.

Tablo 2. Ergenlik gelişiminin aşamaları

Erken Ergenlik (10-14 Yaş)	Orta Ergenlik (15-17 Yaş)	Geç Ergenlik (17 Yaş ve Üstü)
<i>Kontrol Soruları</i>		
“Ben Normal Miyim”	“Ben Kimim, Nereye Aidim”	“Nereye Gidiyorum”
<i>Temel Gelişim Görevleri</i>		
Ergenlikle Mücadele Etmeyi Öğrenme, Özerklik Duygusuyla Zorluk Yaşamaya Başlama, Hemcinsleriyle İletişim Kurmanın Önem Kazanımı, Duygudurum Dalgalanmaları.	Yeni Entelektüel Görevler, Yeni Seksüel Arzular, Deneyimlemelere Önem Verme ve Risk Alma, Ben Odaklı İletişimin Önem Kazanması, Akran Grupları Arasında Kabule İhtiyaç Duyulması, Seksüel Kimliğin Gelişiminde Aciliyetin Oluşması.	Aileden Bağımsız Olma, Gerçekçi Vücut İmajı, Seksüel Kimliğin Kabulü, Eğitimle ve Meslekle İlgili Amaç Edinimi, Öz-Değerler Sisteminin Kurulumu, Özen ve Sorumluluk Temelli Karşılıklı İlişkiler Kurulması ve Sürdürülmesi.
<i>Temel Odak Noktası</i>		
Vücut Şekli ve Vücudun Değişimiyle İlgili Endişeler, Akranlarla Kıyaslamalar.	Akranların Etkisi, Aile ve Öz-Benliğin Arasında Gerilim, Özerklikle İlgili Düşüncelerde ve Söylemlerde Aşırılık, Ailenin ve Akranların Taleplerinin Dengelenmesi,	Öz-Sorumluluk, Ekonomik Bağımsızlığı Kazanma, İlişkileri Başlatma Yetisinde Gelişme.

Risk Alma Davranışına ve
Modaya Uyuma Davranışına
Meyil Etme,
Özel Hayata Yüksek
Seviyede İhtiyaç,
Baskın Kültüre Uymaya
Çabalarken Etnik Kimliğin
Sürdürülmesi.

Bilişsel Gelişim

Oldukça Somut Düşünme, İnce Düşünceleri Yakalama Konusunda Eksiklik, Hayal Kurma Sıklığı, Ani Hareketlerin Gelecekteki Yaşantıyı Nasıl Etkileyebileceğini Anlamada Zorluk.	Daha Gerçekçi Düşünebilme, Bireysel Özgürlükle ve Bireysel Haklarla İlgilenme, Kendi Davranışlarının Sorumluluğunu Kabullenebilme, Kültürel Kimlikler Gereği İçinde Bulunulan Aile İle İlgili Çok Sorumluluk Alma.	Dikkat Süresinde Artış, Daha Çok Soyut Düşünebilme, Daha Çok Bilgileri Sentezleyebilme ve Kendine Uyarlayabilmeyi Uygun Hale Getirebilme, Hareketlerinin Sonucunda Gelecekte Neler Olabileceğini Tahmin Edebilme.
--	--	---

Kaynak: Bennett ve Kang. (2006). *Adolescent health*. Royal Australian College of General Practitioners, South Melbourne; aktaran Kang vd. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-13, s. 7.

Bunlarla birlikte, ergenliğin merkezi gelişim görevlerinden biri, kimliğin kazanıldığı ve öz-değerin yerleştirildiğinin hissedilmesidir. Güçlü oldukları yönlerin tespiti, zayıf oldukları alanların belirlenmesi, sevdiklerinin neler olduğunun analiz edilmesi, sevmediklerinin neler olduğunun görülmesi, kendilerine nasıl yardım edebileceklerinin tespit edilmesi ve başkalarına nasıl tutarlı yanıtlar verebileceklerinin belirlenmesi gerekir (Kang vd., 2013, s. 8).

2.1.1. Geç Ergenlik ve Yetişkinlik

Tüm toplumlarda yetişkin olmak demek, bağımsız bireysel kimliğin kurulumunda yaşanılan içsel dürtüleri ile diş dününün beklentileri arasındaki çatışmayı aşmaktır. Yetişkin olmak, belirgin yeterlilik gerektirir. Bu yeterliliklere, Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Geç ergenlerin yetişkinliğe geçerken sahip olması gereken yetkinlikler

Öz Kimliğin Oluşması ve Biçimlenmesi,
Özerkliğe Doğru Hareket Etme,
Bağımsız Yaşama,
Sağlıklı Beden Algısını Kurmayı Başarma,
Sağlıklı Bir Formda Olma,
Hemcinsleriyle ve Karşı Cinsle İletişimlerini Sürdürebilme,
Ahlaki İnançlar Geliştirebilme,
Meslek Kazanma.

Kaynak: Kang, M. vd. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communicationss, 3-13, 8.

Yetişkinliğe doğru yol alan geç ergenlerin, buldukları toplumsal normlardan, akranlarının ve aile üyelerinin gösterdikleri davranışlardan etkilendikleri araştırmalarda belirtilmiştir (Kang vd., 2013, s. 5). Bu etkileşimin bütünsel ifadesi olarak da tanımlanabilen kültür, “öğrenilmiş inançların, değerlerin, tutumların ve davranışların toplumla paylaşıldığı özelliklerin bütünü” olarak literatürde geçmektedir. (Corin, 1995; akt., Kang vd., 2013, s. 10). Bir çalışmada, psikososyal olarak etkin olan gençlerin, a) baş etme mekanizmalarını etkili kullandıkları ve b) “yeni gelişen kültür” ile, “içinde oldukları (baskın) kültür” arasında denge kurabildikleri görülmüştür (Bashir ve Bennett, 2000, s. 11; aktaran Kang vd., 2013). Bir sonraki bölümde, kültürden beslenen toplumun en küçük yapıtaşı olan ailenin (ebeveyn tutumlarının) geç ergenler üzerindeki etkisi ele alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEÇ ERGENLER VE EBEVEYN TUTUMLARI

Bir insanın sevmeyi ve sevilmeyi, bilinçli olarak öğrendiği yer, ailesidir. Ebeveynlerle kurulan ilişkinin, bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli etkilerinin olduğu, literatürde sabittir (Hama, 2020, s. 1). Ebeveynlerle olan ilişki, bireyin kendisine bakım veren yetişkinlerin kişilik yapısından, davranışlarından ve düşüncelerini aktarış biçiminden etkilenmektedir (Picci, Griffin, Reiss ve Neiderhiser, 2018, s. 5). Ebeveynlik tutumunu etkileyen bu faktörler, sadece çocukluk çağında değil, yetişkinlik döneminde de etkili olmakla birlikte; bu etki 40 yıl sonra bile devam etmektedir (Dubow, Boxer ve Huesmann, 2009, s. 224).

Bu yönde yapılan bir çalışma; ebeveynlik tutumlarının, yetişkinlerdeki iyi-oluş, özgüven, risk uyandıran davranışlar, sağlık ve akademik başarı üzerinde etkilerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır (Cha ve Koo, 2010). Bir başka çalışmada ise, anne sıcaklığının, yetişkinlik dönemindeki yaşam kalitesi (özellikle psikolojik ve sosyal durum) üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu vurgulanmıştır (Zimmermann, Eisemann ve Fleck, 2008).

Literatürde, ebeveyn tutumunun geç ergenler üzerindeki etkisi, iki teoretik arkaplanda (Bağlanma Teorisi ve Sosyalleşme Teorisi) ele alınmaktadır.

Bir sonraki bölümde, ebeveyn tutumlarının ilk belirmeye başladığı bebeklik dönemini temel alan bağlanma kuramı ve erken çocukluk yaşantılarını baz alan sosyalleşme teorilerinin en güncel versiyonu olan duygusal güvenlik teorisi üzerine yapılan çalışmalar mercek altına alınmıştır.

3.1. BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE ALGILANAN EBEVEYNLİK

Bağlanma, (a) bireyin kendini güvende hissetmesi, (b) kendisini diğerine (anne, bakım veren kişi vb.) ve kurdukları ilişkiye ait hissetmesi, (c) kurulan bu bağın sürdürülmesi ile karakterize olan en temel ve en zaruri kavramdır (Lieberman, 1999; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140). Bağlanma biçimleri, bebeğin doğumla birlikte annesiyle arasında gelişen; bireyin gelişimini, etrafındaki insanlarla ilişkilerini, insanlara uyum sağlama becerisini etkileyen ve tüm yaşantısı boyunca etkinliğini sürdüren bütüncül bir ifadedir (Bowlby, 1988a; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140). Bebekler, bağlandığı bakım veren kişinin ulaşılabilir olmasına ve olumlu tepki

göstermesine yönelik beklentilerinin karşılanabilirliğine göre, belirli bağlanma örüntüleri geliştirir. Bağlanmanın sürdürülmesinde; güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olmak üzere, iki tür bağlanma biçimi etkindir (Ainsworth, 1989; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140).

Güvenli bağlanma tarzı, bireye (a) benliğini oluşturmasında, (b) öz-benliği geliştirmesinde, (c) benlik saygısını arttırmasında ve (d) kimliğini yapılandırmasında destek sağlar (Lieberman, 1999; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140). Bağlanma kuramcılarına göre, ilk bakım verenlerle olan etkileşimde, ihtiyaçların cevaplandırılması ve ihtiyaçlara uygun karşılık bulunabilmesi, güvenli bağlanma temelinde bireye duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilme becerisini kazandırmaktadır (Bowlby, 1988b; akt., Sapmaz Yurtsever ve Tekinav Sütcü, 2017, s. 40).

Bununla birlikte, güvenli bağlanmayı engelleyen kötü ebeveynlik deneyimlerinin ise; duygu yönetimini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Cicchetti ve Beeghly, 1987; akt., Sapmaz Yurtsever ve Tekinav Sütcü, 2017, s. 22).

Buradan yola çıkarak; bağlanma türlerinden bir diğeri olan güvensiz bağlanma üzerinde durulmalıdır. Güvensiz bağlanma tarzı, kendi içinde, “kaygılı-kararsız bağlanma” ve “kaçıncı bağlanma” olarak ikiye ayrılır (Ainsworth, 1989; Tüzün ve Sayar, 2006; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140). Bu konuda yapılan bir çalışmaya göre, güvensiz bağlanma geliştirmiş bireylerin ergenlik döneminde içsel ve çevresel birçok sorunla daha çok karşı karşıya kaldığı bulgusu yer almaktadır (Keskin ve Çam, 2008, s. 145). 384 ergenin ve anne-babalarının değerlendirmeye alındığı bir çalışmada, “baskın ebeveynlerin çocuklarında, korku temelli güvensiz bağlanma olduğuyla ilişkili pozitif yönde bir bağıntı tespit edilmiştir (Keskin ve Çam, 2008, s. 139). Yapılan çalışmalar neticesinde, güvensiz bağlanma biçimlerine ilaveten bir üçüncü biçim keşfedilmiştir; bu bağlanma biçimi, tutarsız anne-babalar sonucu oluşabilen, kendilerini olumsuz ve başkalarını olumlu ve değerli görmek ile karakterize olan; “dağınık güvensiz bağlanma” biçimidir (Keskin ve Çam, 2008, s. 139). Dağınık güvensiz bağlanma biçimine göre, ebeveynlerinin (a) tutarsız, (b) zarar verici, (c) ambivalans (bir öyle bir böyle) ya da (d) tepkisiz tutumlarıyla karşılaşan birey, güvensiz bağlanma geliştirir ve stresle karşı karşıya kaldığında adeta kişisel alanının kontrolünü yitirdiğini hisseder (Hortacsu, 1993; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 139). Sağlıksız bakım verme ve uygunsuz tepki verme ile sürdürülen sağlıksız bağlanma

biçimleri, ergenlik ve yetişkinlik döneminde bireyin ruh sağlığını etkilemeye devam etmektedir (Keskin ve Çam, 2008, s. 141). Erişkin yaşamda da bu bağlanma biçiminin uzantıları görülebilmektedir (Kobak ve Sceery, 1988; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 140). Böylelikle birey, güvensiz bağlanma ekseninde çevresindekilere güvenemediği için; genellikle kişileri kontrolleri altına alma eğiliminde olabilmekte, öfkesini doğrudan ifade edemeyebilmekte, bütünlük duygusuna sahip olamayabilmekte ve özdeğer duygusunu sürdüremeyebilmektedir. Bu kişilerin kimlik organizasyonlarında sorunlar yaşandığı bir çalışmada ifade edilmiştir (Hortacsu, 1993; akt., Keskin ve Çam, 2008, s. 139). Bu sebeptendir ki, ebeveynler tarafından yön verilen bağlanma süreci, bireyin kişiliğinin sağlıklı gelişimi için önemlidir.

Bir sonraki bölümde ebeveynler tarafından yön verilen bir diğer kavramdan, modellenen ebeveynlikten bahsedilmiştir.

3.2. DUYGUSAL GÜVENLİK VE MODELLENEN EBEVEYNLİK

Sosyalleşme Teorisyenleri, çocuğun ebeveynlerinden rol modelleme yoluyla öğrendiği ilişki becerilerini (diğerleriyle iletişimin nasıl sağlandığını) görerek öğrendiğini varsaymaktadır (Maccoby ve Martin, 1983; akt., Kan vd., 2008, s. 169).

Bir çalışma, samimiyet duygusunun, samimi davranabilme becerisinin ve olumlu/olumsuz iletişim becerilerinin, bireyin ebeveynini rol model olarak kendisine uyarladığını belirtmiştir; böylelikle ebeveynin davranışlarını ve duygularını (içselleştirme yoluyla) kendisine aktarabildiği vurgulanmıştır (Bandura, 1977; Smokowski, Bacallao, Cotter ve Evans, 2015). Bakım veren kişinin (anne-baba vb.) çocuğun duygu kontrolü gelişiminde destekleyici bir işlevinin bulunması durumunda; çocuğun olası bir duygusal uyarılmışlıkla daha etkin baş edebildiği görülmüştür (Shipman, Schneider, Fitzgerald, Sims, Swisher ve Edwards, 2007). Burada, çocuğun duygu düzenleme tekniklerini ebeveynlerinden modelleyerek öğrendiği ve aile tarafından duygusal açıklamalara verilen değer ölçüsünde duygu denetim konusunda doğru orantılı bir kontrol kazanımı olabildiği, ifade edilmiştir (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 500). Bir başka çalışmada, pozitif geribildirimün önemi üzerinde durulmuştur (Ackerman, Kashy, Donnellan, Nepple, Lorenz ve Conger, 2013).

Bu bakış açısının kavramsallığında, ergenlerin modellenen becerileri, arkadaşlık ilişkilerine ve romantik ilişkilerine de yansıtıldığına dair bulgular yer almaktadır

(Collins, 1997). Çocuğa bakım veren kişinin duygu denetimindeki etkinliği, burada anahtar bir rol oynamaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

Görüldüğü üzere, önceden öğrenilen davranışlar ve beceriler; aileden arkadaşlık ilişkisine, oradan da romantik ilişkiye geçmektedir. Geçiş sırasındaki aracı roller üzerinde yapılan bir çalışmada, Duygusal Güvenlik Teorisi ortaya atılmıştır. Bu teoriye göre, önceki öğrenilen davranışların romantik ilişkiye geçişini sağlayan ya da blokaj oluşturan şey duygusal güvenliktir. Bu bağlamda, çocukluk çağındaki duygusal güvenliğin, geçiş sırasında aracı rolü olduğu öne sürülmüştür (Cummings, Schermerhorn, Davies ve Morey, 2006; akt., Picci vd., 2018, s. 5). Duygusal güvenliğin sağlanması için çocukluktan önceki evrede bağlanmanın sağlanması gereklidir.

Duygusal güvenliğin sağlanmadığı durumlarda, olumsuz yaşam olayları ortaya çıkmaktadır. Bir çalışmaya göre, ailelerinde agresyon gözlemleyenlerin, ilişkileri sırasında agresyona başvurdukları yönündedir (Fosco, Lippold ve Feinberg, 2014). Yine bir çalışmada, aile içi tartışmaların, ileriki dönemdeki ilişkinin niteliğinin azalmasıyla ilgili risk faktörü olduğu, romantik ilişkilerdeki niteliğinin azalmasına sebep olduğu, tartışma ortamının becerikli bir şekilde çözülmesinde daha az etkin olunmasına sebebiyet verdiği ve stratejilerle çözüme becerisinde yetersiz kalınmasına ve/veya sorunlara karşı duyarsız olmayla kendini gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tyrell vd., 2016).

Bir sonraki bölümde, negatif deneyim uyandırdığı tespit edilen olumsuz ebeveynlik biçimlerine başvurulmasının önüne geçilmesi ve bunun yerine duygu düzenleme biçimlerinin sağlıklı olmasını sağlayan (böylelikle ilerideki romantik ilişki doyumunda etkin rol oynayan) olumlu ebeveynlik biçimlerinin nasıl olması gerektiğinin anlaşılması için kapsamlı anlatım gerçekleştirilmiştir.

3.3. ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARININ BİREYİN

PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İnsan, kendisine saygı duyulduğunu, başkaları tarafından kabul edildiğini, başkalarının kendisine ihtiyaç duyduğunu ve çevreyle etkileşim içinde olduğunu hissetmek isteyen bir varlıktır (Turner ve McLaren, 2011; akt., Iswinarti, Jadmiko ve Hasanati, 2020, s. 206-207). Bireyin ailesi tarafından desteklenmesiyle; aidiyet, kabul etme, kabul görme ve kabullenme hisleri oluşmaya başlar (Camara, 2017; akt.,

Iswinarti vd., 2020, s. 206). Ait olma ihtiyacı, sosyal desteğin karşılıklı destek ile sağlandığı, bireylerin birbirlerine karşılıklı olarak destek verdiği ve karşılıklı olarak birbirlerinden destek aldığı bütünsel bir kavramı ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 209). Destek, aileden gelen stresin azaltılmasında ve diğer bireylerle ilişki formlarının sağlanmasında süreğen önemli bir role sahiptir (Turner ve McLaren, 2011; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 206-207). Romantik ilişkisi olan 149 ergenle yapılan ampirik bir çalışmada, bireylerin ebeveynlerinden gördükleri olumlu ebeveyn tutumlarının (desteğin), şuan ki romantik ilişkileri üzerinde olumlu yönde etki sağladığı tespit edilmiştir (Leadbeater, Banister, Ellis ve Yeung, 2008; s. 359). Bir çalışmada, algılanan aile tutumu pozitif olan bireylerin, ilişkilerinde karşılaştıkları problemleri daha etkili bir şekilde çözebildikleri (Darling, Cohan, Burns, ve Thompson, 2008); aile hayatlarında kendilerine ait özel alanları olanların, romantik ilişki doyumunun yüksek olduğu ifade edilmiştir (Leadbeater vd., 2008; s. 359). Buradan yola çıkarak, bireylerin ailelerinden pozitif destek görmelerine yönelik ve aileleriyle yaşarken de kendilerine ait özel bir alanlarının olmasına yönelik ihtiyaçlarının olduğu ifadesine dikkat çekilmektedir.

Olumlu ebeveynlik biçiminde, ihtiyaçların neler olduğu ve nasıl sağlanacağına dair bir baş etme planı hakîmdir. Çocukluktan itibaren karşılanması gereken temel ihtiyaçların; (a) diğer insanlara güvenli bağlanma, (b) özerk olma, (c) yetkin olma, (d) kimlik algısının sağlanması, (e) duyguların belirtilmesi, (f) ihtiyaçların ifade edilmesi, (g) kendine has bir doğallıkta olunması ve (h) oyun oynanması olduğu belirtilmiştir (Young, Klosko ve Wishaar, 2003; akt., Kömürçü ve Soygüt Pekak, 2017, s. 7). İhtiyaçların karşılanmasıyla birlikte, çocuğun sağlıklı bir yetişkinlik sürecine geçebilmesi için; ebeveynlerin tutumlarına dikkat etmesi gereklidir; aşırı katı bir tutum sergilenmemelidir, ihmalkâr davranılmamalıdır, duyarlılıktan yoksun olunmamalıdır, reddedici bir tutum sergilenmemelidir, aşırı izin verici bir yaklaşımda bulunulmamalıdır, sınırlar iyi belirlenmeli; bir yandan da çocuğun özerkliği, önemsenmelidir (Harris ve Curtin, 2002; Murriss, 2006; Soygüt ve Çakır, 2009; Thimm, 2010; akt., Kömürçü ve Soygüt Pekak, 2017, s. 7).

Ebeveynliğin uyumsuz olmasının bireyin üzerindeki etkisine bakıldığında ise, uyumsuzluğun yordayıcılarının değişkenlik teşkil ettiği görülmektedir; (a) fiziksel şiddet, (b) anne-babanın çocuğuna yakın davranmaması, (c) şefkatli olmaması, (d) güven vermemesi, (e) davranışlarının aile tarafından izlenmemesi, bunlardan

bazılarıdır ve tüm bunlar, romantik ilişki sürdürülmesinde olumsuzlukla sonuçlanabilmektedir (Herrenkohl, 2006; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 360). Ek olarak negatif yaşam deneyimleri, normal gelişim sürecinin bozulmasına, kendilik kavramında bozulmalara ve beden algısının bozulmasına sebebiyet vermektedir (Ackard, Sztainer ve Hannan 2003; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 369). Düşünce-duygu ve davranışta bozulmalara sebep olabilmektedir (Grasley, Wolfe ve Wekerle 1999; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 369). Problematik romantik ilişkilere ve özgüvende düşüşe neden olabilmektedir (Ackard vd., 2003; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 369). Akademik başarısızlığa yol açabilmektedir (M. Sadker ve D. Sadker, 1994). Duygusal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Compian, 2004; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 369).

Bireyin çocukluk döneminde, kendisine bakım veren kişinin (anne/baba/bakıcı/aile büyüğü vb.) negatif ebeveynlik becerilerine sahip olması sebebiyle, yaşantısı derinden etkilenebilir. Bu derin etki, (a) bir sosyal gruba ait olamayacağını düşünme, (b) duygusal ilişki gereksinimlerinin yeterince karşılanmayacağını varsayma ve (c) diğer insanların kendisini inciteceğine dair olumsuz bilişsel inançlar geliştirme şeklinde gerçekleşebilmektedir (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017, s. 7).

Evlatlık verilen ikiz çocuklar üzerinde yapılan çalışmada, evlatlık alınan ve ebeveynleri tarafından negatif yaklaşım ile büyütülen bireylerin, ilerleyen yaşam süreçlerinde negatif davranışlar sergiledikleri ve bunda negatif ebeveyn tutumunun rol oynadığı görülmüştür; yine bu bireylerin çocukluk döneminde psikopatoloji geliştirdikleri, yetişkinlik döneminde ise sosyal yeterlilikte azalma yaşadıkları tespit edilmiştir (Elam, Harold, Neiderhiser, Riss, Shaw, Natsuaki, Gaysina, Barrett ve Leve, 2014).

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bütüncül değerlendirildiğinde görülmektedir ki; süreci etkileyen birden fazla faktör mevcuttur. Literatüre bakıldığında daha sağlıklı reaksiyonlar gösterilmesinde kol kanat gelecek bir duygu düzenleme tarzı sisteminin fonksiyonelliğinin bu süreçte etkin olabileceği öne sürülmüştür. Bir sonraki bölümde, olumsuz yaşantı deneyimlerinden sağlıklıyla çıkabilmede destekleyici olan bilişsel duygu düzenleme tarzları ve bu konuyla ilgili yapılan bilimsel çalışmalara dair bulgular aktarılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GEÇ ERGENLER VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

4.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN TANIMI VE İŞLEVİ

Bilişsel duygu düzenleme, problemden ortaya çıkan istenmeyen duygu ve hisleri kontrol edebilmeye yardımcı olan, bilişsel yapılardan köken alan bir baş etme stratejisidir (Garland, 2009; akt., akt., Iswinarti vd., 2020, s. 206). Buna göre birey, stres hissettiren olay nedeniyle acı çektiğinde bu durumu yönetmek için, bir strateji kullanmalı ve duygularını düzenleyebilmelidir (Lazarus ve Folkman, 1984; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 208). İlk aşaması, bilişsel düzenlemedir; “bireyin bilgiyi işleme ve düzenleme konusundaki yaklaşımı” olarak da ifade edilen bu kavram, öğrenme etkinliklerine, bilgi edinme kanallarına ve problem çözmeye yönelik tavrıyla ilişkilidir (Budak, 2000, s. 138). Duygunun bilişsel kuramına göre, bilişsel değerlendirmeler bir duygunun deneyimlenmesini ve bu duygunun hangi duygu olacağına ortaya çıkışını belirlemektedir (Joorman vd., 2000; akt., Ataman Temizel ve Dağ, 2014, s. 8). İkincisi ise duygusal düzenlemedir. Duygu düzenleme, gözleme, değerlendirme ve reaksiyonların modifiye edilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerin temporal bellek işlevleriyle sağlandığı geniş bir kategorinin tanımsal ifadesidir (Thompson, 1993). Buradan yola çıkarak ifade edilmesi gerekir ki; duygu düzenleme, stres dolu olayların, negatif duygu oluşturmalarının ve uyumsuz davranışların belirmesinin engellenmesini sağlamaktadır (Cicchetti vd., 1995; akt., Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerdz, Legerstee ve Onstein 2002, s. 404). Duygu düzenlemede, biyolojik, bilişsel ve davranışsal düzenlemeler hakimdir (Gross, 1999; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404). Burada hem bilinçli hem bilinçdışı duygu düzenleme formları bulunur (Gross, 1999; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404). Bir başka çalışmada, duygu düzenleme için; önceki tanımlara ilaveten “hissedilen duygusal uyarılmışlığın şiddetinin ve sürecinin azaltılabildiği yöntem” tanımı yer almaktadır (Eisenberg, 2000; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404).

Duygusal düzenlemenin yapılabilmesi için, fizyolojik, dikkatsel ve bilişsel süreçlerin birbiriyle uyumlu olması önemlidir (Garnefski vd., 2002, s. 404). Daha açıklayıcı olması için, fizyolojik duygusal düzenlemede, örneğin kalp atışının artmasıyla nefes ihtiyacı arttıkça, duygusal uyarılmışlığa bağlı olarak bir süre sonra fizyolojinin normale geri dönmesi söz konusu olur (Eisenberg, 2000; akt., Garnefski

vd., 2002, s. 404). Dikkatsel duygu düzenlemede, seçici dikkatin (algıda seçiciliğin), zihinsel çarpıklığa dönüşmesinin akabinde duygu düzenlemenin yapılabilmesi vurgulanır (Eisenberg, 2000; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404). Son olarak bilişsel duygu düzenlemede ise, bilişsel baş etme stratejilerinin negatif olanların pozitif olanlara evrilebilmesinden bahsedilir (Eisenberg, 2000; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404). Önceki çalışmalarda tüm bunlar, “dengenin sağlanması” olarak ifade edilmektedir (Cicchetti vd., 1995; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404).

İki aşamanın ele alındığı bilişsel duygusal baş etme, stres uyandıran bilgilerle baş etmeyi sağlayan bilinçli zihinsel stratejileri içerir (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski ve Rood, 2017, s. 145). Bireyin, stres içeren bir durum yaşadığında baskı hissetmesi sonucunda bu durumu çözmeye çalışırken uyguladığı methodlardan oluşur (Jenabadi, 2017; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 205). Sadece problemin çözümünden ziyade, problemin oluşturduğu fiziksel ve ruhsal gerilimi azaltmayı hedef alır (Budak, 2000, s. 230). Uyumlu stratejiler ve uyumsuz stratejiler olarak ikiye ayrılır (Gross ve John, 2003; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 208). Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kabul etme, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, planlama, pozitif yeniden değerlendirme iken; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise, öz-suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve başkalarını suçlamadan oluşmaktadır (Gross ve John, 2003; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 208). Bilişsel duygu düzenleme ile yapılan görgül çalışmalara bakıldığında; “ruminasyon” ve “felaketleştirmenin” psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007; akt., Ataman Temizel ve Dağ, 2014, s. 15). Ruminasyon, negatif olayla ilgili düşüncelerin ve hislerin tekrar tekrar ortaya çıkması; felaketleştirme ise, bireyin ileride daha kötü bir durumda olacağını zannetmesi ile karakterizedir (Choi, Lee ve Shin, 2021, s. 26). Ve buralardan alınan yüksek puanlar, uyumlu olmayan bilişsel duygusal düzenlemenin yüksekliğini göstermektedir (Choi vd., 2021, s. 26). Ergenlerle yapılan bir çalışmada, suçlamanın, ruminasyonun ve felaketleştirmenin semptomatolojik olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski vd., 2002, s. 407). Pozitif yeniden odaklanma stratejisine sahip olanların ise, depresif semptomlarının, diğerlerinin semptomlarına göre daha düşük olduğu görülmüştür (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski vd., 2002, s. 407). Tablo 4’te bilişsel duygusal düzenleme yöntemlerine dair tüm tarzlar yer almaktadır.

Tablo 4. Bilişsel duygusal düzenleme tarzları

BDD Stratejisi	Tanımsal Açıklaması	Yapan Araştırmacılar
<i>Negatif Bilişsel Duygu Düzenleme Stilleri</i>		
Suçlama:	İçsel, stabil ve negatif sonuçlara vedepresyona yol açtığı saptanmıştır.	(McGee, Wolfe ve Olson, 2001)
Ruminatif Düşünce:	Çevresel ipucu olmaksızın düşüncenin adeta geviş getirilir tarzda (ruminatif) oluşunun, psikolojik iyi oluşu azalttığı saptanmıştır.	(Nolen-Hoeksema, 2000)
Felaketleştirme:	Deneyimin, terörize bir etki olacağına abartılı şekilde odaklanma haline (duygusal strese ve depresyona yol açan) sebebiyet verdiği saptanmıştır.	(Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995)
<i>Pozitif Bilişsel Duygu Düzenleme Stilleri</i>		
Pozitif Yeniden Odaklanma:	Şuanda yaşanan olayın, geçmişte yaşanan diğer olaylarla karşılaştırılarak ciddiyeti düşürdüğü (iyi oluşu arttırdığı) saptanmıştır.	(Allan ve Gilbert, 1995)
Bakış Açısına Yerleştirme:	Optimistik bakış açısını arttırdığı, özgüveni arttırdığı, depresyonu ve anksiyeteyi azalttığı saptanmıştır.	(Janoff-Bulman, 1992).
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme:		
Kabullenme:Plana Tekrar Odaklanma:		

4.1.1. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik

Önceki başlıkta da ele alındığı üzere, bireylerin duygu tepkilerinden önce geliştirdikleri bilişsel öğeler, duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerle ilişkisine dikkat çekmektedir (Lazarus, 1999; akt., Seçim, 2020, s. 4). Duyguyu ortaya çıkaran uyarıların anlamını yorumlama, uyarıların yeniden değerlendirme ve uyarıcıya verilen dikkati yönlendirme gibi bilişsel stratejiler, duygu düzenleme biçimleri arasında yer alır (Seçim, 2020, s. 3). Bu bağlamda ele alınması gereken ve bilişsel duygu düzenlemeyle ilişkili bulunan kavramlardan biri, bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, “zihnin karşılaştığı farklı durumlar konusunda alternatif çözümler üretmesi” olarak tanımlanmaktadır (Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdof, 2004; Seçim, 2020, s. 2). Bir başka çalışmada ise, “yeni durumlara alternatif seçimler kullanarak uyum sağlanabilmesi” ifadesi geçmektedir (Martin ve Anderson, 1998; akt., Seçim, 2020, s. 2).

Bir üniversitenin farklı fakültelerinde eğitim gören 220 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, bilişsel esnekliği daha yüksek olan grubun, etkili problem çözme tarzlarına daha yüksek oranda sahip olduğu belirtilmiştir (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018; akt., Seçim, 2020, s. 12). Farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören 252 üniversite öğrencisini incelemeye alan bir diğer çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin, daha katı ve alternatifsiz bilişlere sahip oldukları, ve bu kişilerin daha yoğun öfke hissettikleri ifade edilmiştir (Seçim, 2020, s. 13).

Bilişsel duygu düzenlemenin sonrasındaki adım, tepkilerin ayarlanmasıdır (Seçim, 2020, s. 3). Buradan yola çıkılarak, bir sonraki başlıkta psikolojik sağlamlığa değinilmiştir.

4.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlamlık

Bilişsel duygu düzenlemeyle ilişkili olduğu, araştırmacılar tarafından ortaya konan kavramlardan bir diğeri psikolojik sağlamlıktır; zorlu yaşam olayları karşısında bireyi koruduğu ve desteklediği öne sürülmektedir (Hackney ve Cormier, 2008; akt., Seçim, 2020, s. 3). En genel tabiriyle, karşılaşılan güçlüklerle baş edebilme yeteneğidir (Ward, 2003; akt., Seçim 2020, s. 3). Bu durumun, kişinin içsel kaynaklarıyla yüksek derecede bağıntılı olduğu görülmüştür (Monat ve Lazarus, 1991; akt., Vasilescu ve Moraru, 2016, s. 326). Böylelikle, yaşamsal stresörler söz konusu olduğunda, “baş

edebilme” mekanizmalarının geliştirilmesi yoluyla zorlukların üstesinden gelenebilmesi olanaklı hale gelmektedir (Walsh, 2002; akt., Seçim, 2020, s. 3).

4.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ve Zihinsel İyi-Oluş

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, bireyin düşünce ve davranışlarını değiştirmede bilişsel duygu düzenlemenin önemli bir işleve sahip olduğu; böylelikle bireyin kendi problemlerini kendi becerileriyle çözebilme yeteneğine inanarak zihinsel iyi olma durumunu başarıyla gerçekleştirebildiği görülmektedir (Miklosi, Martos, Szabo, Bogar ve Dora, 2014; akt., Iswinarti vd., 2020, s. 215).

Kuramsal modeller, başarılı duygu düzenlemeyi; (a) kaliteli ilişkiler, (b) akademi ve iş alanlarında yüksek başarı ve (c) çevrenin taleplerine uygun tepkiler verebilmekle ilişkilendirmektedir (Cole vd., 2004; Gratz ve Roemer, 2004; akt., Ataman Temizel ve Dağ, 2014, s. 8). Tüm bu sonuçlara anlamlı katkı sağlayan faktörlere bakıldığında karşılaşılan kavramlardan biri olan duygu düzenleme, “kişinin bireysel olarak duygularını tanımlama, kontrol edebilme ve durum karşısında duygusal reaksiyonunu uygun olacak içeriklerle modifiye edebilme yetisi” olarak tanımlanmaktadır (Southam-Gerow ve Kendall, 2002). Bu yaklaşıma göre, duygularını hızla regüle edebilenlerin (düzenleyebilenlerin), romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 500). Yine duygu düzenleme becerileri sağlıklı olan bireylerin, pozitif duygularını ifade ettikleri, partnerlerine duygusal desteklerini sürdürdükleri ve partnerleriyle iletişimlerini devam ettirdikleri görülmüştür (Shiota, Campos, Keltner ve Hertenstein, 2004). Tüm bunların ışığında, bir sonraki bölümde, romantik ilişki konusuele alınmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ

Önceki bölümlerde temas edildiği gibi, gelişimin her döneminde, yakın ilişkiler kurulmaktadır ve birey böylelikle çeşitli ilişki tiplerinde (aileyle ilişki, partnerle romantik ilişki) kendisini denemektedir (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146). Geç ergenlik dönemindeki gelişimsel krizlerle sağlıklı biçimde baş edilmesi, yaşam sürecinin diğer aşamalarında sağlıklı ve tatminkar yakın ilişkiler kurmanın temelidir. (Erikson, 1984; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146). Bir çalışmada, romantik ilişkilerin “ergenlik döneminde başlamasıyla birlikte genç yetişkinlik döneminde oldukça önem kazanan sosyal etkileşimler” olduğu belirtilmektedir (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146).

Tüm bu araştırmalardan yola çıkılarak bu bölümde, geç ergenlik döneminin gelişim aşamalarından biri olarak romantik ilişkiye sahip olma ve sahip olunan romantik ilişkiden algılanılan doyum konusu ele alınmıştır.

5.1. ROMANTİK İLİŞKİ KAVRAMI

Romantik ilişki, kadın ve erkeğin gönüllü olarak kabul ettiği tutkuyu, yakınlığı ve bağlılığı barındıran bir yakın ilişki türüdür (Connolly ve McIsaac, 2011; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146). Romantik ilişkiler, bireylerin kişilik gelişimini ve iyilik halini olumlu etkilemektedir (Furman ve Collins, 2009; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146). Literatüre bakıldığında, ampirik bir çalışma yapıldığı ve “sağlıklı romantik ilişki deneyiminin bireyin pozitif uyum davranışında ve özgüveninde artış sağladığı” belirtilmiştir (Connolly ve Konarski, 1994; akt., Leadbeater vd., 2008, s. 359). Çiftler arasında iletişimin olumlu olmasının; romantik uyumu, romantik ilişki doyumunu ve romantik yakınlığı arttırdığı bildirilmiştir (Atan ve Buluş, 2019; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 156). Geç ergenlerdeki romantik ilişkinin, ileriki yaşamlarındaki romantik ilişki başarısında ve çocuk yetiştirme kalitesinde de etkisi olduğu tespit edilmiştir (Fincham ve Cui, 2010).

5.1.1. Romantik İlişkiyi Etkileyen Faktörler

Yaşanılan ilişkinin kalitesini belirlemede en temel faktör, “romantik ilişkilerde doyum” olarak ifade edilmektedir (Hendrick, 1988, s. 980; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146). Bireyin ilişki doyumu, ilişkisine dair düşünceleri tarafından belirlenmektedir (C. Hendrick ve S. S. Hendrick, 1989, s. 784; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146).

Teoretik arka planı hedef alan etiyolojik çalışmalarda, romantik ilişkiyi etkileyen etmenler araştırılmıştır ve önceki bölümlerde, bireyin yaşanılan çocukluk deneyimine bağlı ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar ile öz-bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, psikolojileri üzerindeki etkililiği vurgulanmıştır. Bu konuların romantik ilişkideki etkililiğini baz alan çalışmalara bakıldığında, geç ergenlerdeki romantik ilişki doyumunu, aile içi süreçler (ebeveynlerin tutumunun ılımlı oluşu ve ana-baba deneyiminin işlevselliği) kadar ergenlik dönemindeki duygu düzenleme becerisi gerektiren kişilerarası ilişkilerin (girişkenlik ve pozitif tutum ile süregiden) de etkilediğinin üzerinde durulduğu görülmektedir (Hinnen, Hagedoorn, Ranchor ve Sanderman, 2008).

Romantik ilişki doyumunu ele alan çalışmalar incelendiğinde, bir çalışmada romantik ilişki doyumunun, çatışmayı çözme stratejilerinin etkin kullanılmasıyla ilişkili olduğu (Metis ve Cupach, 1990; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146), diğer çalışmada romantik ilişki doyumunun partner desteğiyle ilişkili olduğu (Cramer, 2004; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146), bir başka çalışmada ise romantik ilişki doyumunun yaşanılan ilişki ile ilgili farkındalık düzeyinin artmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Barnes, Brown, Kruzemark, Campbell ve Rogge, 2007; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146).

Tüm bu literatürden elde edilen araştırmalar gözler önüne sermektedir ki; sağlıklı bir ilişkinin uzun süreli devam ettirilebilmesi için, ilişkideki yeterliliği arttırmak (problem çözme becerilerini geliştirmek) ve ilişkide tartışmaları azaltmak (şiddete başvurmayı ortadan kaldırmak) gereklidir (Xia vd., 2018).

5.1.1.1. Romantik İlişki Doyumu İçin Koruyucu Faktörler

Önceki bölümlerde değinildiği üzere, sağlıklı romantik ilişkiyi geliştirmek ve sürdürmek, genç yetişkinlik döneminin gelişimsel aşamalarından biridir (Shulman ve Connolly, 2013). Romantik ilişki başarısı, “ilişki başlatabilme ve sürdürebilme” olarak tanımlanmaktadır (Davila, Steinberg, Miller, Stroud, Starr ve Yoneda, 2009). Genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmaya göre, başarılı bir şekilde romantik ilişki başlatabilmeyi ve pozitif bir tutumla romantik ilişkiyi sürdürebilmeyi gerçekleştirenlerin, yaşamlarından daha tatmin oldukları ve bunu ileriki yaşamlarına entegre edebildikleri tespit edilmiştir (Roisman, Masten, Coatsworth ve Tellegen 2004; Adamczyk ve Segrin, 2016). Bu bölümde, durumu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

5.1.1.1.1. Romantik İlişkide Yeterlilik

Sağlıklı ilişki, “ilişki yaşayan kişinin ilişkisini yeterli görmesi” olarak ifade edilmiştir ve bunun hem ilişkinin iyi olmasıyla hem de bireysel iyi oluş ile bağıntılı olduğu belirlenmiştir (Davila vd., 2009; Davila, Mattanah, Bhatia, Latack, Feinstein, Eaton, Daks, Kumar, Lomash, McCormick ve Zhou, 2017, s. 163). Çiftlerin romantik yeterliliğini etkileyen faktörleri konu alan 89 çift üzerinde yapılan bir çalışmada, romantik yeterliliğin (a) yüksek derecede kendini güvende hissetmek, (b) sağlıklı karar verme süreçlerine sahip olmak, (c) tatminkar olmak ve (d) olayları daha az içselleştirmek ile bağıntılı olduğu tespit edilmiştir (Davila vd., 2017, s. 162). Bir başka çalışmaya göre, romantik yeterlilik; (a) karşılıklı bir içgörü ve karşılıklı içselleştirme, yaşananlardan sonuç çıkarabilme, deneyimler yoluyla öğrenebilme, ilişki hakkında düşünebilme, (b) karar verebilme, hem kendisine hem de karşısındakine saygı duyabilme, hem kendisine hem karşısındakine özenle yaklaşabilme davranışlarını başarılı bir şekilde sürdürebilme ve (c) ilişki deneyimlere tepki gösterirken duyguları düzenleyebilme becerilerini ihtiva etmektedir (Davila vd., 2009; Davila vd., 2017, s. 163).

Romantik yeterliliğe sahip bireylerde, karşılıklı içgörünün çok önemli bir işlevinin olduğu; böylelikle çiftlerin birbirlerine açık olabildiği, birbirlerine merak duyabildiği, anlamaya çalışabildiği, kendilerini rahatça açıklayabilme alanı bulabildiği ve seçimleriyle ilgili kendilerini güven içerisinde hissedebildikleri belirtilmiştir (Davila vd., 2017, s. 163).

Başka bir çalışmada, romantik yeterlilik için, pozitif ödüllendirilmenin, nitelikli iletişimin ve ilişkide güvende hissetmenin olması gerektiği belirtilmiştir (Simpson ve Campbell, 2012; Davila vd., 2017, s. 165). Bu da, ilişkisel stresin elimine edilmesini sağlamakta önemli bulunmuştur (Christensen ve Doss, 2015; Snyder, 2009; akt., Davila vd., 2017, s. 164). Bu konuyla ilgili 93 kişi üzerinde yapılan bir incelemeye göre, erkekler için romantik ilişki doyumunun, kadınların şefkatli olması ve partnerlerine psikolojik şiddet uygulamaması ile ilişkili (Simpson ve Campbell, 2012; Davila vd., 2017, s. 165) olduğu; kadınlar için ise erkeklerin oyun bağımlılığının olmaması ve partnerlerinin kendileriyle ilgilenmesi ile alakalı olduğu sonucu elde edilmiştir (Asida, 2002, s. 108).

5.1.1.1.2. Romantik İlişkide Yakınlık

Yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinde, sağlıklı kimlik gelişimin göstergesi olarak romantik yakınlık gereklidir (Çelik, Bingül ve Kaya, 2020, s. 195). Bir çalışmada, güçlü bir aşkla partnere bağlanmanın önemi ortaya konulmuştur: Buna göre, romantik ilişkilerdeki aşkın boyutları; yakınlık, aidiyet hissi, bağlılık ve derin etkilenmeden oluşmaktadır. Derin etkilenme, romantik ilişkiyi başlatma, bağlanma ve sürdürme için mecburidir (Dillow, Goodboy ve Bolkan, 2014). Aşkla, ve karşılıklı bağlamayla karakterize olan romantik ilişki, zamanla stabil hale gelmekte ve ayrılmayla neticelenmemektedir; üstelik, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu desteklemektedir (Le, Dove, Agnew, Korn ve Mutso, 2010).

Romantik yakınlığın; değerlerden, inançlardan, mutluluktan, seçimlerden, duygulardan, üretkenlikten ve seksüel çekicilikten etkilendiği bildirilmektedir (Arnet, 2000; akt., Çelik, vd., 2020, s. 195). Yakınlığın getirilerinden olan; iletişim, duygu paylaşımı ve cinsel çekiciliğe bağlı deneyimler, romantik ilişki doyumu için gerekli faktörlerdendir (Arslan ve Arı, 2008; Çelik, vd., 2020, s. 195).

Romantik ilişki gelişimini ele alan bir başka çalışmaya göre, ilişki gelişiminde en önemli etken yakınlıktır; yakınlığın gelişimi, literatüre göre iki model ekseninde ele alınmaktadır. Bu ki modelden biri, sabit-ardışık modeldir; inançların, tutumların ve değerlerin nispeten durağan olduğu bir iletişim modelini ihtiva eder. İkincisi ise, döngüsel nedensellik modelidir; bu modele göre inançlar, tutumlar ve değerler dinamik elementlerdir. Yakınlık, ikinci modele göre iletişimin seyrini görebilmeyi

sağlayan (ortalama olarak gerçekliğin yapılandırılmasında etken olan) işlevselliği içermektedir. Bu konunun karşılaştırmalı olarak ve tekrarlamalı ölçüm analizleriyle 104 kişi üzerinde ön test ve son test olarak yapıldığı bir çalışmaya göre, ikinci modelin romantik ilişki doyumunda daha etkin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte göze çarpan bir başka bulgu ise; ilişkide bağlılığın ve doyumun olduğu çiftlerin, 6 ay öncesiyle mukayese edildiğinde; inançlarının, tutumlarının ve değerlerinin birbirine daha yakın hale geldiği bulgusudur (Trent, vd., 2019).

5.1.1.1.3. Romantik İlişkide Bağlılık

Romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörlerden biri olan romantik ilişkideki bağlılığı etkileyen faktörler arasında yapılan çalışmaya göre, giriş bölümünde de temas edilen kohezyonun (yakınlığın), karşılıklı dayanışmanın ve bunların sonucunda da ilişkide eşitlikçi iklimin oluşmasının pozitif korelasyon dahilinde olduğu ifade edilmektedir (Sabatelli ve Cecil-Pigo, 1985).

5.1.1.1.4. Romantik İlişkide Girişkenlik

Romantik ilişki doyumunu arttıran bir diğer faktör olarak literatürde geçen girişkenlik, bireyin ilişki yaşadığı partnerine direkt ve saygılı bir şekilde suçlamadan, olumsuz duyguları/düşünceleri/davranışları tetiklemeden, ilişkiden beklentilerini sunabilmek ile karakterizedir (Lazarus, 1973, s. 697-699). Böylelikle, problemleri çözebilme becerileri hususunda, kritik öneme sahiptir (Xia vd., 2018). Girişken ergenler, bir kriz anında eğer kendiliğinden hallolamayacak kadar karmaşık bir durum varsa yardım aramakta ve sosyal destek almakta; romantik ilişki yaşadıkları bireylerle pozitif bir şekilde arkadaşlık ilişkisini sürdürebilmektedir (Lazarus, 1973, s. 697-699). Girişkenler, ilişki doyumunda daha tatminkar bir seviyededir (Hinnen vd., 2008).

5.1.1.1.5. Romantik İlişkide Tatminkarlık

Önceki başlıklarda da ele alındığı üzere, ihtiyaçların giderildiği ilişkiler, tatminkarlığın artmasıyla neticelenmektedir. En az 3.5 yıldır birliktelikleri olan 220 kişi üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, ilişkide ödüllendirilen bireylerin tatminkarlığı daha yüksek bulunmuştur. Ödüllendirme; aşk, para, mal varlığı, statü, bilgilendirme, hizmetler ve cinsellik yoluyla gerçekleşmektedir. Kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Hansen, 2001).

5.1.1.1.6. Romantik İlişkide Diğerkâmlık

263 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; romantik ilişkilerde sorun çözme ile diğerkâmlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya, 2020, s. 33). Yaşam doyumu ve diğerkâmlık değişkenleri romantik ilişkide sorun çözme becerisinin % 20'sini açıklamaktadır (Kaya, 2020, s. 33). Bir diğer araştırmada, bireylerin özverili davranışlarının ve iyi oluş düzeylerinin kişilerarası ilişkilerinde önemli bir rolü olduğu daha açık bir ifadeyle belirtilerek; bireylerin olumlu duygularının ve davranışlarının diğer insanlarla olan ilişkisini düzenlediği sonucuna ulaşılmıştır (Yarnell ve Neff, 2013; akt., Kaya, 2020, s. 46).

5.1.1.1.7. Romantik İlişkide Empati

4,678 kişi üzerinde 20 ayrı çalışmayla gerçekleştirilen meta analiz sonuçlarına göre, empatinin romantik ilişki doyumu üzerinde yüksek derece anlamlı bir etken olduğu kanıtlanmıştır. Empatinin yükselmesi, romantik ilişki doyumunu arttırmaktadır (Cahill, Malouff, Little ve Schutte, 2020). Bir diğer çalışma ile, empati kurabilen ve mental iyi oluşları yüksek olan bireylerin, romantik ilişkilerde sorun çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Kaya, 2018; Berber Çelik ve Kaya, 2018; akt., Kaya, 2020, s. 46). Bir çalışmada, empatik olmanın ve özverili davranışların, romantik ilişkilerden alınan doyumu olumlu yönde etkilediği ve ilişki kalitesini arttırdığından bahsedilmiştir (Papp, Kouros ve Cummings, 2010; akt., Kaya, 2020, s. 36). Bir başka çalışmada, özverili davranışlarda bulunan partnerlerin ilişki niteliğinin daha yüksek olduğu ve zor durumlarla daha kolay başa çıktıkları belirtilmiştir (Farrelly, 2013; akt., Kaya, 2020, s. 36). Bu faktörün, ebeveynlerden alınan geribildirimlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.1.1.8. Olumlu Ebeveynlik Deneyiminin Romantik İlişkiye Etkisi

Olumlu ebeveynlik tutumu “ergenlerin duygudurumunu ifade etmeye eğiliminin olması, takdir görmesi, takdir etmesi, ailelerinden sevgi görmesi ve sevgi göstermesi” ile tanımlanmaktadır (Raby, 2015). Olumlu ebeveynlik deneyimleri, tutarlılık, tümevarımsal düşünce, yanlış davranışlar gösteren geç ergene güç kullanmadan ve öfkelenmeden yardım sağlayabilmekle mümkündür (Dishion ve Patterson, 2006; akt., Xia vd., 2018, s. 1510). Bir çalışmada, olumlu ebeveynliğin, geç ergenlerdeki

kişilerarası becerilerin kalitesinde uzun süreli etki oluşturduğu ve bu durumun romantik ilişki üzerinde de devam ettiği vurgulanmıştır (Xia vd., 2018, s. 1510).

5.1.1.1.9. Sağlıklı Duygu Düzenlemenin Romantik İlişkiye Etkisi

Duygu düzenleme, kişinin ilişkisiyle ilgili duyguları ayarlayabilme yetisini ifade etmektedir (Davila vd., 2017, s. 163). Sağlıklı duygu düzenlemeye sahip olanlar, kendilerinin ve karşısındakilerin duygularının farkındadır, uygun bir şekilde duygularını ifade ederler, hoş gitmeyen duyguları tolere edebilirler, yaşanan durumla ilgili geçmişe ya da geleceğe gitmeden anda kalabilirler; böylelikle, daha düzgün düşünebilmeleri, sağlıklı karar alabilmeleri, öz-saygınlıklarını sürdürebilmeleri olanak kazanır (Davila vd., 2017, s. 163). Öte yandan duygu düzenlemede zorluk yaşanmasının, romantik ilişki doyumunu azalttığı düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde, ilişki doyumunu azaltan faktörlerden bahsedilmiştir.

5.1.1.2. Romantik İlişki Doyumunu Azaltan Faktörler

İlişkinin problematik olması, “ilişkide sürekli tartışmaların olması, ilişkiye zarar verilmesi (örneğin şiddet, aldatma vb.) ve çiftlerden birinin kendini bireysel olarak ve ilişki olarak iyi hissetmemesi” olarak ifade edilmektedir (Davila vd., 2009). Bu durum, romantik ilişki doyumunu azaltması bakımından önem arz etmektedir. Bilişsel çarpıtmaların, bu konuda temel işlevinin olduğu düşünülmektedir.

5.1.1.2.1. Bilişsel Çarpıtmaların Etkisi

Önceki bölümlerde de bahsedildiği gibi, ebeveyn tutumlarındaki olumsuzluk neticesinde, bireyler olayları değerlendirirken olduğundan daha farklı değerlendirerek bilişsel olarak çarpıtma yoluna gidebilmektedir (Beck, 1976; akt., Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2016, s. 256). Bilişsel çarpıtmalar, aile yaşantılarından beslenmektedir (Leung ve Poon, 2001; akt., Başbuğ vd., 2016, s. 256). Bilişsel çarpıtmaların, bireyin diğerleri ile sağlıklı ilişki kurmasını engellediği tespit edilmiştir (Akın, 2010; akt., Başbuğ vd., 2016, s. 256). Alanyazına bakıldığında, bilişsel çarpıtmalar ile olumsuz değerlendirme, reddedilme, gerçekçilikten uzak ilişki beklentisi, yanlış algılama, utangaçlık, korku, anksiyete, depresyon ve öfke arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır (Leung ve Poon, 2001; Koydemir ve Demir, 2008; akt., Başbuğ vd., 2016, s. 256). Yine bilişsel çarpıtmalar neticesinde olumsuz düşünceler oluşabilmekte ve duygular ile davranışların yönetiminde zorluklar gelişebilmekte, ilişki başlatmada / sürdürmede olumsuzluklarla karşılaşılabilen, ek olarak sağlıksız olan ilişkilerin

sonlandırılmasında engellenme yaşanabilmektedir (Başbuğ vd., 2016, s. 258). Bilişsel çarpıtmaların, duygu düzenlemedeki zorlanmalarla ilişik olduğu düşünülmektedir.

5.1.1.2.2. Duygu Düzenlemedeki Zorlanmaların Etkisi

Çocukluk çağı duygusal düzenlemelerdeki bozulmalar ile genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkideki bozulmalar arasında öz-eleştirisinin aracı rolü olduğu, ifade edilmektedir (Lassri ve Shahar, 2010, s. 289). Buradaki bozucu etkiye bakıldığında, öz-eleştiri fazlalığının, karşı cinse yakın hissedebilmeyi ve yakın hissettirebilmeyi blokaja uğrattığı görülmektedir (Lassri ve Shahar, 2010, s. 289).

Kişinin kendisinden beklentisiyle, mevcut kendiliği arasındaki çizginin eşit olmaması, kendisini cezalandırıcı bir tutum olarak öz-eleştiriye maruz bırakmasıyla neticelenmektedir (Shahar, Henrich, Blatt, Ryan ve Little 2003; Lassri ve Shahar, 2010, s. 290). Bu durum, depresyon bozukluğu ve ilişkili bozukluklar için risk faktörüdür (Zuroff, Mongrain ve Santor, 2004). Bir başka çalışmaya göre, tıknırcasına yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluğu ve duygusal/sözel istismara maruz kalma durumu için de risk faktörüdür (Dunkley, Masheb ve Grilo, 2010). Diğer bir çalışmaya göre, intiharla sonuçlanmayan intihar teşebbüsleri için risk faktörüdür (Glassman, Weierich, Hooley, Deliberto ve Nock, 2007). Farklı bir çalışmada ise, nevrotik kişilik yapılanması için de risk faktörlerinden olduğu belirtilmektedir (Pagura, Cox, Sareen ve Enns, 2006).

Öz-eleştirisinin nasıl bu denli yıkıcı etkiye sebebiyet verebildiğini araştıran çalışmalarda; “çocukluk çağında çocuğu sözel olarak taciz eden (ezen, kalbini kıran vb.) istismarcı ebeveynin sözlerinin içselleştirme yoluyla yetişkinlik döneminde de kişinin iç sesi olarak etkide bulunmaya devam ettiği” ifadesi geçmektedir; öz-eleştirisinin uyanışı bu yolla olmaktadır (Pagura vd., 2006; Soffer, Schectman ve Shahar, 2008; Lassri ve Shahar, 2010, s. 304). Farklı bir söylemle, kişi bu yolla eleştirel düşüncüyü öğrenmeye teşvik edilmektedir ve eleştirel düşüncüyü, kendiliğiyle ilgili bilişsel süreçlere dahil etmektedir (Dunkley vd., 2010). Bu durumla baş etmekte yetersiz olanlar ve negatif kişilerarası iletişim döngüsü olanlar; bu eleştirel durumu, dahil oldukları bütün sosyal ortamlara taşıyarak durumu daha da zorlayıcı hale getirmektedir (Lassri ve Shahar, 2010, s. 305). Ek olarak, romantik ilişkideki yakınlığın oluşması da bu şekilde engellenmektedir (Zuroff ve Duncan, 1999).

465 geç ergenle yapılan bir başka çalışmaya yöre, bilişsel duygusal baş etme stratejileri, bireysel farklılıklardan (yaşanılan önceki yaşam olaylarından ve travmaya verilen yanıtta) etkilenmektedir (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski vd., 2017, s. 145). Yaşanılan olumsuz deneyimler, kişinin şuanaki hisleri üzerinde halen daha, negatif duygular ve düşünceler yoluyla etkinliğini devam ettirebilmektedir (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski vd., 2017, s. 145). Bu durum, yaşanılanları hoşgörememeyi ve bağışlayamamayı tetikleyebilmektedir.

5.1.1.2.3. Hoşgörememenin/Bağışlayamamanın Etkisi

Romantik ilişkideki doyum ile olanları hoşgörememe/bağışlayamama ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya göre, hoşgörememe/bağışlayamama davranışı; ilişkiden kaçınma, uzaklaşma ve intikam alma motivasyonu ile ilişkilendirilmiştir. 104 kişi üzerinde yapılan çalışmaya göre, ilişkiden alınan doyumun düşük olması, hoşgörememe/bağışlayamama davranışıyla istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı içerisinde bulunmuştur. Buna göre, doyum azaldıkça, hoşgörememe ve bağışlayamama artmaktadır (Guzman-Gonzalez, Conteras ve Casu, 2020, s. 21). Bu noktada, yaşanılan travmatik deneyimlerin burada tetikleyici olabileceğinden yola çıkılarak, bir sonraki başlıkta travmanın etkisi üzerine odaklanılmıştır.

5.1.1.2.4. Algılanan Olumsuz Ebeveynlik Tutumunun ve Travmatik Çocukluk Yaşantılarının Etkisi

Literatür incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının, romantik ilişki deneyimlerinde etkin rol oynadığı kanıtlanmıştır (Li ve Seng, 2018). Aynı konu üzerinde yapılan bir başka çalışmada, bu durum metaanaliz ile incelenmiştir ve aynı sonuç elde edilmiştir (Malarbi, Rayya, Muscara ve Stargatt, 2017). Boylamsal çalışmalara bakıldığında da, aynı sonuca varıldığı görülmektedir (Steine, Vinje, Skogen, Kyrstal, Milde, Bjorvatn, Nordhus, Gronli ve Pallesen, 2017).

Çocukluk döneminde travmatik yaşantıya maruz kalan 432 yetişkinin incelendiği bir çalışmada, travmaya maruz kalanların metacognisyon süreçlerinin romantik ilişki deneyimlerinden kaçınma üzerinde doğrudan etkili olduğu tespit edilmiştir (Ramaghani, Rezaei, Sepahvandi, Gholamrezaei ve Mirderikvand, 2019, s. 1). Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan bireyler, gelecek üzerinde düşünmekten ziyade, geçmiş üzerinde adeta zincirlenmiş gibi negatif deneyimleri defalarca yeniden yaşantılamaktadır; bu durum yaşadıkları şimdiki anın keyfini çıkarmaktan

alıkoymaktadır; ve gelecek üzerinde pozitif düşüncelerin ortaya çıkmasında blokaj oluşturmaktadır (R. M. Sword, R. K. M. Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014). Böylelikle, kişinin travmaya neden olabilecek deneyimlerden (örneğin romantik ilişkiden vb.) kaçınmaya meyilli olabileceği anlaşılmaktadır (Myers ve Wells, 2015).

Deneyimsel kaçınma, acı dolu ve tiksindirici içsel süreçlerden (düşüncelerden, duygulardan ve/veya fiziksel duyumlardan) kaçınma ve sıklığını azaltma/değiştirme ile karakterizedir (Hayes, Wilson, Gifford ve Strosahl, 1996). Tüm bunlar birlikte ele alındığında, çocukluk çağı travmasının, deneyimsel kaçınmanın sıklığını arttırdığı görülmektedir (Gratz, Bornovalova, Brumsey ve Lejuez, 2007). Bir sonraki bölümde, travmatik etkilerden biri olarak şiddet kavramı ele alınmıştır.

5.1.1.2.5.Fiziksel ve Psikolojik Şiddet

Literatüre bakıldığında, kişilerarası iletişim becerileri problemlili olanların, romantik ilişkileri üzerinde de zehirli etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Fosco vd., 2016). Bir çalışmada, fiziksel ve zihinsel sağlığa dair problemlerin, ilişkilerin fonksiyonelliğini negatif etkilediğine işaret edilmektedir (Davila, Capaldi ve La Greca, 2016). Başka bir çalışmada, ilişkileri sağlıksız kılan durumların; tartışma çözümünden uzak kalınması, karşılıklı desteğin sağlanmaması ve agresif davranışlar olduğu ifade edilmiştir (Panuzio ve Dilillo, 2010; akt., Davila vd., 2017, s.165).

İlişki doyumunu konusunda 444 kişi üzerinde yapılan boylamsal çalışmaya göre, romantik ilişkideki kişilerin en az birinin bile öz-kontrolünün olmaması; iki tarafın da romantik ilişkiye bağlılığı üzerinde negatif etki oluşturmaktadır (Zuo, Karremans, Scheres, Kluwer, Burk, Kappen ve Kuile, 2020).

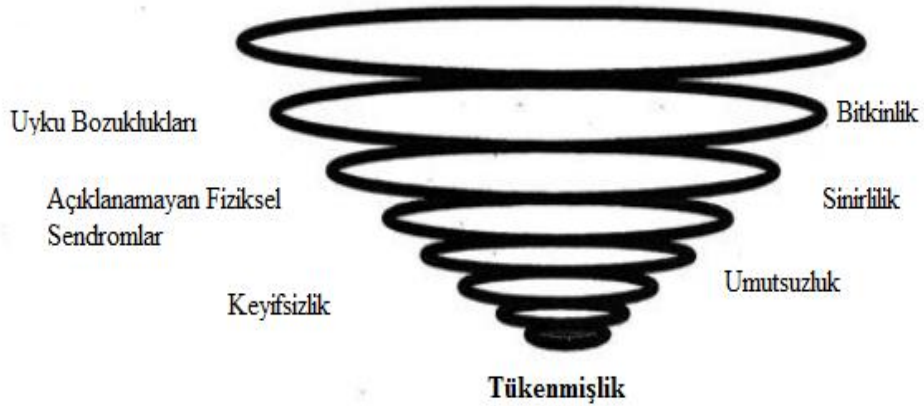
Bir diğeri çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum incelenmiştir ve ilişkide şiddet yaşayanların, ilişki kalitesinin ve ilişki kalitesinin az olduğu ilişkilere açık oldukları tespit edilmiştir. (Linder, Crick ve Collins, 2002; Bradbury ve Fincham, 2000). İlişkide şiddeti yaşayan bireylerde, psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerinin arttığı ortaya çıkmıştır (Ackard, Eisenberg ve Sztainer, 2007).

Çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, fiziksel ve psikolojik şiddetin ve bireysel uyumsuzluğun; ilerleyen zamanlarda da oluşabilecek ilişki problemlerine dair güçlü doğurgular olduğu ifade edilmiştir (Campbell, 2002; Linder vd., 2002). Bu durumun, tükenmişlik faktörü ile ilişki olduğu düşünülmektedir.

5.1.1.2.6 Tükenmişliğin Romantik İlişki Doyumuna Etkisi

İlişkinin iç kaynaklarını yıpratın bir diğerk faktör, tükenmişliktir. Stresli ve yorgun hissedildiğinde, zamanın “sözde” öncelikli ve önemli şeylere ayrılması adına kişiyi “besleyen” kazanımların göz ardı edilmesiyle karakterize bir terimdir. Bu durum, bireyi tükenmişlik girdabına sürüklemektedir. Stockholm Karolinska Enstitüsü’ndeki Prof.Dr. Marie Asberg tükenmişlik sendromu üzerinde çalışmalarıyla nam salan bir uzmandır. Bunun nasıl oluştuğunu açıklamak için “Tükenmişlik Girdabı” tabirini kullanmaktadır (Williams ve Penmann, 2015, s. 69-73).

Şekil 1’de de görüldüğü üzere, en üstteki halka, zengin ve dengeli bir yaşam olduğunda işlerin nasıl gittiğini göstermektedir. İşler yoğunlaştıkça, kişiyi zenginleştiren kaynaklar, daha “önemli” konulara yoğunlaşma sağlanması amacıyla feda edilmektedir ve halkalar daralmaktadır. Daralan halkalar, yaşamdaki kısıtlanma alanlarını göstermektedir. Yoğunlukla ilk vazgeçilen, kişiye en gerekli olan ama çoğu bireyin “isteğe bağlı” olarak gördüğü şey olması, dikkat çekicidir. Bunun sonucunda sadece kaynakları tüketen, kişiye hiçbir zenginlik katmayan diğerk stresörlerle baş başa kalınmaktadır. Sorunlara odaklanmak amacıyla yaşamdaki çevre daraltıldığında (şekildeki halkalar daraltıldığında), “girdap” oluşmaktadır. Bunun sonu da, “tükenmişlik” olarak anılmaktadır; kişi girdaba kapılıp düşmektedir (Williams ve Penmann, 2015, s. 69-73).



Şekil 1. Tükenmişlik Girdabı

Kaynak: Williams, M. ve Penmann, D. (2015, s. 69-73)

320 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmaya göre, tükenmişlik ile romantik ilişki doyumu arasında negatif ilişki tespit edilmiştir; buna göre çiftlerden en az birinin tükenmişlik hissine sahip olması, romantik ilişki doyumunu azaltan faktörlerdendir (Khoshkar, Farmanesh ve Nweke, 2020, s. 44). Bu bulguların ışığında, bir sonraki başlıkta, tükenmişlikle arasında ilişki olduğu düşünülen gerçekleşmeyen beklentiler konusu ele alınmıştır.

5.1.1.2.7. Gerçekleşmeyen Beklentiler

Temelde, romantik ilişkiye dair inançlar ikiye ayrılır; ilki, ilişkinin erken evrelerinde ilişkinin nasıl olacağıyla ilgili olumlu düşüncelere yer verirken, ikincisi ise fonksiyonel olmayan inançlara bir başka ifadeyle, ilişkiye zarar verici düşüncelere yer verir (Knee ve Bush, 2008; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 147). Bu konuyu ele alan bir çalışmaya göre, evliliğe ve ilişkiye dair inançlar, bireylerin beklenti düzeylerinde artış yaşanmasıyla karakterizedir (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 147). Bir çalışmada, gerçekleşmeyen beklentilerin romantik ilişkiden alınan doyumun azalmasına ve aşk ateşinin yavaş yavaş tükenmesine sebep olduğu belirtilmiştir (Pines, 1996; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 147).

Beklentilerin aşırı yüksek olması ve/veya bireyin partnerinin beklentilerine karşılık vermeyişinin sebeplerinden birinin, bencillik olduğu düşünülmektedir; buradan yola çıkılarak bir sonraki başlıkta bu konu üzerinde yapılan çalışmalara değinilmiştir.

5.1.1.2.8. Bencilliğin Romantik İlişki Doyumuna Etkisi

İhtiyaç Hiyerarşisi Teorisyeni Maslow'a göre "romantik ilişkinin doğasına zarar veren davranışlardan birisi bencilliktir" (Maslow, 1943, s. 370; Kaya, 2020, s. 36). Bir çalışmada, bencilliğin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin bozulmasına da neden olduğu belirtilmiştir (Ogihara ve Uchida; akt., Kaya, 2020, s. 45). Bu durumun, doyurulmamış ihtiyaçlar veya aşırı doyurulmuş ihtiyaçlar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir; bu şekilde birey içinde bulunduğu aşamadan (ben olmak), bir sonraki evreye (biz olmak) geçmekte gönülsüz olmaktadır (Budak, 2000, s. 618).

Bir sonraki başlıkta, yaşamın devamı için önemli ihtiyaçlardan biri olan finansal ihtiyaçların romantik ilişkideki problematik rolüne değinilmiştir.

5.1.1.2.9. Finansal Bağımlılık

Geç ergenlik dönemi, (1) bireyin yetiştiği aileden kendini sağlıklı bir şekilde ayırıştırarak bireysel alanını oluşturma, (2) yakınlığın ön planda olduğu romantik ilişkiler geliştirme ve (3) finansal sorumluluk alma gibi aşamaların başarılması gereken yaşam döngüsünün ilk evresi olan evden ayrılış dönemine denk gelmektedir (McGoldrick, Carter ve Preto 2015; akt., Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 146).

337 çift üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, finansal tartışma yaşayan çiftlerin partnerlerinden algıladıkları desteğin ve romantik ilişki doyumlarının azalmasında öz-değer düşüklüğünün aracı rolü olduğu belirtilmektedir (Ward, 2021, s. 1303).

Tüm bu faktörler birlikte ele alındığında, romantik ilişki doyumunun birçok kavramdan etkilenen dinamik bir kavram olduğu görülmektedir. Bu tez çalışmasında, doyumu etkilediği düşünülen faktörlerden, algılanan ebeveyn tutumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri analiz edilmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu tez çalışmasında en az 3 aydır romantik ilişkisi olanların algılanan ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, mevcut romantik ilişki doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan geç ergenlerin ve ailelerinin gelişimsel, ruhsal ve fiziksel öyküsü ayrıntılandırılmıştır, geç ergenlerdeki algılanan ebeveyn tutumlarını taramak amacıyla katılımcılara Young Ebeveyn Tutumu Ölçeği verilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini analiz etmek amacıyla, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği verilmiştir. İlişkilerindeki doyumu görmek için ise; İlişki Doyumu Ölçeği verilmiştir.

6.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu tez çalışmasında, demografik bilgi formu, Young Ebeveynlik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Romantik İlişki Doyumu Ölçeği veri toplama araçları olarak belirlenmiştir.

6.1.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcıların yaş-egitim bilgilerini, sosyo ekonomik durumlarını, ilişki durumlarını ve medeni durumlarını içermektedir. Form Ek A'da yer almaktadır.

6.1.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)

Algılanan ebeveynlik tutumunu ölçmek için geliştirilen YEBÖ, 72 maddeden oluşmakta ve anne-babanın erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen çeşitli davranışlarını içermektedir. Yönergede, katılımcıların her birinden anne-babalarını tarif eden davranışları, en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (O'na tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir. Yüksek puanlanan maddeler, katılımcı tarafından ebeveyniyle ilişkilendirilen, erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz ebeveynlik tutumlarına işaret etmektedir (Young, 1994, s. 1-4; Young ve Klosko, 1994). İçlerinde sadece Duygusal Yoksunluk şemasını temsil eden ilk beş maddeden alınan düşük puanlar için farklı bir puanlama sistemi söz konusudur. Duygusal Yoksunluk boyutunu ölçen 5 madde ters olarak puanlanmaktadır.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer (2005) tarafından üniversite örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin çalışma ise, Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmış ve ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna işaret edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları anne formunda $\alpha=.53-.86$, baba formunda ise $\alpha=.61-.89$ arasında değişmektedir (Soygüt vd., 2008).

Ölçeğin özgün formu, 17 erken dönem uyumsuz şemanın temelini oluşturduğu düşünülen ebeveynlik biçimlerine karşılık gelen 17 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar duygusal gereksinimlerinin diğerleri tarafından karşılanmayacağı beklentisine ilişkin Duygusal Yoksunluk (“bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi”, bu madde ters puanlanmaktadır); önemli diğerleriyle olan yakın ilişkilerinin kalıcı olmayacağı inancına ilişkin Terk Edilme/İstikrarsızlık (“uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı”); diğerlerinin fırsatını bulduklarında kişisel çıkarları için kendilerini kullanacağı, inciteceği, yalan söyleyeceği, kandıracağı, küçük düşüreceği ya da manipüle edeceği beklentisine ilişkin Güvensizlik/Suistimal Edilme (“beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti”); her an baş edemeyeceği felaketler olacağına yönelik aşırı bir korku yaşamaya ilişkin Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık (“beni aşırı korurdu”); başkalarının yardımı olmadan günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine ya da diğerlerine bağımlı olduğu inancına ilişkin Bağımlılık/Yetersizlik (“işleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi O yaptı”); kendini kusurlu, kötü, değersiz, aşağı hissetmeye ve sevilemez olduğuna inanmaya ilişkin Kusurluluk/Utanç (“bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış biri gibi hissettirdi”); yaşamın çeşitli alanlarında diğerlerinden daha yetersiz olduğuna ve kaçınılmaz olarak başarısız olacağı inancına ilişkin Başarısızlık (“hayatta başarısız olacağıma inandı”); çeşitli olumsuz duygulardan ve onaylanmamaktan kaçınabilmek için çeşitli ulaşılması oldukça güç standartları içselleştirmeye ve bu standartlar sebebiyle eleştirel olmaya ilişkin Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik (“pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; O’na göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı”); kendi ihtiyaçlarını arka plana atmak pahasına diğerlerinin gereksinimlerini karşılamaya çalışmaya ilişkin Kendini Feda (“hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı”); diğer insanlardan üstün olduğu, bu yüzden çeşitli ayrıcalıkları ve özel hakları olduğu inancına ilişkin Hak Görme/Büyüklük (“diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana

öğretmedi”); dürtülerini ve duygularını kontrol edememeye ilişkin Yetersiz Özdenetim (“bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi”); önemli diğer kişilerle bireyselleşmeyi engelleyecek derecede iç içe olmaya ve kendine ait bir kimlik duygusunun olmamasına ilişkin İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik (“O’nun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum”); yaşamın olumsuz taraflarına odaklanmaya ve hayatın çeşitli alanlarında işlerin kötü gideceği beklentisine ilişkin Karamsarlık (“kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi”); içten gelen duygu ve davranışların bastırılmasına ilişkin Duyguları Bastırma (“kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı”); hata yapan kişilerin hatalarından dolayı sert bir biçimde cezalandırılması gerektiği inancına ilişkin Cezalandırılma (“yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu”); benlik saygısını sürdürebilmek adına diğerlerinin onayını kazanmaya çalışmaya ilişkin Onay Arayıcılık (“başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi”) ve terk edilmekten, diğerlerinin öfkesinden ya da zarar görmekten kaçınabilmek için kontrolün başkalarına bırakılmasına ilişkin Boyun Eğicilik (“benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı”) şemalarıyla ilişkilidir (Soygüt vd., 2008). Ölçek, Ek B’de yer almaktadır.

6.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik olarak, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın Türkiye popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirliği ise Onat ve Ortrar (2010) tarafından yapılmıştır. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde, her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya konulmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, beşli derecelendirilen Likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) olan ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır. Ölçek dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar aşağıda bulunmaktadır: 1. Kendini suçlama: yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler. 2. Kabul etme: yaşadıklarını kabul etme düşünceleri. 3. Düşünceye odaklanma / Derin düşünme: olumsuz olaylarla

ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme. 4. Pozitif tekrar odaklanma: gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme. 5. Plana tekrar odaklanma: olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme. 6. Pozitif yeniden gözden geçirme: olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme. 7. Bakış açısına yerleştirmek: diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler. 8. Yıkım: yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler. 9. Diğerlerini suçlama: yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşüncelerdir (Onat ve Ortrar, 2010, s. 127). Ölçek, Ek C’de yer almaktadır.

6.1.4. İlişki Doyumu Ölçeği

Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeğinin, duygusal birlikteliği olan üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir.

Ölçek, tek faktörlü ilişki doyumu olarak ele alınmaktadır. 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk beş maddesi dört dereceli (1= tamamen yanlış, 2= oldukça yanlış, 3= oldukça doğru, 4= tamamiyle doğru) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Diğer maddeleri ise 1 (tamamen yanlış) ile 9 (tamamiyle doğru) arasında değer alan Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla birbirini izleyen üç ayrı çalışma yapılmıştır (Rusbult vd., 1998). Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlık katsayılarına bakıldığında, değerlerin İlişki Doyumu için .92 ile .95 arasında değiştiği gözlenmiştir. Toplam puan baz alınmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu tarafından 867 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (Büyükşahin vd., 2005, s. 29). Ölçek, Ek Ç’de yer almaktadır.

6.2. Verilerin Toplanması

İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (Karar No: 2020-31-29, Tarih: 23.12.2020) alınan onay doğrultusunda (Ek D), araştırma sürecine başlanmıştır. Olgular, üniversitelerde eğitim görenler arasında araştırmaya katılmaya istekli olanlardan elde edilmiştir. Etik kuruldan sözlü ve yazılı olarak izin alındıktan sonra, anketler uygulanmış ve elde edilen veriler, tek tek incelenmiştir. Bireylerden araştırmaya ilk katıldıklarında standart olarak anket bilgilerinin araştırmalarda

kullanılabileceğine dair onam formu (Ek E) talep edilmiştir. 168 katılımcı araştırmaya katılmaya onay vermiştir ve araştırma sürecini tamamlamıştır. Sadece katılımcılardan 1'i, duygu düzenleme ölçeğini tamamlamamıştır.

Kişilerden kimlik bilgileri alınmamıştır. Uygulamaya geçmeden hemen önce katılımcılara duygusal birliktelikleri olup olmadığı sorularak, yüz yüze ve online anket yöntemi kullanılarak veri toplama çalışmasına başlanmıştır. Araştırmaya katılanlara, hem araştırmanın amacı hem de uygulama aşamasında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilgi verilmiştir.

6.3. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımının normal olup olmadığını değerlendirmek için 5 faktörden oluşan normallik analizi Shapiro Wilk-W Testi ile yapılmıştır. İlk olarak, ilişkisi olanlar ve olmayanlar iki bağımsız gruba ayrılarak, ölçeklerden elde edilen ortalamalarının alt boyutlara indirgenerek karşılaştırılması amacıyla, non-parametrik yöntemlerden biri olan Mann Whitney-U test kullanılmıştır. İkinci olarak, Young Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin tek tek incelenmesi amacıyla parametrik olmayan veriler için uygulanan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi yapılmış ve karşılaştırmalar sağlanmıştır. Sosyo-demografik değişkenler ile algılanan ebeveyn tutum puanlarının ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının, romantik ilişki doyumu puanları ile ilişkisinin anlamlı olup olmadığının ve anlamlılık varsa ne yönde olduğunun belirlenebilmesi için, ki kare testi ve spearman korelasyon katsayısı kullanılarak analiz tamamlanmıştır.

YEDİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

İstatistiksel analizler öncesinde, ölçeklerin hangi testlerle değerlendirileceğine karar sağlamak adına normallik testi yapıldı. Romantik ilişki doyumu ölçeği sonuçlarının normal dağılım göstermediği Shapiro-Wilk testiyle tespit edildi, $W(85) = 0.167, p = <.0001$.

7.1. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ANALİZİ

Araştırmaya başvurmayı kabul eden geç ergenler ($N=168$), romantik ilişkisi olanlar (deney grubu) ve romantik ilişkisi olmayanlar (kontrol grubu) olarak ayrılmıştır. Bu tez çalışmasında, 85 romantik ilişkisi olan (%50.6) ve 83 romantik ilişkisi olmayan (%49.4) toplamda 168 katılımcının verileri incelendi. 168 katılımcının 125'i kadın (%74.4) ve 43'ü erkektir (%25.6).

Yaş ortalamasına bakıldığında, tüm gruplarda ortalama 20'dir ($M = 20,64, SD = 2,08, N=168$), romantik ilişkisi olanlarda ortalama 21 iken ($M = 21,56, SD = 2,15, N = 85$) romantik ilişkisi olmayanların yaş ortalaması 19'dur ($M = 19,69, SD = 1,52, N = 83$). Gruplara dağılımına bakıldığında, 125 kadın katılımcının 69'unun (%55.2) en az 3 aydır romantik ilişkisi mevcutken, 56'sının ise (%44.8) romantik ilişkisinin olmadığı görülmektedir. 43 erkek katılımcının gruplara dağılımı incelendiğinde, 16'sının (%37.2) romantik ilişkisi varken, 27 erkeğin (%62.8) romantik ilişkisi mevcut değildir. 126'sı (%75) sadece öğrenciyken, 42'si (%25) aktif iş hayatı olan öğrencilerdir. 145'i bekar (%86.3), 23'ü (%13.7) evlidir. 123'ü ön-lisans (%73.2), 39'u lisans (%23.2) ve 6'sı yüksek lisans (%3.6) öğrencisidir. 11'inin ailesinde (%6.5) psikolojik bozukluk vardır, 35'inde (%20.8) ek hastalık tanısı vardır. Örneklemin demografik özellikleri, tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Örneklemin demografik özellikleri

ÖZELLİKLER	İlişkisi Olanlar (Deney Grubu)		İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)		Tüm Gruplar	
	N	%100	N	%100	N	%100
Kişi Sayısı	85	%50.6	83	%49.4	168	%100
Kadın Sayısı	69	%55.2	56	%44.8	125	%100
Erkek Sayısı	16	%37.2	27	%62.8	43	%100
İş Hayatı Olan Öğrenci Sayısı	30	%71.4	12	%28.6	42	%100
İş Hayatı Olmayan Öğrenci Sayısı	55	%43.7	71	%56.3	126	%100
Bekar Sayısı	62	%42.8	83	%57.2	145	%100
Evli Sayısı	23	%100	0	%0	23	%100

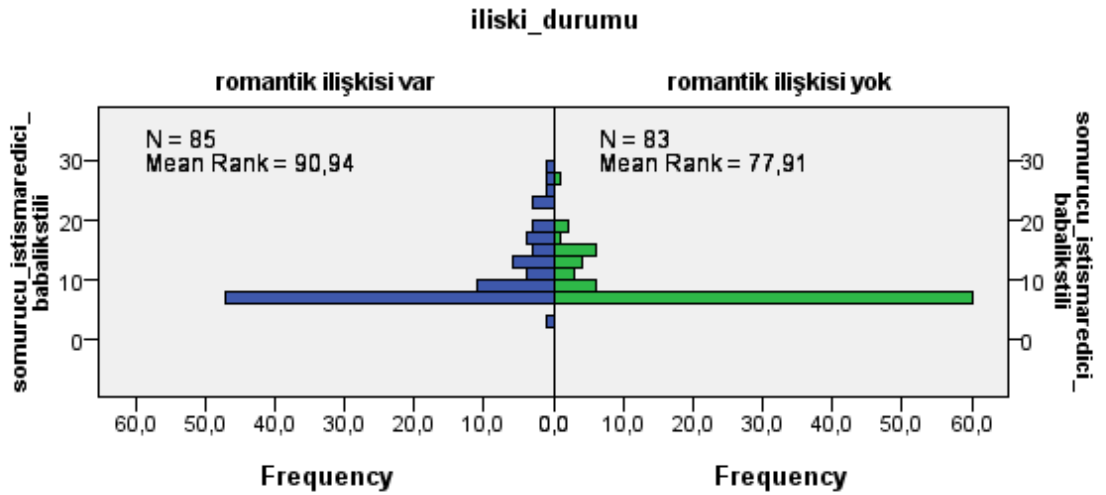
Romantik ilişki doyum sonuçları, Mann-Whitney U test ile karşılaştırıldığında, değerlerin minimum 13 puan ve maksimum 68 puan arasında olduğu ($M = 52,33$, $SD = 12,19$, $N=85$) tespit edildi. Romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). Ek hastalığa sahip olma ile romantik ilişki doyumunu arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). Ailede psikolojik bozukluk öyküsünün olması ile romantik ilişki doyumunu arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). Medeni durum ile romantik ilişki doyumunu arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). İlişki süresinin, birlikte yaşadığı kişilerin, gelir durumunun, eğitim seviyesinin ve öğrencilik devam ederken bir yandan da iş hayatına devam ediyor olmanın, romantik ilişki doyumunu üzerinde etkisi saptanmadı ($p>.05$). Romantik ilişki doyumunu ile ailede sigara/alkol/madde kullanımı arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). Alkol kullanımı ile romantik ilişki doyumunu arasında bir fark saptanmadı ($p>.05$). Sigara kullanımı ile romantik ilişki doyumunu arasında bir fark saptanmadı, $p>.05$.

Kardeş sayısı ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü düşük seviyede korelasyon tespit edildi, $r_s = -.28, p = .009$. Buna göre, kardeş sayısı arttıkça, ilişkiden alınan doyum puanı düşmektedir.

7.2. ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

İlk değişken olan algılanan ebeveyn tutumlarından başlanarak, öncelikle katılımcıların ilişki durumuna göre ebeveynlerine verdikleri puanların değişip değişmediğini analiz etmek amacıyla, ki kare analizi yapıldı. Ardından deney ve kontrol grubu arasındaki sonuçları, tek tek detaylı incelemek adına Mann-Whitney U Test kullanıldı. Bir sonraki sayfada yer alan Tablo 6’da algılanan ebeveynlik tarzlarının gruplara göre değişimi karşılaştırmalı olarak yer almaktadır.

Algılanan ebeveyn tutumlarından, sömürücü ve istismar edici babalık tutumu ile ilişki durumu arasında anlamlı bir fark saptandı ($U = 2.980,500, p = .045$). Romantik ilişkisi olanlarda, sömürücü-istismar edici babalık tutumu puanı ($M = 90,94$), ilişkisi olmayanlara göre ($M = 77,91$) daha yüksek olarak bulundu. Grafik 1’de de görüldüğü üzere, romantik ilişkisi olanların, sömürücü istismar edici babalık tutumuna daha çok puan verdikleri tespit edildi.



Grafik 1. Sömürücü ve İstismar Edici Babalık Tutumunun Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Tablo 6. Algılanan ebeveynlik tutumu ölçeği puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

Ebeveyn Tutumları	İlişkisi Olanlar (Deney Grubu)				İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)				X ²	P
	Min.	Max.	Ort.	SD.	Min.	Max.	Ort.	SD.	Ki Kare	Sig.
Kuralcı/ Kalıplı Annelik Tutumu	12	61	31,08	12,42	11	65	28,46	11,81	1471,197	,135
Kuralcı/Kalıplı Babalık Tutumu	10	66	30,67	13,12	11	66	31,59	13,63	1606,033	,888
Küçümseyici /Kusur Bulucu Annelik Tutumu	9	49	14,65	8,73	9	45	13,82	8,02	763,590	,143
Küçümseyici /Kusur Bulucu Babalık Tutumu	9	44	16,25	9,07	9	45	14,87	8,52	984,113	,176
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Annelik Tutumu	8	46	16,99	9,05	8	42	16,00	8,89	899,939	,257
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Babalık Tutumu	8	8	23,75	13,03	8	8	21,11	11,65	1038,676	,337

Tablo 6. Algılanan ebeveynlik tutumu ölçeği puanlarının gruplara göre karşılaştırılması (devamı)

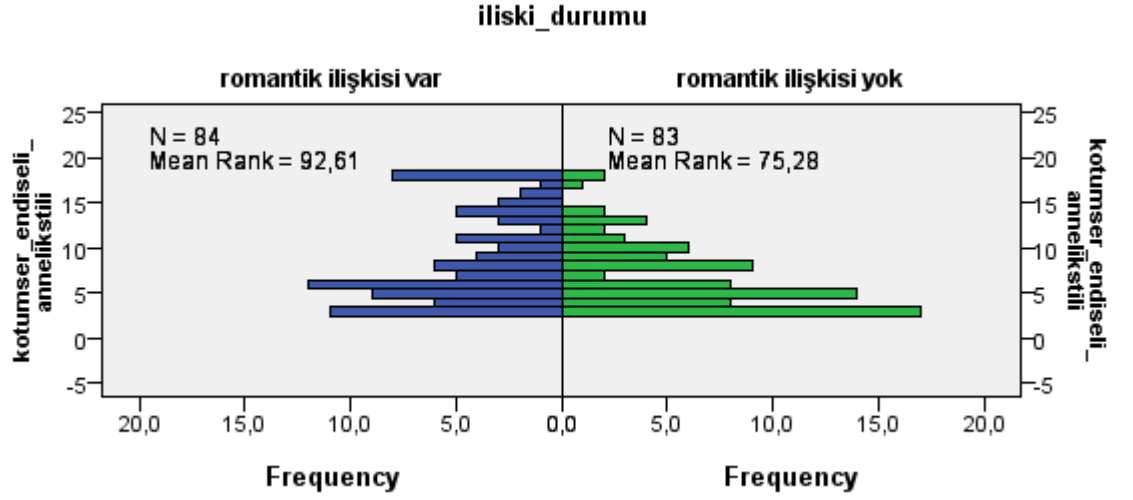
Ebeveyn Tutumları	İlişkisi Olanlar (Deney Grubu)				İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)				X ²	P
	Min.	Max.	Ort.	SD.	Min.	Max.	Ort.	SD.	Ki Kare	Sig.
Sömürücü/ İstismar Edici Annelik Tutumu	3	5	8,32	3,75	7	9	7,84	2,85	363,600	,058
Sömürücü/ İstismar Edici Babalık Tutumu	3	9	10,07	5,30	7	7	8,58	3,45	666,266	,045*
Aşırı Koruyucu/ Evhamlı Annelik Tutumu	7	1	22,07	7,19	7	8	23,14	6,40	1017,271	,133
Aşırı Koruyucu/ Evhamlı Babalık Tutumu	7	6	19,87	6,18	7	2	20,81	6,41	826,702	,267
Koşullu/ Başarı Odaklı Annelik Tutumu	6	0	18,04	6,13	5	0	16,22	5,74	741,038	,051
Koşullu/ Başarı Odaklı Babalık Tutumu	5	0	17,00	6,17	5	0	16,22	6,75	707,437	,330
Aşırı İzin Verici Annelik Tutumu	1	9	12,67	3,99	7	7	13,33	4,07	620,453	,619

Tablo 6. Algılanan ebeveynlik tutumu ölçeği puanlarının gruplara göre karşılaştırılması (devamı)

Ebeveyn Tutumları	İlişkisi Olanlar(Deney Grubu)				İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)				X ²	P
	Min.	Max.	Ort.	SD.	Min.	Max.	Ort.	SD.	Ki Kare	Sig.
Aşırı İzin Verici Babalık Tutumu	5	1	13,13	4,98	6	2	13,92	4,73	778,944	,161
Kötümser/ Endişeli Annelik Tutumu	3	8	8,77	4,83	3	8	7,01	3,78	596,045	,018*
Kötümser/ Endişeli Babalık Tutumu	3	8	7,02	3,62	3	8	7,28	4,16	448,263	,979
Cezalandırıcı Annelik Tutumu	4	4	8,81	3,93	4	9	7,77	2,95	540,852	,096
Cezalandırıcı Babalık Tutumu	4	4	9,45	3,80	4	9	8,53	3,53	439,800	,116
Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran Annelik Tutumu	3	8	9,04	3,69	3	8	8,77	3,41	491,238	,884
Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran Babalık Tutumu	3	8	9,92	4,13	3	8	9,19	3,86	514,455	,405

*, 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

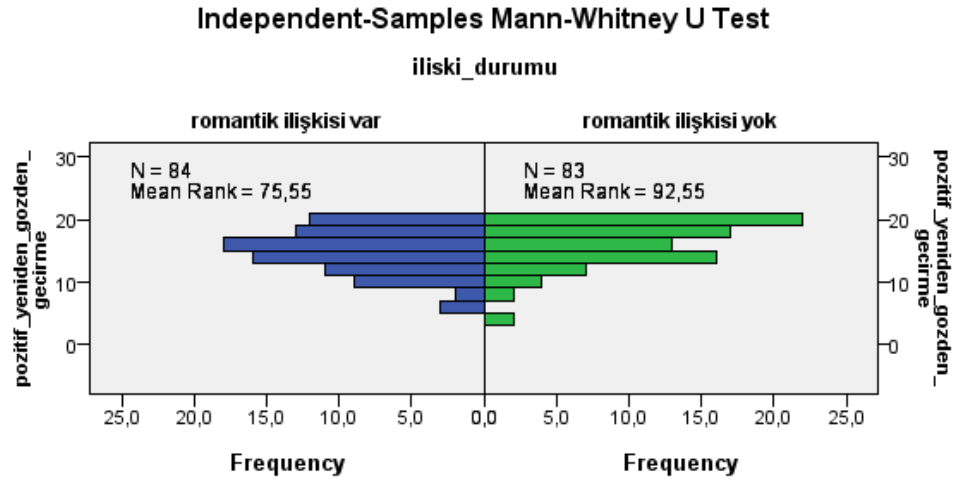
Kötümser/endişeli annelik tutumu puanı ile ilişki durumu arasında anlamlı bir fark saptandı ($U=2.762,500$, $p=.018$). Grafik 2 incelendiğinde, romantik ilişkisi olanların, ilişkisi olmayanlara oranla kötümser/endişeli annelik tutumuna daha çok puan verdikleri görülmektedir.



Grafik 2. Kötümser ve Endişeli Annelik Tutumunun Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

7.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Bilişsel duygu düzenleme tarzlarından pozitif gözden geçirme tarzı ile ilişki durumu arasında anlamlı bir fark saptandı ($U = 4.195,500$, $p = .023$). Romantik ilişkisi olanlarda, pozitif gözden geçirme puanı ($M = 75,55$), ilişkisi olmayanlara göre ($M = 92,5$) daha düşük olarak bulundu. Grafik 3'te de görüldüğü üzere, romantik ilişkisi olanların, pozitif gözden geçirme tarzına daha düşük puan verdikleri tespit edildi. Diğer bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişki durumu arasındaki istatistiksel değerlendirmeler, tablo 7'de yer almaktadır.



Grafik 3. Pozitif Gözden Geçirme Tarzının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Tablo 7. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları	İlişkisi Olanlar (Deney Grubu)				İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)				X ²	P
	Min.	Max.	Ort.	SD.	Min.	Max.	Ort.	SD.	Ki Kare	Sig.
Kendini uçlama	2	20	12,25	3,54	5	20	12,46	3,21	28.641	,907
Kabul Etme	2	20	13.85	3,13	7	20	14,04	3,35	14.220	,805
Düşünceye Odaklanma	4	20	15,37	3,62	9	23	16,11	2,94	15.565	,450
Pozitif Tekrar Odaklanma	6	20	12,57	3,67	4	20	13,42	3,20	12.954	,119
Plana Tekrar Odaklanma	3	20	15,44	3,41	4	20	16,05	3,67	16.357	,324

Tablo 7. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği puanlarının gruplara göre karşılaştırılması(devam)

Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları	İlişkisi Olanlar (Deney Grubu)				İlişkisi Olmayanlar (Kontrol Grubu)				X ²	P
	Min.	Max.	Ort.	SD.	Min.	Max.	Ort.	SD.	Ki Kare	Sig.
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	5	20	14,37	3,73	4	20	15,58	3,75	21.559	,023*
Bakış Açısına Yerleştirme	9	20	14,38	2,78	5	20	14,53	3,60	15.443	,792
Yıkım	4	20	11,57	4,56	4	20	11,27	4,35	19.484	,659
Diğerlerini Suçlama	4	20	11,24	4,06	4	20	10,53	3,94	15.490	,201

*, 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

7.4. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

Sonraki adım olarak, ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişki doyumuyla aralarında ilişki olup olmadığını değerlendirmek için korelasyon değerlerine bakıldı. Değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığını ölçmek amacıyla veriler normal dağılım şeklinde olmadığı için non-parametrik korelasyon testi olan Spearman rho korelasyon katsayısı baz alındı. Tablo 8’de algılanan ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişki doyumu ile ilişkisiyle olan korelasyonları ayrıntılı olarak görülmektedir.

Kuralcı/kalıplayıcı annelik tarzı ile kendini suçlama tarzı arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .29$, $p = <.0001$, $N = 167$. Buna göre, kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler anlamlı olarak artmaktadır. Kuralcı/kalıplayıcı annelik tarzı ile yıkım tarzı arasında orta seviyede pozitif yönde korelasyon saptandı, $r_s = .20$, $p = .009$, $N=167$. Bir başka ifadeyle, kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı (kendini yıkıma uğramış hissetme ve yıkıma uğradığını düşünme) anlamlı olarak artmaktadır. Kuralcı/kalıplayıcı annelik tarzı ile diğerlerini suçlama tarzı arasında orta seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .33$, $p = <.0001$, $N=167$. Bu bulguya göre, kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, diğerlerini suçlama puanı anlamlı olarak artmaktadır.

Tablo 8. Algılanan Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin Analizi

	Spearman's rho	kendini suçlama	kabul etme	düşünceye odaklanma	pozitif_tekra r odaklanma	plana tekrar odaklanma	pozitif yeniden gözden geçirme	bakış açısına yerleştirme	yıkım	diğerlerin i suçlama	romantik ilişki doyumu
kuralcı/ kalıplı annelik tutumu	CorrelationCoefficient	.292**	.290	.235	.093	-0.93	-0.109	-.093	.202**	.333**	.009
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.234	.430	.162	.230	.009	.000	.934
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
kuralcı/ kalıplı babalık tutumu	CorrelationCoefficient	.253**	.223**	.166*	-.086	-.019	-.105	-.040	.311**	.261**	-.164
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.032	.269	.807	.178	.604	.000	.001	.133
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
küçümseyici/ kusur bulucu annelik tutumu	CorrelationCoefficient	.241**	.209**	.159*	-.191	-.118	-.152*	.107	.126	.175*	-.131
	Sig. (2-tailed)	.002	.007	.040	.013	.130	.049	.171	.106	.023	.232
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
küçümseyici/ kusur bulucu babalık tutumu	CorrelationCoefficient	.236**	.111	.142	-.217**	-.133	-.241**	-.051	.268**	.193	-.159
	Sig. (2-tailed)	.002	.152	.067	.005	.086	.002	.515	.000	.012	.147
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85

Tablo 8. Algılanan ebeveynlik tutumları ve bilişsel duygu düzenleme tarzları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin analizi (devamı)

	Spearman's rho	kendini suçlama	kabul etme	düşünceye odaklanma	pozitif tekrara odaklanma	plana tekrar odaklanma	pozitif yeniden gözden geçirme	bakış açısına yerleştirme	yıkım	diğerlerinin suçlama	romantik ilişki doyumu
duygusal bakımdan yoksun bırakıcı annelik tutumu	CorrelationCoefficient	.157	.123	.037	-.363**	-.271	-.326**	-0.60	.049	.085	-.131
	Sig. (2-tailed)	.043	.113	.635	.000	.000	.000	.442	.534	.275	.232
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tutumu	CorrelationCoefficient	.144	.053	.056	-.332**	-.281**	-.320**	-.074	.190*	.069	-.240
	Sig. (2-tailed)	.063	.494	.470	.000	.000	.000	.345	.014	.378	.027
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
sömürücü/ istismar ediciannelik tutumu	CorrelationCoefficient	.148	.139	.068	-.200**	-.050	-.183*	-.026	.082	.178*	.134
	Sig. (2-tailed)	.056	.074	.380	.010	.522	.018	.740	.293	.022	.223
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
sömürücü/ istismar edici babalık tutumu	Correlation Coefficient	.195*	.092	.158*	-.207**	.013	-.172*	-.040	.183*	.272**	-.040
	Sig. (2-tailed)	.011	.235	.042	.007	.868	.026	.604	.018	.000	.717
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85

Tablo 8. Algılanan ebeveynlik tutumları ve bilişsel duygu düzenleme tarzları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin analizi (devamı)

	Spearman's rho	Kendini suçlama	kabul etme	düşüneye odaklanma	pozitif tekrar odaklanma	plana tekrar odaklanma	pozitif yenedengözdene geçirme	bakış açısına yerleştirme	yıkım	diğerlerin i suçlama	romantik ilişki doyumu
aşırı koruyucu/evhamlı annelik tutumu	Correlation Coefficient	.095	.059	.203**	-.097	-.067	-.076	.010	.170*	.243**	.085
	Sig. (2-tailed)	.221	.448	.008	.214	.392	.330	.894	.028	.002	.441
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
aşırı koruyucu/evhamlı babalık tutumu	Correlation Coefficient	.037	.078	.122	.022	.005	.076	.009	.042	.091	.049
	Sig. (2-tailed)	.632	.315	.117	.781	.947	.330	.906	.586	.242	.658
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
koşullu başarı odaklı annelik tutumu	Correlation Coefficient	.222**	.245**	.200*	.203**	.103	.062	.160*	.328**	.207**	.072
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.010	.009	.187	.424	.039	.000	.007	.510
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
koşullu başarı odaklı babalık tutumu	Correlation Coefficient	.260**	.215**	.162*	.149	.098	.034	.028	.304**	.162*	-.017
	Sig. (2-tailed)	.001	.005	.036	.054	.208	.662	.720	.000	.036	.879
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
Aşırı izin verici annelik tutumu	Correlation Coefficient	.098	-.076	.001	.174*	.103	.111	.067	.270**	.138	-.022
	Sig. (2-tailed)	.208	.327	.992	.025	.187	.152	.387	.000	.076	.841
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85

Tablo 8. Algılanan Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin Analizi (devamı)

	Spearman's rho	kendini suçlama	kabul etme	düşünceye odaklanma	pozitif tekrar odaklanma	plana tekrar odaklanma	pozitif yeniden gözden geçirme	bakış açısına yerleştirme	yıkım	değerlerini suçlama	romantik ilişki doyumu
aşırı zihin vericiliği tutumu	Correlation Coefficient	.014	-.023	.003	.104	.122	.145	.056	.224**	.192*	-.143
	Sig. (2-tailed)	.859	.768	.967	.180	.115	.062	.476	.004	.013	.191
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
kötümser/endişeli annelik tutumu	Correlation Coefficient	.314**	.187*	.195*	-.213**	-.100	-.165*	.043	.284**	.318**	-.043
	Sig. (2-tailed)	.000	.016	.012	.006	.201	.034	.584	.000	.000	.696
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
kötümser/endişeli baba tutumu	Correlation Coefficient	.283**	.165*	.185*	-.200**	-.022	-.062	.013	.278**	.217**	-.123
	Sig. (2-tailed)	.000	.033	.017	.010	.776	.427	.871	.000	.005	.266
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
cezalandırıcı annelik tutumu	Correlation Coefficient	.106	.140	.091	-.104	-.084	-.067	-.005	.139	.196*	-.092
	Sig. (2-tailed)	.171	.072	.240	.181	.280	.391	.953	.074	.011	.401
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
cezalandırıcı baba tutumu	Correlation Coefficient	.135	.075	.106	-.094	-.055	-.074	-.016	.192*	.182*	-.137
	Sig. (2-tailed)	.083	.336	.172	.227	.479	.340	.836	.013	.019	.212
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85

Tablo 8. Algılanan Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerin Analizi (devamı)

	Spearman's rho	kendini suçlama	kabul etme	düşünceye odaklanma	pozitif tekrar odaklanma	plana tekrar odaklanma	pozitif yeniden gözden geçirme	bakış açısına yerleştirme	yıkım	dğerlerini suçlama	romantik ilişki doyumu
değişime kapalı/duygularını bastıran annelik tutumu	Correlation Coefficient	.147	.112	.037	-.041	-.004	-.030	-.003	.044	.075	-.109
	Sig. (2-tailed)	.058	.149	.638	.597	.961	.704	.972	.569	.337	.321
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
değişime kapalı/duygularını bastıran babalık tutumu	Correlation Coefficient	.233**	.128	.128	-.078	-.058	-.141	-.028	.100	.109	-.019
	Sig. (2-tailed)	.002	.099	.100	.315	.460	.069	.723	.200	.159	.862
	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	85
romantik ilişki doyumu	Correlation Coefficient	-.225*	-.032	.165	.306**	.325**	.298**	.120	-.186	-.133	1,000
	Sig. (2-tailed)	.040	.770	.134	.005	.003	.006	.278	.091	.226	
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	85

** , 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

* , 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kuralcı/kalıplayıcı babalık tarzı ile kendini suçlama tarzı arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .25$, $p = .001$, $N = 167$. Bu sonuç, kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanının istatistiksel olarak anlamlı seviyede arttığını göstermektedir. Kuralcı/kalıplayıcı babalık tarzı ile olanları kabul etme tarzı arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .22$, $p = .004$, $N = 167$. Bu sonuç, kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kabul puanının anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Kuralcı/kalıplayıcı babalık tarzı ile olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme (ruminasyon) tarzı arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .17$, $p = .032$, $N = 167$. Bu sonuç, kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme puanının anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Kuralcı/kalıplayıcı babalık tarzı ile yıkım tarzı arasında orta seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .31$, $p < .0001$, $N = 167$. Bu sonuç, kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanının anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Kuralcı/kalıplayıcı babalık tarzı ile diğerlerini suçlama tarzı arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon saptandı, $r_s = .26$, $p = .001$, $N = 167$. Bu sonuç, kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, diğerlerini suçlama puanının da anlamlı olarak arttığını göstermektedir.

Küçümseyici/kusur bulucu annelik stili ile kendini suçlama ($r_s = .24$, $p = .002$, $N = 167$), olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme ($r_s = .16$, $p = .040$, $N = 167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s = .18$, $p = .023$, $N = 167$) arasında pozitif yönlü düşük seviyede korelasyon; pozitif yeniden gözden geçirme ile ise negatif yönlü düşük seviyede korelasyon tespit edilmiştir, $r_s = -.15$, $p = .023$, $N = 167$. Buna göre, küçümseyici/kusur bulucu annelik tarzına sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama, düşünceye odaklanma (olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme) ve diğerlerini suçlama puanı anlamlı olarak artmakta; olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanı ise, düşmektedir.

Algılanan küçümseyici/kusur bulucu babalık tarzı ile kendini suçlama ($r_s = .24$, $p = .002$, $N = 167$) ve yıkım tarzı ($r_s = .27$, $p < .0001$, $N = 167$) arasında anlamlı seviyede pozitif yönlü orta seviyede korelasyon; bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ($r_s = -.22$, $p = .005$, $N = 167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r_s = -.24$, $p = .002$, $N = 167$) ile arasında negatif yönlü orta seviyede korelasyon saptandı. Bu bulgular,

küçümseyici/kusur bulucu babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanı ve yıkım puanlarının da arttığını; bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmepuanlarının anlamlı olarak düştüğünü göstermektedir.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı annelik tarzı ile pozitif tekrar odaklanma puanı ($r_s = -.36, p < .0001, N = 167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r_s = -.33, p < .0001, N = 167$), arasında anlamlı seviyede negatif yönlü orta seviyede korelasyon bulundu. Bu durum, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı annelik tarzı puanı arttıkça, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmepuanlarının anlamlı olarak düştüğünü belirtmektedir.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık stili ile yıkım ($r_s = .190, p = .014, N = 167$) arasında pozitif yönlü düşük seviyede korelasyon bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma ($r_s = -.33, p < .0001, N = 167$), plana tekrar odaklanma ($r_s = -.28, p < .0001, N = 167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r_s = -.32, p < .0001, N = 167$) ile ise, negatif yönlü orta seviyede korelasyon mevcuttur. Bu bulgular birlikte ele alındığında, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı artarken; pozitif tekrar odaklanma, olayla başa çıkmak için nasıl bir yol izlemesi gerektiğini düşünme ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünmepuanlarının düştüğünü ifade etmektedir.

Sömürücü ve istismar edici annelik tarzı ile diğerlerini suçlama ($r_s = .18, p = .022, N = 167$) arasında pozitif yönlü düşük seviyede korelasyon; pozitif tekrar odaklanma ($r_s = -.20, p = .010, N = 167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r_s = -.18, p = .018, N = 167$) arasında ise negatif yönlü düşük seviyede korelasyon belirlenmiştir. Buna göre, sömürücü ve istismar edici annelik tarzına ait puanlar yükseldikçe, diğerlerini suçlama puanı da yükselirken, pozitive tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünmepuanları düşmektedir.

Sömürücü ve istismar edici babalık tarzı ile kendini suçlama ($r_s = .20, p = .011, N = 167$), ruminasyon, ($r_s = .16, p = .042, N = 167$), yıkım ($r_s = .18, p = .018, N = 167$) tarzları arasında düşük seviyeli pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ($r_s = -.21, p = .007, N = 167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme puanı ($r_s = -.17, p = .026, N = 167$) ile düşük seviyeli negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sömürücü ve istismar edici babalık tarzı puanı yükseldikçe; kendini suçlama, ruminasyon (olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli

düşünme), yıkıma uğradığını hissetme puanlarının da anlamlı olarak yükseldiğini; bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanlarının düştüğünü göstermektedir.

Aşırı koruyucu/evhamlı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme ($r_s = .20, p = .008, N=167$) ve diğerlerini suçlama puanı ($r_s = .24, p = .002, N=167$) yükselmektedir; pozitif yönlü düşük seviyede korelasyon tespit edilmiştir.

Aşırı koruyucu/evhamlı babalık stili ile bilişsel duygu düzenleme tarzlarının herhangi bir türünde korelasyon saptanmamıştır ($p > 0.05, N=167$).

Koşullu/başarı odaklı annelik tarzı ile kendini suçlama ($r_s = .22, p = .004, N=167$), ruminasyon ($r_s = .20, p = .010, N = 167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s = .21, p = .007, N=167$) arasında pozitif yönlü düşük seviyede korelasyon varken; yıkım ($r_s = .33, p < .0001, N=167$) ile arasında pozitif yönlü orta seviyede korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle, koşullu/başarı odaklı annelik stili puanı arttıkça, kendini suçlama, olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme, yıkım ve diğerlerini suçlama puanları artmaktadır. Tüm bunlarla birlikte, kabul etme ($r_s = .25, p = .001, N=167$), pozitif tekrar odaklanma ($r_s = .20, p = .009, N=167$) ve bakış açısına yerleştirme ($r_s = .16, p = .039, N = 167$) ile düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon görülmektedir. Bu sonuçlar, koşullu başarı odaklı annelik tarzı puanı yükseldikçe, olanları kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmenin yükseldiğini göstermektedir.

Koşullu/başarı odaklı babalık tarzı ile kendini suçlama ($r_s = .26, p = .001, N=167$), ruminasyon ($r_s = .16, p = .036, N=167$), yıkım ($r_s = .30, p = < .0001, N=167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s = .16, p = .036, N=167$) tarzları arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre, koşullu/başarı odaklı babalık puanı arttıkça, kişinin kendini suçlamasının, olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünmesinin, yıkıma uğradığını düşünmesinin ve diğerlerini suçlamasının da arttığı görülmektedir.

Aşırı izin verici annelik stili ile pozitif tekrar odaklanma ($r_s = .17, p = .025, N=167$) ve yıkım ($r_s = .27, p < .0001, N = 167$) arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Aşırı izin verici babalık stili ile yıkım ($r_s = .22, p = .004, N=167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s = .19, p = .013, N=167$) arasında düşük seviyede pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgular ekseninde, aşırı izin verici annelik tarzı puanı

yükseldikçe hem pozitif tekrar odaklanma hem de yıkıma uğradığını düşünme tarzlarının arttığı; ancak aşırı izin verici babalık tarzı puanı yükseldikçe, hem yıkıma uğradığını düşünme hem de diğerlerini suçlama tarzı puanlarının yükselişe geçtiği görülmektedir.

Kötümser/endişeli annelik stili ile kendini suçlama ($r_s=.31, p<.0001, N=167$), ruminasyon ($r_s=.20, p=.012, N=167$), yıkım ($r_s=.28, p<.0001, N=167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s=.32, p<.0001, N=167$) arasında anlamlı pozitif korelasyon; pozitif tekrar odaklanma ($r_s=-.21, p=.006, N=167$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r_s=-.17, p=.034, N=167$) arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulguların ışığında, kötümser ve endişeli annelik tarzı puanı yükseldikçe katılımcıların kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıldığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanlarının da anlamlı olarak yükseldiği; öte yandan pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme tarzlarının anlamlı olarak düştüğü gösterilmektedir.

Kötümser/endişeli babalık stili ile kendini suçlama ($r_s=.28, p<.0001, N=167$), ruminasyon ($r_s=.19, p=.017, N=167$), yıkım ($r_s=.28, p<.0001, N=167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s=.22, p=.005, N=167$) arasında pozitif korelasyon; bununla birlikte pozitif tekrar odaklanma ($r_s=-.20, p=.010, N=167$) ile arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, kötümser ve endişeli babalık tarzı puanı yükseldikçe katılımcıların kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıldığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanlarının da anlamlı olarak yükseldiğini; ancak pozitif tekrar odaklanma tarzının anlamlı olarak düştüğünü göstermektedir.

Cezalandırıcı annelik stili ile diğerlerini suçlama ($r_s=.20, p=.011, N=167$) arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre, cezalandırıcı annelik tarzı puanı yükseldikçe, bireylerin diğerlerini suçlama puanı yükselmektedir. Cezalandırıcı babalık stili ile yıkım ($r_s=.19, p=.013, N=167$) ve diğerlerini suçlama ($r_s=.18, p=.019, N=167$) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu bulgu, cezalandırıcı babalık tarzı puanı yükseldikçe, bireyin kendisini yıkılmış hissetme ve diğerlerini suçlama puanlarının yükseldiğini göstermektedir.

Değişime kapalı/duygularını bastıran annelik stili ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmemiştir ($p>0.05, N=167$).

Değişime kapalı/duygularını bastıran babalık stili ile kendini suçlama ($r_s = .23, p = .002, N=167$) arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu, değişime kapalı ve duygularını bastıran babalık tarzı puanı yükseldikçe, bireyin kendini suçlama puanının da yükseldiğini göstermektedir.

Romantik ilişki doyumu ile pozitif tekrar odaklanma ($r_s=.31, p = .005, N=84$), plana tekrar odaklanma ($r_s=.33, p = .003, N=84$) arasında orta seviyede pozitif yönlü korelasyon tespit edilirken; pozitif tekrar gözden geçirme ($r_s = .29, p=.006, N=84$) arasında düşük seviyede pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Romantik ilişki doyumu ile kendini suçlama ($r_s=-.23, p=.040, N=84$) ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık stili ($r_s=-.24, p=.027, N=84$) arasında düşük seviyede negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Bu bulgular, stres uyandıran bir olay olduğunda bu durumla baş ederek pozitif olana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme tarzının, romantik ilişki doyumunu arttırdığını; ancak kendini suçlama tarzının ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tarzının, romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak düşürdüğünü göstermektedir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu başlıkta, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveynlik tutumları, bilişsel duygu düzenleme tarzları ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen tez çalışmasının bulguları; alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Yetişkinliğe geçişteki yetkinliklerden biri olarak ifade edilen, karşı cinsle iletişim sürdürebilme yetisiyle ilişkili 105 ergen üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, algılanan ebeveyn tutumunun romantik ilişki deneyimindeki öneminin, geç ergenlik dönemindeki romantik ilişki deneyiminde daha etkin olduğu; erken ergenlik dönemindeki romantik ilişkide ise etkin olmadığı tespit edilmiştir (Kan vd., 2008). Bu tez çalışması da geç ergenler üzerinde yapılmıştır. Bu bölümde, gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki ilgili çalışmalarla tartışıldıktan sonra, ileriki çalışmalar için önerilere değinilmiştir.

8.1. ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULARIN, ROMANTİK İLİŞKİ DURUMUNA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Literatür mercek altına alındığında, gelişim evrelerinin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasıyla, “kişinin psikolojik sağlığının dengeli ve gerçeklik yönelimli olabildiği” ifade edilmektedir (Budak, 2000, s. 619). “Ebeveynle kurulan ilişki, bireyin sosyal ve duygusal gelişim evrelerinde etkindir” (Hama, 2020, s. 1). Buradan temel olarak, bu tez çalışmasında, sosyal ve duygusal gelişim evrelerinden birine romantik ilişki kurma ve sürdürme becerisine değinildi.

Bu tez çalışmasının bulgularına bakıldığında, romantik ilişkisi olanların, sömürücü istismar edici babalık tutumuna daha çok puan verdikleri tespit edildi. Bu durumun nedenleri düşünüldüğünde, “kişinin romantik ilişkisinden aldığı doyum yükseldikçe, kendisine yönelik diğerlerinin (ebeveynlerinin) davranışlarını mukayese edebilme alanı açtığı” düşünülebilir. Nitekim önceki çocukluk deneyimlerinde istismar edilen birey, ilişkisi esnasında herhangi bir istismara maruz kalmıyorsa; ebeveynlerinin davranışlarını daha net değerlendirmeye alabilir ve ebeveynlerinin istismarcı davranışlarının aslında “normal ebeveynlik davranışı” olmadığını görebilmesinin önünü açtığı düşünülebilir.

Bu durum, kültürel olarak ele alınabilir. Bazı kültürlerde, gençlere; (a) ebeveynlerinin işlerine koşması, (b) yardım sağlaması ve (c) birçok maddi manevi meselede destek olması gerektiğine dair kapsamlı bir görev tanımı biçilebilmektedir. Özellikle ebeveynlerden biri, sağlık problemine sahipse, psikiyatrik bozukluğu varsa veya bakmakla yükümlü olduğu çocuk sayısı fazlaysa; bu görevler sürekli olarak artmakta; böylelikle geç ergenin yükü de artmakta ve bunun doğrultusunda birey, ebeveynini “istismarcı” olarak tanımlayabilmektedir. Burada ilgi çeken bireylerin, annelerini değil de babalarını bu şekilde puanlamalarıyla ilgilidir. Bunun, babaların iş veya benzer sebeplerle (annelere kıyasla) evlatlarına daha az zaman ayırması ile ilgili olduğu düşünülebilir, babaların duygusal olarak çocukların ihtiyaçlarını daha az karşılamasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir; bu durumun da yine ihmal ve istismar dahilinde tanımlanabilmelerinin önünü açtığı düşünülebilir. Bir diğer önemli nokta ise, bazı kültürlerde babaların, çocuklarını disipline ettiklerini iddia ederek olumsuz ebeveynlik tutumu sergilemeleriyle bağıntılı olduğu ve bu durumun çocuklarının gözünde daha çok “istismar edici” olarak algılamalarına sebep olduğu ifade edilebilir.

Bu tez çalışmasının diğer bulgusu; romantik ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara oranla, kötümser/endişeli annelik tutumuna daha çok puan verdiği yönündedir. Bu durumun, annelerin çocuklarının ilişki yaşadığı kişilere güvenememesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Bazı toplumlarda, babaların çocuklarının romantik ilişki durumunu, sadece medeni duruma geçişte öğreniyor olması sebebiyle; annelerin bu konuda daha çok psikolojik ve sosyolojik yük altında olduğu düşünülebilir. Bu durum, çocukların başına bir şey geldiğinde, annelerin suçlanmasının önünü açabilmektedir. Bu noktada, bu bulgunun, annelerin çocuklarının başlarına bir şey geleceği endişesiyle geç ergenlere psikolojik baskı yapıyor olmasından kaynaklanabildiği düşünülebilir.

Bir çalışmada, çocukluk döneminde ebeveynlerinin kötümser/endişeli ve tehdit edici yaklaşımına maruz bırakılan geç ergenlerin, bu endişeli/kötümser ve tehdit edici ebeveynlik stilini kalıcı bir şekilde içselleştirdikleri tespit edilmiştir (Trent, Viana, Raines, Woodward, Zvolensky ve Candelari, 2019). İçselleştirmenin nelere sebebiyet verdiği bakıldığında, katılımcıların duygusal düzenlemelerde zorluk yaşadıkları, hedef odaklı davranışlarda güçlük yaşadıkları, anksiyete bozukluğu yaşadıkları, depresyon bozukluğu yaşadıkları belirtilmiştir (Trent vd., 2019). Annelerin daha çok kötümser/endişeli tutuma sahip olmasına yönelik bir alternatif bakış açısı olarak;

çocuklarında sağlık problemi olan annelerin, psikolojik bozukluk semptomlarına daha meyilli olduğu düşünülebilir. Bu konuyu ele alan bir çalışmada, yaşları 5 ay ila 6 yaş arasında değişen ve sağlık problemleri olan çocukların annelerinin, diğer annelere oranla daha çok endişeli ebeveynlik tutumu içerisinde olduğu, depresif özelliklerinin olduğu, anksiyete bozukluklarının olduğu ve aşırı koruyucu, endişeli bir ebeveynlik stili benimsedikleri belirtilmektedir (Eliaçık, Bolat, Kanik, Sargin, Selkie, Korkmaz, Baydan, Akar ve Sarıoğlu, 2016).

8.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME TARZLARI ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULARIN ROMANTİK İLİŞKİ DURUMUNA GÖRE VE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMUNA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Yıllar süren araştırmalar göstermiştir ki, yaşamsal stresörlere adapte olunmasında ve çevresel uyaranlara yanıt verilirken koordinasyon sağlanmasında; duygular önemli rol oynamaktadır (Gross ve Munoz, 1995; Garnefski vd., 2002, s. 403).

Bir önceki bölümde de değinilen duygu düzenleme becerisi bu noktada önem kazanmaktadır. Geç ergenlerden oluşan çiftlerle yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşayanların; duygularının değişken olduğu, alıngan olduğu, aşırı hassas olduğu ve/veya duygusal olarak künt olduğu görülmüştür (Gross ve John, 2003). Bu durumun bireyin psikolojik sağlığını etkilediği ve böylelikle romantik ilişkisini de etkileyebildiği düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasında, romantik ilişkisi olanların, pozitif gözden geçirme tarzına daha çok puan verdikleri tespit edildi. Bu durumun, psikososyal ihtiyaç kuramı doğrultusunda, bir yere ait olma (bir romantik ilişkiye ait olma vb.) ihtiyacından kaynaklanabildiği ve mutluluğun, ihtiyaçların giderilmesi konusunda etken olmasıyla ilişik olabildiği (Maslow, 1943, s. 370), böylelikle pozitif gözden geçirme olarak ifade edilen “olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme” tarzının gerçekleştirilebildiği, düşünülebilir.

Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin algılanan ebeveyn tutumlarıyla ilişkisine bakıldığında ise, literatürle benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çocukluk dönemindeki ihtiyaçların giderilmemesinin, negatif bilişsel duygu düzenleme tarzlarıyla bağımlı olması, dikkat çekicidir. Bunun doğrultusunda belirtilmelidir ki; çocukluk döneminde

duygusal olarak yeterli ebeveynlik tutumunun deneyimlenmemesi, ebeveynin çocuğa ilgisiz yaklaşması ve küçümsemesi neticesinde gerçekleşmektedir (Egeland, 2009).

Ebeveyn tutumlarının, genç yetişkinlerdeki stresle baş etme becerilerinin üzerindeki etkisinin araştırılmasını konu alan 411 kişi üzerinde yapılan bir başka çalışmaya göre; anne ve babası otoriter olanların, baş etme becerileri bağlamında pasif kaldığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve cinsiyetler arasında bir fark saptanmamıştır (Hama, 2020, s. 73). Bu tez çalışmasında, kuralcı/kalıplı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler anlamlı olarak artmaktadır. Kuralcı/kalıplı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı (kendini yıkıma uğramış hissetme ve yıkıma uğradığını düşünme) ve diğerlerini suçlama puanı anlamlı olarak artmaktadır. Kuralcı/kalıplı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanı, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme puanı, kendini yıkıma uğramış hissetme puanı ve diğerlerini suçlama puanı istatistiksel olarak anlamlı seviyede artmaktadır.

Bir araştırmada, olumsuz çocukluk deneyimlerinin, duygusal düzenlemede bozulmayla ilişik olduğu bildirilmiştir (Shipman ve Zeman, 2001). Önceki bölümde ele alındığı üzere, bu tez çalışmasında da benzer bulgular mevcuttur. Küçümseyici/kusur bulucu annelik tarzına sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama, düşünceye odaklanma (olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme) ve diğerlerini suçlama puanı anlamlı olarak artmakta; olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanı ise, düşmektedir. Küçümseyici/kusur bulucu babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanı ve yıkım puanının da arttığı; bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme (pozitif yeniden gözden geçirme) puanlarının anlamlı olarak düştüğü sonucu elde edilmiştir. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı annelik tarzı puanı arttıkça, pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanları, anlamlı olarak düşmektedir. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı artarken; pozitif tekrar odaklanma, olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanları düşmektedir.

Sömürücü ve istismar edici annelik tarzına ait puanlar yükseldikçe, diğerlerini suçlama puanı da yükselirken, pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanları düşmektedir. Sömürücü ve istismar edici babalık tarzı puanı yükseldikçe; kendini suçlama, ruminasyon (olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme), yıkıma uğradığını hissetme puanları da anlamlı olarak yükselmekte; bununla birlikte, pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme puanları düşmektedir.

Aşırı koruyucu/evhamlı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme ve diğerlerini suçlama puanı yükselmektedir. İlginç bir şekilde, aşırı koruyucu/evhamlı babalık stili ile bilişsel duygu düzenleme tarzlarının herhangi bir türünde korelasyon saptanmamıştır. Bu durumun, toplumsal olarak babalara atfedilen “koruyucu” tabirinin, “nitelikli baba” olmak ile eşdeğer görülmesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Koşullu/başarı odaklı annelik stili puanı arttıkça, kendini suçlama, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme, yıkım ve diğerlerini suçlama puanları artmaktadır. Tüm bunlarla birlikte, koşullu başarı odaklı annelik tarzı puanı yükseldikçe, olanları kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme de yükselmektedir. Bu durum, koşullu başarı odaklı annelik stiline, sağlıklı bir işlevinin olmasıyla birlikte; sıklığı arttığında, dengenin sürdürülmesinde yaşanan zorlanmalardan kaynaklı, kaotik bir hale dönüşebildiği düşünülebilir.

Koşullu/başarı odaklı babalık puanı arttıkça, kişinin kendini suçlaması, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünmesi, yıkıma uğradığını düşünmesi ve diğerlerini suçlaması da artışa geçmektedir. Aşırı izin verici annelik tarzı puanı yükseldikçe hem pozitif tekrar odaklanma hem de yıkıma uğradığını düşünme tarzlarının arttığı; ancak aşırı izin verici babalık tarzı puanı yükseldikçe, hem yıkıma uğradığını düşünme hem de diğerlerini suçlama tarzı puanlarının yükselişe geçtiği görülmektedir. Bu durum, izin verici stilin dengeli ve doğru tutumla sunulduğunda pozitif etkilerinin olduğu ancak bazı zamanlarda bu durumun duygusal olarak izole edildiğini hissettirmede de etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

Algılanan ebeveyn stilini ele alan bir çalışmaya göre, kötümser/endişeli ebeveynlik stiliyle yetişen kişinin içsel ve dışsal kontrol ihtiyacı yüksek seviyede bulunmuştur (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017, s. 13). Bu tez çalışmasında ise, kötümser ve endişeli annelik tarzı puanı yükseldikçe katılımcıların kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıldığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanlarının anlamlı olarak yükseldiği; öte yandan pozitif tekrar odaklanma ve olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme tarzlarına dair puanlarının anlamlı olarak düştüğü görülmektedir. Kötümser ve endişeli babalık tarzı puanı yükseldikçe, katılımcıların kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıldığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanları da anlamlı olarak yükselmekte; bununla birlikte pozitif tekrar odaklanma tarzı anlamlı olarak düşmektedir. Bu durum, sürekli olarak ebeveyninin kötümser bakış açısına maruz kalınmasıyla, içsel ve dışsal uyarana (kontrole) dair ihtiyacın oluşmasıyla ve artmasıyla ilişkili olabilir.

Katı bir disiplin altında, yeterli duygusal destekten uzak, kurallara mutlak itaat etmesi beklenen yetkeci ebeveynlik biçimiyle yetişenlerde, yüksek kaygı ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlar tespit edilmiştir (Coplan, Hastings, Seguin ve Moulton 2002; Mandara, 2003; akt., Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017, s. 13). Otoriter ebeveynlik stiline sahip ailelerde yetişenlerin, akademik olarak daha başarılı oldukları görülmüştür (Steinberg, Lamborn, Dornbusch ve Darling 1992; akt., Kan vd., 2008, s. 170). Ancak, bir başka çalışmada, katı aile tutumuyla yetişenlerin romantik doyumlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Leadbeater vd., 2008, s. 359). Bir diğer çalışmada, baskıcı ebeveynlerin genç yetişkinlerde görülen patolojiyi istatistiksel olarak anlamlı seviyede etkilediğine dair bulgu edinilmiştir (Ulusoy, Demir ve Baran, 2005; akt., Başbuğ vd., 2016, s. 257). Bu tez çalışmasına göre ise, cezalandırıcı annelik tarzı puanı yükseldikçe, bireylerin diğerlerini suçlama puanı yükselmektedir. Cezalandırıcı babalık tarzı puanı yükseldikçe, bireyin kendisini yıkılmış hissetme ve diğerlerini suçlama puanları yükselmektedir.

Dikkat çekici bir şekilde, değişime kapalı/duygularını bastıran annelik stili ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmemiştir. Bu durumun, geri kalmış toplumlarda kadının duygularını bastırmasının ve değişime dirençli olmasının, “iyi kadın” olarak lanse edilmesinden kaynaklanabildiği düşünülebilir. Değişime kapalı/duygularını bastıran babalık tutumu

puanı yükseldikçe, bireyin kendini suçlama puanı da yükselmektedir. Bu durumun, bazı toplumlardaki babaların tutumunun çok sert, değişmez ve sabit fikirli olmasından kaynaklı, çocuklarını suçlama davranışlarıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Sürekli babaları tarafından suçlanan bireyler, bir süre sonra bu tutumu içselleştirebilmekte ve bu durum kendilerinde de öz-suçlama davranışının belirmesine neden olabilmektedir.

Tüm bunlar birlikte ele alındığında, olumsuz yaşam deneyimlerinin bireyin şuanki yaşantısında aktif olmasıyla, durumu ne kadar kaotik hale getirebildiği gözler önüne serilmiştir. Ancak bazı çalışmalarda, tüm travmatik deneyimlerin, böyle bir sonuca dönüşmediği de görülmektedir (Paolucci, Genuis ve Viaolato, 2001; Copeland, Keeler, Angold ve Costello, 2007). Bu durum üzerinde yapılan kapsamlı bir çalışma sonucunda, önceki bölümlerde anlatıldığı üzere bilişsel duygu düzenleme becerisinin etkisinin olduğu görülmektedir (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 498). Bu bağlamda öne sürülen bir modele göre, travmanın kalıcı formasyonunun olmasının ve psikolojik bozukluğa dönüşmesinin sebebi üzerinde üst-bilişsel bir modelin (Bilişsel Dikkatsel Sendromunun) etkisinin olduğu bulunmuştur (Wells, 2000). Temelde BDS, endişenin defalarca derin bir şekilde düşünülmesini, içsel-dışsal tehdit uyaran durumlara dikkatli bir şekilde odaklanılmasını, baş etme stratejisi olarak kaçınmayı ve düşünceleri bastırmayı içermektedir. Deneyimsel kaçınma, etiketlenmeyi ve kişisel deneyimlere (düşünme, hissetme ve istenmeyen görüntülerin zihni ziyaret etmesi gibi durumlarda) eleştirel yanıtlar vermeyi ve bu durumun alternatif bir versiyonunu oluşturamamayı arttırmaktadır (Ramaghani vd., 2019, s. 9). Bu modele göre üst-bilişsel inançlar, çocuklukta ve ergenlikte oluşmaktadır (Schneider, 2008). Ancak bir çalışmaya göre, bu inançlara dair semptomların bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başladığı düşünülmektedir (Brinck ve Liljenfors, 2013).

Bilişsel duygu düzenleme tarzlarının sağlıklı olması, olumsuz yaşam deneyimlerinin bireyin şuanki yaşantısında aktif olmamasında, koruyucu bir işleve sahiptir. Duygu düzenleme becerisi, stres dolu olayların negatif duygu oluşturmasının ve buna bağlı olarak uyumsuz davranışlara yol açmasının engellenmesinde fonksiyoneldir (Cicchetti vd., 1995; akt., Garnefski vd., 2002, s. 404). Bu durumun romantik ilişki doyumunda da etkin olduğu ifade edilmiştir (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 499). Duygularını düzenleyebilenlerin, romantik ilişki doyumunu yüksektir (Bradbury ve Shaffer, 2012, s. 500). Bu tez çalışmasında da aynı sonuç, elde edilmiştir.

Bir sonraki başlıkta, bu değerlendirmelerin romantik ilişki doyumuna etkisinin nasıl olduğu ve bebeklik döneminden nasıl kök aldığı konusundaki görüşlere yer verilmiştir.

8.3. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİNİN SONUÇLARININ DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, bağlanma teorisyenlerinin beyan ettikleri görüşler neticesinde; bebeğin anneyle ya da bakımverenle kurduğu bağı içselleştirerek oluşturduğu erken yaşam dönemine ait ilişki modelinin, ilerleyen yaşam dönemindeki romantik ilişki deneyimine de aktardığı belirtilmiştir (Bowlby, 1969; akt., Kan, Mchale ve Crouter, 2008, s. 169). Bağlanmanın ilk adımı olan, bakım veren kişi (anne vb.) ile kurulan duygusal bağın, bebeğin kendi benliğine ve diğerlerine yönelik zihinsel temsillerin oluşmasında etkili olmasıyla birlikte; bu zihinsel temsillerin, daha sonra kurulan yakın ilişkilere öncülük ettiğine dair birçok araştırma mevcuttur (Ditommaso, McNulty, Ross ve Burgess, 2003; akt., Başbuğ vd., 2016, s. 256; Little ve Sockol, 2020, s. 2068). Yine bu konuyu ele alan bir başka çalışmada da, bağlanma biçimleri ve romantik ilişki arasında bir bağıntı olduğu geçmektedir (Mikulincer ve Goddman, 2006; akt., Xia vd., 2018, s. 1511). Buradan çıkarılacak sonuçla, güvenli bağlanan çocukların daha sağlıklı romantik ilişki deneyimlemenin yolundan geçtiği ifade edilebilmektedir (Scharf ve Mayseless, 2001; akt., Kan vd., 2008, s. 169). Bunun sebebinin, romantik ilişkilerin kişinin ailesinden gördüğü davranışları modellemesiyle de ilişkili olduğu “Sosyal Öğrenme Teorisi” kapsamında öne sürülmüştür (Bandura, 1977; Smokowski vd., 2015). Sağlıklı romantik ilişkiye sahip olanlara bakıldığında, “şefkat, aile üyelerine değer verme, sevgi, ilgi” kavramlarını ailelerinden öğrenerek, romantik ilişkilerinde de bu öğrendikleri kavramları sürdürdükleri görülmüştür (Ackerman vd., 2011).

Ebeveynlik tutumlarının yaşam sürecindeki negatif sonuçlarına, alanyazında bakıldığında ise; çocukluk döneminde çözümlenmemiş aşamaların, bireyin yaşam sürecinin ilerleyen aşamasında da karşısına çıkabildiğine dair ibareler dikkat çekmektedir (Freud, 1964; akt., Cole vd., 2005, s. 32). Bu konuyu ele alan araştırmacılar, çocuk-ebeveyn çatışmalarının, yetişkinlikteki romantik ilişki deneyimlerinde olumsuz etkisinin olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Aloia ve Solomon, 2013; Linder vd., 2002; Surjadi, Lorenz, Conger ve Wickrama, 2013, s. 762). Diğer bir çalışmanın bulgularına bakıldığında, çocukluk çağında yaşanan zorlukların, bireyin yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurmada ve/veya romantik

ilişkiyi sürdürmede bozulmaya sebebiyet verdiği ifade edilmiştir (Wekerle vd., 2009; Selby, Braithwaite, Joiner ve Fincham, 2008). Bir diğer çalışmada, ebeveyn-ergen arasındaki çatışmanın, yetişkinlik döneminde romantik ilişki yaşanan partnerle de oluşabildiği öne sürülmüştür (Aloia ve Solomon, 2013). Özellikle, çocukluk döneminde ebeveyn ile gerçekleşen çözümlenmemiş çatışmaların; “yetişkinlik dönemine geçildiğinde partnerle kurulan iletişim becerisi, ilişkideki rahatlık ve ilişkideki tutarlılık üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu” beyan edilmiştir (Linder vd., 2002; Surjadi vd., 2013, s. 762).

Bununla birlikte, olumlu aile tutumunun önemiyle ilgili yapılan bir çalışmada, durumun genetik etkenlerden mi yoksa çevresel etkenlerden mi kaynaklandığı araştırılmıştır ve ikisinin de etkin olduğu bulgusu saptanmıştır (Picci vd., 2018, s. 5). Romantik ilişkiyi etkileyen faktörler üzerinde yapılan farklı bir çalışmaya göre, bu faktörlerin; kalıtsal olarak getirilen duygusal reaktivite, içselleştirilen davranışlar, dışsallaştırılan davranışlar ve pozitif duygusallık olduğu ortaya çıkmıştır (Horwitz ve Neiderhier, 2015).

Tüm bunların ışığında, hem genlerin hem çevresel faktörlerin romantik ilişki doyumunu etkilemesinin üzerine yapılan bir başka bütünsel çalışma, ailenin ılımlı olmasının ve çocuğu kabullenmelerinin, romantik ilişki doyumunu üzerinde pozitif etkisi olduğunu kanıtlamıştır (Reiss, Neiderhier, Hetherington ve Plomin 2000; Picci vd., 2018).

Genlerin romantik ilişkilerdeki etkisini konu alan bir diğer çalışmada, hem genlerin hem çevresel faktörlerin ilişkinin kalitesini etkilediği bulunmuştur (Horwitz ve Neiderhier, 2015). Bu etki oranlarının kıyaslandığı bir başka çalışmada ise, etki seviyelerinin birbirlerine yakın olduğu tespit edilmiştir (Horwitz ve Neiderhier, 2011).

Genetik etkenlerin araştırıldığı bir başka çalışmaya göre, çiftlerden en az birinin genetik olarak getirdiği duygusal ve davranışsal paternlerin, diğer partner üzerinde etkisinin olduğu yönündedir (Spotts, Neiderhiser, Towers, Hansson, Lichtenstein, Cederblad, Pederson ve Reiss, 2004). Bu durum neticesinde ifade edilmelidir ki; ilişki kalitesini, partnerlerin aile kökeninden getirdikleri modelleme etkilemektedir.

Genetiğin, ilişkiler üzerindeki etkisini boylamsal olarak araştıran 720 ailenin yer aldığı bir başka çalışmada; birinci grup; biyolojik ailesiyle aynı çevrede yetişen, diğer grup ise farklı çevrede yetişen ikizlerden oluşmaktaydı. Bu ailelerin çocukları, hem (a)

geç çocukluk/erken ergenlik, (b) geç ergenlik, hem de (c) genç yetişkinlik dönemleri boyunca incelendi. Ebeveyn-ergen çatışmasının, romantik ilişkiyi negatif etkilediği; ancak biyolojik ailesiyle beraber yaşayan/yaşamayan ikizler üzerinde anlamlı bir fark saptanmadığı ortaya çıkmıştır. Bu durum, bireylerin davranışsal becerilerinin, genetikten daha çok aileden sosyal öğrenme yoluyla aldığını göstermektedir (Aloia ve Solomon, 2013). İkizlerde bazı mizaç özellikleri benzeyebilmekte, ancak bu durum, ilişkiler üzerinde negatif bir işleyişe sahip değildir. Başka bir çalışmada ise romantik ilişki için partner seçimlerinde genetik etkenlerin, çocukluk döneminde negatif deneyimi uyandıran kişilerin seçilmesine daha çok meyil edilmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Horwitz, Reynolds, Walum ve Neiderhiser, 2016).

Buradan yola çıkıldığında, hem ebeveynle hem romantik ilişkideki partnerle bağlanmanın eşlik etmediği ilişkilerin, hem doyum anlamında hem de sürdürülebilirlik anlamında sağlıklı bir işleyiş gösteremediği görülmektedir. Nitekim erken dönemde kurulamayan duygusal bağ, (a) içekapanma, (b) yalnız hissetme ve (c) kişilerarası problem yaşanmasıyla korelasyon içerisindedir (Sable, 2008). Bu tez çalışmasında ise, stres uyandıran bir olay olduğunda bu durumla baş ederek pozitif olana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme tarzının, romantik ilişki doyumunu ile pozitif; ancak kendini suçlama tarzının ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tarzının, romantik ilişki doyumunu ile negatif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu durumun, yaşanan olumsuz deneyimlerin kişinin şuanki hisleri üzerinde halen daha negatif duygular ve düşünceler yoluyla etkinliğini devam ettirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Garnefski ve Spinhoven, 2001; akt., Garnefski vd., 2017, s. 145). Bu tez çalışmasında dikkat çeken bir bulgu da, kardeş sayısı ile romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönlü düşük seviyede korelasyon tespit edilmesidir. Bu durumun, (a) kardeş sayısındaki fazlalığın, bireylere maddi manevi sorumluluk bağlamında fazlalık getirmesinden; (b) ve/veya kardeşlerden en az birinin aileyi zorlu durumlara dahil etmesi (bağımlılıklarının olması, karar verme mekanizmasında yetkin olmaması vb.) sebebiyle kişiyi yaşadığı romantik ilişkiden dahi doyum alamayacak noktaya getirmesinden kaynaklanabildiği düşünülmektedir.

Bir sonraki başlıkta, tez çalışmasının sonuçlarına ve romantik ilişkinin, ebeveynlik tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının sağlıklı olması için önerilere yer verilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Teoretik arka planı hedef alan etiyolojik çalışmalardan elde edilen sonuçlar neticesinde bu tez çalışmasında, romantik ilişkiyi etkileyen etmenler araştırılmıştır ve bireyin yaşanan çocukluk deneyimine bağlı ebeveynlerinden algıladıkları bazı tutumlar ile bazı öz-bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, romantik ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu bölümde, ilk olarak tez çalışmasının sonuçlarına yer verilmiştir:

1. İstatistiksel analizler sonucu, bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişki durumu arasındaki bağıntıya bakıldığında, romantik ilişkisi olanlarda, pozitif gözden geçirme tarzının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2. Romantik ilişkisi olan grupta, sömürücü istismar edici babalık tutumunun puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3. Romantik ilişkisi olanların, ilişkisi olmayanlara oranla kötümser/endişeli annelik tutumuna daha çok puan verdikleri görülmüştür.

4. Romantik ilişkisi olanlarda, pozitif gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanı, ilişkisi olmayanlara göre daha düşük olarak bulunmuştur.

5. Bilişsel duygu düzenleme tarzlarından pozitif olana tekrar odaklanma (stres uyandıran bir olay olduğunda bu durumla baş ederek hangi adımları atacağını düşünme) tarzının, ve pozitif tekrar gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) tarzının, romantik ilişki doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

6. Bilişsel duygu düzenleme tarzlarından kendini suçlama tarzının, romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak düşürdüğü tespit edilmiştir.

7. Algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tutumunun, romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak düşürdüğü tespit edilmiştir.

8. Kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşüncelerin puanı anlamlı olarak artmaktadır.

9. Kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı (kendini yıkıma uğramış hissetme ve yıkıma uğradığını düşünme) anlamlı olarak artmaktadır.

10. Kuralcı/kalıplayıcı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, diğerlerini suçlama puanı anlamlı olarak artmaktadır.

11. Kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanı, istatistiksel olarak anlamlı seviyede artmaktadır.

12. Kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, olanları kabul edebilme puanı anlamlı olarak artmaktadır.

13. Kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme puanı, anlamlı olarak artmaktadır.

14. Kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, yıkıma uğradığını düşünme puanı anlamlı olarak artmaktadır.

15. Kuralcı/kalıplayıcı babalık stiline sahip olma puanı arttıkça, diğerlerini suçlama puanı, anlamlı olarak artmaktadır.

16. Küçümseyici/kusur bulucu annelik tarzına sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama, düşünceye odaklanma (olumsuz olaylar üzerinde yineleyici şekilde sürekli düşünme) ve diğerlerini suçlama puanları anlamlı olarak artmaktadır; pozitif yeniden gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanı ise, düşmektedir.

17. Küçümseyici/kusur bulucu babalık tarzına sahip olma puanı arttıkça, kendini suçlama puanı ve yıkıma uğradığını düşünme puanı da artmakta; pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanları anlamlı olarak düşmektedir.

18. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı annelik tarzı puanı arttıkça, pozitif tekrar odaklanma (olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme) ve pozitif yeniden gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanları anlamlı olarak düşmektedir.

19. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı babalık tarzına sahip olma puanı arttıkça, yıkım puanı artarken; pozitif tekrar odaklanma (olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme) ve pozitif yeniden gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanları düşmektedir.

20. Sömürücü ve istismar edici annelik tarzına ait puanlar yükseldikçe, diğerlerini suçlama puanı da yükselirken, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme (olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme) puanları düşmektedir.

21. Sömürücü ve istismar edici babalık tarzı puanı yükseldikçe; kendini suçlama, ruminasyon (olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme), yıkıma uğradığını hissetme puanları da anlamlı olarak yükselmekte; pozitif tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanları ise düşmektedir.

22. Aşırı koruyucu/evhamlı annelik stiline sahip olma puanı arttıkça, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme ve diğerlerini suçlama puanları yükselmektedir.

23. Koşullu/başarı odaklı annelik stili puanı arttıkça, kendini suçlama, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme, yıkım ve diğerlerini suçlama puanları artmaktadır

24. Koşullu başarı odaklı annelik tarzı puanı yükseldikçe, olanları kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme tarzları yükselmektedir.

25. Koşullu/başarı odaklı babalık puanı arttıkça, kişinin kendini suçlaması, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünmesi, yıkıma uğradığını düşünmesi ve diğerlerini suçlaması da artmaktadır.

26. Aşırı izin verici annelik tarzı puanı yükseldikçe hem pozitif tekrar odaklanma hem de yıkıma uğradığını düşünme tarzlarının arttığı; ancak aşırı izin verici babalık tarzı puanı yükseldikçe, hem yıkıma uğradığını düşünme hem de diğerlerini suçlama tarzı puanlarının yükselişe geçtiği bulguları tespit edilmiştir.

27. Kötümser ve endişeli annelik tarzı puanı yükseldikçe, kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıma uğradığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanlarında da anlamlı olarak yükselme tespit edilmiştir. Pozitif tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme (olayın bireysel gelişimine destek sağlayan bir anlamının olduğunu düşünme) puanlarının ise anlamlı olarak düştüğü bulguları elde edilmiştir.

28. Kötümser ve endişeli babalık tarzı puanı yükseldikçe, kendini suçlama, olumsuz düşünceye defalarca odaklanma (ruminasyon), yıkıldığını düşünme ve diğerlerini suçlama puanları anlamlı olarak yükselmekte; ancak pozitif tekrar odaklanma tarzı anlamlı olarak düşmektedir.

29. Cezalandırıcı annelik tarzı puanı yükseldikçe, bireylerin diğerlerini suçlama puanı yükselmektedir.

30. Cezalandırıcı babalık tarzı puanı yükseldikçe, bireyin kendisini yıkılmış hissetme ve diğerlerini suçlama puanları yükselmektedir.

31. Değişime kapalı ve duygularını bastıran babalık tarzı puanı yükseldikçe, bireyin kendini suçlama puanının da yükseldiği bulgusu edinilmiştir.

32. Kardeş sayısı arttıkça, romantik ilişki doyumunun azaldığı tespit edilmiştir.

Bu sonuçlardan yola çıkılarak; bireylere, ailelere, topluma, eğitim kurumlarına ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere aşağıda yer verilmiştir:

1. Romantik ilişki doyumunu, insanın yaşam sürecinde, en çok mutlu eden kavramlarından biri olmakla birlikte, bunu negatif etkileyen kavramlardan birinin çocukluk çağındaki olumsuz ebeveynlik deneyimi olduğuna dair araştırma sonuçları önderliğinde, anne/baba olmak isteyen çiftlere modüller halinde programlar düzenlenmeli, farkındalığın artırılması sağlanmalıdır.

2. Bu modüllere katılım öncesinde, çiftlerin psikolojik durumlarının belirlenmesi amacıyla, psikolojik belirtileri tarama testleri yapılmalı ve psikolojik olarak zorlandıkları durumların tespitiyle birlikte, gerekli görüldüğünde psikiyatrik tedavi ve psikoterapi alabilmelerinin önü açılmalıdır.

3. Modüllere katılanlara katılım belgeleri ve teşvik amacıyla bazı yan haklar sağlanmalıdır.

4. Modüllerin devamlılığı olmalı ve çocuk sahibi olduklarından itibaren annelik/babalık becerileri, bakanlıkça takipte tutulmalıdır. Belli dönemlerde ani beliren veya kökünde olan ama tetiklenmemiş olan bozuklukların olabileceği öngörülerek, testler yeniden yapılmalı ve çocuk yetiştirmelerinde mahsur bulunan durumlar tespit edilerek çözüme kavuşturulmalı, olası problemlerin, çocuğa yönelik suçların önlenmesi ve aile içindeki şiddetin önlenmesi olarak kazanmalıdır.

5. Takipli anne/babalık programlarıyla, hem çocuklar korunmalı hem de anne/babanın psikolojik durumunun kötüye gitme gibi bir durumunun olmaması adına önleyici çalışmalara muhakkak olanak sağlanmalıdır.

6. Literatüre bakıldığında, romantik ilişki doyumunda, bireysel psikolojik sağlamlılığın çok önemli olduğu vurgulanmaktadır. Gelecek çalışmalarda, psikolojik sağlamlık konusu ayrıntılı olarak çalışılmalıdır.

7. Yine psikolojik sağlamlık, bilişsel duygu düzenleme tarzlarının sağlıklı hale getirilmesinde ve çocukların ebeveynlerinden gördükleri olumsuz ebeveynlik becerilerinin de dahil olduğu birçok olumsuz durumdan erken dönemde kendilerini koruyabilmeleri adına, önem teşkil etmektedir. Travma kurbanı olan çocuklar, anne/babalarından gördükleri zorlukları, normal zannedebilmekte ve bu durumu kimseye söylememeleri ısrarla ifade edildiği için (diğer akrabalarına dahi durumu ifade ettiklerinde ciddi yaptırımlarla karşılaşmakta, şiddet görmekte oldukları için), daha çok fiziksel/duygusal baskı altında yaşamaktadır. Bu noktada, yaşadıkları zorlukları küçük yaştan itibaren farkedebilmelerinin önü açılmalı, okuldaki psikolojik danışmanlarından ve öğretmenlerinden destek alabilmeleri sağlanmalıdır.

8. Bir önemli husus da, bu durumun küçük çocukları koruma programı çatısı altında ele alınmasının sağlanmasıdır. Bu doğrultuda, sağlık bakanlığı ve milli eğitim bakanlığı kapsamında, bu konu “çocukluktan itibaren psikolojik sağlamlık” adında zorunlu eğitim kapsamında değerlendirilmeli, bu konuda öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, okul yöneticilerine ve topluma kapsamlı eğitimler düzenlenmesi zorunlu hale getirilmelidir. Bu eğitimler, çocuk ile iletişimde olan ve olması mümkün olan herkese yönelik yapılandırılmalı ve toplumsal bir eğitim olarak halka sunulmalı, mecburi tutulmalı, duyurular, seminerler, söyleşiler, hem internet ortamında hem yüz yüze çalışmalarla sağlanmalıdır.

9. Eğitimlerde baz alınan temel gerçeklik şu olmalıdır: Birey, çocukluk yaşantısında negatif deneyimlere sahip olsa da; (a) anne-baba-bakıcıları tarafından olumlu bir destek gördüğünde ve (b) güvenli bir ortam inşaa edildiğinde; öz-düzenleme tarzları geliştirerek bu durumla baş edebilmesi nispeten olanaklı hala gelebilmektedir. Öz düzenleme tarzlarını, pozitif duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesini sağlayan bir anahtar olarak kullanabilmektedir. Birey, etkili desteğin olmaması durumunda (istismar edici veya ihmal edici ebeveynler ile bakıcıların olması

durumunda), çocukluk yaşantısından itibaren endişe verici ve tehdit edici hissiyat geliştirmeye başlamaktadır. Bu tehdit edici hissiyat, ileride tacize maruz kalma ya da yanlış davranışlarla kendisine yaklaşılabacağına dair tehdit içerisinde olma ile karakterize olmaktadır (Myers ve Wells, 2015). Bu sebeple, çocukların her anlamda güvende olması için her türlü önlem alınmalı, öncelikle de önlem, aile içinde başlanmalıdır.

10. Aile içerisindeki duygusal güvenliği sağlamak, çok önemlidir. Ebeveynlerden birinin endişesini yönetmekte güçlük yaşaması, çocuğun da bilişsel duyu düzenleme becerisinde olumsuzluklar geliştirmesini tetiklemektedir. Sıklıkla endişeye maruz kalma neticesinde, bu durum güvende hissettirmeyen ve kontrol edilemeyen negatif üst-bilişsel düşüncelerde ve tehditlerde artışla sonuçlanmaktadır (Wells, 2009; akt., Ramaghani vd., 2019, s. 1).

11. Çocukluk çağında olumlu yaşam deneyimlerinin sağlanmasıyla ve duyu düzenleme becerilerinin sağlanmasıyla, bireyin yaşam sürecindeki stresle baş edebilecek gücü kendi içinde yeşertebilmesi imkan kazanmaktadır. Bir çalışmada, olumlu bir ebeveynlik biçimi ile yetişen çocukların ebeveynlerinin değerler sistemini içselleştirdikleri, psikolojik uyumlarının yüksek olduğu ve farklı alanlarda başarıya sahip oldukları, ebeveynlik biçimlerine yönelik erken ve iyileştirici müdahalelerin bireyler üzerindeki yıkıcı etkilerinin önlenmesi açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017).

12. Önceki çalışmalar, duygusal farkındalığın az olmasının, ilişkiden alınan doyumunu azalttığını ifade etmektedir ve duygusal farkındalığı artırıcı (duyguların uygun bir yolla ifade edilmesinde destekleyici) bir tutum içerisinde olunmasının, çift terapisiyle mümkün olduğu; çift terapisi ile ilişki doyumunun arttığı ifade edilmiştir. (Jacobson, Christensen, Prince, Cordova ve Eldridge, 2000). Bu bağlamda, bir sonraki çalışmalarda çift terapisinin etkisi araştırılmalıdır.

13. Gelecek araştırmalarda, romantik ilişki doyumunun az olmasına rağmen, çift terapisine başvurmayan ilişkiler de mercek altına alınmalıdır. Bu konuyu ele alan bir çalışmaya göre, travma yaşayanlar aşırı endişe hissettiren durumla karşılaştığında, duygularını düzenlemek yerine kaçmayı tercih etmektedir (Bennett ve Wells, 2010). Yine, duygusal bilişsel düzenleme stratejisi bağlamında negatif ve geçmiş odaklı düşünen bireylerin; baş etme tarzı olarak deneyimsel kaçınmayı tercih ettikleri

görülmüştür (Stolarski, Fieulaine ve Van Beek, 2015; akt., Ramaghani vd., 2019). Bu durum, ilişkilerinde bir sorun olsa bile yokmuş gibi davranılmasının nedenlerden biri olabilir ve bu konuda da farkındalığı arttıran duygu düzenleme eğitimlerine öncelik verilmelidir.

14. Alan yazında evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumunu arttırdığına dair birçok bulgu yer almaktadır (Green ve Miller, 2013). Bu konuda ilişkilerin sağlıklı kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi için “ilişki eğitimi” adında bir psikoeğitim önerilmektedir; buna göre ilişkideki bireylerin birbirlerini negatif yönde tetiklemesinin önüne geçilerek, ilişki üzerindeki stres yükünün azaltılması ve bireylerin çift olarak sağlıklı bir iletişim örüntüsü içerisinde olması sağlanmaktadır (Markman ve Rhoades 2010; akt., Sungur, 2016, s. 20). Uluslararası Sağlık Hizmetleri’ne göre, romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörlerden biri depresyondur ve çift terapisi hizmeti alanlarda yüksek seviyede depresyon saptananların, terapi programını tamamladıktan sonra depresyon seviyelerinin ılımlı seviyeye indiği saptanmıştır (Bodenman, Plancherel, Beach, Widmer, Gabriel, Meuwly, Charvoz, Hautzinger ve Schramm, 2008; akt., Sungur, 2016, s. 20). Bu bulgular, sonraki araştırmalar için yol gösterici niteliği taşımaktadır.

15. Çiftlerin birbirleriyle iletişimlerdeki bozulmanın önüne geçilmeli ve ilişkinin doyumunu arttırmayı hedefleyen sistemlerden biri olarak, bilişsel davranışçı sistem yaklaşımı üzerinde ilişki eğitimi planlanmalıdır (Sungur, 2016, s. 19). Bilişsel yeniden yapılandırmanın, davranışçı çift terapisiyle kombine edildiği terapilerden alınan fayda anlamlı ve önemlidir (Sungur, 2016, s. 26). Bilişsel Davranışçı Terapi Odaklı Çift Terapileri’nin, ilişkideki stresi azalttığı görülmüştür (Dattilio, 2010; akt., Sungur, 2016, s. 21). İlişki doyumunu sağlıklı kılan faktörlerden biri, stabil kalabilmektir, ve ilişkideki pozitif iletişimi sürdürülebilir kılmaktır; bu BDT odaklı çift terapileriyle mümkün olabilmektedir. Bilişsel davranışçı kuramlara göre, yeterli bir ilişki; sorumluluk almayı, duygularını uygun bir şekilde ifade etmeyi, partnerini suçlamamayı, aktif bir dinleyici olmayı ve problem çözümünde birlikte yol almayı içerir (Jacobson ve Margolin, 1979; Davilla vd., 2017, s. 165). Sonraki çalışmalarda, bu bileşenlerin etkinliği test edilmelidir.

16. Romantik ilişki doyumu çalışmalarında, “yeterli ilişki” kavramı üzerinde durulmalı ve farkındalık sağlanmalıdır. Duygu odaklı kuramlara göre, yeterli bir ilişki; duyguların uygun bir şekilde ifade edilmesini ve aktif dinleyiciliği içermelidir

(Johnson, 1996; Davilla vd., 2017, s. 165). İçgörü odaklı yaklaşımlar, yeterli bir ilişki için kendilerini birbirlerinin yerine koyabilmek gerektiğini belirtmiştir (Snyder, 2009; Davilla vd., 2017, s. 165). Kabul ve kararlılık temelli kuramlar, yine içgörünün önemine odaklanmakla birlikte, farklı bakışaçılarını alabilmenin (sabit fikirli olmama), anlayabilmenin, empati yapabilmenin, problem çözümünde birbirlerine eşlik edebilmenin ve sorunun çözümünde uzaklaştıran duygusal çıkmazlara saplanıp kalmamanın öneminin altını çizmektedir (Jacobson ve Christensen, 1998; akt., Davilla vd., 2017, s. 165). Tüm bu kuramlar birlikte ele alındığında sistematik olarak sağlıklı bir ilişki yaşamak, hem bireysel hem de ilişkisel anlamda olumlu yönde katkı sağlamaktadır. (Levenson, Haase, Bloch, Holley ve Seider, 2013; akt., Davilla vd., 2017, s. 164). Ve ileriki çalışmalarda bu konular Türkiye popülasyonunda da çalışılmalıdır.

17. Sistematik çift ve aile terapisi odaklı bir bakış açısıyla geliştirilen, evlilik öncesi ilişki geliştirme programı olarak öne sürülen Romantik İlişki Geliştirme Programı (RİGP) ile romantik ilişki yaşayan geç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumu incelenmiştir. Bu çalışma nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma desende yürütülmüştür. Bir gruba 120 dakikalık 11 oturumdan oluşan RİGP uygulanırken, kontrol grubuna işlem yapılmamıştır. Elde edilen nicel bulgulara göre RİGP, romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki doyumu düzeylerini arttırmaktadır ve bu etki iki ay sürmektedir Nitel bulgulara göre, katılımcıların yarısından fazlası kök aile ve problem algısıyla ilgili farkındalık kazandıklarını beyan etmiştir, en etkilendikleri uygulamanın genogram çalışmaları olduğu konusunda görüş bildirmiştir. Katılımcıların tamamı RİGP'yi faydalı bulmuştur (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020, s. 145). Bir sonraki çalışmalar için, RİGP öncesi ve sonrası bilişsel duygu düzenleme ve romantik ilişki doyumu sonuçlarının, daha geniş katılımcılara ulaştırılarak araştırılmasının, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackard, D. M., Sztainer, D. ve Hannan, P. (2003). Dating violence among a nationally representative sample of adolescent girls and boys. *Journal of Gender Specific Medicine*, 6(3), 39–48; aktaran Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372, s.369.
- Ackard, D. M., Eisenberg, M. ve Sztainer, D. (2007). Long-Term impact of adolescent dating violence on the behavioral and psychological health of male and female youth. *The Journal of Pediatrics*, 151, 476-481.
- Ackerman, R. A., Kashy, D. A., Donnellan, B. M. ve Conger, R. D. (2011). Positive engagement behaviors in observed family interactions: A social relations perspective. *Journal of Family Psychology*, 25, 719-730.
- Ackerman, R. A., Kashy, D. A., Donnellan, B. M. Nepple, T., Lorenz, O. F. ve Conger, R. D. (2013). The interpersonal legacy of a positive family climate in adolescence. *Psychological Science*, 24, 243–250.
- Adamczyk K. ve Segrin C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among polish young adults. *Journal of Adult Development*, 23, 1-10.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *Am Psychol*, 44, 709-716; aktaran Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147, s. 140.
- Akın, A. (2010). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 1-9; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anskiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 256.
- Allan, S. ve Gilbert P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 293–299.
- Aloia, L. S. ve Solomon, D. H. (2013). Perceptions of verbal aggression in romantic relationships: the role of family history and motivational systems. *Western Journal of Communication*, 77(4), 411-423.
- Arnet, J. J. (2000). Emerging adulthood a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480; aktaran Çelik, E., Bingül, F. ve Kaya, M. (2020). Investigation of intergenerational romantic relationships perception. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 194-208, s. 195.
- Arslan, E. ve Arı, R. (2008). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 3-60; aktaran Çelik, E., Bingül, F. ve Kaya, M. (2020).

- Investigation of intergenerational romantic relationships perception. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 194-208, s. 195.
- Asidao, C. S. (2002). *Exploring variables associated with interracial and intraracial couple's relationship satisfaction*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Illinois at Urbana, Champaign, s. 108.
- Assad, K. K. Donnellan, M. B. ve Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 285-297.
- Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- Atan, A. ve Buluş, M. (2019). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online*, 18(1), 226-240; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumunu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 156.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ SBE Derg.*, 7(1), 231-274.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey, Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Barnes, S., Brown, K. W., Kruzemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumunu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.
- Barnett, D. Manly, J. T. ve Cicchetti, D. (1993). *Defining child maltreatment: the interface between policy and research*. D. Cicchetti ve S. L. Toth (Ed.), *Child abuse, child development, and social policy*. New Jersey, Norwood: Ablex, 7-73.
- Bashir, M. ve Bennett, D. L. (2000). *Deeper dimensions – culture*. *Youth and Mental Health*. Sydney: Transcultural Mental Health Centre, 64 – 71; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth Health and Adolescent Medicine*, Australia: JP Communications 2013, 3-13, p. 11.
- Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anskiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267.
- Baumeister, R. F. ve Leary M. R. (1995). The need to belong, desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivaton. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529; aktaran Iswinarti, I., Jadmiko, G. T. ve Hasanati, N. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222, s. 209.

- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anskiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 256.
- Bennett, D. L. ve Kang, M. (2006). *Adolescent health*. South Melbourne; Royal Australian College Of General Practitioners; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-13, s. 7.
- Bennett, D. L. ve Reed M. S.(1997). Adolescent health care: A collaborative challenge h.k, *J Pediatr*, 2, 108-115; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-13, s. 6.
- Bennett, H. ve Wells, A. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 318–325.
- Berber Çelik, Ç. ve Kaya, Ö. S. (2018). Examination of eating attitudes in terms of interpersonal relationships and life satisfaction in late adolescence. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(2), 41-48; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 46.
- Bodenmann, G., Plancherel, B., Beach, S. R. H., Widmer, K., Gabriel, B., Meuwly, N., Charvoz, L., Hautzinger, M. ve Schramm, E. (2008). Effects of coping oriented couples therapy on depression: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 944-954; aktaran Sungur, M. Z. (2016). Helping marriages that suffer from relationship problems: A cognitive behavioural systems approach. *Journal Of Evidence-Based Psychotherapies*, 16,(1), 19-31, s. 20.
- Bourke, L. (2003). Towards understanding youth suicide in an australian rural community, *So Sci Med*, 57, 2355-2365; içinde D. L. Bennett ve M. S. Reed.(1997). Adolescent health care: A collaborative challenge h.k. *J Pediatr*, 2, 108-115; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, s. 3-13. s. 6.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss*. NewYork: Basic Books; aktaran Kan, M. L., Mchale, S. M. ve Crouter, A. C. (2008). Parental involvement in adolescent romantic relationships: Patterns and correlates. *J Youth Adolescence*, 37, 168–179, s. 169.
- Bowlby, J. (1988a). Developmental psychiatry comes of age. *Am J Psychiatry*, 145, 1-10; aktaran Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147 s. 140.
- Bowlby, J. (1988b). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books; aktaran Sapmaz Yurtsever, S. ve Sütcü Tekinav, S. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20–37, s. 22.

- Bradbury, L. L. ve Shaffer, A. (2012). Research on dating relationships and intimate partner violence: Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 21, p. 497–515.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Briere, J. ve Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child Abuse and Neglect*, 14, 357–364.
- Brinck, I. ve Liljenfors, R. (2013). The Developmental Origin Of Metacognition. *Infant and Child Development*, 22 (1), 85–101.
- Bryant, C. M. ve Conger, R. D. (2002). *An intergenerational model of romantic relationship development*; A. L. Vangelisti, H. T. Reis ve M. A. Fitzpatrick (Ed.), *Advances in personal relationships stability and change in relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, s. 57–82.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 1-1007.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58; aktaran Seçim, G. Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 12.
- Büyüksahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TPD Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Cahill, V. A. Malouff, J. M., Little, C. W. ve Schutte, N. S. (2020). Trait perspective taking and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(8), 1025-1035.
- Camara, M. Bacigalupe, G. ve Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123-136; aktaran Iswinarti, I., Jadmiko, G. T. ve Hasanati, N. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222, s. 206.
- Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359, 1331-1336.
- Cha, T. W. ve Koo, A. (2010). Parenting style and youth outcomes in the UK, *Euro Sociol Rev*, 27(3), 385-399.
- Choi, H. S., Lee, K. E. ve Shin, Y. (2021). Effects of an emotional regulation program on maladaptive cognitive emotion regulation, stress, anxiety and post partum depression among south korean mothers of premature infants in the neonatal intensive care units. *Child Health Nurs Res*, 27(1), 24-33, s. 26.

- Christensen, A. ve Doss, B. D. (2015). *Integrative behavioral couple therapy*. A. S. Gurman vd. (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy (5th edititon)*. New York: Guilford Press, 1-96, s. 61–96; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 164.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. ve Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1–10.
- Cicchetti, D. ve Beeghly, M. (1987). Symbolic development in maltreated youngsters: an organizational perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 36, s. 47-68; aktaran Sapmaz Yurtsever, S. ve Tekinav Sütcü, S. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönemuyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20–37, s. 22.
- Cicchetti, D. ve Toth S. L. (2005). Child maltreatment. *Annual Review Clinical Psychology*, 1, 409-438.
- Cole, M. Cole, S. R. ve Lightfloat, C. (2005). *The development of children 5th edition*. New York: Worth Publishers, 1-667.
- Cole, P. M. Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317–333.
- Collins W. A. Gleason, T. ve Sesma, A. (1997). *Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence*. J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Ed.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*, New York: Wiley, s. 78–99.
- Compian, L. Gowen, L. K. ve Hayward, C. (2004). Peripubertal girls' romantic and platonic involvement with boys: Association with body image and depression symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 14(1), 23–47; aktaran Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372, s. 369.
- Connolly J. A. ve Konarski R. P. (1994). Self-Concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3), 385–403; aktaran Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372, s. 359.
- Connolly, J. ve McIsaac, C. (2011). *Romantic relationships in adolescence*, M. K. Underwood and L. H. Rosen (Ed.), *Social development: relationships in infancy, childhood, and adolescence*, New York: Guilford, s. 180-199; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve

romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s.146.

Copeland, W. E., Keeler, G. Angold, A. ve Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of General Psychiatry*, 64(5), 577–584.

Coplan, R. J., Hastings, P. D., Seguin, D. G. ve Moulton, J. E. (2002). Authoritative and authoritarian mother's parenting goals, attributions, and emotions across different childrearing contexts. *Parent Sci Pract*, 2, 1-26; aktaran Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 13.

Corin, E. (1995). *The cultural frame: Context and meaning in the construction of health*, B. C. Amick et al. (Ed.), *Society and health*, Oxford: Oxford University Press, s. 272-304; Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-1, s. 10.

Coyne, I. T. (1997). Sampling in qualitative research: purposeful and theoretical sampling, merging or clear boundaries. *Journal of Advanced Nursing*, 26(3), 623-630.

Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449-461; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumunu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.

Cummings, E. M. Schermerhorn, A. C. Davies, P. T. ve Morey, M. C. (2006). Interparental discord and child adjustment: Prospective investigations of emotional security as an explanatory mechanism. *Child Development*, 77(1), 132-152; aktaran Picci, G., Griffin, A. M., Reiss, D. ve Neiderhiser, J. M. (2018). Parent–adolescent conflict and young adult romantic relationship negativity genetic and environmental influence. *American Psychological Association Journal of Family Psychology*, 1-30, s. 5.

Çelik, E., Bingül, F. ve Kaya, M. (2020). Investigation of intergenerational romantic relationships perception. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 194-208.

Darling, N., Cohan, C. L., Burns, A. ve Thompson, L. (2008). Within family conflict behaviors as predictors of conflict in adolescent romantic relations. *Journal of Adolescence*, 31, 671–690.

Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-Behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*, New York: Guilford Press; aktaran Sungur, M. Z. (2016). Helping marriages that suffer from relationship problems: A cognitive behavioural systems approach. *Journal Of Evidence-Based Psychotherapies*, 16(1), 19-31, s. 21.

Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R. ve Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The romantic competence interview. *Journal of Adolescence*, 32, s. 55-75.

- Davila, J., Capaldi, D. M. ve La Greca, A. M. (2016). *Adolescent / young adult romantic relationships and psychopathology*. D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology (3rd ed.)*, New York: Wiley, 1-664, s. 631–664.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184.
- Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165.
- Dillow, M. R., Goodboy, A. K. ve Bolkan, S. (2014). Attachment and the expression of affection in romantic relationships: The mediating role of romantic love. *Communication Reports*, 27, 102-115.
- Dishion, T. J. ve Patterson, G. R. (2006). *The development and ecology of antisocial behavior in children and adolescents*, D. Cicchetti and D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology, risk, disorder, and adaptation*, NJ: Wiley, Hoboken, (3), s. 503-541; aktaran Xia, M. et vd. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, (47), 1499–1516, s. 1510.
- Ditomaso, E., McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults, *Pers Individ Differ*, 35, 303-312; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anskiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 256.
- Donnellan, M. B., Rife, D. ve Conger, R. D. (2005). Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 562-576.
- Dubow, E. F., Boxer, P. ve Huesmann, L. R. (2009). Long-Term effects of parent’s education on children’s educational and occupational success: Mediation by family interactions, Child Agression and Teenage Aspirations. Ohio, Merrill-Palmer Quarterly, *Wayne State University Press*, 55(3), s. 224.
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43, 274-281.
- Egeland, B. (2009). Taking stock: Childhood emotional maltreatment and developmental psychopathology. *Child Abuse and Neglect*, 33, 22–26.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697.
- Elam, K. K., Harold, G. T., Neiderhiser, J. M., Riss, D., Shaw, D. S., Natsuaki, M. N., Gaysina, D., Barrett, D. ve Leve, L. D. (2014). Adoptive parent hostility and children’s peer

behavior problems: Examining the role of genetically informed child attributes on adoptive parent behavior. *Developmental Psychology*, 50(5), 1543-1552.

Eliaçık, K., Bolat, N., Kanik, A., Sargin, E., Selkie, E., Korkmaz, N., Baydan, F., Akar, E. ve Sarioğlu, B. (2016). Parental attitude, depression, anxiety in mothers, family functioning and breathe-holding spells: a case control study. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 52(5), 561-565.

Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.

Erikson, Erik (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers*. New York: International Universities Press, D. L. Sills (Ed.), (1968). *International encyclopedia of the social sciences*, New York: Crowell Collier, 9; aktaran Cole, M. Cole, S. R. ve Lightfloat, C. (2005). *The development of children 5th edition*. New York: Worth Publishers, 1-667, s. 33.

Erkuş, A. (2019). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Farrelly, D. (2013). Altruism as an Indicator of Good Parenting Quality in Long-Term Relationships: Further Investigations Using The Mate Preferences Towards Altruistic Traits Scale. *The Journal of Social Psychology*, 153(4), 395-398; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğer kâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 36.

Fincham, F. D. ve Cui, M. (2010). *Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction*. Cambridge: Cambridge University Press, s. 3-12.

Fosco G. M., Lippold, M. ve Feinberg, M. (2014). Interparental boundary problems, parent–adolescent hostility, and adolescent–parent hostility: A family process model for adolescent aggression problems. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3, 141–155.

Fosco, G. M., Ryzin, M. J. V., Xia, M. ve Feinberg, M. E. (2016). Trajectories of adolescent hostile-aggressive behavior and family climate: longitudinal implications for young adult romantic relationship competence. *Developmental Psychology*, 52, 1139-1150.

Fraley, R. C. ve Roisman, G. I. (2015). Do early caregiving experiences leave and enduring or transient mark on developmental adaptation, *Current Opinion in Psychology*, 1, 101-106.

Freud, S. (1964). *New introductory lectures in psychoanalysis*. New York: W. W. Norton Publisher; aktaran Cole, M. vd. (2005). *The development of children 5th edition*. New York: Worth Publishers, 1-667, s. 32.

Friedman, H. L. (1995). Culture and adolescent development. *J Adolesc Health*, 25, 1-61; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-13, s. 10.

- Furman, W. ve Collins, W. A. (2009). *Adolescent romantic relationships and experiences*. Rubin, K. H. vd. (Ed.), *Handbook of peer interactions, relationships and groups*, New York: Guilford, s. 341-360; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.
- Garland, E. L., Gaylord, S. ve Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5, 37-44; aktaran Iswinarti, I., Jadmiko, G. T. ve Hasanati, N. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222, s. 206.
- Garnefski N. ve Rood, Y. V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies and somatic complaints. *J Clin Psychol Med Settings*, 24, 144-151, s. 145.
- Garnefski, N. ve Kraaij V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *Europ J Psycho Ass*, 23, 141-169.
- Garnefski, N. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality And Individual Differences*, 30(8), 1311-1327; aktaran Garnefski N., Rood, Y. V. vd. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies and somatic complaints. *J Clin Psychol Med Settings*, 24, 144-151, s. 145.
- Garnefski, N. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327; aktaran Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerdz, J., Legerstee, J. ve Onstein, V. (2002). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420, s. 407.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerdz, J., Legerstee, J. ve Onstein, V. (2002). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., Hogan, M. E., Cronholm, J. ve Tierney, S. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy*
- Gilbert, R. Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E. ve Janson, S. (2009). Child maltreatment 1: Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *Lancet*, 373, 68-81.
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L. ve Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self-criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2483-2490.
- Grasley, C., Wolfe, D. A. ve Wekerle, C. (1999). Empowering youth to end relationship violence, children's services: Social policy. *Research, and Practice*, 2(4), 209-223;

- aktaran Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372, s. 369.
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Brumsey, A. ve Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256–268.
- Gratz, K. L. ve Roemer L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Beh Ass*, 26, 41-54.
- Green, A. R. ve Miller, L. D. (2013). A literature review of the strengths and limitations of premarital preparation: Implications for a Canadian context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(2); aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 156.
- Gross, A. B. ve Keller, H. R. (1992). Long-Term consequences of childhood physical and psychological maltreatment. *Aggressive Behavior*, 18, 171–185.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition And Emotion*, 13, 551–573; aktaran Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerdz, J., Legerstee, J. ve Onstein, V. (2002). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420, s. 404.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: implications for affect, relationship and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164; aktaran Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerdz, J., Legerstee, J. ve Onstein, V. (2002). The relationships between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420, s. 403.
- Guzman - González M., Conteras, P. ve Casu, G. (2020). Romantic attachment, unforgiveness and relationship satisfaction in couples: A dyadic mediation analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37, (10-11), 2822-2842, s. 21.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene ve S. Aydemir Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık, s. 13; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 3.
- Hama, R. G. (2020). The relationship between parenting styles and young adults's coping strategies. *The Arab Journal of Psychiatry*, 30(1), 69–76.

- Hansen, G. L. (2001). Reward level and marital adjustment: The effect of weighting rewards. *The Journal of Social Psychology*, 127(5), 549-561.
- Harris, A. E. ve Curtin L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognit Ther Res*, 26, 405-416; aktaran Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 7.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), s. 784; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumunu ve romantik inan  düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-99.
- Hendrick, S. S., Hendrick, S. C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), s. 980; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumunu ve romantik inan  düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.
- Herrenkohl, T., Hill, K. G., Hawkins, J. D. ve Nagin, D. S. (2006). Developmental trajectories of family management and risk for violent behavior in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 39, 206–213; aktaran Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372, s. 360.
- Hinnen, C., Hagedoorn, M., Ranchor, A. V. ve Sanderman, V. (2008). Relationship satisfaction in women: A longitudinal case-control study about the role of breast cancer, personal assertiveness, and partner’s relationship-focused coping. *British Journal of Health Psychology*, 13, 737-754.
- Holman, T. B. ve Busby, D. M. (2011). Family-Of-Origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- Hortacsu, N., Cesur, S. ve Oral, A. (1993). Relationships between depression and attachment styles in parent and institution-reared turkish children. *J Gen Psychol*, 154, 329-337; aktaran Keskin, G. ve  am, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147, s. 140.

- Horwitz, B. N., Reynolds, C., Walum, H. ve Neiderhiser, J. M. (2016). Understanding the role of mate selection processes in couples' pair-bonding behavior. *Behavior Genetics*, 46(1), 143-149.
- Horwitz, B. N. ve Neiderhiser J. M. (2011). Gene–Environment interplay, family relationships and child adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 73(4), 804-816.
- Horwitz, B. N. ve Neiderhiser, J. M. (2015). *Gene-Environment interplay, interpersonal relationships, and development: A volume introduction, gene-environment interplay in interpersonal relationships across the lifespan*, New York: Springer, s. 1-12.
- Hunter, H. L. (2009). *Family factors and risk behavior in adolescent dating relationships: heterosexual competence as a mediator between interparental conflict and dating violence*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Kansas.
- Iswinarti, I., Jadmiko, G. T. ve Hasanati, N. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J. ve Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351–355.
- Jacobson, N. S. ve Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. New York: Norton; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 165.
- Jacobson, N. S. ve Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 165.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press, 1-256.
- Jenabadi, H. (2017). Effect of emotion regulation training on depression, anxiety and stress among mothers of children with mental disorders. *Journal of Research and Health*, 7(1), 663-671.
- Johnson, S. M. (1996). *Creating connection: The practice of emotionally focused marital therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 165.

- Joorman, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2000). *Cognition and emotion regulation*, A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology*, New York: Guilford Press, 174-203; aktaran Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler, *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17, s. 8.
- Kan, M. L., Mchale, S. M. ve Crouter, A. C. (2008). Parental involvement in adolescent romantic relationships: Patterns and correlates. *J Youth Adolescence*, 37, 168-179.
- Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, s. 3-13.
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 62-72; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3 (1), 33-56, s. 46.
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Kerlinger, F. N. ve Lee H. B. (1999). *Foundations of behavioral research*. New York: Harcourt College Publishers, 1-890.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147.
- Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion and character at school*, London: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD), s. 1-181; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth health and adolescent medicine*. Australia: JP Communications, 3-13, s. 5.
- Khoshkar, P. G., Farmanesh, P. ve Nweke, G. (2020). Assessing the impact of burnout syndrome on romantic relationship satisfaction: The dark side of workplace bullying. *South East European Journal of Economics and Business*, 15(1), 44-55, s. 44.
- Knee, C. R. ve Bush A. (2008). *Relationship beliefs and their role in romantic relationship initiation*. S. Sprecher vd. (Ed.), *Handbook of relationship initiation*, New York: Taylor ve Francis, 471-486; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 147.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *C Child Dev*, 59, 135-146; aktaran Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147, s. 140.

- Koydemir, S. ve Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *J Psychol*, 142, 633–644; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 256.
- Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18.
- Lassri, D. ve Shahar, G. (2010). Self criticism mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult's romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(3), 289-311.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 4.
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer; aktaran Iswinarti, I., Jadmiko, G. T. ve Hasanati, N. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222, s. 208.
- Lazarus, A. A. (1973). On effective assertive behavior: a brief note, *Behavior Therapy*, (4), s. 697-699.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S. ve Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17, 377-390.
- Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E. ve Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *J Youth Adolescence*, 37, 359–372.
- Leung, P. W. L. ve Poon, M. W. L. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *J Child Psychol Psychiatry*, 42, 755-765; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 256.
- Levenson, R.W., Haase, C. M. M., Bloch, L., Holley, S. R. ve Seider, B. H. (2013). *Emotion regulation in couples*. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*, New York: Guilford Press, s. 267–283; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 164.
- Li, Y. ve Seng, J. S. (2018). Child maltreatment trauma, posttraumatic stress disorder, and cortisol levels in women: A literature review. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 24(1), 35–44.

- Lieberman, M., Doyle, A. B. ve Markiewicz, D. (1999). Developmental Patterns in Security of Attachment to Mothers and Fathers in Late Childhood and Early Adolescence: Associations with Peer Relations. *Child Dev*, 70, s. 202-213; aktaran Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147, s. 140.
- Linder, J. R., Crick, N. R. ve Collins, W. A. (2002). Relational aggression and victimization in young adults' romantic relationships: Associations with perceptions of parent, peer, and romantic relationship quality. *Social Development*, 11(1), 69-86.
- Little, K. K. ve Sockol, L. E. (2020). Romantic relationship satisfaction and parent-infant bonding during the transition to parenthood: An attachment-based perspective. *Frontiers In Psychology (Front Psychol)*, 11, s. 2068.
- Maccoby, E. ve Martin, J. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-Child interaction*, E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Socialization, Personality, and Social Development*, New York: Wiley, (4), 1-102; aktaran Kan, M. L., Mchale, S. M. ve Crouter, A. C. (2008). Parental involvement in adolescent romantic relationships: Patterns and correlates. *J Youth Adolescence*, 37, 168-179, s. 169.
- Malarbi, S., Rayya, H. M., Muscara, F. ve Stargatt, R. (2017). Neuropsychological functioning of childhood trauma and post-traumatic stress disorder: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 72, 68-86.
- Mandara, J. (2003). The typological approach in child and family psychology: A review of theory, methods, and research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 6, 129-146; aktaran Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s.13.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. ve Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4-and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, s. 70-77.
- Markman, H. J. ve Rhoades, G. K. (2010). *Extending the reach of research-based couples interventions: The role of relationship education*, K. Hahlweg vd. (Ed.), *Enhancing couples: The shape of couple therapy to come*, Göttingen, Germany: Hogrefe; aktaran Sungur, M. Z. (2016). Helping marriages that suffer from relationship problems: A cognitive behavioural systems approach. *Journal Of Evidence-Based Psychotherapies*, 16(1), 19-31, s. 20.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), s. 1-9; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 2.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), s. 370; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 36.

- Mcgee, R., Wolfe, D. ve Olson, J. (2001). Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 13, 827–846.
- Mcgoldrick, M., Carter, B. ve Preto, N. G. (2015). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives (5th ed.)*. London: Pearson; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s.146.
- Mertens, D. M. (2014). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*, New York: Sage, 1-536.
- Messman-Moore, T. L. ve Long, P. J. (2003). The role of childhood sexual abuse sequelae in the sexual revictimization of women: an empirical review and theoretical reformulation. *Clinical Psychology Review*, 23, 537-571.
- Metis, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 146.
- Miklosi, M., Martos, T., Szabo, M., Bogar, K. ve Dora, P. (2014). Cognitive-emotion regulation and stress: A multiple mediation approach. *Translational Neuroscience*, 5(1), 64-71.
- Mikulincer, M. ve Goodman, G. S. (2006). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: Guilford Press; aktaran Xia, M. vd. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, (47), 1499–1516, s. 1511.
- Monat, A. ve Lazarus, R. S. (1991). *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press, s. 5; aktaran Vasilescu, C. ve Moraru, A. (2016). Cognitive coping strategies used by teenagers and young adults in the end of a romantic relationship. *Romanian Journal Of Experimental Applied Psychology*, 52(74), 326-332, s. 326.
- Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relation to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychological symptoms. *Clin Psychol Psychother*, 13, 405-413; aktaran Kömürçü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 7.
- Myers, S. G. ve Wells, A. (2015). Early trauma, negative affect, and anxious attachment: The role of metacognition, anxiety, stress and coping, 28(6), 634–649.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/ depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Ogihara, Y. ve Uchida, Y. (2014). Does individualism bring happiness: Negative effects of individualism on interpersonal relationships and happiness. *Frontiers in Psychology*,

- 5, 135-142; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 45.
- Onat, O. ve Ortrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-140.
- Pagura, J., Cox, B. J., Sareen, J. ve Enns, M. W. (2006). Childhood adversities associated with self-criticism in a nationally representative sample. *Personality and Individual Differences*, 41, 1287-1298.
- Panuzio J. ve Dilillo, D. (2010). Physical, psychological, and sexual intimate partneraggression among newlywed couples: Longitudinal prediction of marital satisfaction. *Journal of Family Violence*, 25, 689–699; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 165.
- Paolucci, E. O., Genuis, M. L. ve Viaolato, C. (2001). A meta-analysis of the published research on the effects of child sexual abuse. *The Journal of Psychology*, 135, 17–36.
- Papp, L. M., Kouros, C. D. ve Cummings, E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367-387; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 36.
- Philippe, F. L., Laventure, S., Pelletier, G., Lecours, S. ve Lokes, N. (2011). Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 583-598.
- Picci, G., Griffin, A. M., Reiss, D. ve Neiderhiser, J. M. (2018). Parent–adolescent conflict and young adult romantic relationship negativity genetic and environmental influence. *American Psychological Association Journal of Family Psychology*, 1-30, s. 5.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures (2nd ed.)*, New York: Routledge; aktaran Deveci Şirin, H. ve Bayrakçı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programının (RIGP) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165, s. 147.
- Raby, K. L., Roisman, G. I., Fraley, R. C. ve Simpson, J. A. (2015). The enduring predictive significance of early maternal sensitivity: Social and academic competence through age 32 years. *Child Development*, 86, 695–708.
- Ramaghani, N. A. H., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S. ve Mirderikvand, F. (2019). The mediating role of the metacognition, time perspectives and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and post-traumatic stress disorder symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1-11.

- Reiss, D., Neiderhier, J. M., Hetherington, E. M. ve Plomin, R. (2000). *The relationship code: Deciphering genetic and social patterns in adolescent development*, Cambridge, MA: Harvard.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. ve Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75, 123–133.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Sabatelli, R. M. ve Cecil-Pigo, E. (1985). Relational interdependence and commitment in marriage. *Journal of Marriage & Family*, 47(4), 931-938.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment. *J Clin Soc Work*, 36, s. 21-30.
- Sadker, M. ve Sadker, D. (1994). *Failing at fairness: How our schools cheat girls*. New York: Simon and Shuster, 1-368.
- Sapmaz Yurtsever, S. ve Tekinav Sütcü, S. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönemuyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20–37.
- Scharf, M. ve Mayseless, O. (2001). The capacity for romantic intimacy: Exploring the contribution of best friend and marital and parental relationships. *Journal of Adolescence*, 24, 379–399; aktaran Kan, M. L., Mchale, S. M. ve Crouter, A. C. (2008). Parental involvement in adolescent romantic relationships: Patterns and correlates. *J Youth Adolescence*, 37, 168–179, s. 169.
- Schneider, W. (2008). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents: Major trends and implications for education. *Mind, Brain, and Education*, 2(3), s. 114–121.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20.
- Selby, E. A., Braithwaite, S. R., Joiner, T. E. ve Fincham, F. D. (2008). Features of borderline personality disorder, perceived childhood emotional invalidation, and dysfunction within current romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 22, 885-893.
- Shaffer, A., Yates, T. M. ve Egeland, B. M. (2009). The relation of emotional maltreatment to early adolescent competence: Developmental processes in a prospective study. *Child Abuse and Neglect*, 33, 36–44.
- Shahar, G., Henrich, C. C., Blatt, S. J., Ryan, R. ve Little, T. D. (2003). Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical integration. *Developmental Psychology*, 39, s. 470-483.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J. ve Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: preliminary psychometric validation of the young parenting inventory, *Cognit Ther Res*, 29, 787-802.

- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D. ve Hertenstein, M. J. (2004). *Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships*. Philippot and R. S. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion*. Mahwah, NJ:Erlbaum, s. 127–155.
- Shipman, K. L. ve Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: a developmental psychopathology perspective, *Development and Psychopathology*, 13, 317–336.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. ve Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16, 268–285.
- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field, *emerging adulthood*, 1(1) s. 27-39.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdof, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17 (2), 93-97; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 2.
- Simpson, J. A. ve Campbell L. (2012). *The oxford handbook of close relationships*. New York: Oxford University Press, s. 306–320; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 165.
- Smokowski, P. R., Bacallao, M. L., Cotter, K. L. ve Evans, C. (2015). The effects of positive and negative parenting practices on adolescent mental health outcomes in a multicultural sample of rural youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(3), 333-345.
- Snyder, D. K. (2009). *Insight-Oriented couple therapy*, H. T. Reis and S. Sprecher (Ed.), *Encyclopedia of human relationships*, Sage, CA: Thousand Oaks, 1-1004; aktaran Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. ve Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162–184, s. 164.
- Soffer, N., Schectman, E. ve Shahar, G. (2008). The relationship of childhood emotional abuse and neglect to depressive vulnerability and low self-efficacy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 151-162.
- Southam-Gerow, M. A. ve Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189–222.
- Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22, 17-30.

- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Derg*, 20(2), 144-152; aktaran Kömürçü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 7.
- Spotts, E. L., Neiderhiser, J. M., Towers, H., Hansson, K., Lichtenstein, P., Cederblad, M. Pederson, N. L. ve Reiss, D. (2004). Genetic and environmental influences on marital relationships. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 107-119.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M. ve Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281; aktaran Kan, M. L., Mchale, S. M. ve Crouter, A. C. (2008). Parental involvement in adolescent romantic relationships: Patterns and correlates. *J Youth Adolescence*, 37, 168-179, s. 170.
- Steine, I. M., Vinje, D., Skogen, J. C., Kyrstal, J. H., Milde, A. M., Bjorvatn, B., Nordhus, I. H., Gronli, J. ve Pallesen, S. (2017). Posttraumatic symptom profiles among adult survivors of childhood sexual abuse: A longitudinal study. *Child Abuse and Neglect*, 2017, 67, 280-293.
- Stolarski, M., Fieulaine, N. ve Van Beek, W. (2015). *Time perspective theory; review, research, and application*. Warszawa, Cham: Springer International, 1-97; aktaran Ramaghani, N. A. H., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S. ve Mirderikvand, F. (2019). The mediating role of the metacognition, time perspectives and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and post-traumatic stress disorder symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1-11.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation, *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Sungur, M. Z. (2016). Helping marriages that suffer from relationship problems: A cognitive behavioural systems approach. *Journal Of Evidence-Based Psychotherapies*, 16(1), 19-31.
- Surjadi, F. F., Lorenz, F. O., Conger, R. D. ve Wickrama, K. A. S. (2013). Harsh, inconsistent parental discipline and romantic relationships: Mediating processes af behavioral problems and ambivalence. *Journal of Family Psychology*, 27(5), s. 762.
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. M. ve Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197-201.
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladative schemas between perception of parental rearing style and personality disorders symptoms. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 41, 52-59; aktaran Kömürçü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 7.

- Thompson, R. A. (1993). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52, s. 27.
- Trent, E. S., Viana, A. G., Raines, E. M., Woodward, E. C., Zvolensky ve Candelari, (2019). Childhood anxiety sensitivity, fear downregulation, and anxious behaviors: Vagal suppression as a moderator of risk. *Emotion*, 21(2), 430-441.
- Turner, L. ve McLaren, S. (2011). Social support and sense of belonging as protective factors in the rumination depressive symptoms relation among australian women. *Women and Health*, 51(2), 151-167; aktaran Iswinarti vd. (2020). Cognitive emotion regulation: It's relationship to parenting stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222, s. 206-207.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuram ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19, 24-39; Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147, s. 140.
- Tyrell, F. A. Wheeler, L. A., Gonzales, N. A., Dumka, L. ve Milsap, R. (2016). Family influences on mexican american adolescents' romantic relationships: moderation by gender and culture. *Journal of Research on Adolescence*, 26, p. 142–158.
- Ulusoy, M. D., Demir, N. ve Baran, A. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 367-386; aktaran Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. (2016). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anskiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267, s. 257.
- Vaillant, G. (2014). Triumphs of experience: The men of the harvard grant study. *Soc*, 51, 184–187, s. 184.
- Vasilescu, C. ve Moraru, A. (2016). Cognitive coping strategies used by teenagers and young adults in the end of a romantic relationship. *Romanian Journal Of Experimental Applied Psychology*, 52(74), 326-332, s. 326.
- Walsh, F. A. (2002). Family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51(2), 130–137; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 3.
- Ward, D. E., Park, L. E. ve Waish, C. M. (2021). For the love of money: The role of financially contingent self-worth in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1303-1328, s. 1303.
- Ward, K. (2003). Teaching resilience theory to substance abuse counselors. *Journal of Teaching in the Addictions*, 2(2), 17–31; aktaran Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20, s. 3.
- Wekerle, C., Leung, E., Wall, A. M., Macmillan, H., Boyle, M., Trocme, N. ve Waechter, R. (2009). The contribution of childhood emotional abuse to teen dating violence among child protective services-involved youth. *Child Abuse and Neglect*, 33, 45-58.

- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. West Sussex, England: John Wiley and Sons Ltd, 1-233, s. 55-73.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression* New York: Guilford Press, 1-237; aktaran Ramaghani, N. A. H., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S. ve Mirderikvand, F. (2019). The mediating role of the metacognition, time perspectives and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and post-traumatic stress disorder symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1-11, s. 1.
- Williams, M. ve Pennman, D. (2015). *Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world*. Massachusetts, USA: Piatkus Publlishhouse, 1-271.
- World Health Organization, *Young People's Health- A Challenge for Society, Report of a Study Group on Young People and Health for all by the Year*, (2000). Geneva; aktaran Kang, M., Skinner, S. R., Sanci, L. A. ve Sawyer, S. M. (2013). *Youth Health and Adolescent Medicine*, Australia: JP Communications, 3-13, s. 6.
- Wright, M. O., Crawford, E. ve Castillo, D. D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse and Neglect*, 33, s. 59–68.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A. ve Feinberg, M. E. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1499–1516,
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159; aktaran Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: Yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 3(1), 33-56, s. 46.
- Young, J. E. (1994). *Young parenting inventory (YPI)*. New York: Cognitive Tehrapy Centre, s. 1-4.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Wishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press; aktaran Kömürçü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats. *Klinik Psikiyatri*, 20(1), 6-18, s. 7.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*, New York: Plume Books.
- Zimmermann, J., Eisemann, M. R. ve Fleck, M. P. (2008). Is parental rearing and associated factor of quality of life in adulthood. *J Qual Life Res*, 2008, 17(2), 249-255.
- Zuo, P.Y., Karremans, J. C., Scheres, A., Kluwer, E. S., Burk, W. J., Kappen, G. ve Kuile, H. T. (2020). A dyadic test of the association between trait self-control and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13.
- Zuroff, D. C. ve Duncan, N. (1999). Self-criticism and conflict resolution in romantic couples. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 1999, 31, 137-149.

Zuroff, D. C., Mongrain, M. ve Santor, D. A. (2004). Conceptualizing and measuring personality vulnerability to depression, comment on Coyne and Whiffen. *Psychological Bulletin*, 2004, 130, p. 489-511.



DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki seçeneklerden kendinize uygun olanı işaretleyiniz ve boşlukları kendinize göre doldurunuz.

1. Cinsiyet: (K) (E)
2. Yaş:
3. Meslek:.....
4. Eğitim Durumu:
 - a) İlkokul
 - b) Ortaokul
 - c) Lise
 - d) Önlisans
 - e) Lisans
 - f) Lisans Üstü (Yüksek Lisans, Doktora vb.)
5. Medeni Durum: Evli () Bekar ()
İlişki Durumu.....
İlişki Süresi.....
6. Kimlerle Yaşıyorsunuz.....
7. Geliriniz Ne Kadar.....
8. Herhangi Bir Psikolojik Rahatsızlığınız var mı.....
Varsa, Açıklayınız.....
- Ailenizde Psikolojik Bozukluğu Olan var mı.....
Varsa, Açıklayınız.....
9. Kronik olan veya olmayan bir tıbbi rahatsızlığınız var mı.....
Varsa, Tanısı Nedir?
10. Kaç Kardeşsiniz.....
11. Sigara Kullanıyor Musunuz.....
12. Alkol Kullanıyor Musunuz.....

13. Madde Kullanıyor Musunuz.....

14. Ailede Sigara-Alkol-Madde Kullanımı Var mı.....

Varsa, Hangileri.....

15. Aktif Olarak Bir İşte Çalışıyor Musunuz.....



YOUNG EBEVEYN TUTUMU ÖLÇEĞİ (YEBÖ)

Young Ebeveynlik Ölçeği

Young -E

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın

- 1 - Tamamı ile yanlış
- 2 - Çoğunlukla yanlış
- 3 - Uyan tarafı daha fazla
- 4 - Orta derecede doğru
- 5 - Çoğunlukla doğru
- 6 - Ona tamamı ile uyuyor.

Anne Baba

1. ____ ____ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ____ ____ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ____ ____ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ____ ____ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ____ ____ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ____ ____ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ____ ____ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ____ ____ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ____ ____ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ____ ____ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ____ ____ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.

12. ___ ___ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ___ ___ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ___ ___ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ___ ___ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ___ ___ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ___ ___ Beni aşırı korurdu.
18. ___ ___ Kendi kararlarımı veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. ___ ___ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ___ ___ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ___ ___ Beni çok eleştirirdi.
22. ___ ___ Bana kendimi sevilmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ___ ___ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ___ ___ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ___ ___ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ___ ___ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ___ ___ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ___ ___ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ___ ___ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ___ ___ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ___ ___ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ___ ___ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ___ ___ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ___ ___ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ___ ___ Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ___ ___ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ___ ___ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.

38. ___ ___ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ___ ___ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ___ ___ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ___ ___ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ___ ___ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ___ ___ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ___ ___ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ___ ___ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ___ ___ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ___ ___ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğumu bana öğretmedi.
48. ___ ___ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ___ ___ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ___ ___ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ___ ___ Disiplinsiz bir insandı.
52. ___ ___ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ___ ___ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ___ ___ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ___ ___ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
56. ___ ___ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ___ ___ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ___ ___ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ___ ___ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ___ ___ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ___ ___ Duygularımı ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ___ ___ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.

63. ___ ___ Kızgınlığım çok nadir belli ederdi.
64. ___ ___ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ___ ___ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ___ ___ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ___ ___ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ___ ___ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ___ ___ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın ona ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ___ ___ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ**(BDDÖ)****BİLİŞSEL DUYGUSAL DÜZENLEME ÖLÇEĞİ**

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlara karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.					
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.					
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.					
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.					
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.					
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.					
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.					
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.					

16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.					
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.					
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.					
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.					
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.					
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.					
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.					
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.					
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.					
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.					
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.					
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.					
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.					
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.					
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.					
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.					

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

İlişki Doymu

1)Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

	TamamenYa lış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 23.12.2020
TOPLANTI SAYISI: 2020-31

KARAR NO: 2020-31-29: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624240 numaralı öğrencisi Berra BAŞ'ın "GeçErgenlerde Ebeveyn Tutumları, Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 16.11.2020 tarih ve 2020-28 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

ONAM FORMU

Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı,

İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Bölümü Öğrencisi Klinik Psikolog Berra Baş, Doç.Dr. M. Kayhan Bahalı'nın danışmanlığında; 18-24 yaş arası geç ergenlerde algılanan ebeveyn tutumlarının, bilişsel duygusal düzenlemelerinin ve romantik ilişkilerdeki doyumun arasındaki ilişkileri incelemek adına bu tez çalışmasını yürütmektedir. Bu çalışmanın size herhangi bir zararı bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, size sunulan ölçekleri ve bilgisayar ortamında gerçekleştirilecek ilgili uygulamaları tamamlamanız gerekecektir. Bu ölçek ve uygulamalar, kendinizle ilgili bazı düşüncelerinizi öğrenmek adına uygulanacaktır. Size verilecek olan bu ölçekleri ve bilgisayar ortamında gerçekleştirilen uygulamaları tam ve doğru bir şekilde doldurmanız/tamamlamanız çalışmanın gidişatı açısından oldukça önemlidir. Anket çalışması, başından sonuna kadar yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Bu araştırmadan elde edilecek veriler, bilgisayarlı istatistik programlarıyla analiz edilecek ve sadece araştırmacı tarafından yapılan bilimsel yayınlarda paylaşılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden çalışmadan ayrılma hakkınız mevcuttur. Araştırma kapsamında tüm kişisel bilgileriniz ve verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Toplanan verilerde, isminiz yer almayacaktır.

Araştırma projesi hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde lütfen araştırmayı yürüten Psikolog Berra Baş ile iletişime geçiniz.

Eğer bu araştırma projesine katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki formu imzalayınız.

Ben (Katılımcının Adı-Soyadı), yukarıdaki metni okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

Tarih: (gün/ay/yıl):/...../.....

Araştırmaya katılımınız ve haklarınızın korunmasına yönelik sorularınız varsa ya da herhangi bir şekilde risk altında olduğunuza veya strese maruz kalacağına inanıyorsanız İstanbul Gelişim Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na (0212 42270) telefon numarasından veya oibd@gelisim.edu.tr e -posta adresinden ulaşabilirsiniz.

