

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK BENLİK AYRIMLAŞMASI,
OTANTİKLİK VE DEPRESYON**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRAYILMAZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**MERSİN
EKİM- 2020**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK BENLİK AYRIMLAŞMASI,
OTANTİKLİK VE DEPRESYON**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA YILMAZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİMBİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**Danışman
Doç. Dr. Bülent Gündüz**

MERSİN

EKİM - 2020

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi

beyan ederim.

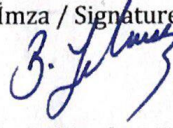
ETHICAL DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written information and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

30./11./ 2020

İmza / Signature



Öğrenci Adı ve Soyadı / Student Name and Surname

BULUT İLMAZ

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK BENLİK AYIRILMAŞMASI, OTANTİKLİK VE DEPRESYON

Bu çalışmanın amacı; romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, romantik ilişkiden aldıkları doyum ile benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma grubu romantik ilişkisi olup 18-26 yaş aralığında bulunan 552 kadın (%68.9), 249 erkek (%31.1) bireyden oluşmaktadır. Verileri toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunun yanı sıra “İlişki İstikrarı Ölçeği- İlişki Doyumu Alt ölçeği”, 4 alt boyuttan oluşan “Benlik Ayrımlaşması Ölçeği”, “Otantiklik Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda benliğin ayrımlaşması ve otantiklik ile romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü, depresyon ve romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarına göre inceleme yapıldığında ise romantik ilişki doyumunu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal kopma ve ben pozisyonu alma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları arasında ise anlamlı ilişki olmadığı ortaya konmuştur. İlişki doyumunu ile otantikliğin alt boyutları arasında ise yine anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Otantikliğin boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul alt boyutu ile romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı, otantik yaşam alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre depresyon, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve otantik yaşam romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Analizlere göre romantik ilişki doyumunu yordamaya en büyük katkıyı otantiklik yapmaktadır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik yapılan analizler romantik ilişki doyumunu, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Sonuçlar erkeklerin benliğin ayrımlaşma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrenim durumuna göre otantiklik ve benliğin ayrımlaşması puanları farklılaşmazken; lise mezunu olan katılımcıların depresyon ve ilişki doyum puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlişki türü göre evli olduğunu belirten katılımcıların romantik ilişki doyumları ve otantiklikleri diğer katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Romantik ilişki süresi değişkenine göre bakıldığında ise romantik ilişki doyumunu ve otantikliği en yüksek olan grubun ilişki süresi en fazla olan grup olduğu görülmektedir. 4 yıldan daha fazla süredir birlikteliği olan bireylerin depresyon puanlarından düşük aldığı görülmektedir. Son olarak bulgular 4 yıl ve daha uzun süredir birlikte olan grubun 4 yıldan daha kısa süredir birlikteliği olanlara oranla daha yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkin, Romantik ilişki Doyumu, Benliğin ayrımlaşması, Otantiklik, Depresyon

Danışman: Doç. Dr. Bülent Gündüz, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

THE DIFFERENTIATION OF SELF, AUTHENTICITY AND DEPRESSION AS PREDICTORS OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING ADULTHOOD

The purpose of this study is to examine the relationship between romantic relationship satisfaction with differentiation of self, authenticity and depression in emerging adulthoods. The study consisted of 552 women (68.9%) and 249 men (31.1%) with a romantic relationship between the ages of 18-26. The "Personal Information Form" created by the researcher was used to collect the data. "Differentiation of Self Inventory", "Authenticity Scale", "Beck Depression Inventory" and the "Relationship Stability Scale" were used during the study.

The data obtained as a result of the research was analyzed with a statistical package program. According to the findings of the study there are significant relations between relationship satisfaction and differentiation of self, authenticity and depression. According to the regression analysis results the independent variable of authentic life predicts certain dependent variables significantly.

Analysis conducted on dependent and independent variables reveal that relationship satisfaction, authenticity and depression variables do not differ by gender. When the study was examined for the demographic variable, the level of education was observed not to make a significant difference for separation of authenticity and differentiation of self. The relationship type demographic variable was observed to affect relationship satisfaction and authenticity. Considering the duration of the romantic relationship, it was seen that the group with the highest romantic relationship satisfaction and authenticity was the group with the longest relationship duration. It has been observed that individuals who have been together for more than 4 years have lower depression scores. Finally, the findings show that the group that has been together for 4 years or more has a higher level of differentiation than those who have been together for less than 4 years.

KeyWords: Emerging Adulthood, Relationship Satisfaction, Differentiation of Self, Authenticity, Depression

Supervisor: Assoc. Prof. Bülent Gündüz, Mersin University, Faculty of Education, Department of Psychological Counselling and Guidance, Mersin.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazma sürecim boyunca yanımda olan, hatalarıma rağmen bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, ihtiyaç duyduğum anlarda ulaşılabilir olan ve desteğini hissettiren tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Gündüz'e, lisans hayatım süresince bizlere örnek olarak mesleğime hayranlık duymamı sağlayan, Bowen aile terapileri ile tanışmamı sağlayan Doç. Dr. İbrahim Keklik'e teşekkür ederim. Tez savunmamı dinleyerek çalışmama değerli katkılarda bulunan Dr. Öğretim Üyesi Sinem Evin Akbay'a ve Doç. Dr. Oğuzhan Kırdök'e de ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Doğduğum günden bugüne hayallerimi gerçekleştirmem ve kendi ayaklarım üzerinde durmam için çabalayan, kızı olduğum için şükrettiğim, tanıdığım en güçlü kadın olan annem Dilek Yılmaz'a; veri toplama sürecinde bana yardımcı olan ablam Gülşah Yılmaz'a ve hayallerinin peşinden giderek bana model olan ablam Zehra Gülsüm Yılmaz'a bugünler için teşekkür ederim. Eğitim aşkıyla tutuşup, kızlarını bu yönde teşvik eden babam Fahrettin Yılmaz'a ise varlığıma anlam kattığı için teşekkürler. İyi ki vardın.

Tezimin istatistiksel analizleri sürecinde zamanını bana ayırarak yol gösteren, pes edeceğimi düşündüğüm anlarda motive eden değerli arkadaşım Uzman Psikolojik Danışman Aytekin Nam'a, yorulduğum zamanlarda beni ayağa kaldıran güzel arkadaşım Merve İşler'e, tezimi okuyarak dönütler veren arkadaşım Hilal Çuhadar'a teşekkürü borç bilirim. Son olarak araştırmamın veri toplama kısmında, çalışmaya gönüllü ve içten bir şekilde katılan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim. Bu çalışma sizler sayesinde ayakta.

İçindekiler

İÇ KAPAK	
ETİKBEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
TABLOLAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISATLMA VE SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	7
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	8
1.4. Araştırmanın Önemi	8
1.5. Araştırmanın Sayıtları	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	9
1.7.1. Beliren Yetişkinlik	9
1.7.2 Romantik İlişki	10
1.7.3. Romantik İlişki Doyumu	10
1.7.4. Benlik	10
1.7.5. Benliğin Ayrışması	10
1.7.6. Otantiklik	10
1.7.7. Depresyon	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Yetişkinliğe Dair Kuramsal Görüşler ve Beliren Yetişkinlik	11
2.2. İlişki Doyumu	13
2.2.1. Romantik İlişki	13
2.2.2. İlişki Doyumu	14
2.2.2.1. Yükleme Kuramı	15
2.2.2.2. Etkileşim Kuramı	16
2.2.2.3. Yatırım Modeli	17
2.2.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2.3. Benliğin Ayrışması	22
2.3.1. Benlik	22
2.3.2. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Görüşler	23
2.3.3. Benliğin Ayrışması	26
2.4. Benliğin Ayrışması ile İlgili Yapılan Çalışmalar	31
2.4. Otantiklik	34
2.4.1. Otantikliğin Tarihi Temelleri	36
2.4.2. Otantikliği Açıklayan Yaklaşımlar	38
2.4.3. Otantiklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	42
2.5. Depresyon	45
2.5.1. Depresyon Türleri ve Tanı Kriterleri	46
2.5.2. Depressif Bozukluklar	47
2.5.3. Depresyonun Etiyolojisi ve Epistemiolojisi	48
2.5.4. Depresyonu Açıklayan Kuramlar	50
2.5.4.1. Psikanalitik Yaklaşım	50
2.5.4.2. Bağlanma Kuramı	50
2.5.4.3. Varoluşçu Kuram	51
2.5.4.4. Kişiler Arası Yaklaşım	51
2.5.4.5. Davranışçı Yaklaşım	51

2.5.4.6. Bilişsel Yaklaşım	52
2.5.5. Depresyon ve İlişki Doyumu	52
2.5.6. Depresyon ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	53
3. YÖNTEM	55
3.1. Araştırmanın Modeli	55
3.2. Çalışma Grubu	55
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	56
3.4. Veri Toplama Araçları	56
3.4.1. İlişki İstikrarı Ölçeği – İlişki Doyumu Alt Ölçeği	56
3.4.2. Benlik Ayrışması Ölçeği	57
3.4.3. Otantiklik Ölçeği	58
3.4.4. Beck Depresyon Envanteri	58
3.4.5. Kişisel Bilgi Formu	58
3.5. Verilerin Toplanması	58
3.6. Verilerin Analizi	59
4. BULGULAR	60
4.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	60
4.2. Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	63
4.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	64
4.3.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular	64
4.3.2. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular	65
4.3.3. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Türü Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular	66
4.3.4. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Süresi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular	67
5. TARTIŞMA, YORUM, SONUÇ VE ÖNERİLER	70
5.1. Tartışma ve Yorum	70
5.1.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişki ve Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkeni Yordamadaki Katkısına Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	70
5.1.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma ve Yorum	73
5.1.2.1. Cinsiyet ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon	73
5.1.2.2. Eğitim Düzeyi ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon	76
5.1.2.3. İlişki Türü ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon	78
5.1.2.4. İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon	80
5.2. Sonuç ve Öneriler	82
5.2.1. Sonuçlar	82
5.2.2. Araştırmacılara Öneriler	83
5.2.3. Uygulayıcılara Öneriler	84
KAYNAKLAR	86
EKLER	98
ÖZGEÇMİŞ	105

TABLÖLARDİZİNİ

	SAYFA
Tablo 3.1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre frekansları ve yüzdeleri	55
Tablo 3.2. Ölçme araçlarına ilişkin cronbachalpha iç tutarlık katsayıları	59
Tablo 3.3. Çarpıklık ve basıklık katsayıları	59
Tablo 4.1. Toplam örneklem grubu için ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeyi ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları ve betimsel puanlar	61
Tablo 4.2. Toplam örneklem grubu için romantik ilişki doyumunu yordayıcı değişkenlere yönelik doğrusal regresyon analizi sonuçları	62
Tablo 4.3. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenler ile cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız t-testi sonuçları	63
Tablo 4.4. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları	64
Tablo 4.5. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları	65
Tablo 4.6. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Benliğin Ayrışması	27



KISALTMA VE SİMGELER

Kısaltma/Simgesi	Tanım
BAÖ	Benliğin Ayrışması Ölçeği
OÖ	Otantik Ölçeği
İDÖ	İlişki Doyumu Ölçeği



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın özünü oluşturan problem durumu ortaya konularak araştırmanın amacı, problem cümlesi, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıltıları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar hakkında bilgi verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Bireylerin iyi oluş halinin hem nedeni hem de sonucu olan kaliteli yaşam, kişiler açısından güçlü doğurguları olan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü kaliteli yaşamı “bireyin içinde yaşadığı kültür ve değerler sistemi içinde, amaçları, beklentileri, standart ve kaygılarıyla ilişkili olarak yaşamını nasıl algıladığı” şeklinde tanımlar (Dursun, Gazeloğlu, Saraçlı ve Topçu, 2012). Yaşam kalitesi; bedensel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık olmak üzere birbirleriyle ilişkili ancak ayrı etmenler olan dört temel boyutta değerlendirilir. Bu tanımlamalar ve değerlendirme yapılırken insanın biyopsikososyal bir varlık olduğu kabul edilir tezinden yola çıkılır (Fidaner ve diğ. 1999). Kaliteli yaşam için bireyin bu özelliklerinin her birinde sağlıklı olması gerekmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlar, yaşam kalitesinin psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler çerçevesinde kişilerin hayat kalitesini etkileyen psikolojik-ilişkisel etmenleri incelemek ve buna uygun müdahale yolları ortaya koyma rolü üstlenmektedirler.

Sosyal bilimlerin önemli bir parçası olan psikoloji bilimi bireyin davranışlarını ve bu davranışların altında yatan nedenleri inceler. Bu incelemeyi yaparken bireyin hem biyolojik yanı hem ruh sağlığı hem de kişilerarası ilişkileri ile ilgili dinamikleri disiplinler arası, akılcı ve bilimsel bir yol ile izler (Morgan, 2009). Bu yönüyle kimi araştırmacılar insanı üçayaklı bir tabure modeli ile tanımlarlar. Taburenin ayakları bireyin bedensel, duygusal ve sosyal yönlerini temsil eder. Bu ayakların herhangi birindeki işlev bozulması, fonksiyonunu tam olarak yerine getirememesi durumu bireyin tüm dengesini sarsar. Bu nedenle insanı her yönüyle değerlendirmek, kaliteli bir yaşama sahip olup olmadığını görebilmek için biyolojik, psikolojik ve sosyal yanı göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılması planlanan bu çalışmada üçayaklı taburenin iki ayağının ele alınması planlanmış olup bireyin psikolojik ve sosyal yanlarının birbirlerini etkileme durumlarını göz önüne sermek hedeflenmiştir.

Maslow (1962), bireyin benliğinin sağlıklı inşası ve bütünlüğü için karşılanması gereken ihtiyaçları olduğunu söylemiş ve bu ihtiyaçları sınıflandırmıştır. Söz konusu ihtiyaçların en alt basamaklarında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı karşılandıktan sonra birey bir sonraki aşamaya geçer. Bu aşama bireyin sosyal ihtiyaçları şeklinde de tanımlanan ait olma ve sevgi ihtiyacıdır. Birey bu kapsamda diğerleri ile ilişki kurma, kabul edilme ve ait olma ihtiyacı hisseder (Rogers, 1965). Bireyin ilişki kurma ihtiyacı gelişim kuramları tarafından yaşam görevlerinden ya da dönemlerinden biri olarak açıklanmıştır. Sağlıklı bir insan ve yaşam

doyum gibi çeşitli kavramlarla açıklanan bu ihtiyaç bireyi bütünüyle tanımlayabilmemiz için fırsat niteliğindedir (Morgan, 2009).

İnsan diğerleri ile kurduğu bağlardan beslenerek geliştiği için, ilişkiler yaşamın vazgeçilmezidir. Çoğu insan için duygusal ilişki hayatındaki en önemli şeydir (Ercan, 2008). Erikson(1968)'a göre, sağlıklı bir insandan söz edilebilmesi için bireyin gelişim dönemlerindeki belli krizleri çözebilmesi gerekmektedir. Bu krizlerden bir tanesi genç yetişkinlik döneminde yaşanan "Yakınlığa karşı Yalıtılmışlık" krizidir. Bu yaşam dönemi bir insanın hayatını birlikte geçireceği kişiyi seçme kararını içerdiği için oldukça önemlidir. Birey bu döneme kadar oluşturmuş olduğu kimliğini, diğerleri ile etkileşime sokmaya isteklidir; duygularını ve yaşantılarını bir başkasıyla paylaşma ihtiyacı içindedir. Bir diğer değişle birey artık bu dönemde yakınlık kurmaya hazırdır. Ancak 18-30 yaş arası bireyleri kapsayan bu dönem oldukça geniş bir kesime hitap etmektedir. Değişen yaşam koşulları ve roller ile globalleşen dünya göz önüne alındığında; günümüzde yetişkinliğe geçiş ve yetişkinlik dönemleri farklı şekilde ele alınmaya başlamıştır. Arnett (2000) yetişkinliği açıklarken 18-25 yaşları arasını kapsayan, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasındaki dönem şeklinde nitelendirdiği, beliren yetişkinlik kavramından söz etmiştir. Türkiye'de 19-26 yaşları arasındaki bireyleri kapsayan bu dönemde (Atak, 2005), bireyler ergenlik dönemlerini tamamlamış olmalarına rağmen yetişkin olmanın gerektirdiği rolleri tam olarak üstlenememişlerdir. Ergenlik dönemindeki anne baba kontrolü beliren yetişkinlerde daha az hissedilir ve bu yaş aralığındaki bireyler artık kendi kararlarını alarak, olası sonuçlara dair sorumluluk yüklenebilmeye başlarlar (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere üç temel alandaki kimlik keşfinin yoğun olarak yaşandığı dönemdir. Yakın ilişkiler ve romantik yakınlık beliren yetişkinlikte kimlik keşfinin bir uzantısı olarak görülür (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Bu nedenle beliren yetişkinden, paylaşma ihtiyacını gidermek amacıyla sağlıklı sosyal ve yakın ilişkilere sahip olması beklenmektedir.

Yakınlık etkileşimleri aracılığı ile birey planlarını, ideallerini ve düşüncelerini paylaşır (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Aile, akrabalık ve arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra; romantik ilişkiler de yakın ilişkiler içinde yer alır. Romantik ilişki, bireyin paylaşma ihtiyacını en yoğun yaşadığı ve doyurduğu, karşılıklı sevgi ve bağlanmanın yer aldığı, ait olma gibi psikolojik ihtiyaçların giderildiği ilişki türüdür. Bu nedenle romantik ilişkiler bireyin yaşamının oldukça önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Romantik ilişkiler, diğer yakın ilişkilerden farklı olarak cinsellik boyutunu içerir. Bu boyut geleceğe yönelik beklentiler oluşturmayı ve planlar yapmayı sağlar. Bu da romantik ilişkilerde yaşanan doyum ya da doyumsuzlukların daha yoğun bir biçimde yaşanan sonuçlar doğurma olasılığını arttırmaktadır (Özkan, 2016).

Toplumsal yaşamın temelini oluşturan en önemli kavram ailedir. Kendine yeten, kendine güvenen, doğru ve akılcı kararlar alabilen, iletişim biçimleri güçlü, sorumluluk sahibi, kendine has bireylerin sağlıklı ilişkiler temelinde aile kurması sonucunda toplum sağlıklı bir

biçimde büyür ve gelişir. Toplumsal yaşamın devam için gerekli olan ailenin korunması, evlilik ilişkisinin sağlam temeller atılarak kurulması ile mümkün olmaktadır (Yılmaz, 2015). Bu sağlam temellerin atılabilmesi için bireylerin romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyum düzeyinin yüksek olması gereklidir ki, kendilerini birer birey ve çift olarak sağlıklı hissedebilsinler. Bireyin çift olmaya dayanan mutluluk ve tatmin duygularının derecesini ifade eden romantik ilişki doyumu, partnere karşı hissedilen duyguların olumluluğu ve ilişki çekiminin kişilerarası bağlamda değerlendirmesidir (Rusbult, 1983). Bireyin yaşadığı ilişkinin tüm yönlerine ilişkin yaptığı öznel değerlendirmeleri içeren romantik ilişki doyumu; ilişkinin sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi, tatmin duygularının ön planda olduğu, stres ve kaygı oluşturmeyen bir ilişkinin varlığı için gereklidir. İnsan ilişkilerinin bütünüyle sorunsuz ve problemlerden uzak bir halde olmadığı göz önünde bulundurulursa, romantik ilişkilerde de kişilerarası ilişkilerin her biçiminde olduğu gibi bazı sorunlar ve çatışmalar olabilir ve tüm bunlar bireyin romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010).

İnsanoğlunun ilk kişiler arası ilişkileri doğal olarak doğumla birlikte başlamaktadır. Bowlby (1969), insanın yakın duygusal ilişki kurma ihtiyacını kavramsallaştırarak, bebek ve bakım veren arasında, ilişki kurma, bakım vereni arama ve yakınlık davranışları ile gözlenen, stresli durumlarda belirginlik kazanan, sağlam ve devamlılık gösteren duygusal bağı bağlanma kuramı çerçevesinde açıklamıştır. Bağlanma kuramı, insanların başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini de açıklar (Akbağ ve İmamoğlu, 2010). Bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine ilişkin beklentiler dünyaya ilişkin içsel çalışan modellerin kilit noktasını oluştururken; kendiliğe dair içsel çalışan modellerin kilit noktasını bağlanma figürünün gözünden kabul edilir olup olunmadığına ilişkin temsiller oluşturur (Ülken, 2016). Yani çocuğun yaşamın ilk yıllarında deneyimlediği yaşantılar sayesinde dünyayı algılayışı şekillenir ve bu yaşantılar sonucunda oluşturacağı dünyasına yön verir (Akdağ, 2011).

Birey olma yolunda kişinin başarması gereken en temel görevlerden bir tanesi sağlıklı ve doyum veren bir bağlanmanın ardından sağlıklı bir ayrılma sürecini yaşamasıdır. Bu ayrılma süreci de Kuşaklarası Aile Terapisi'nde benliğin ayrımlaşması (differentiation of self) kavramı ile açıklanmaktadır. Kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden biri olan benlik, bebeklik çağında gelişmeye başlar ve hayat boyu devam eden bir süreç niteliği taşır (Buluş ve Buluş ve Cevher, 2006, 2006; Özkan, 1994). Kişiliği oluşturan faktörler göz önüne alındığında bireyin dünyaya ve kendisine ilişkin algılarını şekillendirmesinde içinde yetiştiği çekirdek ailenin etkisi ve önemi yadsınamaz. Bowen'ın geliştirdiği Kuşaklararası/Çok Kuşaklı Aile Terapisi kuramı bu bağlamda *"iletişim kalıpları öğrenilmiştir, kişi ve aile davranışları bu iletişim örüntülerinin bir sonucudur"* ilkesinden yola çıkar (Polat, 2014). Benliğin ayrımlaşması denilince, bireyin

kendisini köken ailesinden duygu ve biliş düzeyinde ayırması akla gelmelidir (Bowen, 1978). Buradaki ayrımlaşma kavramı bireyin kendisini ailenin duygusal ve entelektüel sisteminden, psikolojik anlamda ayırması ve bu sayede bağımsızlaşması anlamına gelmektedir. Birey bu sayede kendiliğin psişik ve kişilerarası boyutlarını dengeler. Bireyin benliğinin farkında olması, kendilik bilincinin gelişmesi ve esasen özgürleşmesi olarak görülebilecek benliğin ayrımlaşması kişinin kendisini değerli görerek kendi seçimlerini yapabilmesini içerir (Acar ve Voltan-Acar, 2013) Duygusal olgunluğa erişmedeki aşamalardan biri olan benliğin ayrımlaşması süreci, bireyi yetişkin ilişkilerine hazırlar. Benliğin ayrımlaşması gerçekleşmiş olan bireyler kendilik duygusuna önem verir, kendi duygu ve düşüncelerinin farkındadır, ayrıca bunları yaşama ve ifade etme noktasında istekli davranırlar, kararlarında sorumluluk alabilirler. Yakın temas kurmaktan çekinmeyen bu bireyler kişilerarası ilişkilerde sağlıklı duygusal mesafeyi koruyabilme özellikleri dolayısıyla ilişkilerinden aldıkları doyum ve doyumsuzlukları sağlıklı bir biçimde tanımlayabilir ve fark edebilirler. Geçmişteki aile yaşantılarının şimdiki aile örüntülerini belirlemedeki etkisine dikkat çeken Kuşaklararası Aile Terapisi'nin bu yönü dikkate alındığında, benliğin ayrımlaşmasının yüksek düzeyde olmasının romantik ilişkiden alınan doyumunu arttıracak yönündeki hipotezi destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Bowen, 1978; Sharf, 2014). Yapılan çalışmalarda da benliğin ayrımlaşması arttıkça evlilik ilişki kalitesinin arttığı (Kalkan, 2018), evli bireylerde çift uyumunu yordadığı (Polat, 2014), ilişkisel rahatsızlığı/sıkıntıyı öngöreceği (Shumway, 2016) belirlenmiş ve romantik ilişki doyumuyla arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu (Melkonyan, 2013) ortaya konmuştur.

Çocuklukta temelleri atılan ilk ilişki kalıpları ve bağlanma-ayrımlaşma süreçlerinin kuşkusuz insanın kendine has özelliklerinin şekillenerek otantik-özgün bir kişiliğe dönüşmesinde önemli bir paya sahip olduğu söylenebilir. Anne-çocuk ilişkisi, aile içi sağlıklı iletişim, ailenin birlikteliği ve birbirine destek olması gibi faktörler otantikliği olumlu olarak etkilemektedir (Benntencourt ve Sheldon, 2001; akt. Duman 2004). Söz konusu bu yapılar sonraki yıllarda kurulan ilişkiler çerçevesinde kişinin psikolojik ve ilişkisel sağlığı üzerinde etkili olabilir. Öz yeterliliği, öz farkındalığı ve benliğinin engellenmeden çalışmasını açıklayan otantiklik kavramı, bireyin kendine haslığını, özgünlüğünü ifade eder. Türk diline özgünlük olarak da çevirisi yapılan otantiklik; bireyin gerçek duygularını, düşüncelerini ve tutumlarını göz önünde bulundurarak ifade etme ve davranma eğilimidir (Goldman ve Kernis, 2006). Otantik varoluş kendine ve ötekilere açık bir yaşam tarzıdır (Güleç, 2016). Birey otantik olduğu müddetçe hayatından doyum alır, tam işlevselliğe geçer, var gücüyle kendisine ve değerlerine bağlanır. Duygularının farkında olan, düşüncelerinin işlevselliğini kontrol edebilen, kendi değerlerini yaratmış ve bu değerlerden sağlıklı bir biçimde vazgeçmeyen kişi otantiktir. Sağlıklı bir gerçek kendiliğe sahip birey, başkalarıyla ve yalnız olduğu durumlarda hem olgun bir biçimde bağlanma hem de rahat bir kendilik düzenlemesi yaparak süreklilik, istikrar ve

karşılıklılık hissetmektedir (Akbaş, 2015). Gerçek kendiliğe dayanan romantik ilişkinin varlığında eşler hem yakın hem de ayrı olabilirler ve ilişkilerindeki gerçekliği görebilirler. Bunun yanı sıra sağlıklı bir şekilde iletişime geçerek ilişkilerindeki olası krizleri çözebilirler, ilişkilerinden ne beklediklerini gerçekçi bir biçimde ortaya koyabilirler, nedensel ve sorumluluk yüklemelerini doğru biçimde kurgulayabilirler (Tutarel-Kışlak, 1995). Otantik birey ilişkideki ödülleri, başarı ve başarısızlıkları görebilir. Terman (1938), eşler arası fikir birliği, şikayetlerin ifade edilmiş biçimi, fikir ayrılıklarını düzeltmek için kullanılan yöntemlerin evlilikte uyumu etkilediğini belirtmiştir (akt.Kastro, 1998). Bu ifadeler göz önüne alındığında, fikir ayrılıklarına tahammül derecesi, iletişimde kendini açık bir şekilde ifade edebilme yeteneğini barındıran bireyin otantikliğinin romantik ilişki doyumunu etkilediği söylenebilir. Başkaları hakkında konuşmak yerine başkaları ile konuşarak iletişim kurabilmek olan diyalog, yalnızca otantik insanlar arasında gerçekleşir (Schmid, 2001). Sağlıklı bir diyalog süreci ise bireyin ilişkisini olumlu yönde etkileyebilir. Nitekim dile getirme davranışı ilişkiyi sürdürme motivasyonu ile doğar (Çırakoğlu-Tezer, 2010). Bireyin ilişki içerisinde partnerine karşı kendini gerçekçi bir şekilde sunması, ilişkiyi sağlıklı ve mutlu bir hale getirmek adına önemlidir (Aydın, 2013; Kalkan, 2018).

Farklılaşmış ve otantiklik düzeyi yüksek olan bireyin kişiler arası ilişkilerde samimi ve özerk, sınırların bilincinde olarak, yakın ilişkisinde rahat edeceği söylenebilir. Kendiliğin farkında olma halinin mevcut ilişkiyi de güçlendirerek doyum düzeyini de arttıracığı düşünülebilir. Depresif birey ise tam tersi olarak sıklıkla kendi bilişsel ve duyuşsal dünyası ile ilgilendiği için partnerini ihmal edebilir ve partneri tarafından da ihmal edildiği düşüncesine kapılabilir. Bu durumda sağlıklı bir ilişki ortamı için gerekli olan yatırım, karşılıklı sevgi ve saygı, güven, vakit geçirmeye ayrılan zaman şeklindeki etmenler de göz ardı edilebilir. Bunun sonucunda bireyin kaçınılmaz olarak romantik ilişkisinden düşük düzeyde doyum sağlayacağı düşünülebilir. Belirenyetişkinlik dönemi, yakın ilişkiler yaşam görevinin ya da krizinin yaşandığı önemli bir zaman dilimi olarak değerlendirilebilir. Daha önceki dönemlerde geliştirilen ayrımlaşma ve otantik olma gibi özellikler yakın ilişki başlatma ve devam ettirmede, doyum sağlamada önemli değişkenlerdir. Bu dönemdeki işe başlama, evden ayrılma ve yakın ilişki geliştirme süreçlerindeki belirsizlik ve kriz durumları olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir. Anlık bir ruh hali, sendrom ya da hastalık olarak karşımıza çıkabilen depresyon; temelinde üzüntünün yer aldığı bedensel, ruhsal ve toplumsal belirtilerin tümünü içerir (Akçagöz, 2017). Çökkün bir ruh haline sahip, motivasyon eksikliği yaşayan, depresif duygular tarafından kontrol edilen birey harekete geçemez ve sürekli bir engellenmişlik duygusu yaşar (Tezcan, 2011). Bireyin kendiliğine ve ilişkilerine dair algısı onun duyuşsal dünyasından önemli ölçüde etkilenebilir. Depresyon sadece bireyin iç dünyasına has değildir; onun ilişkilerine de yansarak bütün hayatını etkileyen bir durum haline gelir. Romantik ilişki içerisindeki

partnerler, duygusal, davranışsal ve bilişsel özellikleri ile ilişkiye katılırlar (Neyer ve Voight, 2004). Depresif birey eşinin anlayışına ihtiyaç duyuyor olsa da eş zaman içerisinde partnerden bunalarak düşmanca davranışlar gösterebilir, böylece ilişkinin gidişatını olumsuz yönde etkileyebilir (Gottman, 1994).

Bireyin psikolojik durumu hem bedensel sağlığı hem de kişilerarası ilişkilerinden etkilendiği gibi bu ikisini de etkilemektedir. Sağlıklı bir iyi oluşa sahip olmayan birey öz bakımını gereği gibi yapamayacaktır (Dağ, 2011). Özbakımını gereği gibi yapmayan birey ikili ilişkilerde daha az tercih edilir konuma gelebilir. Partnerlerin birbirlerinin gereksinimlerini gidermeleri romantik ilişki doyumu için önemlidir (Yavuz, 2018). Romantik ilişki içerisindeki partnerlerin birbirlerinin sevgi, ilgi görme, hoş vakit geçirme şeklindeki ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Depresyondaki birey kendi ihtiyaçlarını göz ardı ettiği gibi partnerinin ihtiyaçlarını da gidermekte yetersiz kalabilir. İlişkiler temelini iletişim yoluyla oluşturur (Schmid, 2001). Depresyondaki birey ise iletişim kurmakta isteksiz, diyaloglarda yetersiz kalmaktadır (Blackburn, 1996). Romantik ilişkilerin doğası incelendiğinde, bireylerin kendi kişilikleri ve o güne kadar edinmiş oldukları deneyimler ile ilişkiye katıldıkları görülmektedir (Neyer ve Voight, 2004). Depresyondaki bireylerin ise deneyimlerinin hem olumsuz olduğu hem de kişinin deneyimlerini olumsuz algılamaya meyilli olduğu görülmektedir. Olumsuz yaşantı ya da algılara sahip olan bireyin ilişkiye yapması gereken yatırımı yeterli seviyede yapmaktan kaçınacağı söylenebilir. Dolayısıyla partnerlerin ilişki sürecinde iken ruhen iyi durumda olması, romantik ilişkiler için son derece önemlidir (ClarkveMills, 2001).

İnsanlar ilişkiler yoluyla hayatlarında anlam yaratmaya çalışır (McClellan, 2015). Depresif bireyin hayatında bulamadığı anlamı, partneri vasıtası ile yakalaması da söz konusu olabilir. Birçok çalışma kişilerarası ilişkilerinde doyum sağlayan kişilerin doyum elde edemeyen kişilere oranla daha mutlu ve sağlıklı olduğunu göstermiştir (Myers, 1992). Bireyin depresyonunun hem ilişkisinden alacağı doyumu etkileyeceği hem de ilişkisinden alacağı doyumun bireyin depresif ruh halinden kurtulması için bir araç olacağı söylenebilir. Bu yönüyle bireyin depresyon düzeyi sağlıklı bir romantik ilişki ve doyum için önemlidir. Nitekim yapılan çalışmalar depresyon ile romantik ilişki doyumu ile iyimserlik (Özkan, 2016; Smith, 2011); evlilik doyumu (Öztahtacı, 2017; Yıldız, 2018); evliliğin gidişatı (Gottman, 1994) veromantik ilişki doyumu (Cramer, 2004) arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışılması düşünülen bağımlı ve bağımsız değişkenlerle ilgili literatür incelendiğinde söz konusu değişkenlerin cinsiyet, yaş, doğum sırası, sosyoekonomik durum, evli ya da bekar olma ve iş sahibi olup olmama şeklindeki demografik değişkenlerle incelendiği görülmektedir (Göçmen, 2018; Gürcan, 2015; Neuenschwander, 2000; Özyayın, 2016; Peleg, 2008; Toksöz, 2018; Whitton, 2004). Bireycilik ve toplulukçuluk arasında geçişler gösteren Türk kültüründe

toplumsal cinsiyet rollerinin de getirisi olarak kadın ve erkeklere farklı anlam ve görevler yüklenmektedir (Barnett ve Yıldırım, 2017). Bu kalıp yargılar erkeklerin özerk olmasını desteklerken kadınların bağımlı kişilik özelliklerini destekler. Nitekim kadın ve erkeklerin çeşitli problemler karşısında geliştirdikleri başa çıkma stratejileri de birbirinden farklıdır. Bu nedenle ilgili kavramların cinsiyet açısından incelenmesi alanyazına katkıda bulunabilir. Eşlerin birbirlerine olan desteği, ilişkiye yapacakları ve yaptıkları yatırım ilişkinin niteliği ve süresinden etkilenmektedir (Dönerce 2018, Ercan ve Eryılmaz, 2011). Lauer ve Lauer (1997), evli çiftlerde yaptıkları çalışmada evlilik süresi ve sevgi gösterme davranışı arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Çalışmaya göre evlilik süresi arttıkça bireylerin birbirlerine sevgi gösterme davranışlarında bir azalma olmaktadır. Literatür incelendiğinde ilişki süresi ve doyum değişkeninin ilişkisi ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Romantik ilişkinin türü, bireylerin yaşamlarında sorumluluk alma isteği ile ilişkilendirilebilir. İlişkinin ciddiyetinin, bireyin yetişkin sorumluluklarını almaya hazır olmasını gösterdiği düşünülebilir. Bireyin eşi ve kendisiyle ilgili toplumsal sorumluluk almaya hazır olması, kendi yaşamı ve çift yaşamı arasında sınırlar koyması öğrenmesi otantiklik ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri ile ilgilidir. Ek olarak depresif belirtiler gösteren bireyin romantik ilişkisini bir üst seviyeye taşımada başarısız olacağı düşünülebilir. Bu nedenle otantiklik ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri ile romantik ilişkinin flört, nişan ya da evli olma durumu ile ilişkisi de merak konusudur. Sonuç olarak söz konusu kavramların bağımlı ve bağımsız değişkenlere olan etkisinin incelenmesi alan yazına katkı sağlayabilir.

Beliren yetişkin, dönemin gelişim görevlerini tamamlayıp bir sonraki aşamaya geçmesi için romantik ilişkisini sağlıklı bir şekilde yürütmelidir. Bu nedenle bu dönemdeki görevlerden biri olan romantik ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülebilir. İnsanlar ilişkiye kendi inanç, beklenti ve niyetleri ile girerler (Toksöz, 2018) Bireyin kendiliğine yönelik duygu ve düşünceleri ilişkiye yönelik inançlarını da şekillendirmektedir (Dillard, 2016). Bu nedenle ayrımlaşma, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin romantik ilişki doyumuna olan etkisi merak konusudur. Bu çerçevede araştırma kapsamında benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları incelenmiştir. Ayrıca çalışmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenler cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresine göre ele alınmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonun romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin, ilişkilerinden aldıkları doyumunu yordamadaki gücünü incelemektir. Araştırmanın ikincil amacı ise beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ile depresyon düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresine göre incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki doyumları ile benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları nelerdir?
3. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ile depresyon düzeyleri; cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Ruh sağlığı ve uyum için insani bir ihtiyaç olan romantik yakınlık insan hayatında önemli bir yere sahiptir (Akbaş, 2015). Erikson'un (1968) ortaya attığı gelişim kuramı çerçevesinde "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" döneminde bulunan beliren yetişkinler, bu döneme kadar oluşturmuş olduğu kimliğini diğerinin kimliği ile bütünleştirmeye çalışır. Yakınlık kurmaya istekli ve hazır olan birey için bu dönemde romantik ilişkiler önemli ve geniş bir yer kaplar. Bireyin iyi oluş halinin yüksek olması ve kaliteli bir yaşama sahip olabilmesi için bu dönemde aldığı kararlar onun gelişimsel ihtiyaçlarının bir sonucudur. Romantik ilişkilerde nedensel ve sorumluluk yüklemelerine dayanan doyum kişinin kendine ve başkalarına olan inançlarından etkilenir (Toksöz, 2018). Birey kim olduğunu tanımlarken diğerleri ile olan ilişkilerini de şekillendirir (Eğinli ve Gürüz 2014). Bireyin kendine ve başkalarına olan inançları ise hem kişiliğin bir göstergesi olan otantiklik kavramı, hem de köken ailesi ile olası problemlerin üstesinden gelerek sağlıklı bir biçimde farklılaşmasını sağlayan ayrımlaşma kavramları ile açıklanabilir. Bireyin ailesinden iletişim kalıplarını, örüntülerini yeni ilişkilerine yansıtmaya derecesini bilmek, bu dönemdeki genç yetişkinlere yardımcı olmayı kolaylaştırır. Kendisinin ve ailesinin duyuşsal ve bilişsel süreçlerini ayırt edebilen birey hem kendi hayatı hem de romantik ilişkisi ile ilgili kararlarını almada özgürleşir. Diğer yakın ilişkilerin aksine alınan kararların ötekini de hayatını etkilediği romantik ilişkide bireyin kendine özgü ve gerçek olması, ayrıca partnerinin de düşüncelerini önemsemesi sağlıklı bir aile yaşantısının temeli için önemlidir.

Beliren yetişkinlik dönemi iş hayatına atılma, aileden ayrı yaşama, ilişkiler ve yaşamdaki belirsizlikleri içerir (Arnett, 2000). Bu dönemdeki birey gelecek kaygısı, iş bulma stresi, yeni bireylerle tanışıp daha yetişkin gibi davranmanın gerektirdiği yükümlülüklerin ağırlığını hisseder. Bu nedenle beliren yetişkinlerin depresyona daha yatkın olacağı düşünülebilir. Bireyin kendine olan inançlarını etkileyen hem de bu inançlardan etkilenen, bireyin duygu durum skalasında hayli etkisi olan depresyon hem kişiyi hem de partnerini dolayısıyla ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilir. Mutluluk ve depresyon arasındaki negatif ilişki düşünüldüğünde kendisine dair duyuşsal ve bilişsel anlamda olumsuzluklar barındıran kişinin ilişkisinden keyif

alacağını düşünmek güçtür (Cummins, 2013). Depresif birey ilişki içerisinde fedakar davranışlar göstermekten kaçınacaktır ve bu durum onun ilişkiye yapacağı yatırım düzeyini olumsuz etkileyebilir (Aydoğan, Büyüköztürk ve Özbay, 2017). İlişkisine yatırım yapmayan birey partnerini mutsuz edeceği gibi onun mutsuzluğundan da etkilenecektir. Clark ve Mills (2001), partnerlerin sağlığı ve rahatlığının romantik ilişki için son derece büyük önem arz ettiğini belirtmiştir. Beliren yetişkinlerin okul hayatını terk ederek iş hayatına atıldıkları ve aile kurma yolunda oldukları bu dönemde depresyon düzeyleri hakkında bilgi toplanması, hedef kitleye yapılacak müdahaleler konusunda yol gösterici niteliktedir.

Genç yetişkinlerin daha sağlıklı ilişkilere ve yakınlığa sahip olmasına yardımcı olmak amacıyla yapılması planlanan bu araştırma, romantik ilişkiyi etkileyen çeşitli değişkenlerden yalnızca birkaçının titizlikle incelenerek var olan sorunların bulunmasını ve sağlıklı bir şekilde evrilmesini sağlama amacı gütmesi açısından önemlidir. Hassas bir konu olan romantik ilişkilerin yanı sıra aileleri tarafından prens ve prensesler olarak yetiştirilen beliren yetişkinlerin bu anlamda aileden ve prens/prensellikten sıyrılıp kendilerine özgü bireyler olarak yaşayabilmeleri adına yol gösterici olabilir. Söz konusu benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon ile romantik ilişkilerdeki doyum ve doyumsuzluklar arasındaki ilişkinin ortaya konması, çift terapilerinde psikolojik danışmanların yararlanabileceği bir çalışma olabilir. Bu çalışma ayrıca yoğunlukla beliren yetişkinler ile çalışılan üniversite psikolojik danışma merkezlerinde alan uygulamacılarına, hedef kitlenin özelliklerini bilmek açısından ve etkin müdahale etmek açısından yol gösterici olabilir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Bu çalışmada;

- a) Katılımcıların ölçeklerde yer alan maddeleri içten, tarafsız ve kendilerini yansıtacak bir şekilde cevapladıkları,
- b) Çalışmanın örnekleminin evreni temsil edecek niteliklere sahip olduğu
- c) Kullanılan veri toplama araçlarının çalışmanın amacına uygun bir şekilde veri toplanabilmesini sağlayacağı varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Araştırma yapıldığı dönemde çalışmanın yürütüldüğü katılımcılar ile sınırlıdır.
- b) Araştırma İlişki İstikrarı Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu bölümde çalışmanın anahtar kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.7.1. Beliren Yetişkinlik: Ergenlik ile yetişkinlik arasındaki yaş aralığında bulunan, 18 yaşından 30lu yaşların başına kadar süren dönem (Arnett, 2000).

1.7.2 Romantik İlişki: Karşılıklı duygusal, bilişsel ve davranışlar benzerliklerle beraber bireylerin samimi ve yoğun duygular içerisinde birbirlerine kendilerini açtığı, birlikte olmaktan keyif aldıkları, ayrılık durumunda yoğun üzüntü yaşadıkları, içerisinde yoğun özlem duygusunu ve sıklıkla da tutkuyu barındıran bir ilişki türü (Baylan, 2018).

1.7.3. Romantik İlişki Doyumu: Çift olmaya dayanan tatmin olma ve mutluluk duygularının derecesi, değerlendirilmesi (Rusbult, 1983).

1.7.4. Benlik: Kişinin kendini tanımlaması, anlaması noktasında rol oynayan, “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıt (Orhaner, 2018).

1.7.5. Benliğin Ayrışması: Bireyin kendisini ailenin duygusal ve entelektüel sisteminden, psikolojik anlamda ayırması ve bu sayede bağımsızlaşması (Bowen, 1978).

1.7.6. Otantiklik: Özgünlük. Bireyin, dış etkilerden bağımsız, gerçek benliğini yaşayabilmesi durumu (Goldman ve Kernis, 2002).

1.7.7. Depresyon: Üzüntü, çökkünlük, boşluk, çaresizlik hisleri ile kendini gösteren, iştah artışı ya da kaybının görüldüğü, konsantrasyonun bozulduğu, değersizlik ve suçluluk düşüncelerinin hakim olduğu; tekrarlayan ölüm ya da intihar düşüncelerinin görülebildiği ruhsal bozukluk (DSM V, 2013).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesi açıklanmış ve çalışmanın değişkenleri ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yetişkinliğe Dair Kuramsal Görüşler ve Beliren Yetişkinlik

Toplumsal bir varlık olan insan, ilişkiler ağının içerisine doğmakta ve yaşamının her döneminde çeşitli ilişkiler kurmak durumunda kalmaktadır. Bireybir gruba dahil olma, değerinin fark edilmesi, değer verilip sevildiğini düşünme ve beğenilme ihtiyacı içerisindedir (Kohut, 1984). Birey, ötekilere karşı sergilediği davranışların bütünü olarak tanımlanan kişilerarası ilişkilerden kendisini soyutlayamaz; yaşamını devam ettirmek için ilişki kurmak zorundadır. Bu yönüyle ilişki ihtiyacı psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar arasında önemli bir yere sahiptir (Yılmaz, 2019). Sağlıklı bir bireyden söz edebilmemiz için bireyin bedensel ve psikolojik yönden iyi oluşunun yanı sıra sosyal ilişkilerinde de başarılı olması beklenmektedir.

Erikson, bireyin gelişim dönemlerinde ortaya çıkan krizleri çözüpsağlıklı bir şekilde atlatarak kişilik gelişimini tamamladığını belirtmektedir. Bu krizler ya da dönüm noktaları bireyin kişiliğini biçimlendiren önemli anlardır ve bireyin sağlıklı olmasına işaret eder. Bu krizlerden bir tanesi de genç yetişkinlik döneminde yaşanan “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” döngüsüdür. Ergenlik döneminde kimliğini kazanmış birey diğerleri ile yakın ve sağlıklı ilişkiler kurabilecek duruma gelmiştir. Bu dönemde birey duygularını ve yaşantılarını bir başkasıyla paylaşma ihtiyacı hissetmektedir. Bireyden, paylaşma ihtiyacını gidermek amacıyla sağlıklı sosyal ve yakın ilişkilere sahip olması beklenmektedir. Yakın ilişki ve sevgi ilişkisi bu dönemde bireyin yaşamında ön plana çıkmaktadır (Erikson, 1984).

Levinson (1986), yaşam dönemlerinde değişimler yaşandığını, bu değişimlerin ise bireyin tutum, davranış ve rollerini yapılandırıldığını söylemiştir. Yaşamın her döneminde çeşitli yaşamsal görevler olduğunu söyleyerek bu görevlere gelişim görevleri adını vermiştir. Levinson (1986)’ya göre 17-45 yaş aralığındaki bireyler ilk yetişkinlik çağındadır. Bu çağıdaki bireyin sosyal açıdan gelişim görevleri toplumsal rolleri yerine getirme, aile kurma ve saygınlık kazanmadır. Birey ilk yetişkinlik döneminde anne ve babasından ayrılarak kendi başına yaşamaya başlar. Böylece sorumlulukları artar ve bağımsız yaşamayı öğrenir. Bir iş ve evlilik yaşamıyla da yetişkin dünyasına katılır. Bu dönemde birey duygusal ihtiyaçlarını arkadaşlığı, kardeş ilişkileri, arkadaşlık şeklindeki ilişkiler yoluyla giderebilse deduygusal gelişimi romantik aşkla ilgilidir (Arnett, 2000).

Gelişimin hayat boyu devam eden bir öğrenme süreci olduğunu ifade eden Havighurst (1972), belirli dönemlerde bireylerin başarması gereken görevlerden bahseder. Ortaya sürdüğü gelişim kuramında 19-29 yaş aralığındaki bireylerin ilk yetişkinlik döneminde olduğunu belirtmiştir. Bu dönemdeki birey eş seçimini yaparak yakın ilişki içerisinde deneyim edinir, yuva kurar ve mesleğine de başlayarak toplumsal ilişkiler kurar (Çok, 1976).

Havighurst (1974)'e göre 18-35, Erikson (1984)'a göre 20-40, Levinson (1986)'a göre 22-40 yaşları arasındaki ilk yetişkinlik dönemi yerini son yıllarda "beliren yetişkinlik" kavramına bırakmaktadır. Günümüz sosyal yapısındaki değişimleri ve kültürel farklılıkları da göze alarak onlu yaşların sonlarında başlayıp yirmili yaşların sonlarına kadar uzanabilen beliren yetişkinlik; ergenlik ile genç yetişkinlik arasında yer alan ve kendine has özellikleriyle bu iki dönemden ayrılan bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik bu iki dönemi birbirine bağlayan bir yapıdadır (Arnet, 2000). Bu dönemde birey çocukluğun bağımlılığını tamamen bırakmamasının yanı sıra yetişkin sorumluluklarını tümüyle kabul edebilmiş değildir (Atak ve Çok, 2010). Birey aşk, iş ve dünya görüşü açısından kimlik keşfi dönemindedir, kararsızlık yaşar ve kendini arada hisseder (Arnett, 2004). Bu dönemdeki bireyler eğitim ve iş alanındaki bağımlılıklarından kurtularak yetişkinlik dönemine hazırlanır (Tanner, 2006). Bu dönemdeki birey henüz evlilik yaşamı, eş ve çocuklar gibi yetişkin sorumluluklarını istememekte; 20li yaşların sonuna doğru bu sorumlulukları almaya başlamaktadır (Ergin, 2015). Beliren yetişkinlere toplum bu dönemde sorumluluklarını erteleme fırsatı vermektedir (Atak, 2005).

Beliren yetişkinlik dönemi kimlik arayışının yoğun, değişkenliğin sık, kendine odaklanmanın ağırlıklı olduğu bir geçiş ve fırsatlar dönemidir (Arnett, 2000). Birey aşk ve iş hayatı başta olmak üzere farklı yaşam alanlarını keşfe çıkar (Uçar, 2018). Bu dönemde birey ailesinden de ayrı yaşamayı deneyimleyerek, anne ve babaları ile geçirmiş oldukları aile yaşamlarından sıyrılarak kendilerine ait daha sağlıklı ortam ve düşünceler yaratma olanağına sahip olur (Arnett, 2000). Bu dönemin karakteristik özelliklerinden biri de istikrarsızlıktır, bireyin yaptığı seçimler zamanla yerlerini başka seçimlere bırakır (Uçar, 2018). Aldığı kararları uygulamakta ısrarcı olmayan birey, yerine yeni kararlar almayı tercih eder. Bireyin aşk hayatında da çeşitli denemelerinin görüldüğü bu dönemde, çoğunlukla evlilikle sonuçlanmayan ilişkiler yaşanmaktadır. Beliren yetişkinlik romantik ilişkilerde bağlılığın ilerlemesi için kilit noktası olan bir gelişimsel dönemdir (Luyckx ve diğ., 2014).

Sonuç olarak gelişim dönemlerini ele alan kuramların hepsinin, romantik/yakın ilişki kurmaya dikkat çektiği görülmektedir. Söz konusu kuramlara göre bu dönemdeki gençlerin başarması gereken en önemli görevlerden birisi yakın ilişki kurmaktır. Etchevery, Le ve Charania (2008)'e göre sağlıklı yetişkin ilişkileri için gerekli olan becerilerin gelişiminde romantik ilişkilerin yeri büyüktür. Ancak beliren yetişkinler bu dönemde kendi içlerine fazlaca dönerek başkalarına karşı olan sorumluluklarını göz ardı edebilirler (Arnett, 2000). Bu durum da romantik ilişki içerisinde sorunlar yaşanmasına neden olur. Bu nedenle beliren yetişkinlerin önemli gelişim görevi olan ilişki kurma ihtiyacının çeşitli özelliklerinden bakımından incelenmesinde yarar vardır.

2.2. İlişki Doyumu

2.2.1. Romantik İlişki

Sevilen kişiyle karşılıklı anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bağlılık olan yakın ilişki; iki kişinin ortak aktivitelerde bulunması ve yaşadığı durumları/olayları paylaşmasını içerir (Gottman, 1998; Sternberg, 1986). Yakınlık etkileşimleri aracılığı ile birey planlarını, ideallerini ve düşüncelerini paylaşır (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Aile, akrabalık ve arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra; romantik ilişkiler de yakın ilişkiler içinde yer alır. Collins (2003), romantik ilişkiyi; “İlişki içindeki tarafların birbirlerini gönüllü bir biçimde kabul ettiği ilişki biçimi” olarak tanımlar. Romantik ilişki, bireyin paylaşma ihtiyacını en yoğun yaşadığı ve doyurduğu, karşılıklı sevgi ve bağlanmanın yer aldığı, ait olma gibi psikolojik ihtiyaçların giderildiği ilişki türüdür (Hindle, 1979). Romantik ilişkide taraflar birbirlerinin çıkarlarını en az kendi çıkarları kadar önemser (Erden-İmamoğlu, 2009). Bu nedenle romantik ilişkiler bireyin yaşamının oldukça önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Romantik ilişkiler, diğer yakın ilişkilerden farklı olarak içerdiği cinsellik boyutu sayesinde geleceğe yönelik beklentiler oluşturmayı ve planlar yapmayı içerir. Katılım, partner seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçler gibi özellikleri olan romantik ilişki, bu yönleri ile diğer yakın ilişkilerden ayrılır (Collins, 2003).

Romantik ilişkinin başlatma, yakın ilişki, samimi romantik ilişkiler ve bağlılık olmak üzere 4 aşaması vardır (Connolly ve Goldberg, 1999). İlk aşamada fiziksel çekicilik ve arzu ön plandadır, bu dönemi karşılıklı arkadaş grupları içerisinde yer alınan yakın ilişki aşaması izler. Flört döneminin resmen başladığı ve yoğun duygulara eşlik eden cinsel yakınlaşmanın yaşandığı samimi romantik ilişkiden sonra, derin bağlılığın yaşandığı ve evlilikle sonuçlanabilecek olan bağlılık aşaması gelir. Romantik ilişkinin başlaması ve sürmesi için; aşkın fiziksel ifadesi, farklı sosyal rolleresahip olmak, adanmışlık, sevgiyi hissetme ve hissettirme, birlikte zaman geçirme ve sosyalleşme, fiziksel ve duygusal ihtiyaçların ifadesi ve tatmini, sorumlulukların paylaşılması, kişisel bakım yönünden kendine özen gösterme, dürüstlük, sadakat ve karşılıklı ilginin bulunması gereklidir (Abrahams, Clark ve Shaver, 1999; Aylor ve Dainton, 2002; Connolly ve Goldberg, 1999; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Solmuş, 2008). Romantik ilişkilerin başlatılması, geliştirilmesi ve sürdürülmesi konusunda yapılan birçok çalışma, Bowlby'nin bağlanma teorisine dayandırılarak yürütülmüştür (Demir, 2015; Downing, 2008; Soğancı, 2017; Uzun, 2017). İki insan arasındaki yakın duygusal bağ olan bağlanma, bireyin gelişiminin her döneminde kendisini güvende hissetmesini ve çevresine uyum sağlamasını kolaylaştırır (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramı, insanların başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini de açıklar (Akbağ ve İmamoğlu, 2010). Bağlanma figürleriyle sürekli tekrarlanan ilişki şekli, bellekte belirli yapılar şeklinde organize hale gelir ve kişinin kendisi ve diğerleri hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturur (Akdağ, 2011;

Ülken, 2016). Bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine ilişkin beklentiler dünyaya ilişkin içsel çalışan modellerin kilit noktasını oluştururken; kendiliğe dair içsel çalışan modellerin kilit noktasını bağlanma figürünün gözünden kabul edilir olup olunmadığına ilişkin temsiller oluşturur (Ülken, 2016). Bireye çevresinde olup bitenleri tahmin edebilme ve anlamaya rehberlik eden içsel çalışan modeller, bireylerin sahip olacağı bağlanma stilini belirlemede belirleyici rol oynamaktadır (Sarı, 2012; Uzun, 2017). Bireyin sahip olduğu bağlanma stili ise, bireyin ilişkisinden alacağı doyumu, ilişki içerisindeki mutluluğunu ve refahını etkileyebilecektir (Karabacak, 2016; Soğancı, 2017; Uzun, 2017).

Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkilerin beş farklı boyutundan bahsetmiştir. Birinci boyut; bireyin ilişkide yaşadığı olumlu olumsuz deneyimlere göre ilişkiyi sürdürme konusunda ne kadar istekli olduğudur. Duygusal yakınlık boyutu; çiftlerin en derin duygularını paylaşmaları ve birbirlerinin duygusal dünyalarının farkında olmalarıdır. Bilişsel yakınlık boyutu; çiftlerden birinin diğerinin bilişsel düzeyinde meydana gelen değişimin farkında olmasıdır. Fiziksel yakınlık; fiziksel etkileşimle alakalıdır. Beşinci boyut ise karşılıklılığı; yani ilişkinin sürdürülmesi için çiftin gerçekleştirdiği etkileşim ve çabayı ifade etmektedir (Dönerce, 2018). Romantik ilişki içerisindeki bireylerin ilişkide; kendine güven, ilişkiye saplantı, içsel ilişki kontrolü, dışsal ilişki kontrolü, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu ve romantik ilişki doyumu gibi psikolojik eğilimleri vardır (Büyüksahin, 2005). Bu boyutların ve psikolojik eğilimlerin her biri birbirinden hem bağımsız hem de birlikte çiftin ilişkiden aldığı doyumu doğrudan etkilemektedir.

2.2.2. İlişki Doyumu

Partnere karşı hissedilen duyguların olumluluğu, her iki tarafın da ilişkiden elde ettiği tatmin derecesi, ilişkinin sürekliliği, ilişki çekiminin kişilerarası değerlendirilmesi ve ödüllere malîyetlerin çıkarılması gibi mekanizmalar içeren romantik ilişki doyumu; bireyin çift olmaya dayalı mutluluk ve tatmin duygularını ifade eder (BabcockvePotthoff, 2015; Bursik ve Starckert, 2003;Rusbult, 1983).Romantik ilişki doyumu, kişinin var olan ilişkisi için;“Mutlumuyum?”sorusunu değerlendirme derecesidir (Can, 2009). İnsanlar ilişkilerini değerlendirme eğiliminde oldukları için, ilişkinin sürekliliğini ve geleceğini etkileyen en önemli etmenlerinden birisi romantik ilişki doyumudur (Harries, 2004; Tunç, 2015). İlişki doyumu bireyin yaşadığı ilişkinin tüm yönlerini subjektif bakış açısı ile değerlendirmesini içerir (Harries, 2004;Smith, 2011). Yapılan değerlendirmelerin sonucunun olumlu olması bireyin ilişkiden yüksek doyum alması anlamına gelirken; olumsuz sonuçlar ilişkiden doyum sağlanamaması ile ilişkilidir (Dönerce, 2018). İlişki doyumu; ilişkinin sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi, tatmin duygularının ön planda olduğu, stres ve kaygı oluşturmeyen bir ilişkinin varlığı için gereklidir (McLean, 2015). Çiftler arasında sağlıklı bir ilişki

sürdürülebilmesi için çiftlerin o ilişkiden doyum sağlamaları önemlidir. Ancak, insan ilişkilerinin bütünüyle sorunsuz ve problemlerden uzak olduğunu düşünmek anlamsızdır. Romantik ilişkiler de dahil olmak üzere kişilerarası ilişkilerin her biçiminde bazı sorunlar ve çatışmalar olabilir ve tüm bunlar bireyin romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010).

Doyum değişkeni, bireyin sahip olduğu ilişkinin bireyin ihtiyaçlarını karşılamasından etkilenir. Kişinin ilişkisine dair algıladığı ödüller yüksekse ilişkisinden yüksek doyum almaktadır. Ancak ilişkisine dair ödediği bedeller düşükse, daha da yüksek doyum almaktadır (Büyüksahin, 2006). Eğer ilişki bireyin birlikte olma ve yakınlık gibi önemli gereksinimlerini karşılıyorsa, ilişkiden alınan doyum seviyesi de yüksek olmaktadır (Gürcan, 2015). İlişki doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, ilişki uyumu ve evlilik uyumu gibi kavramların, bu kavramla yakın anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Tüm bu alan yazın tarandığında ise ilgili kavramların Yükleme Kuramı, Etkileşim Kuramı ve Yatırım Modeli çerçevesinde temellendirildiği görülmektedir.

2.2.2.1. Yükleme Kuramı

Fincham, Bradbury, Baucom'un geliştirdiği evlilikte yükleme kuramı, insanların "neden" diye başlayan sorunları nasıl cevapladıklarıyla ilgili bir kuramdır (Yılmaz, 2015). Sosyal Psikolojide insanların davranış ve olayların nedenlerini açıklama, yorumlama süreci nedensellik yükleme olarak adlandırılır. Başka bir ifadeyle, yaşanan bir olayın oluşumuyla ilişkilerinin açıklanmasıdır (Toksöz, 2018). Evlilikte görülen nedensel yüklemelerin istikrar, odak, genellik ve kontrol boyutlarıyla anlaşıldığı görüşmüştür. Nedensellik yükleme; olayların nedenleri ve nedenlerin ardındaki motivasyonlar ile ilgili iken; sorumluluk yüklemeleri olaylardan ya da durumlardan kimin sorumlu olduğu ile ilgilidir (Beck, 2005; Toksöz, 2018).

Birey karşılaştığı olay ve durumlara kimi zaman içsel nedenler, kimi zaman da dışsal nedenler atfeder (Littunen, 2000). Bu atıflar bireyin karşısındaki insan hakkındaki düşüncelerini, onunla kuracağı ilişkinin niteliğini ve ona karşı davranışlarını etkiler (Muschetto ve Siegel, 2019). İlişkisinde yeterli tatmini elde edemeyen kişi partnerine karşı olumsuz zihinsel temsiller oluşturup, partnerinin olumlu yönlerini göremez. İlişkisinden memnun olan kişi ise partnerine karşı olumlu atıflarda bulunup, onun bu davranışlarını pekiştirebilir ve romantik ilişki doyumunu arttırabilir (Butzer ve Campbell, 2008). Kelley (1972), bir kişinin davranışını içsel ya da dışsal nedenlere yüklerken 3 temel faktörle ilgili bilgi üzerine odaklandığını söyler. Bunlar; diğer kişilerin de aynı durum ya da aynı uyarıcıya aynı tepkiyi verip vermemesi olan yaygınlık; bireyin uyarıcıya başka zaman ve durumlarda da aynı tarzda tepki verip vermemesi anlamındaki tutarlılık ve bireyin farklı uyarıcıya aynı tarzda tepki verip vermemesi anlamını taşıyan belirginliktir (Tutarel-Kışlak, 1995). İçsel nedenler atfeden kişi genelde durumu kendi yaptıkları ile açıklarken, dışsal nedenler yükleyen kişi karşısındakinin yaptıklarına ve

yapmadıklarına odaklanır. İlişkisinden memnun olmayan birey partnerine karşı olumsuz zihinsel temsiller oluşturarak partnerinin olumlu yanlarını görmez. İlişkisinde yeterli tatmini yaşayan kişi ise partnerine olumlu atıflarda bulunur. Bu kurama göre romantik ilişki doyumunu etkileyen en büyük unsur partnerlerin birbirlerine karşı atıflarıdır (Soğancı, 2017).

Yapılan birçok çalışma, iletişim niteliğinin romantik ilişki doyumu ile hem uzun vadede hem de eş zamanlı olarak ilişki içerisinde bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yapıcı iletişim ilişki niteliğine olumlu katkıda bulunurken; sözel çatışmalar, eleştiri, savunmaya geçmek ya da ilişkiden çekilmek ilişkide strese ve çözümsüzlüğü yol açar (Gürcan, 2015). Yapılan bir araştırma, net iletişim stratejileri kullanmakta olan bireylerin, doyum düzeylerinin kaçınmacı ve sorun yokmuş gibi davranmakta olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Gürcan, 2015; Littunen, 2000). Bu durumdan çıkarılacak sonuç; partnerlerin birbirlerine yönelik atıflarının sağlıklı ve gerçekçi olmasının iletişimlerini de güçlü kılacağı yönündedir.

2.2.2.2. Etkileşim Kuramı

Kelley ve Thibaut (1959)'un kuramının temelinde romantik ilişki yaşayanların ilişkilerini karşılaştırmaları bulunmaktadır. İlişkiden alınan doyum düzeyi hakkında bilgi veren karşılaştırmalar, ilişkinin değerlendirilmesinde önemli bir etkidir (Yavuz, 2018). Bu kurama göre; kişinin mutluluğu kendisinin yanı sıra partnerinin tercih ve davranışlarından da etkilenir (Büyükşahin Sunay ve Taluy, 2012). Birey partnerinin kendisi için arzuladığı davranışları yapabilir ya da yapmayabilir. Etkileşim içindeki bireyler birbirlerinin güçlü ya da güçsüz yönlerine ilişkin inançlar geliştirirler.

Etkileşim kuramına göre bireyler ilişkiden ne kadar doyum aldıklarına karar verirken “karşılaştırma düzeyi” ve “seçenekler arası karşılaştırma düzeyi” şeklinde adlandırılan öznel ölçütler kullanırlar. Karşılaştırma düzeyi, bireyin bugüne kadar elde ettiği sonuçların ortalamasıdır. Bu düzey doyum doyumsuzluk boyutunun nötr düzeyi olarak ele alınabilir. Bireyin şu andaki ilişkiden elde ettiği sonuçlar bu nötr noktanın üzerinde ise birey ilişkisini doyum verici ve çekici olarak; nötr noktanın altında ise birey ilişkisini doyumsuz olarak değerlendirecektir (Binici ve Hovardaoğlu, 1996). Bireyin girebileceği diğeri ilişkiler hakkında neler bildiği ya da beklentilerinin neler olduğu ile ilgili olan seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise birey, ilişkisine bağlı kalıp kalmayacağına karar verir. Birey burada mevcut ilişkisinden elde ettiği doyum ile olası başka bir ilişkiden elde edeceği doyum ya da yalnızlığı karşılaştırır. Başka bir ilişkinin ve partnerin kendisine sağlayacağı yararları gözden geçirir. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde beklediğinin altına indiği takdirde birey, ilişkiyi değiştirme ya da sonlandırma yolunu seçecektir (Günay, 2007). Bu iki standart açısından ele alındığında, karşılaştırma düzeyi kavramı, bir ilişkinin ne denli doyum sağladığı; seçenekler için

karşılaştırma düzeyi kavramı ise ilişkinin istikrarı konusundaki karar üzerinde etkilidir (Günay, 2007).

2.2.2.3. Yatırım Modeli

Yakın ilişkilerin en temel özelliklerini tanımlama girişimi (Doğaner, 2014) olan yatırım modeli, iyi ya da kötü gitmekte olan ilişkilerin neden sürdüğünün anlaşılmasında etkili bir modeldir. Etkileşim kuramında yer alan karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramları üzerine temellendirilen yatırım modeli bu düzeyler dışında, ilişkiye yönelik yatırım miktarının da bireylerin ilişkilerini değerlendirmeleri, devam ettirmeye niyetli olmaları, ilişkilerine psikolojik olarak bağlı olmaları konularında etkili olduğunu söylemektedir. Bu modele göre ilişkiye yapılan yatırım arttıkça ilişki istikrarında da artış olacaktır. İlişki doyumu ise, ilişkiden alınan ödüller, ilişki için ödenen bedeller ve ilişkiye dair beklentilere göre belirlenmektedir (Tunç, 2015).

İlişkide kalma-gitme kararı, ilişkinin istikrarını belirleyen, diğer bir deyişle ilişkide bağlanım sağlayan karardır (Uzun, 2017). Bağlanım kavramı bir ilişkinin devamı için, psikolojik bağlanma ve motivasyona yol açan kavramsal ve duygusal bileşenleri içerir (Uzun, 2017). Bağlanım, Rusbult ve arkadaşları (1986), tarafından bir ilişkiyi uzun süreli sürdürmeye yönelik niyetler ve psikolojik bağlanma olarak tanımlanmıştır. Bireyin bağlanım düzeyi; doyum düzeyi, seçeneklerin niteliği ve yatırımın miktarından etkilenir. Doyum düzeyi ilişkinin temel gereksinimleri karşılama ölçüsünde doyurucu olduğunu ifade ederken, seçenekleri karşılaştırma düzeyi Etkileşim Kuramı'nda olduğu gibi mevcut ilişkiye karşı mümkün olabilecek en iyi seçeneğe ilişkin algılanan çekiciliği anlatır (Doğaner, 2014). İlişkiden kazanılan ödüller bireyin karşılaştırma düzeyinin üzerine çıktığında evlilik ilişkisinden doyum alınırken, altına düştüğünde ise ilişkiden alınan doyum düzeyi düşecektir (Güngör-Houser, 2009).

Yatırım ise; bireyin ilişkiye yaptığı, ancak ilişki bittiği taktirde geri alınması mümkün olan her türlü katkıyı anlatır (Özkan, 2016). Yatırımlar içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılırlar. Doğrudan ilişkiye yapılan içsel yatırımlar; bireyin ilişkisi için önemli ölçüde çaba göstermesi, zaman harcaması ya da partnerine kendini açması şeklinde örneklendirilebilir. Dolaylı olarak ilişkiye yapılan dışsal yatırımlar ise (örneğin; karşılıklı dostlar edinmek, paylaşılan dostluklar, anılar ya da maddi varlıklar gibi), ilişki ile sonradan bağlantılı hale gelirler (Doğaner, 2014). Rusbult (1983)'a göre, bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırımların boyutu ilişkide kalmanın güçlü bir belirleyicisidir. Yatırım düzeyi yüksek olanlar ilişkide istikrarlı olma eğilimi gösterirken, düşük olanlar ise ayrılma, terk etme eğilimi göstermektedirler. İnsanlar ilişkilerinden elde ettikleri sonucun da yatırımlarıyla orantılı olmasını isterler. Bunun yanında birey partnerinin de ilişkiye kendisi ile aynı oranda yatırım yapmasını ister. İlişkinin hakça olarak algılanması için bireyin ve partnerinin yatırımlarına oranla elde ettikleri sonuçların eşit olması gerekmektedir. Hakçalık kuramına göre, insanlar eşleriyle kendilerinin ilişkiye yaptıkları

yatırımların elde ettikleri sonuçlara oranlarının eşit olduğu ilişkileri daha fazla tatmin edici bulmakta ve bu tür ilişkileri sürdürmeyi daha fazla tercih etmektedirler (Özkan, 2016).

Rusbult, Gunn ve Zembrodt (1982) yaptıkları bir araştırmada bağlanımın belirleyicilerinden biri olan romantik ilişki doyumunun yüksek olması durumunda ilişkide bağlılığın ve kendine ifade etme düzeyinin yüksek olduğunu; romantik ilişki doyumunun düşük olduğu durumda ise terk etme ve yok sayma düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Rusbult ve Zembrodt çok boyutlu ölçeklendirme yöntemi kullanarak duygusal ilişkilerde doyumsuzluk tepkilerini sınıflandırmışlar ve dört temel tepki kategorisi ortaya koymuştur. İlişkiyi bitirmek ya da aktif olarak zarar vermek terk etme; durumu düzeltmek için aktif ve yapıcı bir şekilde davranmak dile getirme; pasif ama iyimser bir şekilde durumun düzelmesini beklemek sadakat ve pasif bir şekilde koşulların kötüleşmesini beklemek ise ihmal kategorisi olarak karşımıza çıkar (Rusbult ve Zembrodt, 1983; akt. Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Arkadaş olmaya karar vermek, ayrılma tehditleri savurmak, boşanmak gibi durumlar terk etme; sorunları tartışarak çözmeye çalışmak, profesyonel yardım almak gibi mesele çözücü davranışlar dile getirme; ilişkinin düzelmesi için dua etmek, başkalarının eleştirisi karşısında partnerini desteklemek sadakat; olası kriz durumlarında partnerle konuşmayı reddetmek, birlikte daha az vakit geçirmek gibi davranışlar ise ihmale örnek gösterilebilir (Saraç, 2013).

Modern dünya ve kalabalıkların içinde gittikçe yalnızlaşan ve kendine özgü halinden uzaklaşan birey, hayatın anlamını kavrayıp amacını gerçekleştirebilmek için kendisi olmaya ihtiyaç duymaktadır. Heidegger'ın dasein kavramı çerçevesinde tartışıklarına göre insanın kendine has ve gerçek olma yolunda ilerleyebilmesi için kendisinin ve dünyanın varlığına somut anlamda yaklaşabilmesi gerekmektedir (Tülüce, 2016). Hisseden, düşünen, etkileşim içinde bulunan insan ilişkisel bağlamda varlığını sürdürür. Varlık olarak kendisini bir bütün halinde tanımlamak ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilmek için, kişinin biyolojik olarak güçlü olması, psikolojik anlamda kendilik kavramının gelişmiş olması ve sosyal olarak da ilişkilerinin niteliği ve gücünün yüksek olması gereklidir. İlişkilerin niteliği ve gücü kişinin kendisini bir birey olarak tanımlayabilmesi, kendiliğinin ve güçlerinin farkında olması, kendisini çekirdek ailesinden bilişsel ve duyuşsal anlamda ayrı tutabilmesi ve bireyin psikolojik sağlamlığından, duyuşsal düzeyde iyi hissetmesinden etkilenmektedir. Diğer bir deyişle insan hem kendisi olmak hem de diğerleri ile yakın ilişkiler geliştirme arasında bir denge kurmak durumundadır. Bu bağlamda içinde doğup büyüdüğü ve hem kendisine hem de dünyaya ilişkin ilk zihinsel yapıları geliştirdiği ailesinden sağlıklı bir şekilde farklılaşarak yeni ve doyumlu ilişkiler geliştirme görevini başarmak durumundadır.

2.2.3. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Karatatar (2018), beliren yetişkin döneminde olan ve romantik ilişkisi olan bireylerin, algıladıkları ebeveynlik stilinin doğrudan ve kişilik özellikleri aracılığıyla ilişki doyumlarını ne

ölçüde yordadığını incelemiştir. Araştırma için gerekli olan verileri en az 6 aydır romantik ilişki içerisinde bulunan 19-26 yaş arası bireylerden elde etmiştir. Beliren yetişkinlikte algılanan ebeveynlik stili, kişilik özellikler ve romantik ilişki doyumu cinsiyete göre incelenmiş, duygusal dengesizlik ve romantik ilişki doyumu dışındaki tüm ölçek ve alt boyutlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Anne ve babadan algılanan sıkı denetim ve kontrolün romantik ilişki doyumu üzerindeki doğrudan ve toplam etkilerinin istatistiksel olarak anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu ilişkilere kişilik özelliklerinin aracılık etmediği görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan kadınların ilişki doyumlarının erkek katılımcılara oranla anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Dönerce (2018), obsesif kompulsifbozukluk (okb) tanısı almış bireylerin yaşam kalitesi düzeyleri ile romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliği düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenleri de hesaba katarak incelemiştir. Araştırmasının sonucunda okb tanılı bireylerin yaşam kaliteleri ve romantik ilişki doyumları ile ilişki nitelikleri arasında ilişki olduğu ve romantik ilişki doyumunun ve kalitesinin yaşam kalitelerini etkilediği görülmektedir. Bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumuna etkisi incelendiğinde, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmelerinin romantik ilişki doyumunda önemli rol oynadığını sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Toksöz (2018) tarafından İstanbul'da yaşayan 140 evli bireyle yürüttüğü çalışmada bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yavuz (2018)'ün üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 236 öğrenciden oluşan katılımcılara "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve" İlişki Doyumu Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda romantik ilişki doyumu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş olup; demografik değişkenlere göre kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ilişki doyum düzeylerinde farklılık tespit edilmemiştir.

Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka çalışmada, bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Soğancı (2017) yaptığı bu çalışmada romantik ilişkisi olan 100 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplamda 200 yetişkin ile çalışmıştır. Araştırmanın sonunda bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmasının yanı sıra romantik ilişki doyumu ile yaş, cinsiyet, birliktelik süresi, eğitim seviyesi, katılımcı ve partnerlerinin meslekleri, mevcut ilişkinin kaçınıcı romantik ilişki olduğu vb. durumlar arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Bir başka çalışmada romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği alt boyutlarından erkek cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolünün; Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği alt ölçeklerinden farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları boyutlarının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öcal Yüceol, 2016). Demografik değişkenler analize dahil edildiğinde ise flört dönemindekilerin ilişki doyumlarının sözlü, nişanlı ya da evlilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Özkan (2016), reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolünü incelemiştir. Bu kapsamda 18-35 yaş aralığındaki ve en az 8 ay süren romantik ilişki yaşayan 158 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda rasyonel olmayan ilişki inançları alt boyutlarından “cinsiyetlerin ihtiyaçları farklıdır” ve “eşler değişmez” puanları ile romantik ilişki doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişki doyumu ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “eşler değişmez” boyutları ile romantik ilişki doyumu arasında aracılık rolü olduğu görülmektedir.

Özaydın (2016), yürüttüğü tez çalışmasında günlük uğraşlardan alınan doyumun yaşam anlamına olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerden alınan doyumun ise yaşam anlamı puanına etki etmediğini tespit etmiştir. Gelecek yılların planlamasının ve eş seçiminin yapıldığı, evlilik kararlarının alındığı kritik bir dönem olan üniversite yıllarında romantik ilişki kurmanın önemine değinen Tunç (2015) ise romantik ilişki doyumu ile ilişkinin ciddiyeti arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamıştır.

Gürcan (2015)’in çalışmasına göre; kadınlar erkeklere göre romantik ilişkiyi sonlandırmaya daha eğilimlidirler. Bu sonuç cinsiyet rol beklentilerine uygun olmamakla birlikte; kadınların modern ve küresel yaşamla birlikte çalışma hayatına girmesi, eğitim seviyelerinin yükselmesi ve geç evlenmeleri ve çocuk sahibi olma konusunda isteksiz olmaları ile açıklanmıştır. Çatışma çözme tepkileri alt boyutlarından konuşma ve bağlılık boyutlarında ise, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla konuşma bağlılık tepkileri verdiği görülmektedir. Çalışma sonucunda benlik, partner ve ilişkiye yönelik belirsizliğin en güçlü ve negatif yordayıcısının romantik ilişki doyumu olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç insanların ilişkilerini sürekli olarak değerlendirme ihtiyacı ile açıklanmış, bireyin ilişkiye dair iyilik halini betimlediği belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimleri ile benlik saygıları, ilişki doyumları ve ilişki bağlanımları arasında ilişki ve farklılıklar olup olmadığı romantik ilişkiler bağlamında incelenmiştir. Doğaner (2014) çalışmasında narsistik kişilik bozukluğuna yakın olanlar ile normal narsizme sahip kişilerin ilişki doyumları ve ilişki bağlanımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Çalışma sonunda ayrıca kadınlar için narsistik kişilik eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı, erkeklerin

ise anlamsız olduğu bulunmuştur. Aradaki bu fark kadınların duygusal anlamdaki doyumu algılamada daha hassas olduğu yönünde bilgi verilerek açıklanmıştır.

Saraç (2013) tarafından 299 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarıyla evlilik öncesi ilişki algıları ve ilişki doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler sonucunda bireylerin romantik ilişki durumu ciddileştikçe, ilişkiden elde ettikleri doyumun arttığı görülmektedir. Bu durum söz ya da nişan gibi daha resmi durumların bireylerin bağlılık ve aidiyet duygularını arttırması ile açıklanmıştır. Melkonyan (2013) Ermeni asıllı Amerikalılarda benliğin ayrımlaşması ve iki-kültürlü olmanın romantik ilişki doyumundaki rolünü incelemiştir. Bu inceleme sonucunda örneklemindeki genel ayrımlaşma düzeyini çoğunluk normlarına benzer bulmuştur. Cinsiyet bağlamında sonuçları karşılaştırdığı zaman anlamlı bir fark bulunamamıştır. Son olarak benlik ve bağlı ilişki memnuniyetinin farklılaşmasının genel ve alt ölçek puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerine yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen bir ölçme aracı geliştirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, Sarı (2008) aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların romantik ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın kaçınma, kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun romantik ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak çalışmada kadınların ilişki doyumlarının erkeklere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Beştav (2007), romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 586 üniversite öğrencisinin dahil edildiği araştırmada, literatürdeki farklı bulgulara ek olarak kadın ya da erkek olmanın romantik ilişki doyumunu etkilemediği bulgulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların zihin okuma beklentisi, kadın ve erkek birbirini anlayamaz, anlaşmazlık yıkıcıdır ve cinsel mükemmellik alt boyutlarının romantik ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Bağlanma stili, romantik ilişki doyumu, samimiyet, yalnızlık, cinsiyet rolü inançları ve romantik ilişkide otantik benliğin ifadesini araştıran Downing (2008) çalışması ile heteroseksüel romantik ilişkilerde otantik benlik ifadesinin olası kolaylaştırıcılarını ve önleyicilerini araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmasında ayrıca cinsiyet rolü tutumlarının olası etkileri hakkındaki anlayışı arttırmaya çalışmıştır. Araştırmanın örneklemi 25-38 yaş arası heteroseksüel 171 kadın ve 70 erkekten oluşmaktadır. Araştırma sonucunda otantiklik ve bağlanma stili, romantik ilişki doyumu, samimiyet ve yalnızlık arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Harries (2004), yürütmüş olduğu tez çalışmasında yaşamın anlamı, romantik ilişki doyumu, romantik aşk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini en az 12 aydır kararlı bir romantik ilişkisi olan partnerlerden oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda yaşamın anlamı ve romantik ilişki doyumu, sevgi ve yaşamın anlamı, aşk ve romantik ilişki doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda romantik ilişki doyumunun, yaşam anlamı ve yaşam memnuniyeti arasında aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Neyer ve Voigt (2005), romantik ilişkisi olan çiftlerle yaptığı çalışmada kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda kadın ya da erkek olmanın ve eşlerin kişilik özelliklerinin aynı olmasının ilişki doyumunu etkilemediği görülmektedir. Bir başka çalışmada ayrılık sonrası stres ve depresyon ile başa çıkmada, ilişki doyumu ve duygu düzenleme becerilerinin etkisi araştırılmıştır (Norana ve diğ., 2018). Çalışma sonucunda ilişki doyumu ve duygu düzenleme becerilerinin ayrılık sonrası stres ve depresyonla başa çıkmada etkisi olduğu görülmektedir. Schaffuser ve arkadaşları (2014) ise, ilişki doyumunun artmasının özsaygıyı arttırabileceğini vurgulamışlardır.

Son olarak Feldt ve Kinnuen (2004), yaptıkları çalışma sonucunda kötü ekonomik durumun, psikolojik sıkıntılara yol açtığına, bu sıkıntıların da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Tıraş (2018), yaptığı çalışmada gebelik depresyonu olan bireylerin depresyonu olmayan bireylere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.3. Benliğin Ayrışması

2.3.1. Benlik

Benlik; kısaca bir kişinin “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıtıdır. Benlik kavramı, insanın kendini tanımlaması, anlaması noktasında rol oynamaktadır (Orhaner, 2018). Kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden bir tanesi benlik olgusudur (Buluş ve Cevher, 2006). Kendilik anlayışı bebeklik çağında gelişmeye başlar ve hayat boyu devam eden bir süreç niteliği taşır (Özkan, 1994). İnsan kişiliğinin temelinde bulunan ve birey için çok önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olan benlik kavramı; aslında kişinin kendini nasıl gördüğünü ve kendisine biçtiği değeri anlatan önemli bir terimdir. Birey kim olduğunu tanımlarken diğerleri ile olan ilişkilerini de şekillendirir (Gürüz ve Eğinli, 2014). Bu yüzden kişinin benliği ile ilgili gerçekçi ve doğru tanımlamalara sahip olması beklenmektedir.

Benlik; Yörükoğlu (1986)’na göre insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimi; Kağıtçıbaşı (2012)’na göre bireyin kendisi hakkında söyleyebileceği her şeyin toplamı; Cüceloğlu (1994)’na göre bireyi diğerlerinden ayırt eden özelliklerin bütünü; Kuzgun(1983)’e göre bireyin kendi özelliklerine dair değerlendirme yapması; Kulaksızoğlu (2006)’na göre bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bütünü olarak, kendisine ait

düşünceleri;Campell ve Tesser (1980)’a göre bireyi diğer kişilerden farklılaştıran yetenek, değer ve tercihlerin toplamıdır. Tüm bu tanımlamaların ortak noktası ise benliğin yaşantılar sonucu şekillendirildiğidir. Doğumundan itibaren diğerleriyle etkileşim halinde olan birey, bakım verenin ve daha sonraları etkileşime girdiği ötekilerin tavır ve tutumları ile kendine ilişkin fikirler oluşturmaktadır (Buluş ve Cevher, 2006).

2.3.2. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Benlik kavramından ilk kez söz eden psikolog olan James, benliği incelerken iki kısım olarak incelemiştir. Benliği bilen benlik ve bilinen benlik olarak ayırarak benlik olarak “özne olan ben” ve “nesne olan ben” kavramlarından bahseder (Durukan, 2018). Benliğin özne yönü bireyin algılamasını sağlayan, hatırlayan ve seçimler yapan yönü; nesne yönü ise bireyin yaşantının ve deneyimin nesnesi durumunda olmasını ifade eder (Arıcak, 1995). James’e göre benliğin üç yönü vardır. Kişinin bedeni ile kıyafetlerini, ailesi ve evinden oluşan maddesel benlik; kişinin çevresindekilerin kendi hakkında düşünceleri, algıları ve kişi ile ilgili zihinlerinde canlanan imajları olan sosyal benlik; kişinin ruhsal ve özel varlığını, psikik becerilerinin ve eğilimlerinin somut bir şekilde değerlendirilmesi olan tinsel benlik (Kan, 2018). Bilimin konusunun nesne niteliğinde olması gerektiği için, o zaman psikolojinin konusu olabilecek benlik, bilinen benlik alanı yani özne olan bendir (Soğukpınar, 2014).

Psikanatilik kurama bakıldığında benlik kavramının ego olarak kullanıldığı görülmektedir. Freud insan kişiliğini açıklamada kullandığı “topografik modelin” sınırlılıklarını fark ederek “yapısal modeli” oluşturmuştur. Yapısal modelde kişiliği id, ego ve süperegö olarak ayırmıştır. Anna Freud’a göre benlik, Freud’un ego kavramına karşılık gelir (Çeçen, 2017). Kişiliğin özgün sistemi olan id; içgüdü temelli hareket eder. Gerginliği kaldıramayan ve zevk alınmasını hedefleyen id, geniş ölçüde mantık dışıdır ve hiçbir şeyin farkında değildir. Kişiliğin yargılayıcı kısmı olan süper ego ise bireyin ahlak kurallarını temsil eder. Yapılan davranışı iyi ya da kötü olarak değerlendirirken gerçeklikten çok ideallerle uğraşır. Anne, babaya ve topluma ait standartların içsel merkezi haline gelmiştir (Corey, 2008). Gerçeklik ilkesinin egemen olduğu ego ise kişiliği yöneten, kontrol eden ve düzenleyen yönetici işlevi görür. İd (alt benlik) ve süperegö (üst benlik) arasında arabuluculuk yapan ego (benlik) kişiliğin bilinçli yanını temsil eder (Geçtan, 2015).

Adler’in Bireysel Psikolojisi ise kişinin dünyayı algılamasında kendine özgü yola yani fenomenolojik alana odaklanır. Bireyin algılarını, duygu ve düşüncelerini, inançlarını ve yargılarını içeren subjektif gerçekten bahseden Adler, yaşam biçiminin 4 dayanağı olarak benlik kavramı, benlik ideali, kendi dışındaki dünyanın ne olduğu ve bu dünyanın ondan ne beklediği ve vicdani inançlara dikkat çekmiştir. Yaşamın ilk altı yılı kişilik gelişiminde önemli olsa da bundan sonraki yaşamımızdaki olayların da kişilik gelişiminde yani benlik algısında önemli rolü olduğunu söyleyen Adler, olayları yorumlama biçiminin kişiliği şekillendirdiği ifade etmiştir

(Corey, 2008). Adler yaratıcı benlik kavramını geliştirerek, benlik saygısının aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişini simgelediğini belirtir (Gökçe, 2017). Benlik kavramının yaratıcı niteliğini; karar vermeye ilişkin bir yeteneği, bireyin hayatında uygulayabilme amacını taşıyan yaşamın bir durumu olarak sunar (Durukan, 2018). Kişinin tüm benliğinin oluşmasında yardımcı bir kavram olan benlik saygısını insan davranışlarının ana itici gücü olarak tanımlayan Adler'e göre birey ideal benliğe ulaşmayı ya da ulaştığı ideal benliği korumayı hedefler (Orhaner, 2018).

Rogers benliği; bireyin çeşitli kişilik özelliklerinin kendinde bulunma derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünü, kısacası kişinin kendini algılaması olarak tanımlamıştır (Soğukpınar, 2017). Rogers benliğin kişinin diğer insanlar ile olan ilişkileriyle ilgili algılarını ve bu algılara vermiş olduğu değerlerini kapsadığını ifade eder (Delikoyun, 2017). Kişinin kendine ilişkin bu değerlendirmeleri/algısı olumlu ya da olumsuz olabilir. Rogers (1965)'a göre insanın doğduğundan itibaren önce bakım verenle, ardından da yakın çevresi ile ilişkisi onun kendini gerçekleştirme düzeyini önemli ölçüde etkiler. Her bireyin değerli olduğu görüşünü temel alan Rogers, kişinin sevgi ve saygıyla büyütüldüğünde benlik algısının yüksek olacağını ifade etmiştir (Cüceloğlu, 1994).

Kohut'un Kendilik Psikolojisi kuramına göre ise yaşamın erken dönemlerinde bakım veren kişi olan öznesne kendiliğin bir uzantısı olarak algılanmakta; bu öznesne bebek için bir ayna işlevi görmektedir. Öznesne tarafından aynalanan özellikler ise bebek tarafından içselleştirilmektedir. Erken dönem ilişkilerdeki nesneler ayrıca bebek tarafından idealize edilmektedir. Bu açıdan nesnelerin aynalama ve idealizasyon işlevleri kendilik gelişiminin temelini oluşturmaktadır (Çuhadaroğlu-Çetin, 2008). Kohut'un kendilik psikolojisi ruhsal yapıyı oluşturan "id, ego, süperegö" üçlemesinin yerine "kendilik" denilen; kişinin içinde duyumsadığı bir imajdan söz etmektedir. Kişinin zaman ve mekan içerisinde bütünleşmiş; tek bir kendilik şeklinde duyumsandığını söyleyen ve bunun birden bire olmadığını söyleyen "Kendilik Psikolojisi", benliğin çocukluktan itibaren uzun bir gelişim süreci sonucunda ortaya çıktığını söylemektedir. Kohut kendiliğin bir bütün olarak algılanmasına dikkat çeker.

Allport ise, benlikle ilgili olarak, bireye özgü, kişiliğin içsel bir birlik oluşturan tüm yönlerini kapsayan "proprium" kavramından söz etmiştir. Benlik kavramına karşılık gelen "proprium" esasen ego ve benlik yapılarının birleşiminden oluşur (Soğukpınar, 2017). Allport bedensel kendilik duygusu, öz kimlik duygusu, öz-saygı duygusu, öz-uzanım duygusu, kendilik imajı, rasyonel baş edici benlik duygusu ve benlik arayışı olmak üzere yedi proprium duygusundan söz eder (Çeçen, 2017). Bütün bu duygular benliğin farklı yönleri olarak karşımıza çıkar ve bir bütün halinde çalışarak bireyin yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürerek benlik bütünlüğü kazanmasını sağlar.

Jung kendi bilinçaltına odaklanarak geliştirdiği kişilik gelişim kuramında, Freud'un deterministik anlayışına karşı çıkarak, bireyin kişiliğinin yalnızca geçmişteki yaşamlarının sonucunda şekillenmediğini; geçmişin dışında da ilerleme kaydettiği söylemiştir. Jung'a göre şimdiki kişiliğimiz hem kim ve ne olduğumuz hem de nasıl bir kişi olmayı ümit ettiğimiz düşünceleri ile belirlenir (Corey, 2008). Ego, kişisel bilinçaltı, kolektif bilinçaltı ve arketip kavramlarına yer vererek açıkladığı kişilik kuramında içe dönüklük-dışa dönüklük tutumları, duygu, seziş, hissetme ve düşünme işlevlerinden bahsetmiştir. Benliği de bütün bu sistemlerin birleşimi olarak bütünleşmiş kişiliği oluşturan kavram olarak açıklamıştır.

Sullivan'ın kişilik kuramında kişiliğin gelişiminde 7 evre bulunduğundan bahseder ve kişilikteki değişimlerin çocuklukla sınırlı kalmadığını, herhangi bir zamanda; özellikle de bir evreden diğerine geçişte değişimlerin en çok yaşandığını söylemiştir. Bu evrelerdeki çözümlerin ya da farkına varılmayan deneyimlerin kendilik sistemine dahil olduğundan söz etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu kuram kapsamında birey kişileştirmeye dayalı unsurlar olan farklı zihinsel imgeler geliştirmeye yönelim gösterir. Çocukların benlik yapıları bağlamında kişileştirme iyi ben, kötü ben ve ben değil olmak üzere üç farklı şekilde olabilir (Kan, 2018). İyi ben kişileştirmesi benliği olumlu anlamda etkilerken; ben-değil kişileştirmesi bireyde kaygıya yol açar ve patolojilere sebep olabilir.

Maslow kişilik kuramında, bireyin kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eden, gerçeklik ilkesine göre hareket eden, sağlıklı iletişim kurabilen hale gelebilmesi için belli aşamalardan geçmesi gerektiğini söyler. Bu aşamaları piramit şeklinde görselleştirerek anlatan Maslow'a göre kendini gerçekleştirme yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Rosenberg'e göre benlik, kişinin yaşantıları sonucu öğrendiği görüş ve algılardan oluşur. Benlik algısı içsel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisiyle gelişir. Ergenlik döneminde genç kendisinin kim olduğu, neye benzediği, kendisi ile ilgili neler hissettiği gibi sorulara yoğunlaşmaktadır. Bu soruların yanıtını ararken de benlik algılarını kullanır. Bu yolda ergenin kendisine yaklaşım biçimlerinin belirlenmesinde içsel etkenlerle birlikte çevresel etkenlerin de etkisiyle benlik imgeleri gelişir (Gökçe, 2017).

Aile terapisi kuramları ise bireyi ilişkilerinin bütünlüğü içinde ele alır. Aile bireyleri arasındaki karşılıklı etkileşimin önemine dikkat çeker (Corey, 2008). Bireyin algı ve yaşantılarının ailesinin dinamiklerinden etkilendiğini savunur. Satir'e göre benlik saygısı yüksek olan bireyler çocuklarına da bunu kazandırır (Murdock, 2015). Stratejik aile terapistleri, aile içindeki hatalı iletişim örüntüleri ve davranışların önemini vurgular (Gladding, 2015). Yapısal aile terapistleri ailenin yapısal örgünlenmesi, sınırları ve etkileşimleri ile ilgilenir (Corey, 2015). Bowen ise geliştirdiği kuşaklararası aile terapisi ile aile dinamiklerinin nasıl aktarıldığı ile ilgilenmiş; şemaların ve kişiliğin gelişmesinde ailenin etkilerine dikkat çekmiştir (Sharf, 2014). Bowen'a göre bireyin davranışsal ve duygusal tepkileri ailesinden etkilendiği gibi

aile üyeleri de birbirlerinin tepkilerinden etkilenir. Üyeler birbirlerinin onayına ihtiyaç duyar ve desteklenme ve ilgi görme ihtiyacı duyarlar (Kerr, 2000).

2.3.3. Benliğin Ayrışması

Bowen (1978) geliştirdiği Çok Kuşaklı Aile Terapisi kapsamında kendiliğe dair algılar, ilk zihinsel fonksiyonlar ve davranış kalıplarının aile etkileşimleri içerisinde geliştiğini söylemiştir. Benliğin ayrışması kavramı, 1960-70'li yıllarda Bowen'ın geliştirdiği, Kuşaklararası Aile Terapisi kuramının yapı taşlarından biridir. Bowen Aile Terapisi olarak da bilinen kuram ailelerle sistemik temelli yaklaşımlardan ilki olarak bilinir (Gladding, 2015). Bu kuram üç ilkeyle açıklanabilir; iletişim kalıpları öğrenilmiştir, kişi ve aile davranışları bu iletişim örüntülerinin bir sonucudur ve aile homeostatik bir sistemdir (Polat, 2014). Aileyi sistem olarak ele alan yaklaşımclar, bir bütün olarak aldıkları ailedeki parçalardan birindeki değişikliğin ya da problemin diğerlerini de etkileyeceğini ve sisteme direk müdahalede bulunacağını söylerler. Kuram ailenin duygusal sistemine yaptığı vurgu ve geçmiş kuşakların şimdiki aile yaşantısına yaptığı etkiyi incelemesi ile diğer sistem yaklaşımlarından ayrılır (Sharf, 2014). Bowen geçmişin ailenin şimdiki yaşamına olan etkisini incelerken eş zamanlı olarak şimdiye de odaklanmaktadır (Gladding, 2015). Bowen kendilik kavramını hem intrapsişik hem de kişiler arası bir kavram olarak ilişkiler bağlamında ele almıştır. Bu şekilde kuramını oluşturan Bowen'e göre birey kendilik algısını ötekilerden ayırıp ayrılmadığına göre belirler (Arkar ve Şafak, 2003).

Çok Kuşaklı Aile Terapisi'nin vurguladığı diğer önemli kavram ise "Yaşıyor olmanın getirdiği kaygı"dır. Tüm canlılar tarafından paylaşılan bu kaygı hissinden bazı bireyler daha fazla etkilenirken bazıları ise daha az etkilenir. Bireyin önceki kuşakları yaşadıkları kaygıyı sonrakilere aktarmışsa, kişide bu kaygı yüksek düzeyde olurken, aktarım daha az ise bu kaygının miktarı da azalacaktır (Gladding 2015; İzçınar 2018; Polat 2014). Dolayısıyla bireyin kaygısı ve ailenin duygusal sistemi bu aktarımdan etkilenmektedir. Bowen ailelerdeki ve toplumlardaki kaygıyı ve duygusal süreçleri açıklamak için birbiriyle ilgili ve mantıksal açıdan bağlantılı olan 8 temel kavramdan bahsetmiştir (Gladding, 2015). Bunlar; benliğin ayrışması, çekirdek ailenin duygusal süreci, çok kuşaklı aktarım süreci, aile projeksiyonu, üçgenler, duygusal ilişkiyi kesme, kardeş konumu ve toplumdaki duygusal süreçtir (Kerr, 2000). Bu kavramlar terapistin aile içindeki dinamikleri anlayabilmesi, ilişkileri açıklayabilmesi ve başarılı bir tedavi planı geliştirebilmesi için anahtar niteliğindedir. Benliğin ayrışması bu kavramdan biri olmasına rağmen, diğerlerini kapsar niteliktedir. Bu sebeple bu kavram için Kuşaklararası Aile Terapisinin mihenk taşı denilebilir.

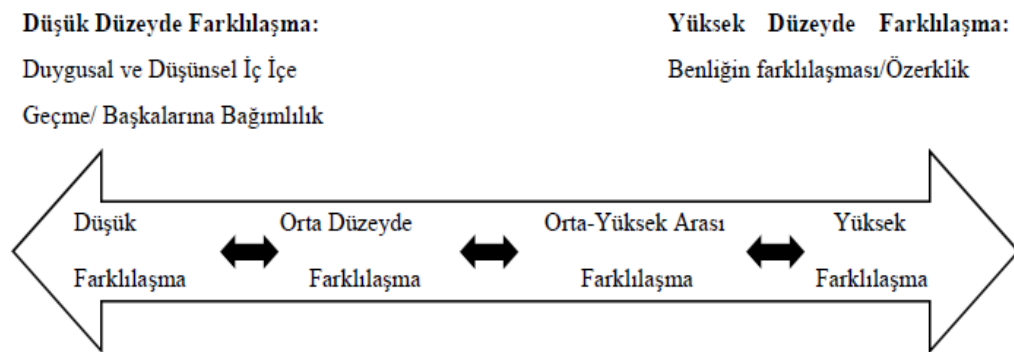
Benliğin Ayrışması: Bireyin kendisini ailenin duygusal ve entelektüel sisteminden, psikolojik anlamda ayırması ve bu sayede bağımsızlaşması anlamına gelmektedir (Bowen, 1978). Birey bu sayede kendiliğin psişik ve kişilerarası boyutlarını dengeler. Benliğin ayrışmasının intrapsişik (iç-ruhsal) ve kişilerarası ilişkiler olmak üzere iki ana boyutu

vardır. Bu boyutlar bireyin kendisini aileden duygusal ve bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesi ile kendi bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutabilmesi anlamına gelir (Friedlander ve Skowron, 1998). Aileden farklılaşma gerçekleştiği zaman intrapsişik boyutta birey duygularını irdeleme ve düşünme fırsatı bulur; kişilerarası boyutta ise duygusal mesafesini düzenleyerek daha iyi ilişkiler geliştirebilir (Bulduk ve Işık, 2015). Bireyin benliğinin farkında olması, kendilik bilincinin gelişmesi ve esasen özgürleşmesi olarak görebileceğimiz benliğin ayrımlaşması kişinin kendisini değerli görerek kendi seçimlerini yapabilmesini içerir (Acar ve Voltan-Acar, 2013). Bu bağlamda, duygusal olgunluğa erişmedeki aşamalardan biri olan benliğin ayrımlaşması süreci, bireyi yetişkin ilişkilerine hazırlar.

Yaşamda birliktelik ve bireysellik olmak üzere birbirine zıt iki güç vardır. Benliğin ayrımlaşması bu güçleri kontrol altına alma ve dengede tutma becerisinden etkilenmektedir. Birliktelik bir kişinin enerjisini ilişkiler için harcaması, bireysellik ise kişinin enerjisini özgür olmak için harcaması anlamına gelmektedir. Birliktelik bireyin sevgi ve kabul görme ihtiyacını karşılarken, bireysellik ise bireyin kendi sınırlarını çizebilme, kendini yönetebilme yetisini gösterir. Birey aileye ait olma duygusunu hala içinde barındırarak, özgürleşme yoluna gidiyorsa farklılaşma süreci içindedir diyebiliriz (Acar ve Voltan-Acar, 2013).

Bowen (1978), tutarlı ben ve sahte ben olmak üzere iki benlik türü tanımlanmıştır. Tutarlı ben bireyin değişen koşullara göre kendi kararlarını temel alan, kendi yaşam ilkeleri doğrultusunda hareket etmeyi önemli bularak başkalarının etkisinde kalmayan ve sorumluluk alabilen bendir. Sahte ben ise değişen koşullara göre kendi kararlarını almakta ve uygulamakta başarısızdır. Diğerlerinin üzerinde yarattığı baskıyla hareket eder, yoğun bir duygusal baskı altındadır. Sahte ben sorumluluk almaz. Tutarlı ben ve sahte ben ayrılma-birleşme düzeyine etki eder. Tutarlı ben ayrılmaya etki ederken, sahte ben ise birleşmeye ve iç içe geçmeye neden olur (Acar ve Voltan Acar 2013; Polat, 2014).

Ayrımlaşma düzeyi aşağıdaki şekilde bir doğru olarak düşünüldüğünde, doğrunun bir ucunda özerklik diğer ucunda ise ayrımlaşmama vardır (Gladding, 2015).



Şekil 2.1. Benliğin Ayrışması

Bu doğrunun her iki ucunda aşırı düzeyde bulunmak sağlıklı bir durum değildir. Çok yüksek düzeyde ayrışma ailede duygusal kopmayı beraberinde getirir ve bu duygusal ilişki kesme anlamına gelir. Düşük düzeyde ayrışma ise ayrışmama kavramını beraberinde getirir ve bireyin aileden bilişsel ve duyuşsal düzeyde kopmadığını, özgür karar verebilme noktasında yetersiz olduğunu gösterir. Ayrışmama aile üyelerine olan duygusal bağımlılığı gösterir ve bu durum farklılaşmamış aile ego yığını ve iç içe geçmiş ilişki olarak adlandırılır.

Farklı Bireylerin Özellikleri:

- *Kendilik duygusuna önem verir.
 - *Kendi duygu ve düşüncelerinin farkındadır, bunları yaşama ve ifade etme konusunda isteklidir.
 - *Değişen yaşam olayları ile baş edebilir ve uyum sağlayabilir.
 - *Bağımsızdır, kendi kararlarını verebilir ve bunların sorumluluğunu alabilir.
 - *Farklılıkları tolere etme konusunda güçlük yaşamaz.
 - *Romantik ilişkisindeki rolü konusunda esnek davranabilir, yakın temas kurmaktan çekinmez.
 - *Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı duygusal mesafede durabilir.
 - *İlişkilerinde ortaya çıkan ikilemlerle başa çıkabilir, terk edilme korkusu yaşamaz.
- (Aldemir, Boyacı, İlhan ve Sarıkaya, 2018; Arkar ve Şafak, 2003; Atangana, 2015; De casere, 2008; Gladding, 2015; İzçınar, 2018; Polat 2014)

Diğer taraftan, benlik farklılaşması düşük ya da gelişmemiş bireylerin özellikleri de şöyle özetlenebilir:

- *Bireysel olarak var olamaz, sürekli kabul arayışı içindedir.
- *Duygusal bir dünya da yaşar, duygu ve düşünceleri konusunda emin olamaz.
- *İlişkilerinde genellikle bağımlıdır, ilişkiyi sonlandırmak istemez.
- *Romantik ilişkileri düşük duygusal olgunluğa sahiptir. Eşler kendilerini kaygıdan korumak için aralarına duygusal mesafe koyarlar ya da iç içe geçme durumunu yaşarlar.
- *Gelişme ve değişme fırsatlarını kaçıır.
- *Kaygısı sürekli olarak yüksek düzeydedir. Yaşamın değişen durumlarına uyum sağlamakta güçlük yaşar.
- *Stres altında karar almakta zorlanır.
- *Semptom ve patoloji geliştirmeye yatkındır.

(Acar ve Voltan-Acar, 2013; Aldemir, Boyacı, İlhan ve Sarıkaya, 2018; Çetiner ve Mert, 2018; De casere, 2008; Gladding 2015; Melkonyan, 2013; Polat, 2014).

Bireyin köken ailesinden farklılaşıp farklılaşmaması, köken ailesinin duygusal süreci ile ilişkilidir. Çünkü ailelerdeki duygusal süreçler, önceki kuşaklardaki süreçleri şimdide tekrar eden bir örüntü halindedir. Bu durumu göz önüne alan Bowen bireyin ayrımlaşma düzeyini etkileyen dört faktörden bahsetmiştir; intrapsişik boyutta duygusal tepkisellik ve duygusal ilişkiyi kesme; kişilerarası boyutta iç içe geçme ve ben pozisyonu alabilme (Gladding, 2015).

Duygusal Tepkisellik: Bireyin iç dünyasına duyguları hakimdir. Duygular düşünceleri geri bırakır. Duygusal tepkisellik düzeyi dengeli olmalıdır, yüksek olduğu takdirde birey olumsuz durumlarla baş edemez. Daha düşük duygusal tepkisellik düzeyine sahip bir kişi, içinde bulunduğu durumlar karşısında daha az duygusal yoğunlukla daha olumlu tepkiler verebilir. Duygusal tepkisellikte bireyselleşmenin bastırılması söz konusudur (Çetiner ve Mert, 2018; Gladding, 2015; Polat, 2014).

Duygusal İlişkiyi Kesme: Aile üyelerinin çözülmemiş bir duygusal bağlanma nedeniyle birbirlerinden kaçınmaları. Başka bir şehre taşınma gibi fiziksel olarak kaçınma olabileceği gibi, aynı ortamda olunsu dahi özellikle hassas konulardan uzak durmak gibi psikolojik yönlü de olabilir. Gerilimleri azaltma amacı taşır. Sorunların çözümü için yüzleşmek yerine, kaçınma durumu söz konusudur. Kaygı ve duygusal bağımlılık arttıkça, duygusal geri çekilme davranışı da artar. Ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğu ailelerde duygusal geri çekilme davranışına pek sık rastlanmaz, bu aileler ya da aile bireyleri stresli durumlarla ve güçlüklerle baş etmede yeteneklidir (Acar ve Voltan-Acar, 2013; Gladding, 2015; İzçınar, 2018).

İç içe Geçme: Birey kendisine ve başkalarına ilişkin net bir algıya sahip değildir. Bilişsel ve duygusal yönlerin birbirine karıştığı iç içe geçmede bireyde ayrımlaşma söz konusu değildir. Birey duygusal olarak ailedeki pozisyonuna takılı kalmış, çekirdek aileye bağımlılığı yüksek, inançlarının esiridir. Durumlar karşısında daha az esneklik ve uyum yeteneğine sahiptir. İç içe geçme durumu zaman zaman duygusal kopma ile çözülmeye çalışılır, ancak bunu yapan birey kendi oluşturacağı çekirdek ailesine de köken ailesindeki sorunları getirmiş olur ve kuşaklar arası aktarım devam eder (Çetiner ve Mert, 2018; Gladding, 2015).

Ben Pozisyonu Alabilme: Söz konusu kavram bireyin duygu ve düşüncelerini, kişisel bir şekilde ve sorumluluk alarak ortaya çıkarması; diğerlerini de kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri konusunda cesaretlenmesi durumunu açıklar (Gladding, 2015). Ben pozisyonundaki birey sorumluluk alabilir, özgürce davranabilir, başkalarına bağımlı değildir. Kendi duygu ve düşüncelerinin önemi kadar, başkalarının duygu ve düşüncelerinin de önemli olduğunun farkındadır.

Birey içinde doğup büyüdüğü ailenin etkileşim örüntülerinden farkı bir stil geliştirdiği, kendine has davrandığı, sorumluluk yüklenebildiği, kararlarını bağımsız bir şekilde alabildiği,

ailesi ile hem yakın hem farklı olduğu oranda yeni ve sağlıklı ilişkilerin temelini atabilir (Aldemir, Boyacı, İlhan ve Sarıkaya, 2018; Arkar ve Şafak, 2003; Gladding, 2015; İzçınar, 2018; Melkonyan, 2013; Polat, 2014). Bu yüzden bireylerin benlikleri ile ilgilenmek ve ailelerinden ne kadar farklılaştıklarını bilmenin, romantik ilişkideki tatmin düzeylerini belirlemek açısından önemli olduğu düşünülebilir. Çekirdek ailesinin duyuşsal ve bilişsel süreçlerinden farklılaşabilen birey, kendine özgü iletişim biçimleri geliştirir, duygu ve düşüncelerinin ayrımında olarak bunları ifade etme noktasında başarılı olabilir.

Bowen (1978)'a göre düşük düzeyde ayrımlaşma ve psikopatolojik sendromlar arasında ilişki vardır. Benlik ayrımlaşmasında yaşanan problemler duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkiler (İzçınar, 2018). Duygu düzenleme konusunda başarısız olan bireyin ilişkisinden alacağı doyum, olası çatışmalar ve bu çatışmaların doğurguları sonucunda azabilir. Ayrımlaşma düzeyi düşük birey, vaktinin çoğunu onay almaya çalışmakla geçireceği için ilişki içerisinde kendisinin ve partnerinin beklentilerini karşılayamaz (Acar ve Voltan Acar, 2013). Birey kendi beklentilerinin farkında varamadığı gibi partnerininkileri de göremeyebilir. İlişki içerisinde giderilmeyen ihtiyaçların artması ilişkideki gerilimin artmasına neden olabilir. Terk edilme korkusu yaşayan ve onaylanmanın baskısını yoğun bir şekilde hisseden birey ilişkisinde gerçekçi beklentiler geliştiremez; dolayısıyla doyum elde edemez (Bowen ve Kerr, 1988; Connery, 2012; Skowron, 2000). Duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapmakta zorluk çektiği için bunları partnerine iletmede güçsüz kalır (Bowen ve Kerr, 1988). Açık iletişimin olmadığı ilişkinin atmosferinde belirsizlik ve sorun hakim olabilir. Düşük farklılaşma düzeyine sahip olan birey özerkliğini korumakta güçlük yaşar (Bowen, 1978). Bu durumda partnerle olası iç içe geçme ya da duygusal kopma durumu gerçekleşir. Bu iki halin de yoğun yaşanması durumunda ilişki sağlıklı ve güçlü olmayabilir. Ayrımlaşma düzeyi düşük olan birey iletişimde sözel çatışmalar, eleştiri ya da savunmaya geçerek kaçınmacı tepkiler ortaya koyar, bu durum da ilişkide doyumsuzluğa yol açar (Epstein ve Falconier, 2010). Bu durumlar, bireyin ayrımlaşma düzeyinin düşük olmasının, ilişkisinde yaratacağı problemlerin habercisi olacağını göstermektedir.

Farklılaşmış birey duygu ve düşüncelerinin farkında olmasının yanı sıra başkalarından bağımsız olarak varlığını ortaya koyar (Sharf, 2014). Bu yönüyle romantik ilişki içerisinde kendi duygu ve düşünceleri ile hareket eder. Kendisini ifade etmekten çekinmez, partnerinin duygu ve düşüncelerinin de farkında olarak bu noktada ona örnek olur. Dolayısıyla ilişkiye açık iletişim hakim olur ve bu durumun da romantik ilişki doyumunu arttırdığı görülebilir. Farklılaşmış birey kendi değerinin farkında olarak seçimlerini yapar (Bowen ve Kerr, 1988). Kendi değerinin farkında olan birey, partnerinin hakkını da teslim etmekte başarılı olacaktır. Nitekim Bulduk ve Işık (2013) psikolojik gelişim, uyum sağlama ve bağ kurma kavramları ile benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır. Benzer şekilde Çetiner ve Mert (2018) ise üniversite

öğrencileri ile yaptıkları çalışmada benlik ayrımlaşma düzeyi arttıkça genel uyum düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaya göre benliğin ayrımlaşması akademik, kişisel ve sosyal uyumun anlamlı yordayıcısıdır. Uyumun belli oranda olması, bireyin kişilerarası ilişkilerde başarılı olmasını sağlayacaktır. Ayrıca ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin ruh sağlığı düzeylerinin ötekilere oranla daha iyi olduğu görülmektedir (Buboltz, Jenkins, Johnson ve Schwartz 2005; Sohrabi ve diğ., 2013). Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığının romantik ilişkideki yeri ve önemi göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun romantik ilişki doyumunu arttıracakı düşünülebilir. Kendi sınırlarının bilincinde olan, kişiler arası ilişkilerde samimiyet ve özerkliği yaşayarak dengeleme becerisine sahip olan birey, yakın ilişkisinde rahat edecektir (Gehart, 2014; Friedlander ve Tuason, 2000). Farklılaşmış birey özerk olma ve yakınlık kurma arasındaki sınırı korumayı başararak tatmin edici ilişkilere sahip olabilir (Atangana, 2015). Bireyin ayrımlaşma düzeyi ne kadar yüksekse içinde bulunduğu romantik ilişkiden elde edeceği doyum o derece yüksek olacaktır. Farklılaşmış birey, kendi istek ve arzularının farkında olduğu gibi bunları partnerine iletmekte sorun yaşamaz. Beklenti ve isteklerin açık bir şekilde konuşulduğu, iletişimin diyalog şeklinde olduğu ilişkilerde mutluluk ve doyum artabilir.

Benlik ayrımlaşması gerçekleşmiş bireylerin özellikleri ile otantik bireylerin özelliklerini incelediğinde, bu bireylerin birbirlerine benzer özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Nitekim Kalkan (2018), araştırmasında benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça bireyin ilişkilerinde de özgün davranma eğiliminin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Otantik bireyler kendilerini tanıyan, değer ve inançlarına göre yaşayan, diğer insanlar tarafından reddedilme cesaretine sahip olan insanlardır (Boyras ve Kuhl, 2015). İlişki içinde olan partnerleri düşünüldüğünde; otantiklik ilişki içerisinde birey şeffaf davranır, kendini saklamaz (Togay, 2016). Kendini saklamaya ihtiyacı olmayan, anda olabilen, içten, kısacası kendisine has olan birey bu yönüyle, otantik olabildiği müddetçe ilişkilerinden alacağı doyum da artacaktır.

2.4. Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Kahraman ve Mert (2019) benlik ayrımlaşmasının özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeylerini yordamadaki rolünü incelemişlerdir. Bulgular ayrımlaşma düzeyinin arttıkça şans ve kişilerarası dış kontrol odağı ile siyasal ve okul başarısıyla ilgili dış kontrol odağına bağlılığının arttığını fakat kişilerarası ilişkilerde dış kontrol odağına bağlılığın azaldığını göstermektedir. Ek olarak ayrımlaşma düzeyinin arttıkça negatif duygulanımın da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Romantik ilişkilerde bağlanma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünü inceleyen Conway, Diplacido ve Simon (2019), katılımcıların yaşı ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra cinsiyet değişkeni ile ilişkisini incelediğinde yalnızca duygusal tepkisellik alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Mokhtari ve arkadaşları (2019) ise

ebeveyn bağları ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi benliğin ayrımlaşması aracı rolüyle incelemiştir. Çalışmasının sonunda bu değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Mert ve Topal (2018), 256 katılımcıya ulaşarak benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisini cinsiyet, ekonomik düzey ve anne baba eğitim düzeyleri açısından incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda; benlik ayrımlaşması alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Kadınların olaylara verdiği duygusal tepkilerin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadın ve erkeklerin başkalarına bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar kadınların olaylar karşısında erkeklere oranla tepkiye daha açık olduğu ancak karar alma konusunda çevresine daha bağımlı olduğu bağlamında açıklanmıştır. Son olarak manevi yönelim ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Benlik ayrımlaşmasının duygusal kopma alt boyutu ile manevi yönelim arasında negatif korelasyon olduğu, diğer boyutlar ile manevi yönelim düzeyi arasında ise pozitif yönde korelasyon olduğu bulgulanmıştır. Sonuçlara göre manevi yönelimin benlik ayrımlaşmasından etkilendiği söylenebilir.

Benliğin ayrımlaşması ile ilgili yapılan bir başka çalışmada ise cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Göçmen (2018)'in 26 yaş üstü 160 katılımcıya ulaşarak yaptığı araştırma sonucunda benliğin ayrımlaşmasının alt boyutların duygusal kopma ile cinsel doyum arasında pozitif ve yüksek ilişki olduğu; ben pozisyonu alma ve cinsel doyum arasında ise negatif ve yüksek ilişki olduğu saptanmıştır. İlgili literatür taraması yapıldığında konuyla ilgili yapılan araştırmalarda yüksek benlik ayrımlaşmasına sahip olan ve ben pozisyonu alabilen bireylerin kendi isteklerine dair farkındalığının yüksek olması nedeniyle cinsel ilişkide yakınlık ve doyumun yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları ilgili literatür çalışmaları ile bu yönüyle farklı bir sonuca ulaşmıştır.

Yapılan başka bir çalışmada ise benliğin ayrımlaşmasının ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (İzçınar, 2018). Araştırma sonucunda; erkeklerin duygusal tepkisellik boyutunda aldığı puanların kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların benliğin ayrımlaşması ölçeğindeki toplam puanlarının ve alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği, bu kişilerin benliğin ayrımlaşması alt boyutları ve toplam puan açısından birbirlerine benzer düzeyde olduğu söylenmiştir.

Benliğin ayrımlaşması gerçekleşmiş bireylerin üniversite yaşamına daha kolay adapte olacağı düşüncesi ile yola çıkan Çetiner ve Mert (2018) benlik ayrımlaşması düzeyi arttıkça üniversite yaşamına uyum düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir çalışmada Gülmez

ve Mert (2018), benliğin ayrımlaşma düzeyi ile özgecilik düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Başka bir çalışmada benlik farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında evlilik ilişki kalitesini inceleyen Kalkan (2018), 18-63 yaş arasındaki 603 evli bireyle araştırmasını yürütmüştür. Yapılan analizler sonucunda benlik ayrımlaşmasının düzeyi arttıkça, evlilik ilişki kalitesinin arttığı bulgulanmıştır. İlişkisel özgünlük bağlamında ise evlilik ilişki kalitesi ile ilişkisel özgünlük toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Benliğin ayrımlaşması, evlilik beklentileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran Atangana (2015), benlik ayrımlaşması ve evlilik beklentileri gibi köken aileden gelen süreçlerin birbirlerinden etkilenmediğini belirtmiştir. Ancak benlik ayrımlaşmasının evlilik memnuniyetine yüksek oranda katkıda bulunduğu ortaya konulmuştur. Cinsiyet farklılıklarına göre analiz yapıldığında evlilik memnuniyetinin daha güçlü belirleyicisi olarak erkekler için benlik ayrımlaşmasının, kadınlar için ise evlilik beklentilerinin olduğu görülmektedir.

Hanımoğlu (2014) “Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu doktora tezi çalışması yapmıştır. Hanımoğlu bu tezinde benliğin ayrımlaşma düzeyi ile aile fonksiyonlarının, algılanan stres, kaygı ve depresyonu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve ben pozisyonu boyutlarının algılanan stres düzeyi, kaygı ve depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Polat (2014) ise “Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin ayrımlaşması Açısından İncelenmesi” konulu bir tez çalışması sonucunda benliğin ayrımlaşmasının evli bireylerde çift uyumu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Doehler ve Hooper (2011) ise benliğin ayrımlaşması ile depresif semptomlar ve fiziksel sağlık arasında anlamlı ilişki olduğunu görmüştür. Gore ve Murdock (2004), benliğin ayrımlaşma düzeyinin arttıkça kişinin stresle başa çıkma becerilerinin arttığını, bu durumun da onun psikolojik iyi oluşunu arttıracığını belirtmiştir.

Benliğin ayrımlaşması konusu ile ilgili yapılan çalışmalardan bir diğeri de Acar ve Voltan-Acar’ın “Babam ve Oğlum” filmini Bowen Çok Kuşaklı Aile Terapisi çerçevesinde ele aldığı çalışmadır. Bu çalışma kapsamında “Babam ve Oğlum” filminde yer alan 16 sahne benliğin ayrımlaşması, üçgenler, çekirdek ailenin duygusal süreci, kardeş durumu, kuşaklararası geçiş süreci ve genogramlar kapsamında ele alınmıştır. Çalışma kapsamında filme konu olan ailenin genogramı çizilmiştir. Çalışmada öncelikle Murray Bowen hakkında bilgi verilmiş; ardından Bowen’in aile terapisinin temel kavramları ele alınarak açıklanmıştır. Kuşaklardan birinin deneyimlediği travmatik olayın izlerinin sonraki kuşaklara aktarıldığı düşüncesiyle, çalışma alan yazına somut bir genogram çizmesi ve bilgi vermesi nedeniyle önemli katkıda bulunmuştur (Acar ve Voltan-Acar, 2013).

Neuenschwander (2010) yürütmüş olduğu tez çalışmasında bağlanma ve benliğin ayrılaşması faktörlerinin romantik yakınlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 19-65 yaş arasında seçilmiş olup, yaş ortalaması 28 olarak bulunmuştur. Katılımcılara “Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Benliğin ayrılaşması Ölçeği” ve “Romantik Yakınlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma benliğin ayrılaşmasının bağlanma kaygısı ve kaçınma ile kişisel açıklamaya ve güvene yansıyan ancak sevgiye yansıtılmayan ilişki arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Peleg ve Yihtzak (2010) ise benliğin ayrılaşması alt boyutları ile ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı ilişki saptamıştır.

Bir başka çalışmada benliğin ayrılaşması kişilik değişkenleri, romantik ilişki doyumu, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelenmiştir (De casere, 2008). Araştırmanın örneklemini 146 lisans ve yüksek lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda benliğin ayrılaşması, romantik ilişki doyumu ve nevrozizmin depresyonun önemli belirleyicileri olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca benliğin ayrılaşması ve uyum kaygının önemli belirleyicileri olarak tespit edilmiştir. Son olarak benliğin ayrılaşmasının hem kaygı hem de depresyonun en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benliğin ayrılaşması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Peleg (2008), evlilik doyumu ile benliğin ayrılaşması alt boyutları arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Erkeklerde ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve duygusal tepkisellik ile kadınlarda duygusal kopmanın evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Brown ve Spencer (2007) ise, lezbiyen romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrılaşması arasında pozitif ilişki saptamıştır.

2.4. Otantiklik

Varoluşuna anlam bulmaya çalışan ve amaç arayan insan “Ben kimim?” sorusunun peşine düşer (Özkanlı, 2011). Bu soru asırlar boyunca çeşitli sanat, bilim ve din insanları, şairler, yazarlar ve filozoflar tarafından defalarca kez yanıtlanmaya çalışılmıştır (Harbus, 2002; Lopez ve Rice, 2006). Modern dünya ve kalabalıkların içinde gittikçe yalnızlaşan ve kendine has ve özgü halinden uzaklaşan birey, hayatın anlamını kavrayıp amacını gerçekleştirebilmek için kendisine ihtiyaç duyar. Hedidegger’a göre insan kendine has ve gerçek olmak için kendisinin varlığına somut anlamda yaklaşabilmelidir (Tülüce, 2016). Kim olduğumuz, ne yaptığımız bir ana unsura bağlanmak istense bu özgünlüğümüz ve öz duygularımız olmalıdır (Yöntem, 2013). Tarihsel anlamıyla otantiklik kök ve kökenle alakalıdır (Taban, 2013). Yunan felsefesindeki “kendini bil” düşüncesine dayanan otantiklik kendine haslığı, özgün olmayı ifade eder (Çelebi, 2018). Yunancada “auth-éntes” (autos= ben) kökenli bu sözcük bir şeyin mucidi, yaratıcısı anlamına karşılık gelmektedir (Togay, 2016). Buradaki mucitlik kendiliğimize dairdir. Dilimize Fransızcadan giren otantik kelimesi, *eskiden beri mevcut olan özelliklerini taşıyan* olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2011).

Otantiklik ya da özgünlük olarak dilimize çevrilmiş olan “Authenticity” kelime manası olarak orijinal, sahici ve gerçek anlamlarına gelir (Özkanlı, 2011). Öz farkındalık, kişilerarası ilişkilerde açıklık, öz değerlendirme (Wickham, 2013) ve öz yeterlilik (Mayton, 2018) kavramları ile ilgili olan otantiklik kavramı basit bir ifadeyle kendini bilmek ve kendine sadık olmaktır (Harter, 2002). Otantiklik bir başka ifade ile kişinin günlük yaşamındaki girişimlerinde gerçek veya temel benliğinin engelsiz olarak çalışması şeklinde tanımlanabilir (Goldman ve Kernis, 2002). Kendine yön belirleyebilen bireyin otantikliği kişinin karakteri ile hizalanan temel değerdir (Deci ve Ryan, 2000). Kimlik başarısının bir özelliği olarak otantiklik; kişinin zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olması, toplum ve ailesinin etkisi altında kalmadan bir yaşam tarzına sahip olması, eylem ve düşüncelerinde tutarlı olması, gerçek benliğini özgürce sergilemesi ve kendisine karşı dürüst olmasıdır (Boz, 2016; Goldman ve Kernis, 2002; Günaydın, İmamoğlu ve Selçuk, 2011; Harter, 2002; Lopez ve Rice, 2006; Kernis, 2003; Togay, 2016). Otantikliğin gerçek duygularla ve nesnel gerçeklikle tutarlı bir kimlik duygusu, bu kimliğe uygun olarak gerçek yaşam ve dış etkiyi kabul etmeme olmak üzere üç yönü vardır (Baliouis, Joseph, Linley, Maltby ve Wood, 2008). Otantik birey kendisini olduğu gibi görebilir, bakış açısı gerçekçidir. Otantik bir varoluş içinde insan ötekilere ve kendine açık bir yaşam tarzına sahiptir (Güleç, 2016). Otantik birey dış etkilerin farkındadır ve onlardan yararlanmasını bilir. Ancak dış etkiler kişisel inançlarına aykırı olduğunda onu reddedebilir.

Bireyin kendisine verdiği değerin yüksek olması için eylemlerinin kendine has olması gerekir (Barnett ve Deutsch, 2016). Otantiklik hissi benlik saygısı ile yakından ilişkilidir (Mayton, 2018). Çünkü özsaygı kendimize öncelik tanımak ve ihtiyaçlarımızla ilgilenmeyi gerektirir (Güleç, 2016). Özsaygısını dışarıdan gelen desteklerden alan, mutluluğunu ötekilere bağlayan birey uzun vadede ilişkilerinde problem yaşar. Kendi ihtiyaçlarını bilmeyen insan partnerinin onu sevmesi ve ilgi göstermesi konusunda yol gösteremez, ilişkilerinde mutsuzluk yaşar.

Otantik birey durumlar karşısında gerçek benliğini engellemeden eylemlerini gerçekleştirir (Goldman ve Kernis, 2006). Özerklik bireyin gerçek benliğine uygun şekilde hareket etmesini sağlar (İlhan ve Özdemir, 2013). Ancak otantiklik için bireyin özgür, özerk bir yaşam sürmesi yeterli değildir. Çünkü özerk bir kişi dış etkenlerden ve çevresinden düşünce anlamında arınmış olmayabilir (Deci ve Ryan, 2000). Otantik davranış, ödüle kavuşmak ya da cezadan kaçınmak için ortaya çıkmaz; kendine bağlılık ve kendini ifade etme ögesine sahiptir (Chan ve diğ., 2005; Goldman ve Kernis, 2006). Otantiklik bireyin temel psikolojik gereksinimlerini tatmin eder şekilde, diğerleri ile ilişkileri konusunda özgür iradesi ile hareket etmek için kendini düzenlediği zaman ortaya çıkar (Deci ve Ryan, 2000).

2.4.1. Otantikliğin Tarihi Temelleri

Sokrates kendini tanı diyerek insanı eylemlerinin sorumlusu olmaya çağırır. Böylece insan doğuştan getirdiği erdemi hatırlar ve dünya daki görevini yerine getirmiş olur (Özkanlı, 2011). Kendini tanımak otantikliğin birinci adımıdır. Kendini tanıyan insan, kendi gerçekliğini özgürce diğerlerine tanıtmaya adımına geçer. Kant 1771 tarihli 'Girişilen Tüm Felsefi Tarihli Teorilerin Başarısızlığı Üzerine' adlı yazısında otantik yorumdan bahseder. Otantik yorum; kurallar koyan bir yasa koruyucu olarak görülen Tanrı'nın öz yorumudur. Kant "Saf Aklın Sınırı İçinde Din" adlı eserinde otantik yorumu geliştirmeye devam eder. Hayatın ancak gerçekten hissedilen bir ahlaki yorumu otantik olabilir (Aktok ve Bal, 2010). Nietzsche değerler modelinin yıkılıp birey tarafından yeniden kurulması ile otantikliği açıklamıştır (Koşucu, 2016). Nietzsche ve Oscar Wilde'a göre cesur olabilseydik kendini zarifçe özgün bir şekle sokmayı bekleyen büyük benlik sanatçıları olabilirdik (Ekşi, Sayın ve Liman; 2019).

Otantiklik kavramı felsefi olarak ilk kez Heidegger tarafından ortaya atılmıştır (Goldman ve Kernis, 2006). Heidegger'a göre insan dünyaya karşı özneye dönüşmesiyle diğerlerinden farklılaşır. Otantik olma kendinle olmaktır (Tülüce, 2006). Otantiklik zaten var olan bir yer değil, başkaları ile keşfedebileceğimiz bir kendiliktir (Taban, 2013). Sartre insanın kendi dışında bir hedefe yönelerek kendini gerçekleştirmeyi yaşamasını vurgulamaktadır (Çakmak, 2018). Sartre otantikliğin nadiren bulunduğunu çünkü sorumluluk alma, açık ve net bir bilince sahip olmayı gerektirdiğini belirtmiştir (Togay, 2016). Spinoza'ya yönümüzü çevirdiğimizde ise felsefesinde anlattığı özgür insanın otantik birey olduğunu görüyoruz. Ona göre birey başka insan ya da grupların baskısı altında olmadığı takdirde özgür sayılmaktadır (Arıcan, 2000). İnsan kendi aklının yasalarına uygun olarak yaşadığında erdemli, güçlü ve özgür olabilir (Babür Metin, 2015).

Otantiklik konusunu incelerken Türk kültürüne yöneldiğimiz zaman günlük yaşamda sıklıkla kullandığımız "kendine gel" ikazı, kişinin özünün ve sözünün bir olmasına verilen önem görebilir (Aydın, 2018). Bu durumlar bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının tutarlı olmasını vurgular. "Ya olduğun gibi görün ya görüldüğün gibi ol" öğretilerine sahip olan Mevlana ve şairlerinde kendini bilmenin önemini vurgulayan Ömer Hayyam ile karşılaşabiliriz (Günaydın, İmamoğlu ve Selçuk, 2011). Ayrıca Türk Kültüründe özellikle mizah dendiği zaman Nasrettin Hoca akla gelir. Nasrettin Hoca hazır düşünce kalıplarının, önyargıların tutsağı değildir ve hoşgörüyü temsil eder. Buradaki hoşgörü insan aklının dogmalardan kurtulup özgürce düşünebilmesi anlamındadır (Güleç, 2016). Mevlana'nın ana felsefesi Allah'a ve daha sonra her şeye aşk ve sevgi duymaktır. Bu durumda aşk ve sevgi duyulan her şeye karşı içi dışı bir olursak; otantik bireyler olmuş oluruz. Yunus Emre'nin "İlim kendin bilmektir" sözünde kişinin kendisini tanıması ve anlaması üzerinde durulmuştur (Aydın, 2013).

Özgünlüğün psikolojik faydaları birçok danışmanlık teorisinde vurgulanmıştır (Boyras ve Kuhl, 2015). Horney, sağlıklı bir kişilik gelişimi için bireyin duygu ve düşüncelerini kabul etmesinin yanında aynı zamanda bireyin içinden geldiği gibi ve boyun eğmeden hareket ettiğinde otantik olabileceğini savunur (Horney, 2011). Hayatın başlangıcında var olan potansiyel kimliği “çekirdek benlik” olarak isimlendiren Winnicott’un nesne ilişkileri teorisine göre bireyin benliği deneyimler ve bakıcı ile kurulan ilk ilişkiler ışığında şekillenir. Bu ilişki sağlıklı bir şekilde kurulursa birey gerçek benliğine kavuşur. Gerçek benlik kişisel fikirler ve spontan davranışa dayanır (Winnicott, 2005). Spontanlıkta olduğu gibi otantiklik, bireyin duyguları üzerindeki hakimiyet derecesidir. Ancak bu hakimiyet duyguların saklanması değil, açık bir şekilde gösterilmesidir (Togay, 2016).

Varoluşçu ve hümanist yaklaşımclar, otantikliği sağlıklı psikolojik işleyişin ve kişisel büyümenin merkezi yönü olarak görmüştür (Boyras ve Kuhl, 2015). İnsancıl yaklaşımlara göre bireyin belirli bir iyi oluş düzeyine yaklaşması için otantik olması gerekmektedir (Yalom, 1980). Bu gelenek içinde otantiklik insan işlevselliğinin temel yönü olarak görülür (DayiPinto, MaltbyandWood, 2012). Hümanistik psikolojinin temellerini atan Maslow özgünlüğün iç benliği keşfetme, kabul etme ve ifade etmeyi içerdiğini öne sürmüştür (Boyras ve Kuhl, 2015). Kim olduğu sorusuna yanıt veren birey kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder. İçinden geldiği gibi davranabilir ve özerk düşünce sistemlerine sahiptir (Maslow, 1962). Bireyin öz benliği ve eylemleri arasında bir uyum olması gerekmektedir (Rogers, 1965). Rogers’ın tam fonksiyon gösteren birey kavramı otantik birey ile örtüşmektedir. Rogers’a göre özgünlük hissi tam işlevselliğe ulaşmada en değerli deneyimdir. Bireysel farkındalığı arttırmayı hedefleyen Gestalt terapi bireylerin kendisi olma, kendisini yaratma ve keşfetme süreçlerine önem vermiştir (Corey, 2008). Bireyin davranışlarının sorumluluğunu almasına yardımcı olunur. Dikkatle bakıldığında bu yaklaşımların kişinin içsel deneyimlerini keşfetmeyi ve ortaya çıkarmayı hedefleyerek özgün olma yolunda ilerlemesine yardımcı olduğu görülmektedir (Boyras ve Kuhl, 2015).

İnsan olumlu ve yaratıcı kararlar alarak anlamlı bir hayat yaşabilir (Çakmak, 2018). Bireyin otantik olabilmesi için öncelikle yaşamının sorumluluğunu alması gereklidir. Öz belirleme bireyin davranışının toplum ya da grup normları ile değil; kendi inanç ve değer yargılarıyla belirlenmesidir (Budak, 2000). Kuram bireyin ve toplumun sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağlayan koşulları belirlemek ve iyi olma yolunda etkin olan faktörleri net biçimde tanımlamayı amaçlar (Deci ve Ryan, 2000). Kuramda temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel kabul edilir (Akyürek, 2019). Bu ihtiyaçlar özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) şeklinde adlandırılmıştır. Bu ihtiyaçlar doyurulmalıdır (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik bireyin kendi eylemlerini başlatması ve kendi seçimini yapabilmesi (Anderson, 2000); yeterlik bireyin hedefine giderken zorlukların üstesinden gelebilme yeteneği (Akyürek, 2019);

ilişkili olma ihtiyacı bireyin diğer insanlarla bağ kurması (Deci ve Ryan, 2000) anlamına gelir. Bu üç temel psikolojik ihtiyaç birbirini tamamlar ve bireylerin tam olmasına olanak sağlar (Akyürek, 2019).

Öz Belirleme Kuramına göre; davranışın içten kaynaklanması otantik davranışın bir özelliğidir (Togay, 2016). Bireyin eylemleri onun gerçek benliğini yansıttığında kişi otantik olur. Birey kendi seçimlerini yapabildiği durumlarda, kendi benliğine inanıp buna uygun davranışlar gerçekleştirirse öz varlığına bağlanarak otantik davranışlar geliştirir (İlhan ve Özemer, 2013).

2.4.2. Otantikliği Açıklayan Yaklaşımlar

Otantiklikle ilgili alanyazınabakıldığında otantikliğin farklı modellerle açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Çelebi, 2018; Togay, 2016). Otantikliği açıklayan kuramlar özerklik gereksiniminin karşılanması ve bu gereksinimin temel kaynağı olan kültürel etmenler üzerine odaklanmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013).

Barret-Lennard (1998), Rogers'ın hümanistik yaklaşımı ile temellendirdiği modelinde; otantikliği deneyim, farkındalık ve iletişim olmak üzere üç boyutta ele alır. Deneyimler bireyin ilk elden yaşamış oldukları; sembolleştirilmiş farkındalık kişinin fizyolojik durumu ile duygu ve bilişleriyle ilgili bilinçli farkındalığını ifade eder (Gül, 2016). Şahsın dışarıya karşı davranışı ve iletişimi arasındaki tutarlılık ise iletişim boyutu olarak yer alır (Togay, 2016).

Heidegger ve Sartre gibi felsefeciler, hümanist yaklaşımlar ve öz-belirleme kuramından yola çıkan Goldman ve Kernis özgünlüğü açıklamada dört bileşenli bir yapıdan bahsetmişlerdir (Kuyumcu ve Kabasakaloğlu, 2018; Wichkam, 2013). Goldman ve Kernis (2006) oluşturdukları bu modelde otantikliği farkındalık, tarafsızlık, otantik davranış ve ilişkisel uyum bileşenleri ile açıklamışlardır. Farkındalık; kişinin kendisiyle ilgili bilgisini arttırma motivasyonudur. Kişi duygular, düşünceleri ve arzularının farkında olur; bunlarla temas kurar, güçlü ve zayıf özelliklerini, ihtiyaçlarını bilir ve bunları kabul eder (Baker ve diğ., 2017). Tarafsızlık; bireyin duygu, düşünce, arzu ve tüm kişilik özelliklerini ve yaşamını objektif bir şekilde değerlendirmesidir (Dillard, 2016). İnkâr etmemeyi, içsel deneyimleri, kendiliğe dair tüm pozitif ve negatif kişilik özelliklerini kabullenmeyi içerir (Goldman ve Kernis, 2006). Otantik davranış bireyin kendi duygu, düşünce ve değerleri ile tercihlerinin uyumlu olmasıdır (Dillard, 2016). Otantik davranış herhangi bir ödül ya da ceza beklentisi olmaksızın gerçekleşir (Koşucu, 2016). İlişkisel uyum ise bireyin yakın ilişkilerinde dürüst, samimi ve gerçek kişi olarak açıklık ve doğruluğu elde etmesidir (Goldman ve Kernis, 2006).

Otantikliği açıklayan modellerden bir diğeri ise Baliousis, Joseph, Linley, Maltby ve Wood (2008)'in oluşturduğu kişi merkezli otantiklik modelidir. Bu modele göre otantikliğin üç temel boyutu vardır. Bunlar; özyabancılaşma (self-alienation), özgün yaşam (authentic living) ve dışsal etkilenme (Day, Maltby, Pinto and Wood 2011). Wood ve arkadaşları özgünlüğün farklı bir

şekilde kavramsallaştırılmasını sağlarken; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkinin kabul edilmesinin önemini vurgulamışlardır (Reed, WickhamandWilliamson, 2014). Kendine yabancılaşma; gerçek benlik ve bilinçli farkındalık arasındaki farkı ifade eder (Wood ve diğ., 2008). Bu fark ne kadar fazla ise kişinin bilinçli farkındalığı ve gerçek benliği arasında tutarsızlık olur ve kendine yabancılaşma düzeyi de o kadar yüksek olur (Duman, 2014). Otantik yaşam; kişinin kendi duygu, düşünce, değer ve inançlarına uygun şekilde yaşamasıdır (Wood ve diğ., 2008). Otantik yaşamada gerçek benlik ve bilinçli farkındalık arasında uyum vardır. Dış etkiyi kabullenme ise bireyin diğerlerinin kendi algıları üzerindeki etkisini kabul etmektir (Wood ve diğ., 2008). Bu boyut diğer insanların arzu ve beklentileri doğrultusunda yaşamayla ilgili inançları içerir (Barnett ve Deutsch, 2016). Birey dış etkileri kabullendiğinde ve kendisine yabancılaştığında otantik davranıştan uzaklaşıp otantikliğini yitirebilir (Taşçı ve Tosun, 2018). Bu modele göre özgün yaşamın fazla olması; öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenmenin düşük olması yüksek otantikliği işaret eder (Wood ve diğ., 2008).

Otantik bireyin özellikleri şöyle sıralanabilir (Çoşkun, Duran ve Elgin, 2012;Goldman ve Kernis, 2006;Harter, 2009;Heiddeger, 2008; Schmid, 2001; Wood ve diğ., 2008);

*Zayıf ve güçlü yönlerinin farkındadır.

*Karar alırken yeni fikirlere açıktır.

*Dışa dönük ve kendisiyle barışıktır.

*Yeni deneyimlere açıktır.

*Eylem ve düşünceleri birbiriyle tutarlıdır.

*İçsel deneyimlerine güvenir.

*Kendisinin ve başkalarının ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurabilir.

*Yaratıcıdır.

*Genel iyi oluş ve olumlu duygulanım düzeyi yüksektir.

*Kaygı ve risklere rağmen neyi istiyorsa onun için çabalar.

*Kültürel değerlere, cinsiyet beklentilerine ve başkalarının fikirlerine göre hareket etmez.

Otantik bireyler kendilerini tanıyan, değer ve inançlarına göre yaşayan, diğer insanlar tarafından reddedilme cesaretine sahip olan insanlardır (Boyraz ve Kuhl, 2015). Otantik birey ihtiyaçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilir ve olası çatışmalarda başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almaya istekli olur (Baker ve diğ., 2017). Güçlü problem çözme becerisine sahip, seçenekleri görebilen, yeni durumlara adapte olmakta sıkıntı yaşamayan birey, ilişkide üzerine düşen görevleri yerine getirebilir ve partnerine karşı problem çözücü olarak anlayışlı davranabilir. İlişki içinde olan partnerleri düşündüğümüz zaman; otantik birey şeffaf davranır, kendini saklamaz (Togay, 2016). Otantik birey olmasını istediğini değil de hakikati görebildiği ve partnerine iletebildiği için ilişkide güven ortamı sağlanacaktır (Güleç, 2016).

Otantik birey durumlar karşısında hissettiği duyguların farkındadır. Duygu, düşünce ve arzuları ile temas kurmaktan kaçınmaz (Baker ve ark., 2017). Kendisi ile temas kurmaktan kaçınmayan birey, partneri ile olan ilişkisinde de temasa açık olabilir. Otantik bireyin eylemleri kendisini yansıtır, birey kendi değerlerini oluşturmuştur, tutumlarını ise bu değerlere göre şekillendirir (Deci ve Ryan, 2000; Dillard, 2016; İlhan ve Özdemir, 2013; Schmid, 2001). Bunun yanı sıra otantik bireyler partnerinin duygu ve düşünceleri ile tutum ve değerleri konusunda da anlayışlı olabilirler. Kendiliğin, netliğin ve açık iletişimin hakim olduğu ilişki, bu sayede olumlu bir havaya daha kolay bürünebilir. Böylelikle romantik ilişki daha sağlıklı bir hale evrilebilir. Romantik ilişkinin sağlıklı olmasının romantik ilişki doyumunun ön koşullarından biri olduğu düşünülebilir.

Öz-belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları evrenseldir ve doyurulmalıdır. (Akyürek, 2019; Anderson, 2000; Deci ve Ryan, 2000). Otantik birey özerktir ve kendisi ile olmak ona zor gelmez. Öz belirlemeye göre; ilk iki ihtiyacını yeterince gideren birey doyurulmuş bu ihtiyaçlardan güç alarak ilişkili olma ihtiyacını tatmin edebilecek sağlam ilişkiler kurabilir. Otantikliğin artabilmesi için bireyin farkındalığının artması gerekmektedir. Kişi kendisine ait olumlu ve olumsuz özellikleri hakkında bilgi sahibi olur ve bu yönleriyle kendisini kabul ederse farkındalık kazanmış olur (Günaydın, İmamoğlu ve Selçuk, 2011). Kendi ihtiyaçlarının farkında olan birey mevcut romantik ilişkisinde partnerinin ihtiyaçlarını da görmeye açık olabilir. Bu ihtiyaçlarının karşılanması noktasında kendisine düşen görevi yerine getirmekte istekli olur (Baker ve ark., 2017). Böylece partnerinin de ilişki içerisinde kendisine düşen görevleri yerine getirme konusunda motive olmasını sağlayabilir. Bu şekilde karşılıklı paylaşımın oluşturacağı atmosfer, bireyin mevcut romantik ilişkisinden alacağı doyumu arttırabilir. Otantiklik, farkındalığın yanı sıra başkaları tarafından algılanabilecek şekilde kendine karşı dürüst olma duygusu ve kendine bağlılık ögesine sahiptir (Chan ve ark., 2005). Kendine bağlılığı sağlam olan bireyin, ilişki içerisinde kendilik algısından ödün vermek durumunda olmadığı söylenebilir. Kendilik algısından ödün vermeyen bireyin, aynı şekilde partnerinin benliğine de saygı duyma oranı artabilir. Saygının hakim olduğu romantik ilişkide, birey partnerini her yönüyle kabul edebilir ve partnerin değişmesi yönünde baskı kurmayabilir. Bu şekildeki kabul ise romantik ilişkide ilişki doyumunu arttırabilir. Otantik bireyin problem çözme becerileri güçlüdür, yaşanan sorunu tehdit unsuru olarak görmekten çok problemin niteliğine ve doğasına odaklanır. Dolayısıyla partneri ile yaşadığı çatışmaları doğru bir şekilde çözmeye yatkındır. Yaşanan çatışmaları örtbas etmekten çok, partnerinin duygu ve düşüncelerini de dikkate alarak çözüm yolu aramakta istekli olabilir. Bu durum da olası çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülerek geride bitirilmemiş iş bırakılmamasını sağlayabilir. Bitirilmemiş işlerin olmaması, bireyin şimdide mutlu kalmasını sağlar (Gladding, 2015). Nitekim Aydın (2018) ve Duman (2014), mutluluk ve özgünlük arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki

olduğunu bulmuştur. Benzer bir çalışma yürüten Robinson ve ark. (2012), öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve otantiklik arasında güçlü ilişkiler bulmuştur. Knee ve arkadaşları (2017) ise, otantik olmanın başkaları ile etkileşimi etkilediğini ve bu durumun da kişinin iyilik haline etki ettiğini belirtmişlerdir. Bu sonuçtan hareketle otantik bireyin yaşam doyumunun yüksek olacağı söylenebilir. Yaşam doyumu yüksek olan bireyin ise romantik ilişkisinden daha yüksek düzeyde doyum alacağı ve ilişkisini daha sağlam temellere oturtacağı düşünülebilir. Çünkü otantik birey ilişki içerisinde kendisini saklamayarak şeffaf davranır, partnerine gerçekçi bir şekilde yaklaşabilir (Güleç, 2016). Şeffaflığın olduğu ortamda duygu ve düşünceler açık ve başarılı bir şekilde ifade edilebilir. Netlik beraberinde güveni getirecektir. Güven duygusunun hakim olduğu ilişkide partnerlerin ilişki adına daha fazla emek vermeye başlayacağı, bunun da romantik ilişki doyumunu arttıracığı söylenebilir.

Gerçek benlik ve bilinçli farkındalık arasındaki fark kendine yabancılaşmayı ifade eder (Wood ve diğ. 2008). Bu fark ne kadar fazla ise yabancılaşma düzeyi yüksek olur (Wickham, Williamson ve Reed, 2014). Gerçek benliğinin, kendi ihtiyaç ve beklentilerinin farkında olmayan bireyin; ilişki içerisinde partnerinin ihtiyaçlarını da göz ardı etmeye yatkın olacağı öngörülmektedir. Beklentileri karşılanmayan partner, ilişki içerisinde sorumluluklarını yerine getirmeyebilir ve yatırım yapmaktan kaçınabilir. Bu durum bireyin romantik ilişkisinden alacağı doyumu düşürebilir. Kendine yabancılaşmış birey eksikliklerini, yetersizliklerini kabul etmez ve duygu ve düşüncelerini ise seçici bir şekilde kabul eder. Bu durumda birey dışarıdan gelen eleştirileri tehdit olarak görür ve saldırı şeklinde karşılık verir (Horney, 2011). Böylece mevcut ilişkide olası çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi güçleşmektedir. Kendine yabancılaşma düzeyi yüksek olan birey partneri ile iletişimde saldırgan ve savunucu bir tutum sergilediği için sağlıklı bir etkileşim içine giremez. Çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmemesi, romantik ilişkiden alınan doyumunun azalmasına yol açabilir. Nitekim Clark ve Mills (2001) romantik ilişki içerisinde bulunan partnerlerin rahat olmasının, romantik ilişki için oldukça önemli olduğuna değinmiştir.

Dış etkileri kabullenme bireyin kendi algıları üzerinde diğerlerinin etkisine dair inançlarını içerir (Barnett ve Deutsch, 2016). Bu boyutun yüksekliği bireyin özgün olamadığı anlamına gelmektedir. Özgün olamayan birey duygu ve düşüncelerinin farkında olamadığı gibi, öz değerlerini de oluşturamaz; benlik saygısı düşüktür (Mayton, 2018). Kendi değer ve düşüncelerinden çok başkalarınıninkine önem veren birey, kendisi gibi davranamaz. Böylece ilişki içerisindeki davranışları sürekli değişiklik gösterebilir. Netlik içermeyen tutumlar ise ilişki içerisinde belirsizliğe ve kaygıya yol açabilir. Belirsizlik ve kaygının hakim olduğu romantik ilişki sağlıklı olamayabilir. Tutarlı olmayan, benlik saygısı düşük ve öz-benliğini gerçekçi bir biçimde ortaya koyamayan birey partneri ile olan ilişkisinde açık, net ve iletişime hazır bir halde değildir. Kendisini gerçekçi bir şekilde ifade edemeyen birey, net bir şekilde ifade etmediği

beklentileri karşılanmayacağı için ilişkisinde mutsuz olabilir. Negatif duygular yansıtan birey için partneri de hoşgörü ve sevgi bakımından cimri olacaktır (Theran, 2011). Bunun sonucunda ilişki içerisinde yaşanacak olan doyumsuzlukların artmasının kaçınılmaz olduğu düşünülebilir.

2.4.3. Otantiklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bozkurt (2019), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sakin benliğini otantik yaşam boyutu pozitif anlamlı yordarken, kendine yabancılaşma boyutu negatif anlamlı yordamaktadır sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre otantik yaşam düzeyinin gelişmesi sakin bir ben kimliğini gelişimini artırmaktadır. Kendine yabancılaşma arttığında ise sakin bir ben kimliğinin gelişimi azalmaktadır. Sonuç olarak otantik yaşayan ve kendine yabancılaşma düzeyi düşük olan bireylerin daha gelişmiş bir sakin benliğe sahip olduğu söylenebilir. Arıcı (2019), çalışmasında ebeveynlerin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Araştırma sonucuna göre ebeveynin otantiklik düzeyi gelir düzeyine göre farklılaşmakta ancak eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisinde benlik bilinçliliğinin aracı rolünü inceleyen Çelebi (2018), bu kapsamda 643 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma bulguları bireyciliğin kazanıcı kendini ayarlamayı; toplulukçuluğun ise otantikliği etkilediğini göstermiştir. Araştırma sonunda otantiklik eğiliminin artabilmesi için bireylerin kendilerini bilmeleri ve güvenmeleri gerektiği vurgulanmış olup; bu konuda gençlerin bilinçlendirilmesi önerilmiştir. Taşçı ve Tosun (2018) Facebook'ta bireylerin kendilerini nasıl sunduklarını ve farklı benlik sunumlarının, psikolojik iyi oluş değişkenleriyle ve kişinin sahip olduğu otantiklik özelliğinin farklı boyutlarıyla ilişkilerini incelemiştir. 180 kişiye ulaşarak yapılan çalışmada katılımcıların Facebook profillerinde en çok gerçek benlik, ikinci olarak sahte- keşfedici benlik, en az ise sahte-aldatıcı benlik sunumu yaptıkları görülmüştür. Sahte-aldatıcı benlik sunumunun, öğrenciler için kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme boyutlarıyla olumlu yönde; yetişkinler için ise otantik yaşamla olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Baker, Bryan, Knee ve Tou(2017), otantiklik ve iyilik hali arasındaki ilişki, kişilerarası etkileşimlerde pozitif ve negatif olma halini incelenmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılardan iki hafta boyunca etkileşimlerindeki değerli olma algılarını ve iyi-kötü hissetme durumlarını kaydetmeleri istenmiştir. Daha sonra bu kayıtlardan ortalaması hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda otantik olmanın başkaları ile etkileşimi etkilediğini ve bu kişilerarası etkileşimlerin de kişinin iyilik halini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik ilişkisinde fedakarlık doyumunun ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumu bağlamında değerlendirildiği bir başka çalışmada ise bu kavramlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Aydoğan, Büyüköztürk ve Özbay, 2017 2017). Araştırma sonucunda ilişkisel özgünlüğün fedakârlık doyumunu pozitif ve anlamlı, fedakarlık doyumunun

ise evlilik doyumunu yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Yani ilişkisel özgünlüğün evlilik ilişkisinde fedakarlık doyumunu arttırdığı ve fedakarlık doyumunun evlilik doyumunu arttırdığı söylenmiştir.

Togay (2016) ise, evli bireylerin kendini saklama, öfke ifade stilleri ve otantiklikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda kendini saklama eğilimi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli alt boyutlarının, bireyin otantikliğini değişik şekillerde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; kendini saklama, yaygın kızgınlık ifade stili, pasif kızgınlık ifade stili ve kaçınmacı davranış ifade stilleri otantikliğin dış etkiyi kabullenme alt boyutu üzerinde yordayıcı olduğu saptanırken; bütünleyici kızgınlık ifade stili yordamadığı tespit edilmiştir.

Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün araştırıldığı bir başka çalışma sonunda ontolojik iyi oluşun; otantiklik, ruh sağlığı ve yaşan doyumu değişkenleri arasında aracı rol oynadığı bulunmuştur (Koşucu, 2016). Ergenlerde özgünlük ve baş etme davranışlarını inceleyen Dillard (2016) 10-17 yaş arası 153 ergen ve onların ebeveynleri ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda otantiklik ve adaptif/iyimser başa çıkma davranışları ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında negatif bir ilişki; depresyon, anksiyete belirtileri ve uyumsuz başa çıkma davranışları arasında ise pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyelerinin incelendiği bir diğer çalışmada ise özgecilik ve otantiklik seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Araştırma sonuçları demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise, otantiklik düzeyinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Araştırma bulguları demografik değişkenlerden yaşa göre incelendiğinde ise otantiklik ve özgeciliğin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Çelebi, Ekşi ve Sayın, 2016).

Gül (2016) yaptığı çalışmada otantikliğin alt boyutlarından olan “otantik yaşam” ile özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı; “kendine yabancılaşma” ve özgecilik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. “Dış etkiyi kabullenme” ile özgecilik arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Akbay (2015), anne babaya bağlanma ile yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bağlanma stilleri üzerinde anneye bağlanmanın anlamlı etkisi olduğu bulunmuş olup, babaya bağlanmanın etkisi olmadığı görülmektedir. Otantik benlik üzerinde babaya bağlanma ve her iki bağlanma stili doğrudan etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca otantik benliğe kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin etki ettiği bulgulanmıştır.

Otantiklik kavramı ile ilgili yapılan bir diğer çalışma ise Duman (2014) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan, özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelendiği çalışmadır. Çalışma kapsamında özgünlüğün ve öz-duyarlılık ile mutluluk arasında

orta derecede pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Karimiyan, Mohammadi, Sadeghifard ve Raisi(2014) ise evli bireylerle yürüttükleri çalışma sonucunda otantiklik toplam puanı ve cinsiyetin, romantik ilişki doyumunu yordamadığını bulmuştur.

Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcılığını inceleyen Yöntem (2013), çalışmasını 20-52 yaş aralığındaki 104 kadın, 116 erkek olmak üzere 220 kişi ile yürütmüştür. Özgeciliğin otantikliğin alt boyutlarından biri olan otantik yaşamla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; ancak dış etkileri kabul etme ve kendine yabancılaşma boyutlarıyla özgecilik arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Ek olarak bireyin benlik kurgusu ve otantik yaşamın özgeciliği anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

341 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada Günaydın, İmamoğlu ve Selçuk (2011), özgün benliğin yordayıcısı olarak kendileşme ve ilişkililik konusunu çalışmışlardır. Çalışma kapsamında Amerikada geliştirilen özgünlük kavramının geçerliliği, daha toplulukçu bir yapıya sahip olan Türk kültürü bağlamında sınanmak istenmiş olup, özgünlüğün cinsiyet, bireyci-toplulukçu kültürel yönelim ve temel benlik yönelimleri ile olan bağlantıları incelenmiştir. Araştırmanın bulguları hiyerarşik özgünlük modelini desteklemiş olup, bu modelin toplulukçu geleneğe sahip Türk kültüründe de geçerli olduğu sonucunu vermiştir. Ayrıca bireyci bakış açısına sahip katılımcıların daha yüksek farkındalığa sahip oldukları ancak aynı zamanda benlik bilgilerini daha yanlı işleme eğilimi gösterdikleri görülmektedir.

Brunell, Cacio, Davis, Goldman, Heppner, Kernis ve Webster'in(2010) yürütmüş oldukları ortak çalışmada eğilimsel otantikliğin çiftlerin ilişki davranışları ve bu davranışların sonuçları ile kişisel refahları arasında ne kadar ilişki olduğunu saptamak istemişlerdir. Çalışma örneklemini en az 3 ay boyunca ilişkilerinin devam ettirilmesi istenmiş 62 heteroseksüel çift oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda otantikliğin sağlıklı ilişki davranışlarıyla meşgul olmakla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Yapılan araştırmalarda otantik olamayan bireylerde stres ve depresyonun arttığı görülmektedir (Ryan ve diğ. 2005; Wood ve diğ. 2008). Theran (2011), ilişkilerde otantikliğin depresif semptomlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yüksek otantiklik seviyesine sahip insanların daha düşük kaygı ve depresyona sahip oldukları görülmektedir (Wickham, 2013). Bu bağlamda kişinin olumsuz ruh hali içerisindeki duruşunun kendisine dair inançlarını etkilediği bilinirken romantik ilişkisindeki durumunu ne derece etkileyeceğini görmek gerekmektedir. Depresif birey kendiliğine güçlü eleştirileri ile özsaygısını zedeler. Kendisine olan güvenini yitiren yaşantısını yeterli kalitede yaşayamaz, verimliliği azalır (Akçagöz, 2017); bireyin durumu, ilişkilerine yansyarak ilişki problemleri yaşamasına yol açar (Öztahtacı, 2017). Partnerlerin sağlığı ve rahatlığı romantik ilişki için son büyük önem taşımaktadır (Clark ve Mills,

2001). Nitekim Kahveci (2016), yaptığı çalışmada evlilikte çatışma ve depresyon arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur.

2.5. Depresyon

Tıp alanında çalışmaları bulunan Hipokrat akıl hastalıklarını din, büyü ve batıl inançlardan ayırmış ve ruhsal bozuklukların diğer hastalıkları gibi ele alınması gerektiğini söyleyerek bunları mani, melankoli ve beyin ateşi olmak üzere üçe ayırmıştır (Dağ, 2011). İlerleyen zamanlarda melankoli sözcüğünün eş anlamlısı olarak “depression” kullanılmaya başlanmıştır (Karaoguz, 2016). Depresyon kelime anlamıyla ruhsal bunalım ya da çöküntü anlamına gelir (Türk Dil Kurumu, 2011). Son yıllarda sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlerle birlikte sıkça rastlanan bir duygu duum bozukluğu olan depresyon kişilerin kendisini ve sosyal yaşamı algılama tarzını belirlemektedir (Akçagöz, 2017). Yaşanan olumsuz ilişkilerin bir yansıması ve ilişkiler sonucunda tetiklenmesi olarak görülebileceği gibi aynı zamanda kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli kavramlardan biridir. Kaygı, üzüntü, mutluluk, heyecan, öfke gibi geniş bir duygu kümesine sahip olan insan bu kümenin bir kısmında sıkışıp kalabilir. Yoğunlukla üzüntü, stres durumlarını yaşayabilir. Bu durumda regresyon (gerileme) bireyin hayatının birçok alanına görülür. Daha önce zevkle yapılan işler artık bir eziyete dönüşmüştür. Günlük yaşamın akışı içerisinde bireyin duygu ve düşüncelerinde, davranışlarında depresif belirtiler olabilir. Bu yakınmaların sıklığı, şiddeti ve süresi önemlidir (Köknel, 2005).

Duygu durumunun çökkünlüğü ile ifade edilen depresyon; anlık bir ruh halini yansıtmaktan çok semptomatik bir şekilde ilerleyen duygu durumlarını ifade eder. Depresif duygular bireyin yaşamını uzun süre etkiler ve günlük yaşamda aksaklıklara neden olabilir (Blackburn, 1996). Temelinde mutsuzluğun hakim olduğu depresyondaki birey kendisini yetersiz, bitkin, kederli, çaresiz hisseder ve davranışlarında donukluk hakimdir (Aşkın, 1999; Cindioğlu, 2015; Köknel, 2005). Depresyondaki bireyin hayata dair istekleri azalır, kendisini huzursuz ve mutsuz hisseder, yoğun suçluluk ve pişmanlık duyguları baskın olur (Akçagöz, 2017). Birey gelecek ile ilgili karamsar bakış açısına sahiptir (Aşkın, 1999). Bütün bunlara ölüm ve intihar düşünceleri, iştahtaki değişimler, uyku bozukluklarına ve cinsel istekteki değişimler eşlik edebilir (Köroğlu, 2006). Ayrıca tahammül seviyesinde azalma, kolaylıkla sinirlenme ve kalabalık ortamlara katlanamama hali de görülebilir. Bu nedenle bireyin sosyal aktivitelerinde gözle görülür bir azalma olur. Bireyin düşünce akışı yavaşlamıştır (Köroğlu, 2004); bu nedenle dikkatini toplama ve bir işe yönelme konusunda da güçlük yaşar. Okuduklarını ve başkalarının söylediklerini anlamada güçlük yaşayabilir. Yavaş ve düşük bir sesle konuşur (Geçtan, 2006). Problemlerine çözüm yolu bulmakta yetersizdir (Dağ, 2011).

Depresyonun duygusal, düşünsel ve fiziksel boyutu vardır. Duygusal boyutta birey kendisini üzüntülü, kaygılı, isteksiz hisseder. Düşünsel boyutta birey işe yaramaz, başarısız ve yetersiz olduğu ile ilgili inançlara sahiptir. Suçluluk duyguları, aşırı genelleme, kişiselleştirme,

ya hep ya hiç tarzındaki düşünceler, felaketleştirme gibi stratejiler, kendisinin yanı sıra diğerlerine ilişkin olumsuz algılar depresyondaki bireyin dağarcığındadır (Blackburn, 1996; Tamam, 2012). Birey karar vermede güçlük çeker, geçmiş ve geleceği olumsuz algılar; hatta bunları değiştiremeyeceği için intihar düşünceleri hakim olabilir. Fiziksel boyut ise psikolojik belirtiler kadar etkilidir. Birey baş, boyun ve sırt ağrıları hissedebilir (Aşkın, 1999). Uyku süresindeki değişiklikler ve zorlanmalar, iştahta artma ya da azalma ile görülen kilo sorunları ve enerji kaybının getirdiği cinsel ilgi azlığı görülebilir (Blackburn, 1996).

2.5.1. Depresyon Türleri ve Tanı Kriterleri

Kişinin anlık olmayan, geniş zamandaki ruh halini tanımlamak için duygu durum ifadesini kullanırız. İnsanların duygu durumlarına bakıldığında genellikle depresyon, distemiya, hipomani, mani ve normal olma arasında belli bir skalada olduğu görülür. Birey gündelik hayatında ya da genel duygu durumunda bu uçları makul sürelerde ziyaret edebilir. Ancak bu uçlardan birinde uzun süre kalmak, duygu durumun sıklıkla değişmesi bir problemin varlığına işaret eder. Duygu durum bozuklukları sadece hissi değildir; düşünme tarzı, psikomotor etkinlikler, benlik saygısı ve motivasyon gibi insana özgü durumlarda da farklılıklar yaşanır. Çeşitli yaşam dönemleri, yaşam değişimleri duygu durumda dalgalanmalara yol açabilir. Ancak bu dalgalanmanın sıklıkla ve bireyin hemen her ortamında görülüyor olması depresyonun varlığına işaret eder (Dağ, 2011).

Duygu durum bozukluklarına bakıldığında majör depresyon ve iki uçlu bozukluk olmak üzere iki temel bozukluk olduğu görülür (DSM IV, 1994). Tek uçlu depresyon da denenen majör depresyonda birey bitmeyen üzüntü haline eşlik eden değersizlik ve ümitsizlik hislerine sahipken; iki uçlu bozuklukta hem depresyon hem de taşkın olarak yaşanan sevinç, düşünce uçuşmaları, aşırı konuşma, az uyku gereksinimi, dikkat dağınıklığı olarak kendini gösteren mani görülür. Majör depresif bozukluğa sahip birey kendisini çökkün yetersiz, çaresiz, ümitsiz hisseder. Günün çoğuna olan ilgisini kaybetmesinin yanı sıra kiloda dalgalanmalar, uyku saatlerinde değişimler ve cinselliğe olan ilginin azlığı da majör depresyon belirtisi olabilir. İntihar düşünceleri yüksektir. Majör depresyonun yanı sıra depresyonun bir tipi daha vardır. Distimi olarak adlandırılan bu tipte depresif belirti ve hislerin yoğunluğu daha azdır, birey keyifsiz hisseder ancak işlevselliği majör depresyon kadar düşürmez.

Depresif bozukluklar DSM IV (1994)'de majör depresif bozukluk, distimik bozukluk ve başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluk olmak üzere üçe ayrılmıştır (DSM IV, 1994) DSM V (2013)'e göre ise depresyon sekiz başlık altında sınıflandırılmıştır; Yıkıcı Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu, Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu, Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi), Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu, Maddenin/ İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu,

Tanımlanmamış Bir Diğer Depresyon Bozukluğu, Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğudur (DSM V, 2013).

2.5.2. Depressif Bozukluklar (DSM IV, 1994)

1- Major Depressif Bozukluk

Klinik depresyon olarak da bilinir. En az iki hafta boyunca sabit bir şekilde düşük ruh hali ile karakterize edilir.

Major Depressif Epizod Tanı Ölçütleri

A-İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki semptomlardan beşinin (ya da daha fazlasının) bulunmuş olması; semptomlardan en az birinin ya depresif duyguduruma da ilgi kaybı ya da artık zevk alamama olması gerekir.

- 1- Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren depressif duygu durum,
- 2- Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren, tüm etkinliklere karşı (ya da çoğuna) ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamaması,
- 3- Kilo alımı ya da kilo kaybı
- 4- Hemen her gün, insomnia (uykusuzluk) ya da hipersomnia (aşırı uyku) olması,
- 5- Hemen her gün, psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması,
- 6- Hemen her gün, yorgunluk-bitkinlik ya da enerji kaybının olması,
- 7- Hemen her gün, değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının olması,
- 8- Hemen her gün, düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinin azalması ya da karasızlık,
- 9- Yineleyen ölüm düşünceleri, yineleyen intihar etme düşünceleri ve intiharetmeye yönelik tasarılarının olması.

B- Mixepizod dışlanmalı,

C- Bu semptomlar, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal-meslekialanlardaya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olması.

D- Madde kullanımı ve genel tıbbi durumun etkileri ekarte edilmiş olmalı,

E- Yas'a bağlı durum ekarte edilmeli.

Major Depressif Epizod Semptomları

A-Emosyonel alanda

- 1- Depressif duygudurum (Disfori)
- 2- Hiçbir şeyden zevk alamama (Anhedoni)

B-Vejetatif alanda

- 3- İştahta azalma/artma

- 4- Uykusuzluk/aşırı uyku
- 5- Psikomotorretardasyon/ajitasyon
- 6- Yorgunluk-bitkinlik/Enerji kaybı

C-Kognitif alanda

- 7- Suçluluk, değersizlik düşünceleri
- 8- Konsantrasyon güçlüğü
- 9- Ölüm düşünceleri

2-Distimik Bozukluk:

DSM-IV-TR'ye göre Distimik Bozukluk tanı ölçütleri;

A- En az 2 yıl ve hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif bir duygudurumun olması.

B- Depresyondayken aşağıdakilerden en az ikisi olmalı:

- 1- İştahsızlıkya da aşırı yemek yeme,
- 2- Uykusuzluk ya da aşırı uyku,
- 3- Düşük enerji düzeyi ya da yorgunluk,
- 4- Düşük benlik saygısı,
- 5- Düşüncelerini yoğunlaştırma güçlüğü ya da karar vermede güçlük,
- 6- Umutsuzluk duyguları

C- Bu bozukluğun 2 yıllık bir dönemi sırasında kişide, bir seferde 2 aydan daha uzun süren, A ve B maddelerindeki semptomların olmadığı bir dönem hiç olmamalı.

D- Bu bozukluğun ilk 2 yılı MajorDepressifEpizod geçirilmemiştir (Yani bu bozukluk Kronik MajorFepressif Bozukluk ya da Kısmi remisiyondaMajorDepressif Bozukluk olarak dahi açıklanmamalıdır.)

(DİKKAT! BirMDB geçirildikten sonra 2 ay tam iyileşme olması sonrası Distimik Bozukluk gelişebilir. Ayrıca Distimik Bozukluğun ilk 2 yılından sonra kişi MDB geçirebilir. MDB'un tanı ölçütleri konuyorsa her iki tanı birlikte konur.)

E- Daha önce bir Manikepizod, bir MixEpizod, Ya da birhipomanikepizod geçirilmemiştir ve Siklotimik bozukluk için tanı ölçütleri hiçbir zaman karşılanmamıştır.

F- Bu bozukluk sadece Şizofreni ya da Sanrılı bozukluk gibi kronik psikotik bir bozukluğun gidişi sırasında ortaya çıkmamıştır.

2.5.3. Depresyonun Etiyolojisi ve Epistemiyojisi

Depresyon ölüm düşünceleri ve tamamlanmış intiharla sonuçlanmasının yanı sıra, kaygı bozukluğu gibi diğer psikotik rahatsızlara da davetiye çıkarması nedeniyle dünyadaki önemli hastalıkların arasında ilk üçteki yerini almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre nüfusun %3 ile %5 oranında depresif belirtiler göstermektedir (Nart, 2019). Bu hastaların ise en iyimser oranla

%25'inin tedavi gördüğünü söylemek mümkündür. Her yıl yaklaşık 850 milyon insan depresyona bağlı veya ilişkili olarak intihar etmektedir (WHO, 2011).

Depresyon tek bir sebebe bağlanamaz. Kişilik özellikleri, genetik faktörler, sosyal destek seviyesi, iletişim becerileri, kültür, var olan psikiyatrik hastalıklar vb. faktörler depresyonla etkileşim içindedir (Akçagöz, 2017). İnsanlar kalıtsal olarak atalarından aldıkları genlerle depresyona yatkın olabilirler. Yapılan aile çalışmaları ile akrabalarda duygu durum bozukluğunun olması durumunda birey için riskin 2 kat; tek yumurta ikizlerinde bu riskin %43-72 ve çift yumurta ikizlerinde %6-25 civarında olduğu söylenebilir (Dağ, 2011). Kalıtım yoluyla aktarılabilen depresyonu çevresel nedenlerle gelişen depresyondan ayırabilmek güçtür. Yapılan çalışmalar sonucunda depresyonun 13. ve 22. kromozom ile ilgili olduğu, 22. kromozomdaki GRK3 enziminin nörotransmitter hasssiyetini etkilediği düşünülmektedir (Dağ, 2011). Bu enzimin düşük düzeyde olduğu bireylerde duygulanımlarında stresin sıklıkla hakim olduğu görülmektedir. Ayrıca hipotalamus-hipofiz-adrenal akslarında görülen patolojiler de depresyona sebep olabilir. Bireyin beyin faaliyetlerinin bozulması da depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir (Abdullayev, 2019). Serotonin, asetilkolin, dopamin, nöropinefrin, leptin nörotransmitterleri ve GABA reseptörlerinin depresyonla ilişkilendirildiği görülmektedir (Tanış, 2019). Serotonin ve nöradrenal nörotransmitterlerinin seviyelerinin düşmesi sonucunda depresyon ortaya çıkar. Nitekim depresyon hastalarıyla yapılan PET ve SCPET taramaları sonunda frontal lob ve subkorkbikal yapılarda düşük serotonin etkinliği olduğu tespit edilmiştir (Kuzu Gür, 2017). Düşük seviyedeki nöropinefrin depresyonu tetiklerken, yüksek düzeyi ise maniye yol açar. Stres ile ilgili olan kortizon hormonunun oranı ise yüksektir (Dağ, 2011).

Yakın kaybı, ölüm, ayrılık, sosyal veya ekonomik statünün değişmesi, iş ve aile yaşamındaki değişimler, kalitesiz ilişkiler gibi stresli yaşantılar sonucunda da depresyon görülebilir (Nart, 2019; Abdullayev, 2019). Düşük sosyoekonomik durum yüksek depresyon ile ilişkilendirilebilir. Baskın kültürde yaşayan bireyler ve toplumsal farklılıkların yoğun durumlarda da bireyler depresyona eğilimli olabilirler. Yeterli sosyal desteğin olmaması da depresyon için bir risk durumundadır. Ayrıca bireyin mizacı da depresyona yatkın olabilir. Beklentileri yüksek, alıngan, hayal kırıklıkları ile baş edemeyen, kararsız kişilerde depresif duygular yoğun olabilir (Aşkın, 1999). İçe dönük, atılganlık becerileri zayıf bireyler de risk grubundadırlar. Olumsuz başa çıkma stratejileri geliştirmiş olan birey de depresyona yatkındır.

Depresyon kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görülmektedir (Balckburn, 1996). Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin depresyona girme ihtimalleri yüksek olmakla birlikte çalışmayan kadınların da risk grubunda olduğu söylenebilir (Dağ, 2011; Sezer, 2004; Uçman, 1990; Ross, 1983). Sosyoekonomik yapıdaki değişimlerin yoğun olduğu toplumlar (Öztahtacı, 2017); bireyin çift halindeki yaşamından boşanma ya da ölüm gibi nedenlerle ayrılıp

tek yaşama geri dönmesi (Nart, 2019) ve duygusal desteğin eksik olduğu durumlar (Cramer, 2004) depresyon açısından risk taşır.

2.5.4. Depresyonu Açıklayan Kuramlar

Depresif ruh hali ve depresyon çeşitli kuramlar tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Bu kısımda depresyonu açıklayan bazı kuramlar hakkında bilgi verilecektir.

2.5.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Depresyonun potansiyeli çocukluk döneminde sevilen nesnenin kaybı ile ilişkilendirilir (Freud, 1917, çev. 2015). Kayıp durumunda birey nesneyi içine alır (introjection) kaybı telafi etmek için onunla özdeşim kurmaya çalışır. İç alma korkulan dünyayı daha güvenli hale getirme yoludur. Ancak budurum dış dünyanın güvenli hale gelmesine karşılık iç dünya da güvensizliğin başlamasına yol açar. Nesneye yönelik olan saldırgan tutumları kendi iç dünyasına yöneltmeye (kendiliğe karşı sadizm) başlar (Tanış, 2019). Ardından kaybedilen nesneye ilişkin gerçek ya da hayali olumsuz davranışlardan dolayı suçluluk duygusu baş göstermeye başlar. Suçluluk ne kadar yoğunsa kendiliğe karşı sadizm de o kadar artar. İç alma dönemini yas dönemi izler. Yas bireyin duygusal yatırım yaptığı nesneyi kaybetmesi sonucu oluşur. Yas tutan kişi içe alma bağlarını gevşetmeye başlar (Freud, 1917, çev. 2015). Depresyonda da yas tutma söz konusu olmakla birlikte bu kayıp genellikle somut bir kayıp yerine içdünya da bilinçdışı bir anlamı olan nesne kaybıdır (Beksacı, 2019). Yas dönemini sağlıklı bir şekilde atlatamayan bireyde terk edilme, sevilen nesnenin kaybından dolayı seilmeme hissi ve yetersizlik duygularının yoğun yaşanması sonucunda özsaygı da belirgin şekilde azalmaya başlar. Benlik saygısının azalmasına neden olan duygular aynı zamanda çaresizlik hissinin de artmasına neden olur (Aşkın, 1999).

Depresyondaki bireyde erken çocukluk dönemine ait istek, hayal ve arzular; anlam karmaşaları, zihin karışıkları çözülememiştir. Depresif kişiler fallik dönemde oedipus karmaşasının çözümü öncesinde narsistik yaralanmalar alır, ilerleyen yaş dönemlerinde de benzer durumlar yaşanır (Nart, 2019). Depresyondaki kişilerde geç oral ve erken anal dönem saplantıları görülebilir.

2.5.4.2. Bağlanma Kuramı

Anne çocuk arasındaki ilişkileri inceleyen Bowlby anneden ayrılan çocukların yoğun kaygı yaşadıklarını görmüştür. Ayrılan anneyi arayan çocukların tutumlarını inceleyerek depresyonu anlayabileceğimizi düşünmüştür (Abela, Hankin ve Kassel, 2005). Ayrıca bakım veren kişi ile olumsuz yaşantıların sıklığı sonucunda güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği durumlarda seilmeme hissine eşlik eden yetersizlik ve değersizlik hisleri de içselleştirilir. Bu durumda depresyon ortaya çıkar (Çalışır, 2009). Bowlby'nin kuramından yola çıkan araştırmacılar; kaygılı bağlanma stili ile depresyon (Dozois ve Evreire, 2014; Jinyaove diğ.,

2012), güvensiz bağlanma ve depresif sendromlar (Devito,2014) arasında bağlantı olduğu tespit edilmiştir.

2.5.4.3. Varoluşçu Kuram

Kurama göre insan yaşamın anlamını bulmaya yönelik bir istek duyar. Kişinin yaşaması anlamlıdır, ancak kişi yaşamak için bir anlama sahip değildir. Birey eylemlerinden, eylemlerinin sonuçlarından sorumludur. Bu durum başarıları kabul etmenin yanı sıra başarısızlıklara da göğüs germeyi içermektedir. Birey eski değerlerinden kurtularak yaşamına bir anlam bulamadığı zaman varoluşsal boşluğa düşer (Frankl, 1959). Varoluşsal boşlukla baş edilemediği ve yeni anlamlar oluşturulamadığı zaman birey depresyona girer.

2.5.4.4. Kişiler Arası Yaklaşım

Bireyi anlamanın yolunun ilişkilere bakmak olduğunu savunan Sullivan'a göre ben kavramı diğer insanlarla olan ilişkilerde anlam kazanır(Burger, 2006). Kuram depresyonu çoğulcu bir yaklaşımla ele alır (Aşkın, 1999). Bu yaklaşımdaki bütünleştirici görüşe göre depresyon sosyal etkileşim ve bağlam içerisinde ortaya çıkar (Isıtan, 2019). Depresyon semptom, sosyal yaşam ve kişilik olmak üzere üç yapı ile açıklanır. Depresyonu irdelerken öncelikle belirtilere, ardından kişinin sosyal ağının yeterli olup olmadığına bakılmalıdır. Birçok araştırmada yakın ve güvenli ilişki eksikliğinin depresyona yatkınlaştırıcı bir etken; istikrarlı ilişkilerin de depresyona karşı tampon görevinde olabileceği bildirilmiştir (Aşkın, 1999).Sosyal ağa ek olarak içinde bulunulan sosyal ortamın depresyonu besleyip beslemediği kontrol edilmelidir. Ardından bireyin kişilik özellikleri incelenerek, bireyin başkalarının olumsuz tepkilerini tetikleyip tetiklemediği de hesaba katılmalıdır (Dağ, 2011). Burada kişilik tedavi edilmez, kişiliğin ilişkilere olan etkisi göz önünde bulundurulur. Sosyal beceri bozukluklarının depresyonun nedeni olabileceği gibi depresyonun sonucu olarak da ortaya çıkmış olabileceği hesaba katılır.

2.5.4.5. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım doğrudan gözlemlenebilen davranışları uyarıcı-tepki çerçevesinde açıklar (Corey, 2008). Kuram depresyonu olumlu koşullanmaların azalması ve olumsuz koşullanmaların artması şeklinde tanımlar (Littauer, 2000). Birey uyaranlara karşı tepkisini azaltır (Isıtan, 2019). Yaklaşımda depresyon isteksizlik, iştah kaybolması gibi basit tepkilerle açıklanır (Nart,2019).

Seligman (2007), depresyonu bireyin pasifliği ve harekete geçememe yani öğrenilmiş çaresizlik durumu ile açıklar. Birey gerçekleşecek olan olayların üzerinde etkisi olmadığına inanmaktadır (Duy ve Ulusoy, 2013). Birey çaba sarf etmenin yararsız olduğunu düşündüğü için adım atmakta çekimser davranır. Yetersizlik, çaresizlik ve umutsuzluk hissi çabaların olumsuz sonuçlanacağı beklentisini arttırarak depresyon riskini arttırır.

2.5.4.6.Bilişsel Yaklaşım

Beck (1963, 1967), depresyonla ilgili çalışmaları sonucunda bilişsel terapi olarak bilinen yaklaşımı geliştirmiştir (Corey, 2008). Bu yaklaşım depresyon tedavisinin yanı sıra diğer ruhsal bozukluklar için de kullanılmaya başlanmıştır. Kuram depresyonun dışsal nedenlerini reddeder, bilişlere odaklanır (Açıkgöz, 2017). Bilişler bireyin duygularını etkiler, davranışlarına yön verir. Kurama göre ruhsal bozuklukların nedenini anlayabilmek için ruhsal bozukluklar çarpıtılmış düşünceler ve işlevsel olmayan otomatik inançlar üzerinde odaklanmak gerekmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Depresif insanlar olumsuz deneyim ve duyguları daha kolaylıkla hatırlar ve bu düşüncelere refleks düzeyinde hızlı kapılırlar (Burger, 2006; Nart, 2019). Birey kendini ve çevreyi anlamlandırırken erken dönem yaşantılarının ürünü olan şemaları kullanır (Kuzu Gür, 2017). Düşünce akışı odağa alındığında merkezdeki şemalara ulaşarak yeniden yapılandırılabilir. Depresyondaki birey bilgiyi işlerken depresif şemalarından yararlanma eğilimindedir (Burger, 2006). Duygusal problemler yaşayan insan gerçekliği bir kenara bırakarak mantık hataları yapma eğilimindedir. Hatalı varsayım ve yanlış anlamalara yol açan bilişsel bozukluklar şunlardır; Keyfi çıkarımlar, seçici soyutlama, aşırı genelleme, abartma/küçümseme, kişiselleştirme, etiketleme ve yanlış etiketleme ve kutuplaşmış düşünce (Bozkurt, 2003). Bu mantık hataları ve bilişsel çarpıtmalar kişinin benliğine ilişkin çarpık inançlar geliştirmesine yol açarak depresyona sebep olur.

Beck'e göre birey depresif olduğunda kendisine, hayata ve geleceğe olumsuz bakar (Öztahtacı, 2017). Bilişsel üçlü olarak adlandırılan bu yapılar bireyin depresyonunu anlama ve ele almada yol göstericidir. Birey bütün bunlara olumsuz olarak baktığı için olumsuz duygulara sahiptir, olay ve durumlar karşısında yanıltıcı davranır. Depresyondaki birey kendisini suçlu, değersiz ve yetersiz görür. Kendisini sıklıkla eleştirerek özsaygısını zedeler. Sosyal hayatında yaşadığı durumları negatif algılar ve bu durumların aşılamayacak derecede zor olduğunu düşünür. Yaşadığı hayata ve içinde bulunduğu duruma bakarak geleceğin de şimdikinden farksız olmayacağını inancını taşır (Nart, 2019).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), bazı depresyon çeşitlerine umutsuzluğun neden olduğunu görüşünü öne sürmüşlerdir. Birey harekete geçtiğinde olayın sonuçlarını değiştirebileceğine olan inancını yitirdiği için depresyon eğilimi gösterir. Umutsuzluk kuramına göre birey başarısızlıkların nedenini kendisine yüklerken, sonuçların değişmesinde etkisinin olmadığı düşüncesi ile harekete geçmemektedir.

2.5.5. Depresyon ve İlişki Doyumu

İlişki doyumu ile ilgili olan kavramlar incelendiğinde literatürde evlilik doyumu, ilişki istikrarı, evlilik uyumu şeklindeki kavramlara rastlanmaktadır. Bu nedenle depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmek üzere, alan yazın taraması yapılmıştır. Keyes, Smotkin ve Ryff (2002) evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Aydoğan, Büyükoztürk ve Özbay, 2017 (2017) ise, depresyondaki bireyin ilişki içerisinde fedakarlık davranışından kaçınacağını belirtmiştir. Bu durum mevcut romantik ilişkisinin gidişatını olumsuz yönde etkileyebilir. Cramer (2004), ise duygusal desteğin romantik ilişki doyumunu açıklamadaki katkısının büyük olduğunu belirtmiştir. Karamsar ruh hali, düşük benlik saygısı, olumsuz beklentiler ve umutsuzluk ile kendini gösteren depresyon; bireyin çevresine olan ilgisinin azalmasına yol açar. Bu ilgisizlik bireyin hayatı için yeterli çabayı göstermesini engellemektedir. Depresif birey hayatında göstermediği çaba ve emeği romantik ilişkisi içerisinde de göstermekte yetersiz kalabilir. Depresyon ve psikolojik iyi oluş hali arasında negatif bir ilişki vardır (Öz, 2019). Birey kendine güvensizdir ve sıklıkla çevresine muhtaç durumdadır. Kendisine karşı olumsuz duyguları olan bireyin, partnerine olumlu duygular besleyecek ve ilişkiyi yürütecek gücü yoktur (Akçagöz, 2017). Olumlu duyguların olmadığı ilişki çekici olmaktan uzak kalabilir ve bu durumun doyum düzeyini azaltacağı düşünülebilir. Öz (2019) ve Cummins (2013), mutluluk ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Kendi problemleri ile dahi uğraşmayan birey, ilişki içerisindeki olası anlaşmazlık durumlarında çözüm aramakta aktif rol alamayabilir. İlişki doyumunun yapı taşlarından olan yatırım ise bu durumda yeterli seviyede gerçekleştirilemeyebilir. Bu durumun da doyum düzeyini azaltacağı düşünülebilir.

2.5.6. Depresyon ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Beksacı (2019) yürüttüğü tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda yaşam doyumu ve depresyon arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı, depresyon ile sürekli kaygı arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre depresyon düzeyi incelendiğinde erkek öğrencilerin depresyon düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş ile depresyon arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Öz (2019) yürüttüğü çalışmasında mutluluk, psikolojik iyi oluş ve evlenmeden önceki görüşme süresinin evlilik doyumunun önemli bileşenleri olduğunu söylemiştir. Araştırmasında mutluluk ve evlilik doyumu arasında pozitif, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif ilişki saptamıştır.

Evlilik doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisini ve algılanan sosyal desteğin bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir (Yıldız, 2018). Araştırma örneklemini 106 kadın 44 erkek olmak üzere 150 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda evlilik doyumu arttıkça depresyon düzeyinin azaldığını bulgulamıştır. Algılanan sosyal desteğin aracı rolünü incelediğinde ise yine evlilik doyumu ile depresyon arasında doğru orantı olduğunu ancak algılanan sosyal destek düzeyi ile depresyon arasında ise ters orantı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Zencir (2018), evli bireylerin çocuklukta ebeveynleştirilme düzeyleri ile evlilik doyumları, depresyon düzeyleri, ailesel ve kişisel nitelikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda ebeveynleştirme düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı ölçülmüştür. Ebeveynleştirme düzeyi ile evlilik doyumu arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öztahtacı (2017) evlilik ilişkisi içerisindeki evlilik doyumu yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 340 evli kadın oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda depresyon ile evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Depresyon düzeyinin bağlanma tarzları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Depresyon ile benlik kavramının incelendiği bir başka çalışmada ise benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunu çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan ve çalışan 98 kadından oluşmaktadır. Çalışma sonucunda ev içinde sorumluluk paylaşımının hem depresyon hem de ruhsal belirti sonuçlarında anlamlı bir etkisi olduğu; eş ile birlikte geçirilen kaliteli zamanın depresyon üzerinde anlamlı bir farklılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akçagöz, 2017). Kahveci (2016), ise evlilikte çatışmanın ve uyumun bireylerin depresyon düzeyine olan etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda evli çiftlerin çatışma biçiminin, bireylerin depresyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Depresif belirtiler ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide benliğe ve eşe atfedilen özelliklerin aracı rolü incelendiğinde ise depresif belirtiler ve romantik ilişki doyumu/memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak benliğe ve eşe atfedilen özelliklerin depresif belirtiler ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır (Smith, 2011). Bu çalışma kapsamında romantik ilişkisi olan, 270 heteroseksüel öğrenciye çevrimiçi form yöntemi ile ulaşılmıştır. McDermott (2008), depresyon, bağlanma stilleri, anksiyete ve romantik ilişki doyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında romantik ilişki doyumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Evlilik doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise romantik ilişkisi olan ve birlikte yaşayan çiftlerden oluşan katılımcıların 12 hafta boyunca haftada bir kez ilişki doyumları ve depresif semptomları değerlendirilmiştir (Whitton, 2004). Çalışmanın odak noktası, depresyondaki dalgalanmalar ve romantik ilişki doyumundaki dinamik ilişkilerin zamanında incelenmesidir. Çalışma sonucunda olumsuz eş etkileşiminin ve fedakarlığın aynı zamanda zamanla romantik ilişki doyumu ve depresif belirtilerle eşleştiği bulunmuştur.

Cramer (2004) çalışmasında, romantik ilişki içindeki duygusal desteğin ve çatışmanın, ilişki doyumuna olan katkısını incelemiştir. Araştırmasının örneklemini 76 kadın ve 35 erkek

üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda duygusal desteğin romantik ilişki doyumunu açıklamada önemli katkısı olduğuna ulaşılmıştır. Ek olarak duygusal desteğin depresyon seviyesini düşürerek, romantik ilişki doyumunu etkilediğini bulgulamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli açıklanarak, veri toplama araçlarının özellikleri tanıtılmış; araştırmanın örnekleme hakkında bilgi verilerek toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmaya konu olan kavramların birbirlerini yordama derecesi ölçüldüğü için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desen iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla kullanılır (Siyez, 2008). Bu çalışmanın bağımlı değişkeni romantik ilişki doyumu; bağımsız değişkenleri ise otantiklik, benliğin ayrımlaşması ve depresyondur.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma kapsamında kolaylıkla bilinen örnekleme yoluyla 801 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılar 552 kadın (%68.9), 249 erkek (%31.1) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların 48'i lise mezunu (%6), 399 tanesi üniversite öğrencisi (%49,8), 297'si üniversite mezunu (%37,1), 57 tanesi ise (%7,1) lisansüstü öğrencisidir. Araştırmaya katılanların 659'u flört döneminde (%82,3), 58'i nişanlılık döneminde (%7,2) Katılımcıların 84'ü ise evlidir (%10,5). Ayrıca bu çalışmaya katılanlardan 393 bireyin romantik ilişki süresi 1 yıldan daha kısadır (%49,1). 1 ve 3 yıl arasında ilişkisi bulunan katılımcılar 233 kişiden (%29,1), 4 yıl ve daha fazla süredir ilişki içerisinde bulunan katılımcılar ise 175 kişiden oluşmaktadır (%21,8). 18-26 yaş aralığından oluşan örneklem grubunda yaş dağılımı ise şu şekilde gerçekleşmiştir; 18 yaşında 34 (%4,2), 19 yaşında 68 (%8,5), 20 yaşında 62 (%7,7), 21 yaşında 91 (% 11.4), 22 yaşında 92 (%11.5), 23 yaşında 96 (%12), 24 yaşında 113 (%. 14.1), 25 yaşında 110 (%13.7) ve 26 yaşında 135 (%16,9) katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 3.1.
Katılımcıların demografik değişkenlere göre frekansları ve yüzdeleri

		F	%
Cinsiyet	Kadın	552	68.9
	Erkek	249	31.1
Eğitim Düzeyi	Lise Mezunu	48	6
	Üniversite Öğrencisi	399	49.8
	Üniversite Mezunu	297	37.1
	Lisansüstü Öğrencisi	57	7.1
İlişki Türü	Flört	659	82,3
	Nişan	58	7,2
	Evli	84	10,5
İlişki Süresi	0-1 yıl	393	49.1
	1-3 yıl	233	29.1
	4+ yıl	175	21.8

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan, romantik ilişkisi olan genç yetişkinler; örneklemini ise, kolaylıkla bulunabilenen örnekleme yöntemiyle Mersin Üniversitesi öğrencileri ve çevrimiçi form ile ulaşılabilecek ilişkisi olan (evli, nişanlı veya flört) bireyler oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verileri toplamak için 4 farklı ölçek ve demografik değişkenler hakkında bilgi sahibi olabilmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş 1 bilgi formundan yararlanılmıştır. Romantik ilişkiden alınan doyumunu ölçmek için “İlişki İstikrarı Ölçeği” (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005), bireylerin otantikliklerini belirlemek için “Otantiklik Ölçeği” (İlhan ve Özdemir, 2013), benliğin ayrılaşması düzeylerini ölçmek için “Benliğin Ayrılaşması Ölçeği” (Bulduk ve Işık, 2015), ve depresyon düzeylerini ölçmek için “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için ise araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, şu anki ilişki durumu, ilişki süresi, ilişki niteliği ve çalışma durumu ile memnuniyeti sorulmuştur.

Veri toplama sürecinde Mersin Üniversitesi Rektörlüğünden izin alınarak Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine araştırmacı tarafından ölçekler dağıtılmıştır. Ek olarak ölçekler google formlar aracılığıyla 18-26 yaş aralığındaki bireylere ulaştırılmıştır.

3.4.1. İlişki İstikrarı Ölçeği – İlişki Doyumu Alt Ölçeği

Ölçek 1998 yılında yatırım modeli temel alınarak ilişkiye yapılan yatırımı, bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirmeyi ve romantik ilişki doyumunu ve bağlanımını ölçmek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew tarafından geliştirilmiştir (Dönerce 2018, Saraç 2013). Ölçek İlişki Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve İlişki Yatırımı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanması çalışması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu

(2005) tarafından yapılmıştır. Yapılacak araştırma kapsamında ölçeği “İlişki Doyumu Alt Ölçeği” kullanılması planlanmıştır. İlişki Doyumu Alt Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 bulunmuş; iki yarım test güvenirliği ise .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde ölçeğe ait iç tutarlık katsayısı .93 olarak elde edilmiştir.

Ölçek “Birlikte olduğum kişi güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor”, “İlişkimiz benim için doyum verici” ve “İlişkimiz ideal ilişkiye yakındır” gibi ifadeler içermektedir. Ölçeğin ilk beş maddesi dört dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 4 = “Tamamen Doğru”) likert tipi; son beş maddesi dokuz dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 9 = “Tamamen Doğru”) likert tipidir (Büyükaşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005) likert tipidir. Ölçeğin tüm maddeleri uygulanır fakat analiz esnasında romantik ilişki doyumuna ilişkin puanlar 2 ve 6. maddeler arası toplanıp madde sayısına bölünmesiyle elde edilir.

3.4.2. Benlik Ayrışması Ölçeği

Bireylerin intrapsişik ve kişiler arası açıdan benliğin ayrışması düzeylerini belirlemek amacıyla 1998 yılında Skowron ve Friedlander tarafından geliştirilen ölçek 2003 yılında Skowron ve Schmitt tarafından revize edilmiştir. Bulduk ve Işık 2015 yılında ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanması için çalışma yürütmüşlerdir. Orjinali 43 madde olan ölçeğin uyarlanma çalışması sonucunda geriye 20 madde kalmıştır. Ölçek, 1 “hiç uygun değil” ile 6 “çok uygun” şeklinde yanıtlanan 6 dereceli likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Ölçek Duygusal tepkisellik, benpozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına Bağımlılık olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Duygusal tepkisellik boyutu yaşanan duygular, duyguların yoğunluğu ve ortaya konulan tepkileri ifade etmektedir. Duygusal tepkisellik alt boyuna dair iç tutarlık katsayısı .78’dir. Ben pozisyonu alma duygu ve düşüncelerini sorumluluk alarak ortaya çıkarmasıdır. Ben pozisyonu alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .75’dir. Başkalarına bağımlılık boyutunda ise birey kendisine ve diğerlerine ilişkin net bir algıya sahip değildir. Bu alt boyut için iç tutarlık katsayısı .77’dir. Duygusal kopma, bireyin diğerlerinden fiziksel ya da duygusal olarak ayrı durmasını ifade eder. Bu alt boyut için iç tutarlık katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik çalışması ise 63 katılımcıya 5 hafta ara ile ölçeğin uygulanması şeklinde yapılmış ve bu çalışma sonucunda güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma içerisinde iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla; duygusal tepkisellik .60, ben pozisyonu alma .68, duygusal kopma .52 ve başkalarına bağımlılık .71 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin tümünden ve alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, ayrışma düzeyinin yüksekliği anlamına gelmektedir (Bulduk ve Işık, 2015).

3.4.3. Otantiklik Ölçeği

Wood tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçeğin türk kültürüne uyarlanma çalışması İlhan ve Özdemir (2012) tarafından yürütülmüştür. Ölçek 3 alt boyuttar oluşmaktadır: “Kendine Yabancılaşma”, “Dış Etkileri Kabullenme” ve “Otantik Yaşam”. 12 maddelik 7’li likert tipi olan ölçeğin hedef grubu yetişkinlerdir. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı alt boyutlarından yabancılaşma için .79, Dış Etkileri Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .62 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla; kendine yabancılaşma .82, dış etkiyi kabullenme .83 ve otantik yaşam .59 olarak bulunmuştur.

Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirilebilmesinin yanı sıra otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile de saf bir otantiklik puanı elde edilmektedir (İlhan ve Özdemir). Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğunu göstermektedir.

3.4.4. Beck Depresyon Envanteri

Ölçek Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında depresyon esnasında görülen somatik, duyuşsal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ve depresyonun şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek 4’lülükert tipindedir. Her madde depresyonla ilgili davranışsal bir özelliği belirtir ve maddelerin altında 4 tane kendini değerlendirme cümlesi bulunmaktadır. Maddeler 0-3 arasında puan alır ve bu puanların toplamı ile depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür. Toplam puanın yüksekliği depresyonun şiddetinin arttığı anlamına gelir.

Ölçek 1978 yılında Beck ve arkadaşları tarafından kendini değerlendirmeye dayalı, grup uygulaması yapılabilecek bir forma dönüştürülmüştür. Bu formun Türk kültürüne uyarlanması çalışması ilk olarak 1980 yılında Tegin tarafından, daha sonra Hisli tarafından 1989 yılında yapılmıştır. Ölçeğin test yarılama güvenirliği .74 ve iç tutarlık katsayı .80 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak testin Türk kültürü için geçerli ve güvenilir bir test olduğuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.4.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form aracılığıyla katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim seviyesi, ilişkinin türü, ilişkinin süresi, iş sahibi olup olmama durumu vb. ile ilgili bilgilere yanıt aranmaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma için kullanılacak ölçekleri geliştiren ve uyarlayan akademisyenlere e-mail yoluyla ulaşılarak, ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu da hazırlanarak uygulanacak olan formlara son şekli verilmiştir. Ardından ölçekler araştırmacı tarafından Mersin ilinde yaşayan, romantik ilişkisi olan ve beliren

yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanmıştır. Verilerin bu şekilde elden toplanmasının yanı sıra ölçeklerin birer çevrimiçi formu oluşturulmuş ve internet aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

Araştırma için kullanılacak ölçekler katılımcılara gönüllülük esasına göre dağıtılacak olup, katılımcılar araştırmanın amacına yönelik bilgilendirilmiştir. Katılımcılara ölçeklerde verdikleri cevapların kişisel bilgi paylaşımı olmadan istatistiksel analizlerde kullanılacağı ve bu şekilde çalışmada yer alacağı konusunda bilgi verilmiştir. Ayrıca toplanan amaçların sadece alana ve bilimsel literatüre katkı sağlamak amacıyla kullanılacağı, sonuçların bilimsel kurallara göre yorumlanması dışında başka bir amaçla kullanılmayacağı belirtilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında çevrimiçi formlar ve birebir uygulama sonucu toplamda 18-26 yaş grubu arasında bulunan 1138 kişiye ulaşılmıştır. Bu verilerden 337 tanesi eksiksiz bir şekilde doldurulmamış olduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 801 veri araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra SPSS-20 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır.

Analize dahil edilen 801 tane veriye sırasıyla Kolmogorov-Smirnov normallik normallik testi, ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı testi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve iki bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan normallik testinin ardından ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları belirlenmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları Tablo 3.2’de, çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.2.
Ölçme araçlarına ilişkin cronbachalpha iç tutarlık katsayıları

	Cronbach Alfa Katsayısı	Araştırma Kapsamında Elde Edilen Cronbach Alfa Katsayısı
İlişki Doyumu Ölçeği	.90	.93
Benliğin Ayrışması Ölçeği	.81	.73
Otantiklik Ölçeği	.79	.82
Kendine Yabancılaşma	.67	.83
Dış Etkileri Kabullenme	.62	.59
Otantik Yaşam		
Beck Depresyon Ölçeği	.80	.88

Tablo 3.3.
Çarpıklık ve basıklık katsayıları

	N	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
Benliğin Ayrışması	801	79,9187	11,72501	-,056	,122

İlişki Doyumu	801	35,4679	9,09390	-1,184	,935
Beck Depresyon Otantiklik	801	32,6860	8,57888	,947	,716
Toplam	801	-1,6457	11,20811	-,296	-,509

Değişkenler arasındaki ilişkinin gücü korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizi iki değişken arasındaki ilişkinin önemli özelliklerini açıklar ve özetler (Büyüköztürk, Köklü ve Çokluk, 2014). Bağımsız değişkenlerin (otantiklik, benliğin ayrımlaşması, depresyon) bağımlı değişkeni (romantik ilişki doyumu) yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha fazla bağımsız değişkene dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2016). Çoklu regresyon analizi ile bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkendeki toplam değişim açıklanmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmanın amacına ilişkin elde edilen bulgular ve bu bulgulara ait analiz sonuçları verilmiştir.

4.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Değişkenlerin kendisi ve alt boyutları arasında yapılan analize ilişkin katsayılar ve betimsel puanlar tablo 4.1’de verilmiştir.



Tablo 4.1.

Toplam örneklem grubu için ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeyi ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları ve betimsel puanlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. İlişki Doyumu	1										
2. Benliğin Ayrımlaşması	.159**	1									
3. Otantiklik	.316**	.636**	1								
4. Depresyon	-.243**	-.413**	-.465**	1							
5. B.A. Duygusal Tepkisellik	-.045	.659**	.298**	-.259**	1						
6. B.A. Ben Pozisyonu	.198**	.557**	.435**	-.199**	.097**	1					
7. B.A. Duygusal Kopma	.212**	.546**	.369**	-.334**	.191**	-.003	1				
8. B.A. Başkaların Bağımlılık	.040	.773**	.505**	-.263**	.404**	.286**	.241**	1			
9. O. Kendine Yabancılaşma	-.285**	-.497**	-.857**	.512**	-.255**	-.265**	-.395**	-.352**	1		
10. O. Dış Etkileri Kabul Etme	-.132**	-.653**	-.787**	.280**	-.399**	-.363**	-.234**	-.645**	.523**	1	
11. O. Otantik Yaşam	.303**	.215**	.535**	-.181**	-.059	.381**	.145**	.070*	-.236**	-.157**	1
Ortalama	35,46	79,91	-1,64	32,68	14,57	21,77	22,00	21,55	12,485	11,61	22,45

Tablo 4.1 incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması toplam puanı arasında .16 değerinde pozitif yönlü, romantik ilişki doyumu ile otantiklik toplam puanı arasında .32 değerinde pozitif yönlü ve romantik ilişki doyumu ile depresyon puanları arasında -.24 değerinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışma içerisinde bağımsız değişkenler olarak ele alınan benliğin ayrımlaşması ve otantiklik arasında .64 düzeyinde pozitif yönlü, benliğin ayrımlaşması ve depresyon arasında -.41 düzeyinde negatif yönlü, otantiklik ve depresyon arasında -.465 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durumda en güçlü ilişkinin romantik ilişki doyumu ve otantiklik değişkeni arasında olduğu söylenebilir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulguların tamamının $p < 0.01$ düzeyinde anlamlılık ortaya koyduğu görülmektedir.

Elde edilen veriler ölçeklerin alt boyutlarına göre incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma arasında .20 düzeyinde pozitif yönlü; duygusal kopma ile romantik ilişki doyumu arasında .21 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak benliğin ayrımlaşma alt boyutlarından duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık değişkenleri ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

İlişki doyumu ve otantikliğin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde kendine yabancılaşma alt boyutu ile -.28 değerinde negatif yönlü ve dış etkileri kabul etme alt boyutu ile .13 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki; otantik yaşam alt boyutu ile .30 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

4.2. Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Depresyon, benliğin ayrımlaşması düzeyi alt boyutları ve otantiklik düzeyi alt boyutlarının romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını inceleyen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.

Toplam örneklem grubu için romantik ilişki doyumunu yordayıcı değişkenlere yönelik doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Std. H.	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	20,69	3,488		5,93	,000
Ben Pozisyonu	.153	.073	.080	2.09	.036
Duygusal Kopma	.212	.075	.103	2.81	.005
Otantik Yaşam	.515	.086	.214	5.96	.000
Dış Etkileri Kabullenme	.113	.072	.063	1.57	.116
Kendine Yabancılaşma	-.239	.066	-.160	-3.61	.000
Depresyon	-.095	.041	-.090	-2.33	.020

$R = .40$, $R^2 = .16$, $p < 0.05$

Doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde depresyon, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve otantik yaşamın romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p<0.05$). Bunun yanı sıra ben pozisyonu alma, duygusal kopma, otantik yaşam, kendine yabancılaşma alt boyutları ve depresyonun romantik ilişki doyumu değişkeninin toplam varyansın % 16'sını açıkladığı saptanmıştır ($R^2 = .16$, $p<0.05$). Regresyon analiziyle elde edilen sonuçlara en büyük katkıyı otantikliğin boyutlarından otantik yaşam vermiştir ($t = 5.96$, $p<.000$). Otantik yaşamı sırasıyla benliğin ayrımlaşması boyutlarından olan kendine yabancılaşma, duygusal kopma, ben pozisyonu alma alt boyutları ve depresyon takip etmiştir. Otantiklik değişkeninin alt boyutlarından birisi olan dış etkileri kabullenme boyutunun ise varyansı anlamlı bir şekilde açıklamadığı görülmektedir ($p=.116$ ve $p>0.05$).

4.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

4.3.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanların romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere bağımsız gruplar için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.

Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenler ile cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız t-testi sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{x}$	s.d.	t	p
İlişki Doyumu	Kadın	552	35.80	9.02	1.56	.119
	Erkek	249	34.72	9.21		
Benliğin Ayrımlaşması	Kadın	552	79.18	11.71	-2.63	.009
	Erkek	249	81.53	11.60		
Otantiklik	Kadın	552	-1.36	11.14	1.05	.290
	Erkek	249	-2.26	11.33		
Depresyon	Kadın	552	32.50	8.55	-.897	.370
	Erkek	249	33.09	8.62		

Çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine yönelik yapılan iki örneklem t-testi sonuçlarına göre benliğin ayrımlaşması değişkeni cinsiyete göre anlamlı bir farklılık

göstermektedir ($p<0.05$). İlişki doyumu, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin benliğin ayrımlaşma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3.2. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanların romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere bağımsız gruplar için tek yönlü anova testi; puanlar arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise verilere Scheffe uygulanmış ve sonuçlar tablo 4.4.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4.

Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

	Eğitim Seviyesi	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	Lise Mezunu	48	39.95	9.49	3.25	.021	*Üniversite öğrencileri -üniversite mezunları
	Üniversite Öğrencisi	399	34.56	9.13			
	Üniversite Mezunu	297	36.55	8.98			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	34.85	8.46			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	Lise Mezunu	48	78.79	13.69	.49	.687	----
	Üniversite Öğrencisi	399	80.39	11.76			
	Üniversite Mezunu	297	79.55	11.46			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	79.45	11.14			
	Toplam	801	79.81	11.72			
Otantiklik	Lise Mezunu	48	-1.37	12.15	.96	.408	----
	Üniversite Öğrencisi	399	-2.30	11.53			
	Üniversite Mezunu	297	-.87	10.55			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	-1.22	11.37			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	Lise Mezunu	48	36.58	9.96	5.05	.002	*Lise mezunları- üniversite mezunları
	Üniversite Öğrencisi	399	33.04	8.87			
	Üniversite Mezunu	297	31.84	7.85			*Lise mezunları-lisansüstü
	Lisansüstü Öğrencisi	57	31.31	7.93			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre romantik ilişki doyumu ve depresyon değişkenleri için eğitim düzeyi anlamlı farklar ortaya koymaktadır ($p<.05$). Bunun yanı sıra

otantiklik ve benliğin ayrımlaşması değişkenlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmektedir ($p>.05$).

İlişki doyumu kapsamında en yüksek puan lise mezunlarına aittir ($\bar{X}= 39.95$). Bunu sırasıyla üniversite mezunları ($\bar{X}= 36.55$), lisansüstü grubu ($\bar{X}= 34.85$) izlemektedir. En düşük romantik ilişki doyumu puanına sahip grup ise üniversite öğrencileridir ($\bar{X}= 34.56$).

Depresyon puanları eğitim seviyesine göre incelendiğinde ise en yüksek puanı lise mezunlarının aldığı görülmektedir ($\bar{X}= 36.58$). Bunu üniversite öğrencileri ($\bar{X}= 33.04$) ve üniversite mezunlarının ($\bar{X}= 31.84$) izlediği görülmektedir. En düşük depresyon puanına sahip olan grup ise lisansüstü eğitim gören bireylerdir ($\bar{X}= 31.31$).

Yapılan Scheffe post-hoc analizine göre ise romantik ilişki doyumu için üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları arasında anlamlı bir fark ortaya konmuştur. Üniversite mezunlarının romantik ilişki doyumu puan ortalamaları daha yüksektir. Bunun yanı sıra depresyon değişkeni için lise mezunları ve üniversite mezunları ile lise mezunları ve lisansüstü grubu arasında anlamlı farklar ortaya konmuştur. Sonuçlara bakıldığında lise mezunlarının depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3.3 Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Türü Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanların romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon puanlarının ilişki türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere tek yönlü anova testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.

Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

	İlişki Türü	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	Flört	659	34.61	9.29	17.27	.000	*Flört-Nişanlı *Flört-Evli
	Nişanlı	58	39.01	6.85			
	Evli	84	39.73	6.80			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	Flört	659	79.59	11.64	2.77	.063	----
	Nişanlı	58	79.51	12.64			
	Evli	84	82.76	11.48			
	Toplam	801	79.91	11.72			
Otantiklik	Flört	659	-2.02	11.06	6.90	.001	*Flört-Evli *Nişanlı-Evli
	Nişanlı	58	-3.31	12.48			
	Evli	84	2.51	10.63			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	Flört	659	32.93	8.65	0.65	.065	----
	Nişanlı	58	32.86	8.81			
	Evli	84	30.61	7.54			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Yapılan analiz sonunda elde edilen verilere göre romantik ilişki doyumu ve otantiklik değişkenleri için ilişki türünün anlamlı farklar ortaya koyduğu görülmektedir ($p<.05$). Benliğin ayrımlaşması ve depresyon değişkenleri için ise ilişki türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Evli grubun romantik ilişki doyumu değişkeni için en yüksek puana sahip olduğu görülmektedir ($\bar{X}= 34.61$). Nişanlıların ise bunu ikinci sırada izlediği ($\bar{X}= 39.01$) ve en düşük romantik ilişki doyumuna sahip olan grubun flört dönemine ait olduğu görülmektedir ($\bar{X}= 34.61$).

Otantiklik puanlarına baktığımız zaman ise en yüksek puana evli grubun ($\bar{X}= 2.51$), sonrasında flört grubunun ($\bar{X}=-2.02$) sahip olduğu görülmektedir. En düşük otantiklik puanına sahip olan grubun ise nişanlı olan grup olduğu görülmektedir ($\bar{X}=-3.31$).

Yapılan Scheffepost-hoc analizine göre ise romantik ilişki doyumuna göre flört grubu ve nişanlı grup ile flört grubu ve evli grup arasında anlamlı fark ortaya konmuştur. Bu farklar romantik ilişki doyumu ölçek sonuçlarından elde edilen puanlara göre puanların yüksek olması nedeniyle flört ve nişanlı grupları için nişanlıların lehine; flört ve evli gruplar için ise evlilerin lehinedir. Otantiklik değişkenine göre ise flört ve evli grupları ile nişanlı ve evli grupları arasında evli grubun lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre evli grubun otantiklik düzeyleri daha yüksektir denebilir. Benliğin ayrımlaşması ve depresyon değişkenleri için gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.3.4. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Süresi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanların romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon puanlarının ilişki süresine farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere tek yönlü avona testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6.

Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki süresine göre farklılaşmış farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

	İlişki Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	0-1 yıl	393	32.97	9.53	31.72	.000	*0-1 yıl ve 1-3 yıl *0-1 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	37.50	7.87			
	4+ yıl	175	38.36	8.03			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	0-1 yıl	393	79.34	11.37	8.20	.000	*0-1 yıl ve 4+ yıl *1-3 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	78.57	11.80			
	4+ yıl	175	83.00	11.92			
	Toplam	801	79.91	11.72			
Otantiklik	0-1 yıl	393	-2.78	10.97	8.98	.000	*0-1 yıl ve 4+ yıl *1-3 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	-2.04	11.02			
	4+ yıl	175	1.44	11.05			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	0-1 yıl	393	33.39	8.63	3.94	.020	*0-1 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	32.58	8.73			
	4+ yıl	175	31.22	8.08			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Yapılan analizler sonucunda elde edilen verilere göre romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeyi ile ilişki süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0.05$).

İlişki doyumu en yüksek olan grubun 4 yıl ve daha fazla süredir birlikte olan grup olduğu görülmektedir ($\bar{X} = 38.36$). Sonrasında 1-3 yıl ($\bar{X} = 37.50$) ve 0-1 yıl grupları gelmektedir ($\bar{X} = 32.97$). Benliğin ayrımlaşması düzeyi en yüksek olan grup 4 ve daha fazla yıldır birlikte olan gruptur ($\bar{X} = 83.00$). İlişki süresi 0-1 yıl olan bireyler ise ($\bar{X} = 79.34$) ikinci sırada gelmektedir. En düşük farklılaşma düzeyine sahip olan grup ise 1-3 yıl arası birlikte olan bireylerden oluşan gruptur ($\bar{X} = 78.57$). Otantiklik düzeyi en yüksek olan grubun 4 yıl ve daha fazla süreli ilişkiye sahip olan grup olduğu saptanmıştır ($\bar{X} = 1.44$). İkinci olarak 1-3 yıldır birlikte olanların oluşturduğu grup ($\bar{X} = -2.04$) gelmektedir. En düşük otantiklik düzeyine sahip olan grup 0-1 yıllık ilişki süresine sahip olan gruptur ($\bar{X} = -2.78$). Depresyon değişkeni incelendiğinde ise en yüksek depresyon düzeyine 0-1 yıl arası ilişkisi olan grubun sahip olduğu görülmektedir ($\bar{X} = 33.39$). 1-3 yıldır ilişkisi devam eden bireylerin oluşturduğu grup bunu izlemektedir ($\bar{X} = 32.58$). En düşük depresyon düzeyine sahip olan grubun ise 4 yıl ve daha fazla süredir ilişki içinde bulunan bireylerden oluştuğu görülmektedir ($\bar{X} = 31.22$).

Yapılan Scheffepost hoc analizine göre romantik ilişki doyumuna ilişkin ilişki süresi 0-1 yıl ve 1-3 yıl olan gruplar için durumun 1-3 yıldır ilişkisi devam eden grubun lehine olduğu söylenebilir. 1-3 yıldır ilişkisi olan grubun ilişki doyumları daha yüksektir. 0-1 yıl arası ve 4 yıl

ve daha fazla süredir ilişkisi devam eden gruplar incelendiğinde ise 4 yıldan fazla süredir ilişkisi devam edenlerin romantik ilişki doyumu konusunda daha avantajlı olduğu söylenebilir. Bu grubun romantik ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini gösteren puanlar diğer gruba oranla daha yüksektir. Depresyon değişkenine bakıldığında 4 yıl ve daha fazla süredir ilişkiye sahip olan grubun 1 yıldan daha kısa sürede birlikte olan gruba göre daha avantajlı olduğu görülmektedir. 4 yıldan daha süredir birlikte olan bireylerden oluşan grubun Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması daha azdır.

Benliğin ayrımlaşması ve otantiklik düzeyi değişkenlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ilişki süresi 0-1 yıl ve 1-3 yıl arasında olan grupların 4 yıl ve daha fazla süredir ilişkisi devam eden bireylere göre dezavantajlı olduğu söylenebilir.



5. TARTIŞMA, YORUM, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmaya ilişkin toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucundaki bulgulardan yola çıkarak sonuçlar ortaya konmuştur. Bulgulara dair yorumlara da yer verilerek gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde problem ve alt problemlere ilişkin olarak toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında incelenmiş ve yorumlanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin sonuçların yanı sıra demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar da sunulmuştur.

5.1.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişki ve Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkeni Yordamadaki Katkısına Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan veri analizine göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon bağımsız değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. İlişki doyumu ile otantiklik ve benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönlü; depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülürken; duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan romantik ilişki doyumu ve otantikliğin boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul etme alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı ilişki; otantik yaşam alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan doğrusal regresyon analizleri sonucunda ben pozisyonu alma, duygusal kopma, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutları ile depresyonun romantik ilişki doyumu toplam varyansını %16'sını açıkladığı saptanmıştır. Regresyon analiziyle elde edilen sonuçlara en büyük katkıyı otantikliğin boyutlarından otantik yaşam vermektedir. Otantik yaşamı sırasıyla benliğin ayrımlaşması boyutlarından olan kendine yabancılaşma, duygusal kopma, ben pozisyonu alma alt boyutları ile depresyon takip etmektedir. Otantiklik değişkeninin alt boyutlarından birisi olan dış etkileri kabullenme boyutunun ise varyansı anlamlı bir şekilde açıklamadığı görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile en güçlü yordayıcı ilişkisi olan bağımsız değişkenin otantiklik olduğu görülmektedir. Otantiklik düzeyi, onu oluşturan tüm alt boyutlar ile elde edilebildiği gibi otantik yaşam alt boyutu ile saf bir şekilde de ifade edilebilir. Araştırmanın bulguları otantik yaşam ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle; bireyin otantikliği arttıkça mevcut romantik ilişkisinden alacağı doyumun da artacağı söylenebilir. Otantiklik; bireyin gerçek duygu, düşünce ve tutumlarının farkında olarak, bunları ifade etme ve davranışa dökme konusunda istekli olma durumudur (Chan ve diğ., 2005; Goldman ve Kernis, 2006). Romantik ilişkide bu

şekilde kendiliğin hakim olması, partnerlerin daha ılımlı bir havada olmasını sağlayabilir. Kendisine dair farkındalığı yüksek bireyin, partnerine dair farkındalığı da yüksek olabilir. Bu durumda ihtiyaçların da karşılanması noktasında birey kendisine düşeni yerine getirerek, karşılıklı paylaşımı ilişkisine taşıyabilir. Karşılıklı paylaşım, benlik saygısı ve partnere saygının yüksek olduğu durumda romantik ilişkiye yapılan yatırımın ve gerçekçi beklentilerin de artacağı, bu sayede romantik ilişki doyumunun artacağı söylenebilir. Ulaşılan bu sonuç Aydın (2018), Aydoğan, Büyüköztürk ve Özbay, 2017 (2017), Brunell ve diğ., (2010), Downing (2008), Costa, Gouveia ve Schulz (2015), Kalkan (2018), Kernis ve diğ (2010) ile Lopez ve Rice (2006)'ın yürütmüş oldukları araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Nitekim Aydoğan ve Kalkan (2018), kişinin kendisine ve partnerine net olmasının, dürüstçe kendini açmasının evlilik ilişkisi kalitesini arttıracaklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra alan yazında elde edilen bulgularla paralellik göstermeyen çalışma sonuçları da yer almaktadır. Örneğin; Karimiyan ve arkadaşları (2014), evli bireylerle yürüttükleri çalışmalarında otantiklik toplam puanının romantik ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; ilişki doyumu ve otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Gerçek benlik ve bilinçli farkındalık arasındaki fark ne kadar yüksek ise yabancılaşma düzeyi de o derece yüksek olur (Wood ve diğ., 2008). Kendine yabancılaşma düzeyi yüksek olan birey partneri ile iletişimde saldırgan ve savunucu bir tutum sergilediği için sağlıklı bir etkileşim içine giremeyebilir. Çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmemesi, romantik ilişkiden alınan doyumunun azalmasına yol açabilir. İlgili araştırmalar incelendiğinde kendine yabancılaşma-kendini saklama ile otantik olma düzeyi arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edildiği görülmektedir (Bush, Knee, Lins ve Uysal, 2012; Kennt ve Miller, 1986; Lopez ve Rice, 2006; Togay, 2016).

İlişki doyumu ve otantikliğin dış etkileri kabul etme alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bireyin kendi algıları üzerinde diğerlerinin etkisini ifade eden dışa etkileri kabullenme boyutunun yüksekliği bireyin özgün olmadığı anlamına gelir (Barnett ve Deutsch, 2016). Romantik ilişkide netliğin ve açıklığın yer almaması, belirsizliğin hakim olmasına yol açabilir. Bunun sonucunda ilişki içerisinde yaşanacak olan doyumsuzlukların artmasının kaçınılmaz olduğu düşünülebilir. Nitekim Togay (2016), evli bireylerin kendini saklama eğilimlerinin dış etkileri kabullenme boyutunu yordamada birinci olduğunu saptamıştır.

Analiz sonuçlarına göre ilişki doyumunu yordayan ve anlamlı ilişki görülen diğer değişken benliğin ayrımlaşmasıdır. Bu sonuç bireyin aileden farklılaşma düzeyinin romantik ilişkisinden alacağı doyum üzerinde önemli etkisinin olduğunu göstermektedir. Farklılaşma düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumu da artmaktadır. Bowen (1978)'a göre düşük düzeyde

farklılaşma ve psikopatolojik sendromlar arasında ilişki vardır. Polat (2014), yürüttüğü çalışmasında düşük düzeyde farklılaşma ile stres, depresyon ve işlevsel olmayan davranış örüntüleri arasında pozitif ilişki saptamıştır. Duygu düzenleme becerileri, benliğin ayrımlaşmasından etkilenir; bu yönünle duygu regülasyonunda başarısız olan bireyin romantik ilişkisinden alacağı doyumun azalacağı söylenebilir. Terk edilme korkuları olan ve onaylanma ihtiyacı yoğun olan birey beklentilerinde gerçekçi beklentiler geliştiremez (Bowen ve Kerr 1988, Skowron, 2000). Bu durumda bireyin romantik ilişkisinden alacağı doyumun da düşük olacağı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde çift memnuniyeti, evlilikte memnuniyet, evlilikte uyum ve evlilikte doyum, ilişki kalitesi ve ilişki istikrarı ile benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönde ilişki saptandığı görülmektedir (Atangana, 2015; Bowen ve Kerr, 1988; De casere, 2008; Harrison, 2003; Kalkan, 2018; Keiley ve Tim, 2011; Polat, 2014; Richards, 1989; Skowron, 2000). Bu çerçevede elde edilen sonucun literatürü destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar benliğin ayrımlaşması boyutlarından duygusal kopma alt boyutu ve romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal kopma benliğin ayrımlaşmasının kişilerarası boyutunu oluşturur (Akbaş ve Işık, 2017). Bu boyut bireyin sağlıklı bir şekilde ailesi ile arasındaki ilişkiyi yönettiğini ifade etmektedir. Birey kendi aile sistemine dahil olduğunu kabul etmesinin yanı sıra bağımsız hedeflerini izler. Bireyin kişilerarası boyutta ayrımlaşmayı başarmış olması özgür karar verebilmek yetisini beraberinde getirdiği için mevcut romantik ilişkisine olumlu yansıyabilir.

Benliğin ayrımlaşmasının bir diğer alt boyutu olan ben pozisyonu alabilme ile romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuç Peleg (2008)'in çalışması ile paralellik göstermektedir. Ben pozisyonu alabilme, bireyin duygu ve düşüncelerini, sorumluluk alarak ortaya çıkarması; diğerlerini de aynı şekilde teşvik etmesi durumudur (Gladding, 2015). Aradaki ilişkinin pozitif çıkması; ben pozisyonu alan bireyin, sorumluluk alarak özgürce davranması ile açıklanabilir. Bilişsel ve duyuşsal anlamda özgür olan birey, kendi düşünceleri kadar partnerinin de düşünce ve duyguları olduğunun farkındadır. Partnerini açık iletişime davet eden birey ilişkisinde olası problemlerin yaşanmasına engel olacaktır. Bu durumun da mevcut romantik ilişkiden alınan doyum düzeyinin artması ile sonuçlanacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ilişki doyumunu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Nitekim Erdem Özyurt (2019), duygusal tepkisellik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu yordamakta önemli etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluşun romantik ilişki doyumunu yordamadaki gücü düşünüldüğünde bu araştırma, çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Benlik ayrımlaşması gerçekleşmemiş kişi iletişim içerisinde enerjisini

duyguların ifadesine ve yoğunluğuna harcar. Ancak, bu yoğunluğun romantik ilişki doyumuna etkisi olmadığı saptanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, ilişki doyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olmasıdır. Bu sonuç bireyin depresyonun arttıkça, mevcut romantik ilişkisinden alacağı doyumunun azalacağını göstermektedir. Clark ve Mills (2001), partnerlerinin sağlığı ve rahatlığının romantik ilişki için önemini vurgulamışlardır. Kinnuen ve Feldt (2004), psikolojik sıkıntıların evlilik uyumunu düşürdüğünü bildirmiştir. Alan yazın tarandığı zaman depresyon düzeyi ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edildiği görülmektedir (Çelik, 2006; Düzgün, 2009; Kahveci 2016; Öztahtacı, 2017; Smith, 2011; Tıraş, 2018; Turalel-Kışlak, 1995; Yıldız, 2018; Whitton, 2004). Ayrıca Keyes, Smotkin ve Ryff (2002) evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

5.1.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma ve Yorum

5.1.2.1. Cinsiyet ve Romantik İlişki Doyumu, BenlikAyrımlaşması, Otantiklik ile Depresyon

Cinsiyet ve Romantik İlişki Doyumu

Çalışma kapsamında elde edilen verilere uygulanan iki örneklem t testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun birbirlerinden farklılık göstermediği görülmektedir. Bu sonuçlar romantik ilişki doyumu ile benzer kavramlar olan evlilik uyumu ve evlilik doyumu çalışmalarının sonuçları ile uyumludur. Fışiloğlu (1992), Jackson ve arkadaşları (2007), Kalkan (2002), Theran (2011) ile Yılmaz (2015), evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Beştav (2007), Budak (2011), Curun (2006), Günay (2007), Gürcan (2015), Özaydın (2016), Saraç ve arkadaşları (2015), Soğancı (2017) ile Uçar (2018) ilişki ve evlilik doyumunda cinsiyete bağlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur. Diğer yandan araştırmanın bu sonucu bazı çalışmaları desteklememektedir. Gottman ve Levinson (1998) ise evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip olduğunu söylemiştir. Basat (2004) ve Demir (2014) ise erkeklerin evlilik doyum puanlarının da 33 ha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Kalkan (2018) erkeklerin evlilik ilişkilerini kadınlara oranla daha kaliteli algıladıklarını bulmuştur. Sarı (2008), Jackson ve diğ., (2014), yürüttükleri çalışmalar ile kadınların ilişki doyumlarının erkeklere oranla daha düşük olduğunu göstermiştir. Karatatar (2018) ve Sakallı-Uğurlu (2003) ise bu literatür ile paralellik göstermeyen bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmasına katılan kadınların ilişki doyumlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğunu görmüştür.

Geleneksel kadın ve erkek rolleri düşünüldüğünde cinsiyete bağlı olarak romantik ilişki doyumunun değişeceği beklenen bir durumdur (Yılmaz, 2015). Ancak günümüzde cinsiyet rollerinin değişmeye başlaması ve beliren yetişkinler arasında eşitlikçi cinsiyet rollerinin savunulmaya başlanması ile bu farkın ortadan kalktığı söylenebilir. Ulaşılan sonuçlara göre kadın ya da erkek olmak ilişkiye yapılan yatırımı, romantik ilişkinin kalitesine dair beklentiyi etkilememektedir denilebilir. Diğer bir değişle geleneksel anlayıştan farklı olarak bieleler romantik ilişki içerisinde bireysel ve karşılıklı doyumu hedefliyor olabilirler. Bu bağlamda değişen zaman ve koşullar çerçevesinde ilişkilere verilen anlam ve tanımların da değiştiği söylenebilir.

Cinsiyet ve Benliğin Ayrışması

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkeklerin benlik ayrışması kadınlarınkinden yüksektir. Bu sonuç Polat (2014), Kalkan (2018), Skowron ve Dendy (2004) ve Skowron ve Frieandler'in araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Çetiner ve Mert (2018) ile Göçmen (2018) ise çalışmalarında benliğin ayrışmasının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Skowron ve arkadaşları (2014) yürüttükleri çalışmada benliğin ayrışmasının genel puanlarında cinsiyete bağlı farklılık olmadığı, alt boyutlarına göre farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mert ve Topal (2018) ile Peleg ve Yitzhak (2010) ise benlik ayrışması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutlarındakadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. İzçınar (2018) duygusal tepkisellik farklılaşma alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkek katılımcılara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ulaşılan bu sonucun günümüzde erkek ve kız çocuklarına yerleştirilmekte olan toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olduğu düşünülebilir. Çünkü ataerkil toplumlarda kadından uyumlu ve bağımlı olması beklenirken erkeğin bağımsız ve hakimiyet kuran rolde olması desteklenir (Kahraman ve diğ., 2014). Sakallı-Uğurlu (2003)'ya göre kalıp yargıların etkisi hala yüksektir. Türkiye'de toplumsal cinsiyet kalıp yargıları sonucunda erkeklere özgür olabilecekleri alanlar tanınırken ve bağımsız olmaları teşvik edilirken; kadınlar aileden uzaklaşmaması ve ev içi ihtiyaçlarla ilgilenmesi yönünde teşvik edilmektedir. Ayrıca erkekler birliktelik-bireysellik dengesini daha iyi kurdukları için benliğin ayrışması düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Erkeklerin karar alma sürecinde daha bağımsız olma imkanları varken kadınlar büyük oranda evlilik öncesi çekirdek ailelerine, evlilik sonrası eşlerine bağlı olarak karar alabilmektedir. Nitekim Mert ve Topal (2018) ile Peleg ve Yitzhak (2010) benlik ayrışması alt boyutlarından başkalarına bağımlılık alt boyutunun kadınlarda daha yüksek çıktığını belirtmiştir.

Cinsiyet ve Otantiklik

Araştırmaya yönelik bir diğer sonuç ise beliren yetişkinlerin otantik olma durumlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Kadın ve erkeklerin otantiklik puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Lopez ve Rice (2006), Suizzo ve Neff (2006), İmamoğlu ve arkadaşları (2011) kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Togay (2016), kadınların otantik yaşam alt boyutunda erkeklere oranla daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Yapılan çalışma bu yönüyle literatür ile paralellik göstermemektedir. Ancak kadın ve erkeklerin otantiklik ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında puanların oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum söz konusu araştırmanın yapıldığı kültürün toplulukçu kültür olması ile açıklanabilir. Toplulukçu kültürlerde otantik davranış istenmeyen ve reddedilen bir davranış türü olarak görülmektedir (Anderson ve diğ., 2004, İmamoğlu, 2003). Bu nedenle araştırmanın yapıldığı kültürel ortam otantikliği değil özgeciliği destekler niteliktedir. Oral (2002), gençlerin benmerkezci tutumlardan uzaklaşarak farklı düşünerek otantik olabileceklerini söylemektedir. Günümüz beliren yetişkinlerinin otantiklik düzeylerinin düşük olması ben-merkezci bir tutum geliştirecek şekilde yetiştirilmiş olmaları ile açıklanabilir.

Cinsiyet ve Depresyon

Depresyon açısından incelendiğinde kadın ve erkeklerin depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucu Abdullah (2019), Korkut ve Şendil (2008), Kahveci (2016) ve Ulaş ve arkadaşlarının (2015) ulaştığı sonuçlar ile örtüşmektedir. Bu araştırmacılar ilişki doyumuna benzer şekilde, evlilikte depresyon düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan bu sonuç, depresyonun başka değişkenlere göre değiştiği, cinsiyetin etkisinin olmadığı ile açıklanmıştır. Buradan hareketle beliren yetişkinlik döneminde depresyonu cinsiyetin etkilemediği yorumu yapılabilir. Beliren yetişkinin karşılaştığı problemleri çözme becerilerinin, stresle başa çıkma stratejilerinin ya da duygu düzenleme becerilerinin kadın ya da erkek olmaktan etkilenmediği söylenebilir. Çalışma bulguları Beksacı (2019)'nin yaptığı araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Beksacı depresyonda erkeklerin lehine bir farklılık bulmuştur. Ayrıca Açıkgöz (2018), Akiskal ve diğ. (2000), Kandaz (2018), Kuehner (2003), Tanış (2019)'un araştırmaları depresyon riskinin kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar kadın ve erkeklere toplumda yüklenen roller, kadınların erkeklere oranla stresle daha fazla karşılaştıkları ve burum karşısında başa çıkma becerilerini etkili kullanamamaları ile açıklanmıştır. Ayrıca kadınların daha depresif olmasını hormonlar ile açıklayan biyolojik kuramlar da vardır (Kandaz, 2018). Ulaşılan sonuç literatürdeki bu araştırmalar ile paralellik göstermemektedir. Bulgunun yorumu olarak kadın ya da erkek olmanın depresyon üzerinde bir etkisi olmadığı, depresyonun başka değişkenlerden etkilendiği söylenebilir.

5.1.2.2. Eğitim Düzeyi ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon

Eğitim Düzeyi ve Romantik İlişki Doyumu

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun, eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgular en yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olan grubun lise mezunları olduğunu göstermektedir. İkinci sırada üniversite mezunu olanların, daha sonra ise lisansüstü ve üniversite öğrencilerinin olduğu görülmektedir. Bu sonuç eğitim durumu arttıkça romantik ilişki doyumunun da artacağı yönündeki inancı desteklememektedir. Bireylerin öğrenci olmalarının romantik ilişkiye olan yatırım ve beklentilerini düşürdüğü, bu durumun da ilişkiden alınan doyum düzeyini azalttığı düşünülebilir. Öte yandan bireyin eğitim seviyesi arttıkça farkındalığı artıyor ve ilişkiye ya da partnerine yüklediği anlamlar değişiyor olabilir. Bireyin yüklediği anlamlar değiştikçe, ilişkiden aldığı doyum düzeyi de değişkenlik gösterebilir. Ayrıca bireyin beliren yetişkinlikte okul ve iş hayatındaki önemli değişimlerin, onun önceliklerini etkilediği de söylenebilir. Önceliklerin farklı olması romantik ilişkiden alınan doyumun değişmesine neden olabilir.

Toksöz (2018) de, araştırmasının analizinde bu çalışmanın sonuçları ile benzer şekilde evlilik yaşam ölçeği puanları ile eğitim düzeyi arasında beklediği artışı görememiştir. Araştırmasında eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun artmadığını belirtmiştir. Dönerce (2018) ve Karatatar (2018), katılımcıların ilişki doyumlarının eğitim düzeylerine göre farklılaştığını belirtmiştir. Bu sonuç Fırsıloğlu (1992), Blum ve Mehrebian (1999), Hamamcı (2005), Üncü (2007), Yavuz (2015)'in yaptıkları araştırmalar ile uyumludur. Literatür incelendiğinde çalışma ile benzerlik göstermeyen araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Soğancı (2017) ve Öztahtacı (2017) eğitim durumu ile romantik ilişki doyumunu arasında bağlantı bulamamıştır. Erberk ve arkadaşları (2005) ile Yılmaz (2015)'a göre eğitim durumu ve evlilik uyumu arasında ilişki yoktur.

Çağ ve Yıldırım (2013) eğitim durumunun arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığını belirtmiştir. Rusbult ve arkadaşları (1986) eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin ilişkilerdeki doyumsuzluklara dile getirme ve terk etme gibi aktif tepkiler verdiklerini söylemiştir. Bu durum bireylerin birbirlerine muhtaç olmadan kendi ayakları üzerinde durabilmeleri, özerkliğe duyulan ihtiyacın artması ile açıklanabilir. Özerklik ihtiyacı içerisindeki birey ilişkisi için gerekli yatırımları ya da fedakarlıkları yapmaktan kaçınıyor ve bu durum doyum düzeyini azaltıyor olabilir. Araştırmanın sonucunda elde edilen üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarının düşük seviyede olmasına dair yorum ise; öğrencilik yıllarında ilişkilerin henüz deneyimlenme aşamasında olması, bireylerin hayatlarında belirsizliğin hakim olması ile açıklanabilir. Bu dönemdeki birey hayatının birçok alanında girişimlerde bulunmakta, yeni deneyimler yaşamakta ve sıklıkla yaşam düzenini değiştirmektedir (Ercan ve Eryılmaz, 2011).

Ayrıca üniversite öğrencileri için romantik ilişkilerin ulaşılabilirliği bu duruma neden olmuş olabilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). En yüksek doyum düzeyine sahip olan grubun lise mezunları olduğu görülmektedir. Bu durum lise mezunlarının ilişkilerine yapmış oldukları birlikte aktivitelerde bulunma, ortak materyal kullanımı gibi dışsal katılımlara bağlı yatırımlar ile açıklanabilir. Nitekim ilişkisine yönelik yatırımı fazla olan bireyler partnerlerine rağmen ilişkilerinde yapıcı tepkiler göstermektedirler (Gürcan, 2015).

Eğitim Düzeyi ve Benliğin Ayrışması

Araştırma sonucunda benliğin ayrışma seviyesinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterecek şekilde değişmediği saptanmıştır. Bowen (1978), eğitim seviyesinin farklılaşma düzeyine etki etmeyeceği hipotezini öne sürmüştür. Bu yönüyle araştırma sonucu bu hipotezi destekler niteliktedir. Ayrıca ulaşılan bu sonuç Messina (2015) ile Skowron ve Dendy (2004)'nin çalışması ile tutarlılık göstermektedir. Eğitim seviyesi ile ilgili literatürde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Göçmen (2018), benliğin ayrışması boyutlarından duygusal kopma alt boyutunun lisansüstü mezunlarında daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. İzçınar (2018), eğitim seviyesini ilkökul olarak belirten katılımcıların duygusal tepkisellik düzeylerinin üniversite ve lisansüstü olarak belirtenlere göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Değirmenci (2019) ise eğitim düzeyinin bireylerin benlik algıları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre; benliğin ayrışması alt boyutlarından duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alanlarında ilkökul mezunlarından oluşan grup daha düşük puan ortalamalarına sahiptir. Yürütülen çalışmanın bu sonucundan hareketle bireyin farklılaşmasına alınan eğitimin değil, bireysel olarak karşılaşılan yaşam olayları ve sosyo-kültürel ortamın etkili olduğu düşünülebilir. Benlik ayrışması gerçekleşmiş birey çevre ile samimi ilişkiler kurarken, kararlarını almada özerk davranabilir. Bu yönünle bireyin çevresi ve edindiği deneyimler onu farklı yönlendirmiş olabilir. Bu sonuçtan hareketle alınan eğitimin bireyin farkındalık düzeyine etkisi olmadığı söylenebilir. Ayrıca, beliren yetişkinlerin genellikle aileleri ile birlikte yaşamalarının bu duruma etki ettiği düşünülebilir.

Eğitim Düzeyi ve Otantiklik

Eğitim düzeyi ve otantiklik arasındaki ilişki hakkında beklenen sonuç, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin daha otantik olacağı yönündeydi. Ancak katılımcıların eğitim düzeyleri ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişki incelendiğinde bireylerin otantikliğinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği görülmektedir. Bu sonuç Togay (2016)'ın evli bireylerle yürüttüğü çalışmasının sonuçları ile uyumludur. Nitekim okul yöneticilerinin otantik liderlik düzeylerinin incelendiği başka çalışmada eğitim düzeyi ile otantik liderlik arasında ilişki olmadığı görülmektedir (Boz, 2016). Bu sonuç eğitim düzeyinin yükselmesi sonucunda daha mükemmeliyetçi tutumlar geliştirilmesi ile açıklanmıştır. Buradan hareketle lise ya üniversite mezunu olmanın, üniversite ya da lisansüstü öğrencisi olmanın bireyin otantiklik düzeyi

üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir. Bireyin eğitim seviyesi arttıkça, daha fazla kişi ya da grubun etkisi altında kalması sonucunda otantik olması engelleniyor da olabilir. Araştırma kapsamında uygulanan otantiklik ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında puanların genel anlamda düşük olduğu, ortalamaların ise eksili ifadeler olduğu görülmektedir. Bu durum beliren yetişkinlerin içinde bulundukları yaşam dönemi gereği, henüz kendilerine ilişkin farkındalık geliştirememiş olmaları ile iş ve aşk arayışının üzerlerindeki baskının şimdi ve burada olmalarını engellemesi ile açıklanabilir.

Eğitim Düzeyi ve Depresyon

Depresyon puanlarının eğitim seviyesine göre farklılaşma durumu incelendiğinde en yüksek puan ortalamalarının lise mezunlarına ait olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasına ise lisansüstü mezunu olan katılımcılar sahiptir. Bu durumu eğitim durumunun bilişsel ve duyuşsal alandaki olumlu katkıları ile açıklayabiliriz. Eğitim kademesi yükseldikçe bireyin öğrenim hayatında karşısına çıkan zorluklar artabilir. Bu durum karşısında birey olumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilir. Eğitim seviyesinin artması stres başa çıkma becerilerinin artmasını sağlar (Tanış, 2019). Demir (2015) yaşlılara uyguladığı Geriatrik Depresyon Ölçeği sonucunda düşük eğitim seviyesi ile depresyon arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Isitan (2019), çalışmasında düşük eğitim seviyesine sahip olan ebeveynlerin çocuklarının depresyon düzeyini yükselttiğini görmüştür. Tümer (1998)'e göre partnerlerin öğrenim düzeyi arttıkça depresif duygu ve düşünceleri azalmaktadır. Tanış (2019) yüksek öğretim grubundaki katılımcıların diğer gruplara oranla daha düşük depresyon düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Açıkgöz (2018) eğitim seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını, hastalıkların oranının düştüğünü belirtmiştir. Nart (2019) ise ilkokul mezun olan katılımcıların depresyon puan ortalamalarının lise, üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunu olan kişilere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışma bu yönüyle literatür ile uyum içindedir.

5.1.2.3. İlişki Türü ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon

İlişki Türü ve Romantik İlişki Doyumu

Analizler sonucunda romantik ilişki doyumunun ilişki türüne göre farklılaştığı görülmektedir. İlişki türünün flörtten nişanlılığa, nişanlılıktan evli olmaya değişmesi romantik ilişkiden alınan doyumu arttırmaktadır. Bu sonuç ilişkinin ciddiyetinin artması ile beklentilerin karşılanması ve ilişkiye yapılan yatırımların artması ile açıklanabilir. Nitekim Saraç ve arkadaşları (2015), ilişki durumunu flört olarak tanımlayan öğrencilerin ilişki doyumlarının söz ve nişan olarak tanımlayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Büyüksahin (2006), Buğa (2009), Saraç (2013) da ilişki türünün romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığını bulmuştur. Can (2009)'a göre ilişki bağlanımını açıklamada ilişki türünün önemi

büyüktür. Saraç (2013)'a göre bireylerin romantik ilişkilerinin ciddiyeti arttıkça o ilişkilerinden aldıkları doyumun derecesi de artmaktadır. Sözü edilen araştırmalar dışında sonuçları ile araştırmayı desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Baylan (2018), Dönerce (2018), ilişki türü ve romantik ilişki doyumunu arasında bağlantı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Büyükşahin ve Hasta (2006) ise ilişki türünün ilişki yatırımı konusunda anlamlı farklılık yaratmadığını bulmuştur.

Katılımcılar arasından evli ve nişanlı olduğunu belirten ve flört edenlere oranla ilişkilerinden aldıkları doyumun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum flört döneminin değişkenliği ve belirsizliği nedeniyle romantik ilişki doyumunun azalacağı, partnerlerin yatırım yapmakta daha az istekli olması ile açıklanabilir. Nitekim Sprecher (1998) bu varsayımı destekleyecek şekilde flört edenlerin ilişki yatırım düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Nişanlı olan bireylerin ilişki doyumlarının flört edenlere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum flört eden bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumun tatmin edici seviyede olması ile ilişkilerini bir üst seviyeye taşımak istemesi ile açıklanabilir.

İlişki Türü ve Benliğin Ayrışması

Benliğin ayrışmasının ilişkinin flört, nişan ya da evlilik şeklinde olması ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Yürütülen çalışmalar arasından İzçınar (2018) katılımcıların ilişkilerinin varlığı ve yokluğuyla ilgilenmiş olup Polat (2014) ise çalışmasını yalnızca evli bireyler ile sınırlı tutmuştur. Bu nedenle çalışmayı bu yönüyle destekleyecek araştırmalar kısıtlıdır. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuç ilişkinin ciddiyetinin bireyin aileden farklılaşma düzeyine etki etmediğini ortaya koymaktadır. Bu bulguya benliğin ayrışmasının başka değişkenlerden etkilendiği, ilişkinin türü ve ciddiyetinin benliğin ayrışmasına etki etmediği yorumu yapılabilir. Benliğin ayrışması bireyin çekirdek ailesi ve geliştirdiği başa çıkma stratejileri ile ilgiliyken, partnerle kurulan ilişki türünün ayrışmaya etki etmediği söylenebilir.

İlişki Türü ve Otantiklik

Elde edilen sonuç otantikliğin ilişki türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği yönündedir. Otantiklik ölçeğinden elde edilen sonuçlar karşılaştırıldığında en yüksek puana evli grubun sahip olduğu görülmektedir. Buradan hareketle evli grubun otantiklik düzeylerinin flört ve nişanlı gruba oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum bireylerin evlendiklerinde aileden ya da arkadaş gruplarından bağımsız olarak karar vermeye başlamaları sonucunda, özerk olma yolunda adım atmaları ile açıklanabilir. Ayrıca otantik bireyin özelliklerine bakıldığında risk almaktan çekinmediği görülmektedir. Evliliğin başlama ve devam etme aşamalarının risk içerdiği düşünüldüğünde, otantik bireylerin diğer bireylere göre daha çok evlenme eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Öte yandan bireyler flört esnasında kaybetme, beğenilmeme ya da yanlış anlaşılma kaygıları ile kendileri olmaktan çekiniyor olabilirler. Sonuçların literatür ile uyumluluk gösterip göstermediği incelendiğinde, otantiklik ve yaş, sosyoekonomik durum, cinsiyet değişkenlerinin incelendiği görülmektedir (Arıcı, 2019; Boz, 2016; Bozkurt, 2019; Koşucu, 2016). Bu yönüyle araştırmayı destekleyecek çalışmalara ulaşılamamıştır.

Verilerin analizi esnasında katılımcıların otantiklik ölçek puanları incelendiğinde, puanların düşük olduğu görülmektedir. Puanların bu şekilde düşük olması, sonuçların genellikle eksili olması beliren yetişkinlik döneminin belirsizliği ile açıklanabilir. Analizler sonucunda otantiklik puan ortalamaları incelendiğinde en yüksek puana 2.51 ile evli bireylerin sahip olduğunu görmekteyiz. Nişanlı olanlar ve flört edenler oluşan grupların puan ortalamaları ise 0'dan düşüktür. Bu durum evli olmanın, partnerlerin birbirlerinin kişisel gelişimini arttırması ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu katkısının olması ile açıklanabilir (Baker ve diğ., 2017).

İlişki Türü ve Depresyon

Evli, nişanlı ya da flört durumunda olmanın depresyon puanlarında anlamlı bir şekilde farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Açıkgoz (2018)'ün bulguları çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ulaşılan sonuçtan hareketle, romantik ilişki türünün duyuşsal alanda farklılıklar yaratmadığı, bireylerin ötekilerle kurdukları ilişkilerin türünün değil, niceliğinin depresyonu etkilediği düşünülebilir. Açıkgoz (2018) ve Nart (2019) depresyon ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını görmüştür. Akçagöz (2017) ise, medeni durumun kadınların depresyonunu açıklamada önemli bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmalar, araştırmanın sonucu ile uyumludur. Kandaz (2018) ve Tanış (2019) ise bekar katılımcıların evli olan katılımcılara oranla depresyon puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalar ise çalışmanın bulgularını destekler nitelikte değildir.

5.1.2.4. İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumu, Benlik Ayrışması, Otantiklik ile Depresyon

İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumu

Araştırma kapsamında romantik ilişki doyumunun, ilişkinin süresinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Dença Demir (2016) de evlilik süresi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu görmüştür. Lauer ve Lauer (1997) ise evlilik süresi arttıkça bireylerin birbirlerine sevgi gösterme davranışlarında bir azalma olduğunu görmüştür. Öztahtacı (2017), Sığırcı (2010) ve Toksöz (2018) evlilik süresinin artmasının romantik ilişki doyumunu azalttığını belirtmiştir. Bu durum ilişki süresi arttıkça çiftlerin sınır ve sorumluluklarını korumada yetersiz kalması, sınırların iç içe geçmesi ile açıklanabilir. Aktaş (2009), Demiray (2006), Yılmaz (2015) çiftlerin evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaştığını bulmuştur. Yani evlilik süresi evlilik uyumunda anlamlı bir fark yaratmaktadır. Baylan (2018), romantik ilişki bileşenlerinin ilişkinin süresine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir. Buğa (2009)

kadınlar için ilişki süresinin erkekler için ise ilişki biçiminin romantik ilişki doyumunu yordadığını ortaya koymuştur. Soğancı (2017), Uzun (2017) romantik ilişki doyumunun evlilik süresi ile bağlantısı olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan bazı araştırmalar ise evlilik uyumunun evlilik süresinden etkilenmediğini ortaya koymuştur (Fıfıloğlu, 1992; Çabukça ve Kışlak, 2000). Saraç (2013) romantik ilişki doyumu ile ilişkinin süresi arasında bağlantı olmadığını ortaya koymuştur. Yavuz (2018) da bu sonuç ile bağlantılı olarak katılımcıların doyum düzeylerinin, romantik ilişki süresi ile bağlantılı olmadığını, doyum düzeyinin ilişki süresine bağlı olarak değişmediğini öne sürmüştür.

Bulgulara göre romantik ilişki doyumu en yüksek olan grup ilişki süresi en fazla olan gruptur. Buradan hareketle ilişki süresinin arttıkça bireyin romantik ilişkisinden alacağı doyumun da artacağı söylenebilir. Bu durum romantik ilişki süresi arttıkça bireyin romantik ilişkisine yapacağı yatırımların fazlalaşması ve bu yatırımların fazlalığı nedeniyle ilişkide yaşanan problemlerde dahayapıcıfikirler üretme eğiliminde olması ile açıklanabilir (Ercan ve Eryılmaz, 2011).

İlişki Süresi ve Benliğin Ayrışması

Yapılan analizler romantik ilişkinin süresinin benliğin ayrışma düzeyine etkisi olduğunu göstermektedir. Benliğin ayrışması ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ilişki süresi ile ayrışma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmektedir. Yürütülen çalışmalarda benlik ayrışma ile yaş, sosyoekonomik düzey, kardeş sayısı ve doğum sırası şeklindeki demografik değişkenler incelenmiştir (Bulduk ve Işık, 2015; Ferdinand 2003; FriedlanderandSkowron, 1998;Messina, 2015; Miller, 2004). Bu yönüyle sonuçların literatür ile uyumu tartışılamamaktadır.

Bulgular 4 yıl ve daha uzun süredir birlikte olan grubun 4 yıldan daha kısa süredir birlikteliği olanlara oranla daha yüksek ayrışma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak ayrışma ve ilişki süresi arasında doğrusal bir ilişki olduğu söylenemez. Sonuçlar 1 yıldan daha kısa süredir ilişki içerisinde bulunan bireylerin 1-3 yıl arası birliktelik yaşayan bireylere göre daha yüksek ayrışma düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç karşısında 4 yıldan uzun süredir ilişki içerisinde olmanın bireyin kendi ilişkisine özen göstererek daha fazla farklılaştığı yorumu yapılabilir. 1 yıldan kısa süredir ilişki içerisinde olmanın ise ilişki içerisinde kendini ifade etme ve benliğini ortaya koyma isteği ile ayrışmayı arttırdığı söylenebilir.

İlişki Süresi ve Otantiklik

İlişki süresi ile arasında anlamlı ilişki bulunan bir diğer değişken ise otantiklikdir.İlişkisüresi ve otantiklik arasındaki ilişkiye baktığımız zaman otantiklik düzeyi en yüksek olan grubun 4 yıl ve daha fazla süredir birlikteliği olan grup olduğunu görmekteyiz. En düşük olan grup ise 1 yıldan daha az süredir birlikte olan gruptur. Bu durumda romantik ilişki

süresinin artmasının otantik olabilme yolunda avantaj olduğunu söyleyebiliriz. Togay (2016) evli bireylerle yürütmüş olduğu çalışmasında evlilik süresinin bireyin otantikliğine etki etmediğini görmüştür. Araştırma sonuçlarının literatür ile uyumluluk gösterip göstermediği incelendiğinde, otantiklik ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum şeklinde demografik değişkenler ile yapıldığı görülmektedir (Arıcı, 2019; Boz, 2016; Bozkurt, 2019; Koşucu, 2016).

İlişki Süresi ve Depresyon

Romantik ilişki süresine göre depresyonda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Depresyonun ilişki süresi ile olan ilişkisi incelendiğinde 1 yıldan daha az süredir birlikte olanların en yüksek depresyon puan ortalamalarına, 4 yıldan daha fazla süredir ilişkisi olan katılımcıların ise en düşük depresyon puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumda uzun süreli ilişkinin varlığının ve partner desteğinin olumsuz duygulanım üzerinde pozitif etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Öz (2019), depresyon ve ilişki süresi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışmasına göre evliliğin süresi arttıkça bireylerin depresyon puanları yükselmektedir. Bu durumu evlilikte ortaya çıkan sorunları depresyona sebep olabileceği şeklinde açıklamıştır. Sonuçlarımızdan farklı olarak Kahveci (2016) ve Kuzu-Gür (2017) evlilik süresinin depresyon gelişimini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileriye dönük yapılacak yeni araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Sonuçlar

Bu araştırmada romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması ve otantiklik düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı; depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmaya en çok katkıyı yapan yordayıcı değişkenin otantikliktir. Analizler alt boyutlara indirildiğinde ise ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal kopma ve ben pozisyonu alma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları arasında ise anlamlı ilişki olmadığı ortaya konmuştur. İlişki doyumu ile otantikliğin alt boyutları arasında ise yine anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Otantikliğin boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı, otantik yaşam alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre depresyon, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve otantik yaşam romantik ilişki doyumunu anlamlı

düzeyde yordamaktadır. Analizlere göre ilişki doyumunu yordamaya en büyük katkısı otantiklik yapmaktadır.

Araştırma kapsamında cinsiyet, eğitim seviyesi, ilişki türü ve ilişki süresi demografik değişkenleri ile romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi bakılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin elde edilen sonuçların yanı sıra beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, otantiklik, benliğin ayrımlaşma düzeyleri ve depresif semptomları ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet bağlamında inceleme yapıldığında kadın ya da erkek olmanın romantik ilişki doyumu, otantiklik ve depresyon düzeyine etki etmediği görülmektedir. Benliğin ayrımlaşması noktasında ise erkeklerin kadınlara oranla daha fazla benlik ayrımlaşması gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler ilişkinin flört, nişan ya da evli olma türünde olmasına göre incelendiğinde romantik ilişki doyumu ve otantikliğin ilişki türünden etkilendiği ortaya konmuştur. Evli olduğunu belirten katılımcıların romantik ilişki doyumu ve otantiklik düzeyleri flörtleri bulunan ve nişanlı olan katılımcılara oranla daha yüksektir. Evlilikte yapılan yatırımların ve yüklenilen sorumlulukların diğer ilişki türlerine oranla daha fazla olmasının bu duruma yol açtığı düşünülmektedir. Benliğin ayrımlaşması ve depresyonun ilişkinin ciddiyetine göre bir değişiklik göstermediği ortaya konmuştur. Ayrıca 4 yıl ve daha fazla süredir birlikte olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumları, otantiklik ve benliğin ayrımlaşmaları yüksek, depresyon düzeyinin ise en düşük grup olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzun süreli partnerin varlığı bireye ihtiyaç duyduğu duygusal desteği verdiği, bu nedenle depresif ruh halinin azaldığı düşünülmektedir. Katılımcıların öğrenim durumuna göre inceleme yapıldığı zaman ise lise mezunu katılımcıların romantik ilişki doyumu ve depresyon seviyelerinin diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu durum lise mezunu olan bireylerin, okumakta olan ya da üniversite mezunu olan bireylere oranla daha erken hayata atılmaları ve yetişkin ve evlilik hayatı sorumluluklarını üstlenmeye başlamaları ile açıklanmıştır. Otantiklik ve benliğin ayrımlaşmasının ise öğrenim durumuna göre değişmediği ortaya konmuştur. Bu durum otantiklik ve benliğin ayrımlaşmasının kişinin sadece bilişsel düzeyinden değil, duygusal düzeyinden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak araştırma kapsamında elde edilen bulguların benliğin ayrımlaşması ve otantiklik düzeylerinin yüksek, depresyon düzeyinin düşük olmasının romantik ilişki doyumu arttıracak yönündeki görüşü desteklediği söylenebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışmada yalnızca romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon değişkenleri ele alınmış olup; gelecek çalışmalarda romantik ilişki doyumunun özşefkat, özsaygı, flört şiddeti gibi kavramlarla olan ilişkisi ortaya konulabilir.

2. Yürütülen çalışma beliren yetişkinlik dönemi ile sınırlıdır. Değişen yaşam koşulları ile birlikte yaygınlaşan depresyon ve romantik ilişkinin niteliği düşünüldüğünde benzer bir çalışmanın farklı yaş grupları ile yapılması önerilebilir.

3. Araştırma sadece romantik ilişkisi olan bireylerle sınırlı tutulmuştur. Bu yönüyle bağımsız değişkenlerin farklı bir bağımlı değişken ile ilişkisi ele alınabilir.

4. Yürütülen çalışmada katılımcıların otantiklik ölçeği puan ortalamalarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Türk kültüründe otantikliğin düşük olmasının nedenlerini ortaya koyacak nitelikte yeni çalışmalar yürütülebilir.

5. Bowen aile terapileri ve benliğin ayrımlaşması kavramı ile ilgili yürütülen çalışmaların ülkemizdeki azlığı dikkat çekmiştir. Bowen aile terapisine ait farklı kavramların ya da benliğin ayrımlaşması kavramının çeşitli değişkenler ile incelenmesi literatüre zenginlik katacaktır.

6. Benliğin ayrımlaşması ve otantiklik ile ilgili gelişim dönemi farklılıklarını görmek amacıyla ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerini kapsayacak boylamsal bir çalışma yapılabilir.

7. Bu araştırmada ele alınan romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon ile cinsiyet, ilişki süresi, ilişkinin niteliği ve öğrenim durumu demografik değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda söz konusu kavramlar farklı demografik değişkenler bağlamında (sosyoekonomik durum, çalışıp çalışmama durumu, evli çiftlerde çocuğun olup olmama durumu vb.) incelenebilir.

5.2.3. Uygulayıcılara Öneriler

1. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlar beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin otantik olabilme ve benlik ayrımlaşmalarını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için bireyle veya grupla çalışmak üzere müdahale yöntemleri geliştirebilir.

2. Ortaokul kurumlarında çalışan okul psikolojik danışmanları bireylerin benlik ayrımlaşma süreçlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmeleri ve otantik olabilme yolunda sağlıklı adımlar atabilmeleri amacıyla önleyici/koruyucu PDR hizmetleri kapsamında müdahalelerde bulunabilir.

3. Araştırmada katılımcıların otantiklik ölçeği puan ortalamalarının düşüklüğü dikkat çekmiştir. Belirli bir kimlik ve yaşam tarzının kazanıldığı düşünülen üniversitelerde, uzmanlar otantik olabilme, kendine ait bir kimlik geliştirme ve benzeri konularda seminer, konferans ya da eğitimler düzenleyerek, bu yaş grubundaki bireylerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olabilir.

4. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlar benliğin ayrımlaşmasının erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğunu göz önünde

bulundurarak, kadın öğrencilere yönelik benlik ayrımlaşmasını güçlendirici çalışmalar yürütebilir.

5. Çift ve aile danışmanları depresyon düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığını göz önünde bulundurarak, danışanların bireysel olarak duygu regülasyonunu başarmaları yönünde müdahale yöntemleri geliştirebilir.

6. Depresyondaki bireylerle çalışan terapistler, romantik ilişkisi olan bireylerin depresyon ortalamalarının daha düşük olduğunu göz önünde bulundurarak müdahalelerini planlayabilir.



KAYNAKLAR

- [1]. Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- [2]. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. and Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal Of Abnormal Psychology*, 87(1), 49.
- [3]. Açıkgöz, S.C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlıkla dayanıklılık ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- [4]. Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10 (2), 669- 682.
- [5]. Akbay Evin, S. (2015). *Ana babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- [6]. Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi; benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [7]. Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- [8]. Akiskal H.S., Bourgeois M.L., Angst J. and others. (2000) Re-evaluating the prevalence of and diagnostic composition within the broad clinical spectrum of bipolar disorders. *Journal of Affective Disorders*, 59, 5-30.
- [9]. Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- [10]. Akyürek, C. (2019). *Öz-belirleme kuramına dayalı müdahale programının akademik yılmazlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- [11]. Arıcan, M. (2000). Spinoza'nın hürriyet anlayışı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 401-414.
- [12]. Arıca, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- [13]. Arıcı, S. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- [14]. Arkar, H. ve Şafak, C. (2003). Aile terapisi bağlamında kendilik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6, 43-51.
- [15]. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- [16]. Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University.
- [17]. Aşkın, R. (1999). *Depresyon el kitabı*. İstanbul: Roche.
- [18]. Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [19]. Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- [20]. Atangana, E. (2015). *The relationship between differentiation of self, marital expectations and marital satisfaction for the middle and later stage married adults*. Doctoral Dissertation, Capella University, Abd.
- [21]. Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030.
- [22]. Aydoğan, D., Büyüköztürk, Ş. ve Özbay, Y. (2017). Özgünlük ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness and WellBeing*, 5(1), 38-59.

- [23]. Aydoğan, D. ve Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benlik farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- [24]. Babcock, J. C. and Potthoff, A. L. (2015). Factors mediating and moderating the relationship between abuse and commitment. *Journal Of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 24(1), 68-83.
- [25]. Babür Metin, P. (2015). *Spinoza ve özgürlük*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- [26]. Baker, Z.G., Bryan, L.J., Knee, R. and Tou, R.Y.W. (2017). Authenticity and well-being: exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113-235-239.
- [27]. Barnett, D. M. and Deutsch, J. T. (2016). Humanism, authenticity and humor: being, being real and being funny. *Personality and Individual Differences*, 91, 107-112.
- [28]. Barnett, R. V. and Yıldırım, F. (2017). Comparing the effects of specific variables on passionate love among young people: a cross-cultural study. In family dynamics and romantic relationships in a changing society. (Ed. Nava R. Sifton). *United States Of America: Igi Global Information Science Reference*, 62-84.
- [29]. Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: journey and substance*. London: Sage.
- [30]. Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction*. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- [31]. Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [32]. Beck, A. (2005). *Bilişsel danışma ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera.
- [33]. Beksacı, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- [34]. Blackburn, I.M. (1996). *Depresyon ve başa çıkma yolları*. (N. H. Şahin ve R. N. Rugancı, Çev.) Ankara: Remzi Kitabevi.
- [35]. Blum, J. S. and Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67(1), 93-125.
- [36]. Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [37]. Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- [38]. Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: J. Aronson.
- [39]. Bowlby, J. (1969). *Bağlanma ve kaybetme*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- [40]. Boyraz, G. and Kuhl, L. M. (2015). Self-focused attention, authenticity and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75.
- [41]. Boz, A. (2016). *Okul yöneticilerinin otantik liderlik davranışları ile okulların akademik iyimserlik ve öğretmenlerin örgütsel sinizm düzeyleri*. Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- [42]. Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- [43]. Brunell, A.B., Cascio, E.V., Davis, P., Goldman, M.B., Heppner, W., Kernis, M.H. and Webster, D.G. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48, 900-905.
- [44]. Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- [45]. Bulduk, S. ve Işık, E. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.

- [46]. Buluş, M. ve Cevher, F. N. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 28-39.
- [47]. Burger, J. M. (Ed.). (2006). *Kişilik*. (İ. M. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- [48]. Büyüksahin, A. (2005). Çokboyutluluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.
- [49]. Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- [50]. Büyüksahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- [51]. Büyüksahin Sunal, A. ve Taluy, N. (2012). Yakın ilişkilerde michelangelo olgusu: ideal benliğin heykeltıraşı olarak partner onaylaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 57-65.
- [52]. Campbell, L. and Butzer, B. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: a study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154.
- [53]. Can, F. (2009) *Yakın ilişkilerde sosyal ağın ilişki nitelikleri ile bağlantısı*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [54]. Chan, A., Hannah, S. T. and Gardner, W. L. (2005). Veritable Authentic Leadership: emergence, functioning, and impacts. *Monographs in Leadership and Management*, 3, 3-41.
- [55]. Cindioğlu, M. D. (2015). 3-6 yaş arası çocuğu olan depresyonlu ve depresyonu olmayan annelerinin ebeveynlik öz yeterliliği, çocuk mizaç algısı ve duygu sosyalleştirme tepkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- [56]. Clark, C. L., Shaver, P. R. and Abrahams, M. F. (1999). Strategic behaviors in romantic relationship initiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 707-720. doi.org/10.1177/0146167299025006006
- [57]. Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1-24.
- [58]. Connolly, J. and Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: the role of friends and peers in their emergence and development. (W. Furman, B. B. Brown, and C. Feiring, Eds.), *Cambridge Studies in Social and Emotional Development*, 266-290.
- [59]. Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi; kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- [60]. Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532-542.
- [61]. Cummins, R. A. (2013). Subjective well-being, homeostatically protected mood and depression: a synthesis. In *The Exploration Of Happiness*, 77-95.
- [62]. Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi.
- [63]. Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatri ve Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(3), 240-255.
- [64]. Çakmak, H. (2018). *Abraham Maslow'un "kendini gerçekleştirme" kavramının Aziz Nesefi'nin "insan-ı kamil" kavramıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi, Eskişehir.
- [65]. Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- [66]. Çelebi, Ç.D., Ekşi, H. ve Sayın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14 (32), 79-102.
- [67]. Çelebi, P. E. (2018). *Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisi: benlik bilinçliliğinin aracı rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [68]. Çetiner P. ve Mert, A. (2018) Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(3), 190-204.
- [69]. Çırakoğlu, O.C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.

- [70]. Çok, F. (1976) Gelişim psikolojisi, kuramlar, yöntemler ve yaşamın ilk yılları. (Kısaltarak Çeviri). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(26), 641-670.
- [71]. Dainton, M. and Aylor, B. A. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 69, 52-66.
- [72]. De Cesare, S.D. (2008). *Anxiety and depression: self differentiation as a unique predictor*. Doctoral Dissertation, Marywood University, Abt.
- [73]. Değirmenci, E. (2019). *Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- [74]. Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- [75]. Demir, M. (2015). *Darülacezede kalan depresyon tanılı hastaların depresyon oranlarının ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [76]. Demir, E. (2014). *Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- [77]. Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- [78]. Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- [79]. Devito, C. C. (2014). *The link between insecure attachment and depression: two potential pathways*. Master Theses, University of Massachusetts Amherst, Abt.
- [80]. Dillard, A.N. (2016). *Authenticity and coping behaviors in adolescents*. Master Theses, Colorado State University, Colorado.
- [81]. Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi: İstanbul ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- [82]. Downing, V.L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs and the expression of authentic self in romantic relationships*. Doctoral Dissertation, Maryland University, Abt.
- [83]. Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (okb) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [84]. Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve özduyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- [85]. Dursun, P., Gazeloğlu, C., Saraçlı, S. ve Topçu, B. (2012). Akademisyenlerin yaşam kaliteleri üzerine bir çalışma: afyon kocatepe üniversitesi örneği. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1): 15-19.
- [86]. Durukan, Özer, E. (2018). *Cinsel mitlerin ve benlik saygısının cinsel doyuma etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [84]. Ekşi, H., Sayın, M. ve Liman, M. (2019). Otantikliğin anlam bilinci üzerindeki etkisinin incelenmesi: Amaç bilincinin aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 795-803
- [88]. Elbi, H., Eser, E., Fidaner, C., Fidaner, F., Göker, E. ve Yalçın Eser, S. (1999) Whoqol-100 vewhoqol-bref'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7, 23-40
- [89]. Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. ve diğerleri. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.
- [90]. Erdem Özyurt, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliği ayrımlaşması açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- [91]. Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- [92]. Ergin, E. (2015). *Beliren yetişkinlik döneminde kimlik statüleri ve başa çıkma stratejileri ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- [93]. Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (T.B. Üstün ve V. Şar., Çev.) Ankara: Birey ve Toplum.

- [94]. Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 359-380.
- [95]. Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: W.W. Norton and Company.
- [96]. Etchevery, P. E., Le, B. and Charania, M. R. (2008). Perceived versus reported social referent approval and romantic relationship commitment and persistence. *Personal Relationships*, 15, 281-295.
- [97]. Fıfıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- [98]. Fincham, F. D. and Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of marital quality: a reevaluation. *Journal of Marriage and The Family*, 49, 797-809.
- [99]. Frankl, V. (1959). *İnsanın anlam arayışı*. (B. Selçuk, Çev.) İstanbul: Okuyan Us.
- [100]. Frud, S. (1917) *Yas ve melankoli*. (A.Emirsoy, Çev.) İstanbul: Telos.
- [101]. Falconier, M. K. and Epstein, N. B. (2010). Female-demand/male-withdraw communication in argentinian couples: a mediating factor between economic strain and relationship distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 781-799.
- [102]. G. C. Davison and J. M. Neale. (2004). *Anormal psikoloji*. (İ. Dağ, Çev. Ed., 2011) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- [103]. Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis.
- [104]. Gehart, D. (2014). *Matering competencies in family therapy a practical approach to theories and clinical case documentation*. Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning.
- [105]. Gladding, S. T. (2015). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- [106]. Goldman, B. M. and Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.
- [107]. Goldman, B.M. and Kernis, M.H. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- [108]. Gottman, J. M. (1998). psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- [109]. Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale Nj: Erlbaum.
- [110]. Gouveia, T., Schulz, M. S. and Costa, M. E. (2015). Authenticity in relationships: predicting care giving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744.
- [111]. Göçmen, B.S. (2018). *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [112]. Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- [113]. Gül, A. (2016). *Otantiklik ve dindarlığın özgeçicilik üzerindeki rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- [114]. Güleç, C. (2016). *Ustaca yaşamak ve otantik varoluş*. Ankara: Pusula.
- [115]. Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [116]. Güngör-Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [117]. Gürçan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [118]. Gürüz, D. ve Eğinli, T. A. (2008). *Kişilerarası iletişim*. Ankara: Nobel.
- [119]. Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328

- [120]. Hanımoğlu, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- [121]. Harbus, A. (2002). Themedievalconcept of the self in anglo-saxonengland. *Self and Identity*, 1,67-76.
- [122]. Harries, S.K. (2004). *Relationshipsamong life meaning, relationshipsatisfactionandsatisfactionwth life*. Master Thesis, Trinity Western University, Kanada.
- [123]. Harter, S. (2002). "Authenticity." *Handbook of PositivePsychology*.(C.R. Synerand S. J. Lopez, Eds.). New York: Oxford UniversityPress.
- [124]. Hankin, B. L., Kassel, J. D.andAbela, J. R. (2005). Adultattachmentdimensionsandspecificity of emotionaldistresssymptoms: prospectiveinvestigations of cognitive risk andinterpersonal stres generation as mediatingmechanisms. *PersonalityandSocialPsychologyBulletin*, 31(1), 136-151.
- [125]. Havighurst, R. J. (1972). *Development taskandeducation*. New York: Mckay.
- [126].Havighurst, R. J. (1974). Understandingtheelderlyandtheagingprocess. *Journalof Home Economics*, 66(4), 17-20.
- [127]. Hisli, N. (1989). Beck Depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenirliliği.*Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- [128]. Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve insan gelişimi: insanın kendini gerçekleştirme mücadelesi*. (E. Erbatur, Çev.) İstanbul: Sel.
- [129]. Hooper, L.M.andDoehler, K. (2011). Themediatingandmoderatingeffects of differentiation of self on body massindexanddepressivesymptomatologyamong an americancollegesample. *CounsellingPsychologyQuarterly*, 24(1), 71-82.
- [130]. Hovardaoğlu, S. ve Binici-Azizoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin. (ekdö) geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *TürkPsikolojiDergisi*, 11(38), 66-76.
- [131]. Isitan, G. (2019). *Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler, mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- [132]. İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeği'nintürkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 142-153.
- [133]. İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48
- [134]. İzçınar, T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [135]. Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M.and Henry, R. G. (2014). Genderdifferencesinmaritalsatisfaction: a meta-analysis. *Journalof MarriageandFamily*, 76, 105-129.
- [136]. Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P. and Johnson, P. (2005). differentiationof self andpsychosocialdevelopment. *ContemporaryFamilyTherapy*, 27, 251-261.
- [137]. Jinyao, Y., Xiongzhao, Z., Auerbach, R., Gardiner, C.K., Lin, C., Yuping, W. andShuqiao, Y. (2012). insecureattachment as a predictor of depressiveandanxioussymptomology. *DepressionandAnxiety*, 29, 789-796.
- [138]. Kahveci, A. G. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- [139]. Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi.
- [140]. Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin ayrımlaşması ve özgünlük bağlamında incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- [141]. Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler*.Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [142]. Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- [143]. Kabasakaloğlu, A. ve Kuyumcu, B. (2018). Otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duygu durumu) yordama gücü: türk ve ingiliz üniversite öğrencileri arasında otantik olma ve pozitif-negatif duygu durumu. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 184-193.
- [144]. Kahraman, L., Kahraman, A.B., Ozansoy, N., Akıllı, H., Kekillioğlu, A. ve Özcan, A. (2014). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi toplumsal cinsiyet algısı araştırması. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 811-831
- [145]. Karabacak, A. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- [146]. Karatatar, H. (2018). *Beliren yetişkinlikte algılanan ebeveynlik stili ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- [147]. Karakaş, S. ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-222.
- [148]. Karaoğuz, F.C. (2016). *Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- [149]. Karimiyan, N., Raisi, S. J., Mohammadi, K. and Sadeghifard, M. (2014). Investigating the relationship between fear of intimacy and authenticity in relation to the marital relationships satisfaction of married employees of sanandaj. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 3(9), 658-662.
- [150]. Kastro, R.M. (1998). *Evlilik içi uyum ve depresyon: evlilik ilişkisinin niteliği ve eşlerde semptom oluşumu hakkında bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [151]. Kernis, M. (2003). Towarda conceptualization of optimal self-esteem. *Psychology Inquiry*, 14, 1-26.
- [152]. Kerr, Michael E. (2000). One family's story: a primer on bowen theory. *The Bowen Center for the Study of the Family*. <http://www.thebowencenter.org/>
- [153]. Kerr, M. and Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: W.W. Norton and Company.
- [154]. Keyes, C.L.M., Smothkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022
- [155]. Kinnunen, U. and Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34, 519-532.
- [156]. Kohut, H. (1984). *How does analysis cure*. Chicago: University of Chicago Press.
- [157]. Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- [158]. Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü; depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- [159]. Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [160]. Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji tanımlayıcı klinik psikiyatri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [161]. Köroğlu, E. (1994). *Amerikan psikiyatri birliği ruhsal bozuklukların tanınal vesayımsal el kitabı. (Dsm-IV)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [162]. Köroğlu, E. (2013). *Amerikan psikiyatri birliği ruhsal bozuklukların tanınal vesayımsal el kitabı. (Dsm-V)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [163]. Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [164]. Kuzu Gür, Z. G. (2017). *Çalışan evli kadınların evlilik uyum düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [165]. Lauer, R.H. and Lauer, J.C. (1997). *Marriage and family: The quest for intimacy*. New York: McGraw Hill, 203-223, 246-266.
- [166]. Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- [167]. Littauer, F. (2000). *Depresyonu yenmek*. (D. Dizman, Çev. Ed.). İstanbul: Sistem.
- [168]. Littunen, H. (2000). Entrepreneurship and characteristics of the entrepreneurial personality. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour and Research*, 6(2), 295-310.

- [169]. Lopez, F. G. and Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.
- [170]. Luyckx, K., Seiffge-Krenke, I., Schwartz, S. J., Crocetti, E. and Klimstra T. A. (2014). Identity configurations across love and work in emerging adults in romantic relationship. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 3(35), 192-203.
- [171]. Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, New Jersey: Van Nostrand.
- [172]. Mayton, H. (2018). *Being your authentic self: an exploration of the relationship between authenticity and self-efficacy in counselor trainees*. Doctoral Dissertation, North Carolina University, Greensboro.
- [173]. Mcdermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. Master Thesis, Rowan University, New Jersey, Abd.
- [174]. Mclean, L.L. (2015). *The relationship between body shame, sexual, relationship and life satisfaction in women*. Doctoral Dissertation, Sam Houston State University, Usa.
- [175]. Melkonyan, A. (2013). *The relationship between differentiation of self, biculturalism and committed relationship satisfaction in armenian americans*. Doctoral Dissertation, Alliant International University, Los Angeles.
- [176]. Mert, A. ve Topal, T. (2018). Benlik ayrışmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Opus-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.
- [177]. Mert A. Ve Kahraman, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrışması, özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 336-369.
- [178]. Mert A. Ve Gülmez, E. (2018). Özgecilik ile benlik ayrışması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Turkish Studies. (Elektronik)*, 13 (11), 961-989.
- [179]. Miller, B. R., Anderson, S. and Keala, D. K. (2004). Is bowen theory valid? a review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 453-467.
- [180]. Mills, T. J. and R. N. Clark, (2001). Roles of research scientists in natural resource decision making. *Forest Ecology and Management*, 153, 189-198.
- [181]. Mokhtari, A., Mohammadi, M., Afsar-Kazerooni, P., Nejad, H. K., Akbarpoor, M. A. and Motazedian, N. (2019). Mediating role of differentiation of self in the direct relationship between parental bonding and risky behaviors among adolescents and youths in Shiraz. *Shiraz E-Med Journal*, 20(3). Doi: 10.5812/Semj.79389.
- [182]. Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye giriş*. (R. Eski ve S. Karakaş, Çev. Ed.) Konya: Eğitim.
- [183]. Moss, B. F. and Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- [184]. Murdock, N. L. and Gore, P. A. (2004). Stress, coping and differentiation of self: a test of bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- [185]. Muschetto, T. and Siegel, J. T. (2019). Attribution theory and support for individuals with depression: the impact of controllability, stability, and interpersonal relationship. *Stigma and Health*, 4(2), 126-135.
- [186]. Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: who is happy and why*. New York: William Morrow.
- [187]. Nart, H.T. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- [188]. Neff, K. D. and Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: a comparison of european american and mexican americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457.
- [189]. Neuenschwander, L.A. (2010) *Attachment and intimacy: mediating effects of self-differentiation*. Master Thesis, Purdue University, Indiana.
- [190]. Neyer, F. J. and Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: a dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299.
- [191]. Norona, J., Scharf, M., Welsh, D., P. and Shulman, S. (2018). Predicting, post-breakup distress and growth in emerging adulthood: the roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal Of Adolescence*, 63, 191-193.

- [192]. Orhaner, G. (2018). *Yetişkin bireylerde algılanan duygusal istismar, duygusal istismar düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [193]. Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- [194]. Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresi aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- [195]. Özaydın, H. M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: ilişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık vesosyodemografik faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- [196]. Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- [197]. Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9
- [198]. Özkanlı, E. (2011). *Otantiklik vedin*. Yüksek Lisans Tezi, Rize Üniversitesi, Rize.
- [199]. Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- [200]. Peleg, O. (2008). Therelationbetweendifferentiation of self andmaritalsatisfaction: what can be learnedfrommarriedpeopleoverthecourse of Life? *AmericanJournalofFamilyTherapy*, 36(5), 388-401.
- [201]. Peleg, O. andYitzhak, M. (2010). Differentiationof self andseparationanxiety: is there a similaritybetweenspouses? *Contemporaryof FamilyTherapy*, 33(1), 25-36.
- [202]. Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.
- [203]. Rogers, C.R. (1965). Theconcept of thefullyfunctioningperson. *Pastoral Psychology*, 16, 21-33.
- [204]. Ross, C. E., Mirowsky, J. andHuber, J. (1983). Dividingwork, sharingwork, and in between: marriagepatternsanddepression. *AmericanSociologicalReview*, 48(6), 809-823. Doi:10.2307/2095237
- [205]. Rusbult, C. E. (1983). a longitudinal test of theinvestment model: thedevelopment. (anddeterioration) of satisfactionandcommitment in heterosexualinvolvements. *JournalofPersonalityAndSocialPsychology*,45(1), 101-117.
- [206]. Rusbult, C. E., Johnson, D. J. andMorrow, G. D. (1986). Predictingsatisfactionandcommitment in adultromanticinvolvements-an assessment of thegeneralizability of theinvestment model.*SocialPsychologyQuarterly*, 49, 81-89.
- [207].Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. andGunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, andneglect: responsestodissatisfaction in romanticinvolvement. *Journal Of PersonalityandSocialPsychology*, 43, 1230- 1242. Doi:10.1037/0022-3514.43.6.1230
- [208]. Ryan, R. andDeci, E. (2000). Self-determinationtheoryandthefacilitation of intrinsicmotivation, socialdevelopment, andwell-being. *AmericanPsychologist*, 55, 68-78.
- [209]. Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- [210]. Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [211]. Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). benliğin farklılaşması envanteri kısa formunun (bfe-kf) türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *BartınÜniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380
- [212]. Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romanticrelationshipsatisfaction, genderstereotypes, andgenderrelatetofuture time orientation in romanticrelationships? *TheJournal Of Psychology:InterdisciplinaryandApplied*, 137(3), 294-303.

- [213]. Schmid, P. F. (2001). Authenticity and alienation: towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. (S. Joseph and R. Worsley, Eds.). *Person-Centered Psychopathology*, 74-89.
- [214]. Sezer, Ö. (2004). Kadınların uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- [215]. Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi vepsikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar*. (N.V. Acar, Çev. Ed.) Ankara: Nobel.
- [216]. Shumway, B. (2016). *Differentiation of self and psychological flexibility as predictors of symptom distress and relationship problems*. Doctor of Philosophy, New Mexico State University, New Mexico.
- [217]. Sığircı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- [218]. Simon, H. L. M., Diplacido, J. and Conway J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: the mediating role of self differentiation. *Mental Health and Prevention*, 13, 135-142.
- [219]. Skowron, E. A. and Friedlander, M., L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal Of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- [220]. Skowron, E. A. and Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- [221]. Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.
- [222]. Smith, H.A. (2011). *The association between depressive symptoms, relationship satisfaction and self- and partner- attributions*. Doctoral Dissertation, Old Dominion University, Abd.
- [223]. Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H. and Panaali, A. (2013). Relationship between self-differentiation in bowen's family therapy and psychological health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775.
- [224]. Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [225]. Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- [226]. Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve aşkın iki yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- [227]. Sprecher, S. (1998). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 318- 328.
- [228]. Stackert, R.A. and Bursik, K. (2003). Why unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419- 1429.
- [229]. Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- [230]. Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- [231]. Taban, A. (2013). Türkiye'de otantik felsefe yapabilmenin imkânı ve din felsefesi: paul ricoeur üzerinden bir soruşturma. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3, 135-140.
- [232]. Tanış, B.B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- [233]. Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: a critical turning point in life span human development. (J.J. Arnett and J. L. Tanner, Ed.) *Emerging Adults in America: Coming Of Age In The 21st Century*. (21-55). Washington: American Psychological Association. Doi: 10.1037/11381-002
- [234]. Taşçı, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12), 103-125.
- [235]. Tesser, A. and Campbell, J. (1980). Self-definition and self-evaluation maintenance. *Social Psychological Perspectives on the Self*, 1-31.

- [236]. Tezcan, A. E. (2011). *Depresyon*. Ankara: Elma.
- [237]. Theran, S. (2011). Authenticityin relationshipsanddepressivesymptoms: a genderanalysis. *PersonalityandIndividualDifferences*, 51(4),423-428.
- [238].Thibaut, J.W. andKelley, H.H. (1959). *Socialpsychology of groups*. New York: Willey.
- [239]. Tıraş, M. N. (2018). *Perinataldönemde paternal depresyon ve evlilik uyumu ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- [240].Timm, T. M. andKeiley, M. K. (2011). Theeffects of differentiation of self, adultattachmentandsexualcommunication on sexualandmaritalsatisfaction: a pathanalysis. *Journalof SexandMaritalTherapy*, 37, 206-223.
- [241]. Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- [242]. Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- [243]. Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [244]. Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2000). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 35-41.
- [245]. Tuason, M.T. andFriedlander, M.L. (2000). Do parentsdifferentiationlevels predictthose of theiradultchildren? andothertests of bowentheory in an philippinesample. *JournalofCounselingPsychology*, 47(1), 27-35.
- [246]. Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- [247]. Tülüce, H.A. (2016). Martin heidegger'dedasein kavramı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 245-259.
- [248].TDK. (2011). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- [249]. Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [250].Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *PsikolojiDergisi*, 7(24), 58-75.
- [251]. Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *KuramveUygulamadaEğitimBilimleri*, 13(3), 1431-1446.
- [252]. Uysal, A., Lin, H. L., Knee, R.and Bush, A. L. (2012). Theassociationbetween self concealmentfromone's partner andrelationshipwell-being. *PersonalityandSocialPsychologyBulletin*, 38(1), 39-51.
- [253]. Uzun, K. (2017). *Evli çiftlerde bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı*.Yüksek Lisans Tezi,İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- [254]. Ülken, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- [255]. Yalom, I. D. (1980). *Existentialpsychotherapy*. New York: Basic Books.
- [256].Yavuz,T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [257]. Yavuz, O. (2015). *Evlilikte problem çözme becerisi ve evlilik doyumunun, bilim sanat merkezinde çocuğu olan ve olmayan ebeveynler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- [258]. Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.
- [259]. Yıldız, Z.Ö. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- [260]. Yıldırım, F. andBarnett, R. V. (2017). Comparingtheeffectsof somevariables on passionateloveamongyoungpeople: a cross-culturalstudy. In N.R. Siltan. (Ed.), *Family Dynamics andRomanticRelationshipsinaChangingSociety*, 62-83.

- [261]. Yılmaz, H. (2019). İlişki niteliği ve bağışlamanın mutluluk üzerindeki etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (1), 1223-1238.
- [262]. Yılmaz, M. (2015). *Evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- [263]. Yöntem, M.K. (2013). *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- [264]. Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- [265]. Zencir, T. (2018). *Çocuklukta ebeveynleştirme, evlilik doyum ve depresyon*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [266]. Voltan Acar, N. ve Acar T. [2013]. Babam ve oğlum filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 37-53.
- [267]. Whitton, S.W. (2004). *The longitudinal association between relationship satisfaction and depressive symptoms: a twelve week, web based study*. Doctoral Dissertation, Denver University, Abd.
- [268]. Wickham, E.R. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 49, 878-887.
- [269]. Wichkam, R.E., Reed, D. E. and Williamson R.E. (2014). Establishing the psychometric properties of the self and perceived-partner authenticity in relationship scale-short form (ars-sf): measurement invariance, reliability, and incremental validity. *Personality and Individual Difference*, 77, 62-67.
- [270]. Winnicott, D.W. (2005). *Playing and reality*. United Kingdom: Routledge Classics.
- [271]. Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M. and Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı'nda yüksek lisans tezi olarak yürütülmekte olup, 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun bazı değişkenler açısından incelemesi planlanmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllü olup, bir romantik ilişkiniz olmalıdır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyarak cevaplayınız. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevapların sizin samimi düşüncelerinizi yansıtması önemlidir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Anket sonucunda elde edilen veriler yalnızca bilimsel çalışmalar doğrultusunda kullanılacaktır. Sorularınız için aşağıdaki adres üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

busrayilmaz432@gmail.com

Katkılarınızdan ötürü teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Bülent Gündüz ve Büşra Yılmaz

Cinsiyetiniz :

Kadın () Erkek ()

Yaşınız (18-26) :

Eğitim Seviyeniz :

Lise Mezunu () Üniversite Öğrencisi () Üniversite Mezunu ()
Lisansüstü ()

Romantik İlişki Türünüz :

Flört () Nişan () Evli ()

Romantik İlişkiniz Ne Kadar Süredir Devam Ediyor? :

0-1 yıl () 1-3 yıl () 4+ yıl ()

İlişki Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

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

2) **İlişkimiz benim için doyum verici.**

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

Benlik Ayrışması Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözükmiyorsa; olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.						
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşıyorum.						
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim.						
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.						

Otantiklik Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.							
	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.							
	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.							
	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.							

Beck Depresyon Envanteri Örnek Maddeler

- 1** (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
- 6** (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
(d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 11** (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
(c) Çoğu zaman sinirliyim.
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 17** (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.





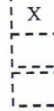
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
ONAY BELGESİ

Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Öğretim Üyesi Doç Dr. Bülent Gündüz'e ait "Beliren Yetişkinlik Döneminde İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Farklılaşması, Otantiklik ve Depresyon" adlı çalışma kurulumuz tarafından incelenmiş ve,

Etik yönden uygun bulunmuştur.

Etik yönden geliştirilmesi gerekmektedir.

Etik yönden uygun bulunmamıştır.



Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı

Başvuru Formunun Etik Kurula Ulaştığı Tarih	20/07/2020
Etik Kurul Karar Toplantı Tarihi ve Karar No	26/08/2020-36
Yer	Mersin Üniversitesi, Uğur Oral Kültür Merkezi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BAŞKANI VE ÜYELER:

İMZA

Prof. Dr. Aşlıhan DOĞAN TOPÇU

Başkan

Prof. Dr. Hürriyet GÖKDAYI

Üye

Prof. Dr. F. Ayşe BALCI KARABOĞA

Üye

Prof. Dr. Turhan KORKMAZ

Üye

Prof. Dr. İsmail TUNCER

Üye

Prof. Dr. Arzu UYSAL

Üye

Prof. Dr. Şerife YORULMAZ

Üye

Açıklama:

ASLI GÜRBÜZ
Av. Turhan KORKMAZ
Hukuk Müşaviri

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Büşra Yılmaz

Doğum Tarihi : 19.07.1994

E Mail : busraylmz431@gmail.com

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Hacettepe Üniversitesi	2013-2017
Yükse Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Mersin Üniversitesi	2018-

Görevler :

Görev Yeri	Görev Unvanı	Yıl
Özel Arsoy Engelli Bakım Merkezi	Meslek Elemanı	2018-2019
Kırmızı Köprü Mevkii İzzet Görür Ortaokulu	Psikolojik Danışman	2019-

Eserler : -

İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ hk.

Gelen Kutusu xx🖨🔗

**büşra yılmaz** <busrayilmaz431@gmail.com>
Alıcı: aydabsahin ▾
1 Şub 2019 Cum 11:27 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar hocam, ben Büşra Yılmaz. Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapmaktayım. Eğitimim kapsamında yapacağım tez çalışması için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yürüttüğünüz İlişki İstikrarı Ölçeği'nin "İlişki doyumu" alt ölçeğini kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa ölçeğin tam metnini gönderebilir misiniz?

**Ayda Büyüksahin** <aydabsahin@gmail.com>
Alıcı: ben ▾
11 Şub 2019 Pzt 10:57 ☆ ↶ ⋮

Türkçe ▾ > Vietnamca ▾ [İletiyi çevir](#) [Türkçe için kapat](#) x

ölçek ekte.
Ayda

büşra yılmaz <busrayilmaz431@gmail.com>, 1 Şub 2019 Cum, 10:27 tarihinde şunu yazdı:



**büşra yılmaz** <busrayilmaz431@gmail.com>
Alıcı: eisik ▾
1 Şub 2019 Cum 11:22 ☆ ↶ ⋮

Merhaba hocam, Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Eğitimim kapsamında yapacağım tez çalışması için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Benliğin Ayırılma Ölçeğini kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa ölçeğin tam formunu gönderebilir misiniz?

**Erkan IŞIK** <eisik@ciu.edu.tr>
Alıcı: ben ▾
1 Şub 2019 Cum 12:51 ☆ ↶ ⋮

Türkçe ▾ > Vietnamca ▾ [İletiyi çevir](#) [Türkçe için kapat](#) x

Merhabalar,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ekte maddeleri ve değerlendirme bilgilerini içeren dosyayı gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Selamlarımla,

Erkan Işık

