

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI DENEYİMLERİ OLAN
BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERE
BAKIŞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Feyza BAKIR

İstanbul
Ocak, 2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI DENEYİMLERİ OLAN
BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERE BAKIŞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Feyza BAKIR

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

İstanbul
Ocak, 2025

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Üye Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

Üye Prof. Dr. Alim KAYA

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri Olan Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilere Bakışı**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Fatma Feyza BAKIR

ÖN SÖZ

Bu araştırma konusuna dair merakımı besleyen en önemli sebep, çevremdeki evli ve romantik ilişkisi olan bireylerden duyduğum, “Ailesinde öyle görmüş, o yüzden ilişkimizde de öyle davranıyor” gibi yakınma içeren cümleler oldu. Olumsuz çocukluk yaşantılarını çalışırken, katılımcıların aile öykülerini dinlediğimde bir kez daha ailenin yaşantılarımız üzerindeki derin etkisini ve kıymetini fark ettim. Bu nedenle çalışmamı yürüttüğüm süreçte duyduğum ve okuduğum her cümlede bana kendimi şanslı hissettiren, kıymetli aileme teşekkür ederek başlamak istiyorum.

Maddi ve özellikle manevi desteğini her zaman hissettiren, akademi yolculuğumdaki zorluklarımı bilgisiyle kolaylaştıran kıymetli babam Prof. Dr. Galip Bakır'a; duygularımı ifade etmeden gözlerimden okuyan, anlayışı ve şefkatiyle yolumu güzelleştiren değerli annem Nesibe Bakır'a; en güzel arkadaşlarım, öğretmenleri ve yoldaşlıklarıyla evin en küçüğü olarak bana her zaman harika hissettiren sevgili ablalarım Zeynep Nur ve Ayşe Betül'e; ailemize katılarak neşeleriyle mutluluğumuzu artıran güzel yeğenlerim Ali Asım ve Yavuz Selim'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecine başlamaya karar verdiğim andan itibaren koşulsuz desteğini hiç esirgemeyen, her türlü zorluğumda ve kolaylığımda beni yüreklendiren kıymetli, biricik dostum Merve Memduhoğlu Medineli'ye şükranlarımı sunuyorum. Yüksek lisans sürecinde tanışıklığımızın başladığı ve kıymetlendiği sevgili arkadaşlarım Emine ve Merve'ye, bu süreçte arkadaşlığımızın pekiştiği değerli arkadaşım Hale'ye, bana her türlü katkıyı sunan tüm kıymetli dostlarıma, hayatımda açtığım yeni pencerede bana güzellikleriyle eşlik eden Sakarya ekibine teşekkür ediyorum.

Tez sürecimin talihsizliklerle başlayan serüveninde bana eşlik eden ve katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Osman Söner'e, lisans ve yüksek lisans süreçlerimde desteğini esirgemeyen tüm hocalarıma içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Beliren yetişkinlik dönemini çalışırken, bu döneme dair tüm özellikleri bizzat yaşadığımı hissettim. Zorluklarla başlayıp aksiliklerle ilerleyen bu süreçte pes etmediğim, bu zorlukları kendimi güçlendirmek için bir fırsat olarak görüp kendime zaman tanıyarak ilerleyebildiğim için, en büyük teşekkürü kendime ediyorum.

Fatma Feyza BAKIR

İstanbul – 2025

ÖZET

**OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI DENEYİMLERİ OLAN
BELİREN YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERE BAKIŞI**

Fatma Feyza BAKIR

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Ocak, 2025- 120 Sayfa

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilere bakış açıları üzerinde olumsuz çocukluk yaşantılarının etkilerini incelemek bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Araştırma, bireylerin geçmişte yaşadığı olumsuz çocukluk deneyimlerinin, romantik ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi süreçlerinde nasıl bir rol oynadığını anlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, olumsuz çocukluk yaşantılarının bireylerin romantik ilişkilerine yansıyan dinamikleri, ilişkilerin deneyimleniş biçimleri ve bu süreçte ortaya çıkan psikolojik etkiler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Karma yöntem yaklaşımının benimsendiği çalışmada açıklayıcı desen kullanılmıştır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve verilerin analizinde fenomenolojik analiz yöntemi kullanılmıştır. Çalışma kapsamında, 18-30 yaş aralığında toplam 15 yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, bireylerin çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılarını değerlendirmek amacıyla Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği (ÇDÖYÖ), katılımcıların temel demografik bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve bireylerin romantik ilişki deneyimlerini derinlemesine anlamak amacıyla Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Ölçek uygulaması sonucunda, çocukluk dönemi örselenme yaşantıları açısından yüksek puan alan bireyler belirlenmiştir. Bu bireyler arasından, romantik ilişkisi olan veya geçmişte romantik ilişki deneyimi yaşamış, görüşmelere katılmaya gönüllü olan 18-30 yaş aralığındaki 15 yetişkinle derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların kendilerini rahat ve açık bir şekilde ifade edebilmelerine olanak tanıyacak şekilde düzenlenmiş, bireylerin romantik ilişkilerine dair algıları, deneyimleri ve çocukluk yaşantılarıyla kurdukları bağ ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Verilerin analizinde içerik analiz tekniği kullanılmış, analizler MAXQDA programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler, araştırmanın amacı ve alt amaçlarına uygun olarak kategori ve temalara ayrılmış ve doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Verilerin daha sistematik bir şekilde incelenebilmesi için görüşme sırasında elde edilen ses kayıtları ve yazılı notlar defalarca deşifre edilerek metinlere dnüşürölmüşür.

Araştırma bulguları, romantik ilişkilerde olumsuz çocukluk yaşantılarının etkisi ana teması etrafında şekillenmiştir. Bu ana tema altında, “Duygular, Bağlanma ve Güven, İlişkisel Beklentiler ve Destek, Aile İlişkileri ile Kendini İfade ve İletişim” olmak üzere beş alt tema belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Olumsuz ocuk yaşantıları, bağlanma stilleri, romantik ilişkiler, beliren yetişkinlik

ABSTRACT
THE PERSPECTIVE OF EMERGING ADULTS WITH ADVERSE
CHILDHOOD EXPERIENCES ON ROMANTIC
RELATIONSHIPS

Fatma Feyza BAKIR

Master Thesis, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Osman SÖNER

January, 2025– 120 Pages

The primary aim of this research is to examine the effects of adverse childhood experiences on the perspectives of individuals in emerging adulthood regarding romantic relationships. The study seeks to understand how negative childhood experiences influence the formation and maintenance of romantic relationships. In this context, the research thoroughly explores the dynamics reflected in individuals' romantic relationships, the ways these relationships are experienced, and the psychological effects that emerge throughout the process. A mixed-methods approach was adopted in the study, utilizing an explanatory sequential design.

A qualitative research method was employed, and phenomenological analysis was used for data analysis. The study collected data from a total of 15 individuals aged 18-30. During the data collection process, the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) was used to assess individuals' adverse childhood experiences, while a Personal Information Form designed by the researcher was utilized to gather demographic information. Additionally, a Semi-Structured Interview Form was employed to gain an in-depth understanding of participants' romantic relationship experiences. Following the application of the scale, individuals who scored high in childhood trauma, had a romantic relationship or past romantic relationship experience, and voluntarily agreed to participate in the study were selected. In-depth semi-structured interviews were conducted with 15 participants aged 18-30. The interviews were designed to allow participants to express themselves openly and comfortably, focusing on their perceptions and experiences of romantic relationships and the connections they established with their childhood experiences.

For data analysis, content analysis was applied, and the analyses were conducted using the MAXQDA software. The collected data were categorized and thematized in accordance with the research objectives and sub-objectives, supported by direct quotations. To systematically examine the data, the audio recordings and written notes obtained during the interviews were repeatedly transcribed into textual format.

The research findings were structured around the main theme of the impact of adverse childhood experiences on romantic relationships. Within this main theme, five sub-themes were identified: "Emotions, Attachment and Trust, Relational Expectations and Support, Family Relationships, and Self-Expression and Communication.

Keywords: Adverse childhood experiences, attachment styles, romantic relationships, emerging adulthood



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1.Beliren Yetişkinlik	10
2.1.1.Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri	10
2.1.2.Beliren Yetişkinlikte Kültürel Bağlam.....	14
2.2.Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri	16
2.2.1.İstismar.....	18
2.2.1.1.Cinsel İstismar	18
2.2.1.2. Fiziksel İstismar	19
2.2.1.3. Duygusal İstismar.....	20
2.2.2.İhmal	22
2.2.2.1.Duygusal İhmal	22
2.2.2.2. Fiziksel İhmal	24
2.3.Romantik İlişkiler	24
2.3.1. Romantik İlişki Kavramı	24

2.3.2. Romantik İlişkilerde Partner Seçimi	26
2.3.3. Romantik İlişkileri Başlatma	27
2.3.4. Romantik İlişkileri Sürdürme	29
2.3.5. Romantik İlişkilerin Sonlandırılması	30
2.3.6. Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişkiler	32
2.4. Romantik İlişkilere Kuramsal Bakış	34
2.4.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	34
2.4.2. Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Kuramı	35
2.4.3. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	36
2.4.3.1. Güvenli Bağlanma	37
2.4.3.2. Kaygılı Bağlanma	39
2.4.3.3. Kaçınan Bağlanma	39
2.5. İlgili Araştırmalar	40
2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	46
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	48
YÖNTEM	48
3.1. Araştırma Modeli	48
3.2. Çalışma Grubu	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	50
3.3.2. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği	50
3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	51
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözülmesi	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	54
ARAŞTIRMA BULGULARI	54
4.1. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Romantik İlişkiye Bakış	54
4.1.1. Alt Tema 1: Duygular	56
4.1.1.1. Heyecan	56
4.1.1.2. Huzur	57
4.1.1.3. Kaygı	58
4.1.2. Alt Tema 2: Bağlanma ve Güven	58
4.1.2.1. Kaçınan Bağlanma	59

4.1.2.2. Güven Duyması	60
4.1.2.3. Koşulsuz Kabul İhtiyacı	61
4.1.3. Alt Tema 3: İlişkisel Destek ve Beklentiler	62
4.1.3.1. Koşulsuz Sevgi	62
4.1.3.2. Saygı	63
4.1.3.3. Sosyal Destek	65
4.1.3.4. Özel Zamanlar	66
4.1.3.5. Karşılıklı Anlayış	69
4.1.4. Alt Tema4: Aile İlişkileri	70
4.1.4.1. Aile İlişkilerinin Etkisi	71
4.1.4.2. Öğrenilmiş Davranış	73
4.1.4.3. Duygusal Destek Eksikliği	73
4.1.5. Alt Tema5: Kendini İfade ve İletişim	75
4.1.5.1. İletişim	75
4.1.5.2. Onaylanma İhtiyacı	76
4.1.5.3. Çözüm Odaklılık	77
4.1.5.4. İlişkide Başarılan Durum	78
BEŞİNCİ BÖLÜM	81
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	81
5.1. Duygulara İlişkin Tartışma ve Sonuç	81
5.2. Bağlanma ve Güvene İlişkin Tartışma ve Sonuç	82
5.3. İlişkisel Beklentiler ve Desteğe İlişkin Tartışma ve Sonuç	85
5.4. Aile İlişkilerinin Rolüne İlişkin Tartışma ve Sonuç	88
5.5. Kendini İfade ve İletişime İlişkin Tartışma ve Sonuç	91
5.6. Öneriler	94
KAYNAKÇA	96
EKLER	114
ÖZGEÇMİŞ	120

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	49
Tablo 4.1. Ana Temalar, Alt Temalar ve Kodlar	55



KISALTMALAR LİSTESİ

MAXQDA : (Maximum Qualitative Data Analysis) En Yüksek Kalitede Nitel Veri Analizi

Akt : Aktaran

Çev : Çeviren

Ed : Editör

sf : Sayfa

vd : Ve Diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Beliren yetişkinlik, ergenlikten yetişkinliğe geçişin kritik bir evresi olarak, bireylerin kimliklerini keşfettikleri, iş ve ilişkilerle ilgili daha kalıcı ve ciddi kararlar aldıkları bir dönemdir. Bu süreç, bireyin gelecekteki yaşamını şekillendiren önemli yol ayrımlarıyla dolu olduğu ve bu kararların kökleri, genellikle çocukluk döneminde atılan temellere dayandığı söylenebilir. Çocukluk yıllarında yaşanan deneyimler, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişiminde derin izler bırakır. Bu izler, beliren yetişkinlik döneminde yapılan seçimlerde ve özellikle romantik ilişkilerin dinamiklerinde de kendini gösterir.

Çocuklukta yaşanan travmalar, bağlanma sorunları ya da olumsuz deneyimler, bireyin yetişkinlikte kuracağı ilişkilerin kalitesi ve bu ilişkilerdeki uyumu üzerinde belirleyici bir rol oynar (Yılmaz, 2024:16). Yüksel ve Söner'e (2024) görebu erken dönem deneyimlerinin romantik ilişkilerde güven, yakınlık, bağlılık ve iletişim gibi temel unsurları nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireyler, romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde kaygı, güvensizlik ve çatışma yaşama eğilimindedirler. Bu bireyler, sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilirler ve duygusal yakınlık geliştirmekte çekingenlik gösterebilirler. Çocuklukta edinilen güvensiz bağlanma tarzı, yetişkinlikte romantik ilişkilerde güven sorunu, kıskançlık, iletişim problemleri gibi olumsuz etkilerle kendini gösterebilir (İnkaya, 2023:26).

Bu bağlamda, çocukluk dönemindeki travmaların ve olumsuz deneyimlerin, bireylerin romantik ilişkilerdeki rollerini, beklentilerini ve davranış kalıplarını nasıl etkilediğini anlamak, sadece bireylerin ilişkilerindeki zorlukları aşmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda geçmişin gölgesinde kalan bu etkileri fark edip daha sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerine de olanak tanır. Bu süreçte bireylerin, çocuklukta maruz kaldıkları duygusal ihmal, fiziksel ya da psikolojik travmaların, yetişkinlikte ilişkilerinde nasıl yansımalar bulduğunu fark etmeleri, daha sağlıklı bağlar kurabilmeleri için kritik bir adımdır.

1.1. Problem Durumu

İnsan hayata adım attığı an itibari ile yaşadığı değişimler ve edindiği duygusal, davranışsal ve bilişsel yeterlilikler sonucu bir sonraki gelişim evresine geçerek yaşamını sürdürmektedir. Her gelişim basamağı farklı özellikler barındırmaktadır. Gelişim basamaklarından ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini birbirine bağlayan, bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerin yaşandığı dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmaktadır (Yüzbaşı, 2012: 10). Arnett (2004: 8), beliren yetişkinlik döneminin kimlik arayışı, değişkenlik, kendine odaklanma, arada kalmış hissetme ve fırsatlar dönemi olmak üzere beş temel özelliği barındırdığını söylemektedir. Bu dönem içerisindeki bireyler, ergenlik dönemini tamamlamış olmakla birlikte kendilerini tam bir yetişkin olarak tanımlayamadıklarından dolayı arada kalmışlık hissi yaşamaktadırlar (Arnett, 2015, akt. Özcan, 2017). Kısaca beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlikten çıkmalarına rağmen henüz tam anlamıyla yetişkin olarak hissetmedikleri, kimlik arayışı, değişkenlik, kendine odaklanma ve arada kalmışlık gibi özelliklerin ön planda olduğu bir gelişim evresidir.

Beliren yetişkinlik döneminin karmaşık yapısı, bireylerin kimlik arayışı sürecinde hem kişisel hem de ilişkisel alanlarda sürekli değişim ve belirsizlik yaşamalarına yol açmaktadır. Değişkenlikler dönemi içerisinde bireyler iş ve aşk konularında sürekli planlar yapmakta (Bilgin, 2021: 58), iş, dünya görüşü ve aşk konularında kimlik arayışı içerisindeyler (Arnett, 2004: 10). Kimlik arayışı ergenlik döneminde başlamaktadır. Romantik ilişkilere yönelik arayışların daha fazla fiziksel ve duygusal yakınlığı içermesi ile bu durum ergenlik dönemi ile beliren yetişkinlik dönemini farklılaştırmaktadır (Özcan, 2017: 12). Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlik sonrası daha derin ve uzun vadeli romantik ilişkilere yöneldikleri, yaşamlarındaki önemli kararları ve romantik ilişkilerini gözden geçirdikleri bir evredir. Bireyler bu dönem içerisinde romantik ilişkiye başlama ve bitirme gibi istikrarsızlıklar yaşamaktadırlar. Bu bağlamda, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kimlik arayışının ve ilişkisel dinamiklerinin çeşitli psikolojik, duygusal ve davranışsal faktörlerle etkileşim içinde olduğu görülmektedir.

Araştırmalar incelendiğinde, beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatma (Ercan ve Eryılmaz, 2010), beden imgesi (Kozan ve Hamarta, 2017), duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu (Demirkaya, 2020), intihar olasılığı (Çelikkaleli ve Karataş, 2018), bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş

(Karabacak, 2017), saldırganlık (Karataş ve Yavuzer, 2017), romantik ilişki kalitesi (Eşici ve Özbay, 2020), internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete (Balıcı, 2021), psikolojik dayanıklılık ve affedicilik (Demirtaş,2021), flört şiddeti (Demirtaş ve Sümer, 2022), bağlanma stilleri (Zebil, 2023), ebeveyn tutumları (Sertbaş, 2021), romantik ilişki doyumu (Çürükvelioğlu, 2012), mükemmeliyetçilik ve öz şefkat (Aydın, 2022), benlik kurgusu ve toplumsal cinsiyet rolleri (Çolak, 2024), ilişki istikrarı (Kayabaş, 2022), evlilik algısı (Sönmez, 2023), ilişkide otantiklik ve cinsel doyum (Akdoğan, 2023) çalışılan konular arasındadır.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kimlik arayışı ve ilişki dinamikleri şekillenirken, bu süreçte çocukluk yaşantılarının ve erken dönemde kurulan bağların etkisi de belirgin bir şekilde ortaya çıkar. İnsanların gelişim dönemleri boyunca etkileşimde oldukları unsurlar, bağ kurma süreçlerinde önemli bir rol oynar. Çocukluk dönemi, bu bağların temellerinin atıldığı, bağ kurma becerilerinin ve bu süreçlerin nasıl gerçekleştiğinin kritik bir öneme sahip olduğu bir evredir. Bu dönemde bireylerin maruz kaldığı olumsuz yaşantılar, ileriki yaşlarda fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin yalnızca bireyin içsel dünyasında değil, ilerleyen yaşlardaki ilişki kurma biçimlerinde ve psikososyal uyum süreçlerinde de etkili olduğu görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), çocuk istismarı ve kötü muameleyi, çocuğun mevcut ya da potansiyel sağlığını, yaşamını ve gelişimini olumsuz etkileyen; güç ve güven ilişkisine zarar veren her türlü fiziksel, duygusal ve cinsel davranış ile reddetme veya ihmali içeren eylemler olarak tanımlamaktadır (DSÖ, 1999: 13-14). Çocuk ihmal ve istismarını değerlendirirken, kültürel değerler, çocuk disiplin yöntemleri ve çocuğa yönelik hangi eylemlerin kabul edilebilir olduğu konusundaki tanımların önemi büyüktür. İstismar, genel olarak beş başlık altında incelenmektedir: Cinsel, fiziksel, ekonomik, duygusal istismar ve çocuk ihmali. Her bir istismar türü, bireyin gelişimi üzerinde kalıcı ve ciddi olumsuz etkiler yaratabilir (Yöyen, 2016: 268). Bu noktada travma, çocuğun yaşamını veya fiziksel bütünlüğünü tehdit eden korkutucu, tehlikeli ya da şiddet içeren bir olaydır. Sevilen birinin hayatını veya fiziksel güvenliğini tehdit eden travmatik bir durumla karşılaşmak da benzer şekilde travma olarak değerlendirilebilir. Bu tür durumlar, özellikle küçük çocuklar için büyük önem taşır, çünkü güvenlik duygusu, çocukların sağlıklı bir şekilde bağlanmalarını derinden

etkiler (Zoroğlu vd., 2001: 7071). Genel olarak çocuk ihmal ve istismarının değerlendirilmesinde kültürel değerlerin önemi vurgulanırken, cinsel, fiziksel, ekonomik, duygusal istismar ve ihmalin bireyin gelişiminde kalıcı olumsuz etkiler yarattığı ve travmanın çocukların güvenlik duygusu ve sağlıklı bağlanmalarını derinden etkilediği söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, olumsuz çocukluk yaşantısı ile yaratıcı kişilik özellikleri ve aleksitimi (Büyükcebeci, 2019), annelerin örselenme yaşantısının etkisi (Açıkgöz ve Esen, 2017), ergenlikteki yakın ilişkiler (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006), yaşam kalitesi ve anksiyete (Sesliokumuş, 2016), depresyon ve negatif, pozitif düşünce tekrarı (Uğurlu, 2017), kendilik algısı (Hunca, 2015), bağlanma biçimi ve empati düzeyi (Özkan, 2016; Tutku, 2022), mental iyi oluş ve saldırganlık (Tutku, 2022), tinsellik ve affetme (Emiral, Kararımak ve Güloğlu, 2016), cinsel işlev ve cinsel doyum (Şık, 2019), benliğin ayrımlaşması (Aşık, 2023), yaşantısal kaçınma (Tüzün Özçiçek, 2023), baş etme mekanizmaları (Dülger, 2022), bilişsel esneklik ve empati düzeyi (Ayvaz, 2024), affedicilik ve yalnızlığın rolü (Baysal, 2023), ilişki doyumu (Şerbetçioğlu, 2022), flört şiddeti (Yüce, 2019), intihar eğilimleri (Yıldız, 2020), alkol ve madde bağımlılığı (Ünal, 2020) ve ilişki benlik saygısı ve ilişki sel saplantılı düşünce düzeyi (Yolcu, 2021) çalışılan konular arasındadır.

Her bir gelişim döneminde, insanlar bağlar kurarak ve iletişim yoluyla etkileşimde bulunarak yaşamlarını sürdürürler. Önceki gelişim dönemlerinde deneyimlediklerimiz, ihtiyaçlarımızın karşılanma şekli ve oranı, bir sonraki dönemde kimliğimizi oluşturmamızda ve bu kimlikle bir ilişkide nasıl konumlanacağımızı belirlemede önemli bir rol oynar. İnsanlar olarak, iletişim kurduğumuz ve etkileşime girdiğimiz diğer bireylerle aramızdaki bağı farklı yollarla kurar ve bu bağlar aracılığıyla ihtiyaçlarımızı karşılarız (Bowlby, 2020: 414). Romantik ilişkiler, duygusal olarak karşı cinsle etkileşimde bulunduğumuz ve bağ kurduğumuz özel bir ilişki biçimi olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, romantik ilişkiler, yakınlık ihtiyacını karşılama ve çeşitli ihtiyaçları gidermek amacıyla kurulan ilişkiler olarak ifade edilebilir (Savaş, 2021: 24). Bu tür ilişkiler, bazı insanlar için yaşamlarına anlam katmanın bir yolu olarak görülmekte ve bilimsel olarak insan yaşamında önemli işlevlere sahip olduğu kanıtlanmaktadır (Atak ve Taştan, 2012: 521). Genel olarak romantik ilişkiler, duygusal yakınlık ihtiyacını karşılayan ve insan yaşamına anlam katan önemli ilişki biçimleri olarak tanımlanmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, romantik ilişki ile gelecek zaman yönelimleri ve benlik kurguları (Yavuzer, 2017), çatışma eğilimi (Sezgin, 2015), ilişki uyumu ve erken dönem şemaları (Savaş, 2021), iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzı (Duran ve Hamamcı, 2010), sosyal ağ kullanımı, etkileşim kaygısı, sosyal destek algıları (Şahin Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012), ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı (Abak ve Güzel, 2021), mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık (Saticı, 2018), narsistik kişilik eğilimi, benlik saygıları ve ilişki bağlanımı (Doğaner, 2014), ilişki doyumu (Doğaner, 2014; Savaş, 2021), bağlanma davranışlarının ve çatışma çözme stillerinin (Tezer Çakmak, 2022), öz-şefkat korkusu ve ilişkisel iyilik hali (Aktaş, 2024), aldatma ve aldatılma (Kocaman, 2023) ve ilişki istikrarı (Ertürk, 2022) çalışılan konular arasındadır.

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlikten yetişkinliğe geçişte bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerle karakterize edilen bir dönemdir. Bu süreçte bireyler, kimlik arayışı, değişkenlik, kendine odaklanma ve arada kalmışlık gibi zorluklarla yüzleşmektedir. Romantik ilişkiler ise bu dönemde bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan ve kimlik gelişiminde önemli bir rol oynayan ilişki biçimleri olarak öne çıkmaktadır. Romantik ilişki deneyimleri, bireylerin duygusal iyilik hallerine, ilişki kalitesine ve kimlik yapılarına doğrudan etki etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin romantik ilişkilerindeki deneyimlerin kimlik gelişimi ve ilişkisel memnuniyet üzerindeki etkisini anlamak, bu dönemin dinamiklerini çözümlmek için önemlidir.

Alan yazında, beliren yetişkinlik dönemi ile romantik ilişkiler arasındaki bağ üzerinde etkili olan birçok psikolojik ve duygusal faktörün incelendiği çalışmalar mevcuttur. Bunlar arasında romantik ilişki doyumu, ilişki istikrarı, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sosyal anksiyete gibi unsurlar dikkat çekmektedir. Ancak, bu dönem yaşantılarının bireylerin romantik ilişki kalitesine ve duygusal iyilik haline nasıl etki ettiği, hangi faktörlerin bu ilişkileri şekillendirdiği üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin olumsuz çocukluk deneyimlerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini ve bu deneyimlerin romantik ilişkilerdeki rolünü incelemektir. Özellikle, geçmişte yaşanan olumsuz çocukluk

deneyimlerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde nasıl bir etkisi olduğunu ve bu etkilerin psikolojik boyutlarını anlamak hedeflenmektedir. Ayrıca, çocukluk deneyimlerinin romantik ilişki kurma süreçlerinde nasıl bir rol oynadığını ve bu süreçlerin nasıl şekillendiğini ortaya koymak da amaçlanmaktadır. Bu amaçtan yol çıkarak araştırmanın soruları şu şekilde belirlenmiştir;

1. Romantik ilişki ihtiyacı nasıl oluşur ve bu ihtiyacın ortaya çıkmasında hangi faktörler rol oynamaktadır?
2. Olumsuz çocukluk yaşantıları romantik ilişki sürecine nasıl yansımakta ve bu yansımalar hangi şekillerde ortaya çıkmaktadır?
3. Romantik ilişkilerde olumsuz çocukluk deneyimlerinin psikolojik etkileri nelerdir ve bu deneyimler bireylerin ilişki dinamiklerini nasıl etkilemektedir?
4. Olumsuz çocukluk deneyimleri dışındaki süreç ve faktörler romantik ilişki olgusunu nasıl belirlemekte ve bu süreçler nasıl işlemektedir?
5. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki deneyimleri, çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimler tarafından nasıl şekillendirilmekte ve bu etkiler kişisel ve ilişkisel dinamiklerine nasıl yansımaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanın psikososyal gelişiminde çocukluk dönemi, hayatın sonraki evrelerini şekillendiren en kritik basamaklardan biridir. Bu dönemde kazanılan deneyimler, bireyin yalnızca çocukluk yıllarını değil, aynı zamanda yetişkinlikteki düşünce, tutum ve davranış kalıplarını da derinden etkiler. Erken yaşlarda kurulan bağlar, bireyin duygusal ve sosyal gelişiminin temelini oluşturur ve ileriki yaşamında kişilik yapısına, ilişkilerine ve genel yaşam dinamiklerine yansır. Bowlby (1969), bireyin erken dönemde birincil bakım veren kişiyle kurduğu ilişkilerin, hayat boyu süren davranış ve ilişki kalıplarına etkide bulunduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin yetişkinlikteki romantik ilişkilere ve sosyal bağlara olan yansımalarını incelemek, insan gelişimi ve ilişkiler dinamiklerini daha iyi anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Çocukluk dönemi, bireyin temel duygusal ve sosyal yapı taşlarının atıldığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan her bir deneyim, bireyin gelecekteki yaşamına eşlik eden derin izler bırakır. Çocukluk yaşantıları, kişinin davranış kalıplarına ve düşünce yapılarına yansyarak, yaşam boyunca yapılan her bir seçime, verilen her bir karara yön verir. Bu süreç, bireyin

kimlik gelişiminde, özsaygısında ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerde belirleyici bir rol oynar. Kişi, çocukluk döneminden ergenliğe geçiş yapıp bu süreci sonlandırdığında, artık kendi hayatına dair ciddi kararlar almaya başlar; iş, aşk ve kişisel hedeflere dair önemli adımlar atar. Bu “beliren yetişkinlik dönemi” olarak adlandırılan süreçte, bireyin çocukluk yaşantılarının izleri, aldığı her bir ciddi kararda kendini gösterir. Bu dönemde, bireyin geçmiş yaşantıları, kim olduğu ve kim olmayı seçtiği üzerinde derin bir etki yaratır (Yılmaz, 2024: 7).

Çocukluk döneminden itibaren şekillenen bu temel duygusal ve sosyal yapı taşları, bireyin yaşam boyu kurduğu sosyal ilişkilerde kendini göstererek, kimlik gelişimi ve ilişkilerdeki doyum açısından belirleyici bir rol oynar. Sosyal bir varlık olan insan için paylaşım ve iletişim, yaşamın vazgeçilmez unsurlarından biridir. İnsan, yaşamı boyunca farklı şekillerde ve farklı kişilerle sosyal ilişkiler kurarak bu temel ihtiyacını karşılar. Her sosyal ilişki, bireyi farklı yönlerden besler, geliştirir ve kimliğini inşa etmesine olanak sağlar. Bu ilişkiler içerisinde yaşanan doyum ve memnuniyet, bireyin kimliğini sağlıklı bir şekilde oluşturabilmesi için kritik bir rol oynar. Bu nedenle, sosyal ilişkilerde bulunulan ortamın seçiminde hassas olmak büyük önem taşır.

Romantik ilişki ise, evli bireyler veya flört eden çiftler arasında kurulan, bağlanma, tutku ve yakınlığın ön planda olduğu, bireylerin kendi özgür iradeleriyle tercih ettikleri bir birliktelik süreci olarak tanımlanmaktadır (Sümer, 2017: 16). Romantik ilişkiler, kurulan bağ ve yakınlık nedeniyle diğer sosyal ilişkilerden ayrılır. Bu tür ilişkilerde, partnerlerle yapılan paylaşımlar, daha fazla yakınlık ve derin bir duygusal bağ içerir. Romantik ilişkilerde partner seçimi, ilişkinin dinamiğinin oluşmasında belirleyici bir rol oynar ve bu seçim üzerinde bireylerin çocukluk yaşantılarının büyük bir etkisi vardır.

Geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler ve bu deneyimlere tanıklık etmek, bireylerin partner seçimlerini ve ilişki doyumunu doğrudan etkiler. Aşılmamış ve çözülmemiş her olumsuz yaşantı, ilişkinin kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde anlam verilemeyen pek çok problemin temel kaynağı, bireylerin geçmiş yaşantılarından getirdiği öğretiler ve deneyimlerdir.

Bireylerin çocukluk döneminden itibaren kazandıkları bu deneyimler, romantik ilişkilerdeki davranış kalıplarını ve beklentilerini şekillendirir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerin derinlemesine anlaşılabilmesi için, bireylerin çocukluk yaşantılarının ve bu

yaşantıların ilişki dinamiklerine nasıl yansıdığına incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışma, bu kapsamda, bireylerin geçmiş yaşantılarının romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini irdeleyerek, ilişkilerde yaşanan problemlerin kökenine inmek ve bu sorunların çözümüne yönelik katkılar sunmayı amaçlamaktadır.

Çocukluk yaşantıları, bireylerin hayatında büyük bir önem taşır. Erken dönemde edinilen deneyimler, yalnızca çocukluk yıllarıyla sınırlı kalmaz; yetişkinlikteki kararları, ilişkileri ve genel yaşam memnuniyetini şekillendirir. Bu bağlamda, çocukluk yaşantılarının incelenmesi, bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Mevcut araştırmalar incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının beliren yetişkinler üzerindeki etkilerini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu, özellikle de bu döneme ilişkin romantik ilişkiler bağlamında literatürde az sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle, olumsuz çocukluk deneyimlerinin bireylerin romantik ilişkilerine nasıl yansıdığını araştıran bir çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişki problemlerinin kökenlerini belirlemeye ve uygun önlemlerin alınmasında yetişkin ve çiftlerle çalışan psikolog ve psikolojik danışmanlara rehberlik etmeye yönelik faydalı bir kaynak olmayı hedeflemektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların yöneltile soruları içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların, verilerin toplandığı kişisel bilgi formu ve ölçeği doğru ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Veriler 2023-2024 eğitim öğretim yılından elde edildiği için bu dönem ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısına kıyasla daha düşük kalması sınırlılıktır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, katılımcıların bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik Dönemi: Beliren yetişkinlik dönemi, 18-26 yaş arası kapsayan ve ergenlik ile yetişkinlik arasında yer alan, demografik, öznel ve kimlik keşfi

açısından kendine özgü özelliklerle tanımlanabilen yeni bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000: 469-470).

Romantik İlişki: Bireyin kendi isteğiyle kurduğu, tutku, bağlanma ve arkadaşlık unsurlarını barındıran ilişkiler olarak tanımlanır (Stenberg, 1986: 119).

Olumsuz Çocukluk Yaşantısı: Çocukluk döneminde (0-18 yaş) sorumlu bakım verenler tarafından kaza dışındaki olaylarla, zarar verici veya engelleyici davranışlara maruz bırakılma durumudur (Kıskacı, 2023: 9).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde beliren yetişkinlik dönemi, olumsuz çocukluk yaşantısı, romantik ilişkiler konularına değinilmiştir.

2.1. Beliren Yetişkinlik

İnsan hayata adım attığı an itibari ile yaşadığı değişimler ve edindiği duygusal, davranışsal ve bilişsel yeterlilikler sonucu bir sonraki gelişim evresine geçerek yaşamını sürdürmektedir. Her gelişim basamağı farklı özellikler barındırmaktadır. Gelişim basamaklarından ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini birbirine bağlayan, bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerin yaşandığı dönem beliren yetişkinlik dönemidir (Yüksel ve Söner, 2024; Yüzbaşı, 2012:10). Beliren yetişkinlik dönemi ergenlik ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Arnett (2000: 469), beliren yetişkinlik döneminden bahsederken bu dönemin ergenlik ve yetişkinlik arasında hissedilen ve ebeveynlik, evlilik gibi geleneksel görevlerin ertelendiği bir gelişim dönemi olarak tanımlamaktadır. Yine Arnett'e (2006) göre bu dönemde bireyler kendi yollarını da çizmektedirler. Yaptıkları seçimlerin geçici olması bu durumu daha belirgin göstermektedir. Yapılan seçimlerin çoğu gelecekleri için birer deneyim veya keşif niteliği taşımaktadır (Uçar, 2018: 13). Bu dönem uzatılmış ergenlik veya genç yetişkinliğin bir parçası olarak görülmemelidir. Ergenlik döneminden farklı olarak, bireyler bu süreçte sosyal kontrol ve uyulması gereken katı normların baskısı olmadan kendi yollarını keşfetmeye çalışırlar. (Lanz ve Tagliabue, 2007: 533). Genel olarak beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında, bireylerin kendi yollarını bulmaya çalıştıkları ve geleneksel görevlerin ertelendiği bir geçiş sürecidir. Bu dönemde yapılan seçimler genellikle geçici olup, geleceğe yönelik deneyim veya keşif niteliği taşır.

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri

Her bir gelişim dönemi, kendinden önceki ve sonraki gelişim dönemleri ile bazı benzerlikleri paylaşmaktadırlar. Fakat bazı önemli özellikler gelişim dönemleri arasındaki farklılığı ortaya koymaktadır. Beliren yetişkinlik dönemini ergenlik ve genç yetişkinlik döneminden ayıran üç temel faktör olduğu söylenmektedir. Bu temel faktörler şunlardır (Arnett, 2005:236-238):

1. Endüstri toplumlarında bilgi çağına geçişin gerekliliği olan yükseköğrenim ihtiyacı ve bu ihtiyaçla beraber evlilik-ebeveyn olma yaşının yükselmesi.
2. Eğitim ve iş alanlarında kadınlara sağlanan fırsatların artması.
3. Evlilik öncesi cinsel hayatın gerçekleştirilebilir olmasıdır.

Ayrıca Arnett (2004:8), beliren yetişkinlik döneminin kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmış hissetme ve fırsatlar dönemi olmak üzere beş temel özelliği barındırdığını söylemektedir. Bu dönemin özelliklerinden olan *kimlik arayışı* ergenlik döneminde başlamakta ve bu dönem boyunca devam etmektedir. Kimlik denemeleri ve kimlik kazanımının gerekli koşullarının sağlanması beliren yetişkinlik döneminde daha mümkün olmaktadır (Arnett, 2004:10). Kimlik arayışı romantik ilişkiler, meslek ve dünya görüşü olmak üzere üç farklı alanda gerçekleşmektedir. Kimlik kazanımlarıyla beraber kim oldukları ve ne olduklarıyla ilgili daha fazla bilgi sahibi olurlar (Uçar, 2018:13). Kimlik arayışı heyecan verici olmanın yanı sıra, iş ve aşk konularında hangi yolun seçileceği hususunda kararsızlık yaşayan beliren yetişkinler için kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilmektedir (Arnett vd., 2004 :3).

Romantik ilişkilere yönelik arayışların daha fazla fiziksel ve duygusal yakınlığı içermesi ile bu durum ergenlik dönemi ile beliren yetişkinlik dönemini farklılaştırmaktadır (Özcan, 2017:12). Bireyler, partner seçimi konusunda karar vermeye çalışmaktadırlar. Ergenlikte hazza dayalı sürdürülen ilişki, beliren yetişkinlik döneminde “Kiminle birlikte mutlu olurum?, Hayatımı nasıl bir insanla sürdürmeyi düşünüyorum?” sorularının hakim olduğu bir ilişki sürecine dönüşür. Başka insanlarla etkileşime giren birey, diğerlerinde kendisi için önemli olan niteliklerin neler olduğunu, memnun olmadıkları can sıkıcı özellikleri, diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiklerini öğrenirler (Geloğlu, 2023: 12). Kimlik arayışı içerisinde aynı zamanda benliği tamamlayan mesleği bulma çabası da yoğun bir şekilde devam etmektedir. Birçok deneyimle kendileri için en uygun seçeneğini bulmaya çalışırlar. Bu durumda beliren yetişkinler, “Nasıl bir iş bana göre ve yaşamım boyunca nasıl bir işte çalışmak istiyorum?” sorusu ile baş başa kalarak cevabını bulmaya çalışırlar (Arnett,2000: 473-474). Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, romantik ilişki ve meslek seçiminde hazza dayalı yaklaşımdan, hayatlarını sürdürecekleri doğru partneri ve mesleği bulma arayışına geçerler.

Beliren yetişkinlik döneminin bir diğer özelliği *istikrarsızlıktır*. Bireyler bu dönem içerisinde romantik ilişkiye başlama ve bitirme gibi istikrarsızlıklar yaşamaktadırlar. Farklı kişilerle yeni ilişkiler deneyimleyebilir, aile evinden bağımsızlaşmaya çalışarak

kendi düzenlerini kurma yolunda atabilirler (Çavuş, 2023: 6). Aynı zamanda meslek seçimlerini tekrardan gözden geçirebilmekte, farklı meslek gruplarına dahil olabilmektedirler. Bireyler henüz oturmuş bir hayat düzenine sahip değildir ve belirsizliklerle başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Uçar, 2018: 14).

Beliren yetişkinlik döneminin bir başka özelliği ise bireyin *kendine odaklanmasıdır*. Bireyler kendi kararlarının sorumluluğunu alarak aileden ayrılmakta, eş, çocuk gibi aile sorumluluklarına henüz sahip olmadıkları için kendilerine odaklandıkları bir dönem olmaktadır (Arnett, 2006: 69; 2014:12). Kişilerin özgürlükleri bakımından en özgür oldukları dönemdir. Beliren yetişkinler yiyeceğin seçimi gibi basit kararlardan, para yönetimi ve işe dair önemli kararlara kadar kendi yaşamlarına kadar karar verebilme özgürlüğüne sahiptirler (Arnett, 2006: 69-70.). Kendine odaklanma sağlıklı bir egosantrizmin yansıması olarak nitelendirilmemelidir. Kendine odaklanma ile bu dönemdeki bireyler kim olduklarını, yaşamdan istek ve beklentilerinin neler olduğunu, yaşamda olanları nelerin mutlu edeceğini belirlemeye çalışırlar (Atak, 2005:152-153; Atak ve Çok, 2010a:28-30).

Bu dönemin son özellikleri ise birçok fırsata sahip olma ve arada kalmış hissetmedir. Bu dönem içerisindeki bireyler, ergenlik dönemini tamamlamış olmakla birlikte kendilerini tam bir yetişkin olarak tanımlayamadıkların ötürü arada kalmışlık hissi yaşamaktadırlar (Arnett, 2015:193). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yetişkinlik dönemine ulaşıp ulaşmadıkları sorulduğunda “Bazı yönlerden evet bazı yönlerden hayır” cevabını vermektedirler (Arnett, 2004:14).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kendilerini ne tam olarak ergen ne de tam olarak yetişkin hissettikleri bir geçiş dönemidir. Bu dönem, birçok fırsatın yanı sıra arada kalmışlık hissi ile karakterizedir. Arnett’e (2015:193) göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ergenlik dönemini geride bırakmış olmalarına rağmen, kendilerini tam bir yetişkin olarak tanımlayamadıkları için arada kalmışlık hissi yaşamaktadırlar. Bu dönemin son özelliklerinden biri de birçok fırsata sahip olma durumudur. Bireyler, romantik ilişkilerden mesleki kariyerlerine kadar pek çok alanda deneyimler yaşamakta ve kendileri için en uygun olanı bulmaya çalışmaktadırlar (Özcan, 2017:108). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yetişkinlik dönemine ulaşıp ulaşmadıkları sorulduğunda, genellikle “Bazı yönlerden evet bazı yönlerden hayır” şeklinde yanıt verdikleri görülmektedir (Arnett, 2004: 312). Bu, bireylerin yetişkinliğin bazı yönlerine sahip olduklarını kabul ederken, diğer yönlerde henüz bu

aşamaya ulaşmadıklarını ifade eder. Bu dönem, bireylerin kimliklerini oluşturma, hayatlarını yönlendirme ve sosyal rolleri tanımlama süreci olarak değerlendirilebilir. Bu geçiş süreci, özellikle sosyo-ekonomik faktörler ve kültürel değişkenlerle de şekillenmektedir. Örneğin, 21. yüzyılın başlarından itibaren iş piyasasında yaşanan değişiklikler ve eğitim sürelerinin uzaması, gençlerin daha uzun süre eğitimde kalmasına ve kariyerlerine daha geç başlamasına neden olmuştur. Bu da beliren yetişkinlik döneminin uzamasına yol açmaktadır (Silva, 2012:510). Ayrıca, bu dönemdeki bireylerin yaşam memnuniyetleri ve psikolojik sağlıkları üzerine yapılan araştırmalar, beliren yetişkinlik döneminin bireylerin hayatlarının diğer dönemlerine göre daha fazla belirsizlik ve değişim içerdiğini göstermektedir. Örneğin, Shanahan ve arkadaşları (2020:279) bu dönemdeki bireylerin sosyal ve ekonomik istikrarsızlıklar nedeniyle artan stres seviyelerine dikkat çekmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin gelecekteki yaşamlarını şekillendiren kritik bir dönemdir. Bu dönemin özellikleri, bireylerin yaşadıkları deneyimler ve çevresel faktörlerle birlikte ele alındığında, bu süreçte yaşanan belirsizliklerin ve fırsatların bireylerin uzun vadeli gelişimleri üzerinde önemli etkileri olabileceği görülmektedir.

Bu dönem içerisinde bireyler birçok fırsata sahip olduklarını düşünmektedirler. Krizlerin üstesinden gelebileceklerine dair inançları oldukça yüksek olmakla birlikte geleceğe dair olumlu beklentileri bulunmaktadır (Çavuş, 2023: 6). Bireyler, köklü değişiklikler yapma gücüne sahip olduklarına inanmaktadırlar (Arnett, 2004:16). Beliren yetişkinler genellikle tatmin edici bir iş, mutlu ve ömür boyu süren bir evlilik, çocuk sahibi olmak yönündeki hayallerine doğru adım atmaktadırlar. Daha önceki yaşamlarından daha iyi bir yaşam elde etmek adına seçimler yaparlar. Bu dönemin zengin yaşantı ve birçok fırsatlar sunmasının yansımaları, devam eden kimlik gelişim sürecinde sağlıklı tercihlerde bulunulması açısından bireye yardımcı etken olması yönüyle önemli ve kritik bir gelişim dönemi olarak kabul görmektedir (Atak ve Çok, 2010b:175).

Bu dönemin Bu dönemin temel özellikleri arasında kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmış hissetme ve fırsatlar dönemi olarak adlandırılan farklılıklar yer almaktadır. Bu özellikler, ergenlik sonrası bireylerin içinde bulunduğu dönemin ne tam olarak ergenlik ne de yetişkinlik olarak değerlendirilemeyeceğini, bunun yerine “beliren yetişkinlik (emerging adulthood)” olarak adlandırılması gerektiğini göstermektedir (Arnett, 2000: 476-477). Bu dönemin sahip olduğu

özellikler ve birkaç yıl sürebilmesi nedeniyle beliren yetişkinlik döneminin yalnızca bir geçiş süreci olarak değerlendirilemeyeceğini, aksine bağımsız bir gelişim dönemi olarak ele alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Türkiye’de beliren yetişkinlik üzerine yapılan ilk çalışma, Atak (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye’de 19-26 yaş aralığını kapsadığını ortaya koymaktadır. Bu dönem; evlilik, ebeveyn olma, eğitim sürecini tamamlama ve bir işte çalışma gibi faktörlerle anlamlı düzeyde ilişkilendirilmiştir. Bu yaş grubundaki bireylerin çoğu, kendilerini ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş sürecinde görmektedir. Yetişkin olarak tanımlanma, bireyin öz tanımı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni hali, ebeveyn olma ve çalışma durumu gibi değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkilidir. Kadınlar, bu dönemi daha çok geçiş süreci olarak deneyimlemekteyken, her iki cinsiyette de yetişkinlik ölçütleri benzerlik göstermektedir. Ancak, beliren yetişkinlik sürecinin yaşanmasında cinsiyet faktörünün belirgin bir etkisi olduğu görülmektedir.

Yetişkinlik ölçütleri arasında bağımsız karar verebilme gibi psikolojik belirleyiciler, ekonomik belirleyiciler, evlilik ve eğitim gibi demografik belirleyiciler ile biyolojik ölçütler bulunur; bu belirleyiciler arasında psikolojik belirleyiciler daha fazla öne çıkar. Bireyin kendi kendisini yetişkin gibi hissetmesiyle çalışması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim yaşantısı devam eden çoğu birey kendisini geçiş döneminde görmektedir.

2.1.2. Beliren Yetişkinlikte Kültürel Bağlam

Beliren yetişkinlik dönemi, evrensel bir gelişim dönemi olmamakla birlikte, belirli kültürel ve sosyo-ekonomik şartlar altında var olan ve deneyimlenen bir süreçtir. Bu dönem, 20. yüzyılın sonlarına doğru tanımlanmış ve özellikle gelişmiş ülkelerde gözlemlenmiştir (Arnett, 2000:469). Bir ülke içinde farklı kültürel yapılar bulunur ve her birey, doğduğu kültür içinde ilk farkındalıklarını ve deneyimlerini şekillendirir. Beliren yetişkinlik döneminde, sosyo-ekonomik durum ve yaşam koşulları büyük rol oynar. Sosyal sınıf, etnik kökenden daha fazla önem arz eder. Kırsal bölgede yaşayan bireyler, beliren yetişkinliği daha az deneyimlerken, kentsel bölgede yaşayan bireyler bu dönemi daha yoğun ve fırsat dolu bir şekilde yaşarlar (Uçar, 2018: 18).

Ekonominin gelişmişlik düzeyi, bağımsız kimlik oluşumunu destekler. Bu dönemde bireyler, ebeveynlerinden aldıkları değer ve inançlarla kendi kimliklerini şekillendirir

ve dünya görüşlerini oluştururlar. Ebeveynlerin etkisi, gençlerin kimlik sorunlarını ele almalarında önemli bir faktördür (Uçar, 2018:19). Örneğin, Schwartz ve arkadaşları (2011:415), kültürel değerlerin ve sosyal desteğin beliren yetişkinlik döneminde kimlik gelişimine etkisini vurgular. Gelişmiş ekonomilerde, bireylerin kendi bağımsız kimliklerini oluşturma süreçleri daha fazla desteklenir ve bu, beliren yetişkinlik deneyimini zenginleştirir (Silva, 2012:513).

Bireyler doğumdan ölüme kadar farklı gelişim dönemlerinden geçerler. Çocukluk dönemi, kişiliğin biçimlenmesinde önemli bir rol oynar. Bu dönemde maruz kalınan olumsuz yaşantılar, bireyin fiziksel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Çocuk ihmali ve istismarı, bir yetişkin tarafından gerçekleştirilen ve bireyin gelişimini engelleyen veya kısıtlayan tüm eylem ve eylemsizlikler olarak tanımlanır (Talu, 2015: 42). Bu tür olumsuz yaşantılar, bireyin ilerleyen yaşam dönemlerini de etkileyebilir.

Beliren yetişkinlik döneminin sosyo-ekonomik ve kültürel bağlamı, bireylerin bu dönemi nasıl deneyimlediklerini belirler. Arnett (2004:35) bu dönemi, kimlik keşfi, kendi ayakları üzerinde durma ve kendini keşfetme olarak tanımlar. Bu dönemde yapılan seçimler genellikle deneysel nitelikte olup, bireyin gelecekteki yaşamını şekillendirmede önemli rol oynar (Arnett, 2000:474).

Araştırmalar, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek ağları ve kültürel değerler ile ilgili önemli bulgular ortaya koymuştur. Brown ve Larson (2013:96-98), sosyal desteğin ve kültürel değerlerin, beliren yetişkinlerin psikolojik esenlikleri üzerindeki etkisini incelemiş ve güçlü sosyal destek ağlarının ve uyumlu kültürel değerlerin, bireylerin bu dönemi daha sağlıklı geçirmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Yine, Kim ve Park (2018:565) tarafından yapılan bir araştırma, beliren yetişkinlerin kimlik gelişiminde kültürel faktörlerin önemine dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, kültürel değerlerin, beliren yetişkinlerin kimliklerini nasıl şekillendirdiği ve bu süreçte ebeveyn etkisinin rolü ele alınmıştır. Ayrıca, Nelson ve Barry (2005:34), beliren yetişkinlik döneminde yaşanan kimlik bocalamalarının, bireyin sosyal çevresi ve kültürel bağlamı ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, beliren yetişkinlik dönemi, sosyo-ekonomik koşullar ve kültürel bağlam tarafından belirlenen dinamik bir süreçtir. Bu dönemin deneyimlenmesi, bireyin yaşadığı çevre, aldığı sosyal destek ve kültürel değerler ile şekillenir. Gelişmiş

ekonomilerde, bireylerin bağımsız kimliklerini oluşturma süreçleri daha fazla desteklenir ve bu, beliren yetişkinlik deneyimini zenginleştirir. Beliren yetişkinlik, bireylerin kimliklerini bulma, kendi yollarını çizme ve geleceklerini şekillendirme süreci olarak önemli bir gelişim dönemidir.

2.2.Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri

İnsanlar gelişim dönemlerinin her bir basamağında etkileşim içerisinde oldukları şeylerle bağ kurarlar. Gelişim dönemlerinden biri olan çocukluk dönemi de bu bağların temellerinin atıldığı, bağ oluşturma ve nasıl oluşturulduğunun önemli olduğu bir dönem olarak kabul görmektedir. Kişiliğin şekillendiği ve gelecek her bir gelişim basamağının temelleri bu dönem içerisinde atılır. Gelecek hayatlarında sağlıklı birey olmak ve toplumda kabul görmek için gerekli davranışlara sahip olabilmek çocuk döneminde edinilen deneyimler ile ilişkilidir. Aniden ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen acı veren deneyimler her bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eder. Bu dönem içerisinde de bireylerin maruz kaldığı olumsuz yaşantılar, ilerleyen yaş dönemleri içerisinde fiziksel, duygusal ve mental açılardan gelişimlerini olumsuz olarak etkilemektedir.

Bireylerin kişiliğine ve psikolojisine etki eden, uzun vadeli etkileri devam eden, umulmadık ve tahrip edici özellikler taşıyan yaşantıların anılarından kaynaklanan, bedensel ve psikolojik hasara yol açan durumlar travma olarak adlandırılmaktadır. Travma ile birlikte bireylerin dehşete düşme ve umutsuzluk gibi yoğun olumsuz duygu durumları yaşadığı gözlemlenmektedir (DSM V, 2013:271). Travmatik yaşantılar bireylerin baş etme kapasitelerini istenmeyen şekilde etkilemekte ve bu yaşantılar çocukluk döneminde deneyimlendiğinde baş etme yöntemleri daha kısıtlı olacaktır (Karakaya, 2023:21).

Dünya Sağlık Örgütü, çocukluk çağı travmasını, bir yetişkinin bilerek ya da bilmeyerek gerçekleştirdiği ve çocuğun sağlığını, fiziksel veya psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen davranışlar olarak tanımlamaktadır (Uğurlu, 2017: 18). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF, 1986) ise, çocuğa yakın bireylerin yasaklanmış ya da önlenebilir bir eylemi veya eylemsizliği sonucunda çocuğa zarar verilmesini, çocuk istismarı veya ihmali olarak tanımlamaktadır (Uğurlu, 2017: 19). Diğer bir tanım, bireylerin 18 yaşından önce cinsel, fiziksel ve duygusal istismar ve ihmalleri ile anne-baba vefatı, bakım verenlerden uzakta olma, evliliği sona erdirme,

taşınma, kazalara ve zorbalığa tanıklık ve doğa olaylarının yaşanması ile birlikte ortaya çıkmaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007: 70). Çocukluk döneminde olan bireylerin baş etme mekanizmalarının gelişmiş olmamasından dolayı çocukluk çağı travması travma türlerinin en zor alanlarından biridir (Altıparmak, 2023: 14). Bu travma türünün zor olarak tanımlanmasını sağlayan diğer etkenler, tekrar eden bir yapıya sahip olması, travmaya sebep olan kişilerin yakın çevreden olması ve uzun süreli etkilerin ortaya çıkabilmesi nedeniyle tanımlanması ve tedavisi oldukça zor olan bir travma çeşididir.

Çocuk ihmal ve istismarı değerlendirilirken, kültürel değerler, çocuğu disipline etme yöntemleri, çocuğa dair hangi eylemlerin kabul edilip edilmeyeceği tanımlamaları önem arz etmektedir. Zamana ve kültürel değişimlere göre istismar ve ihmal oluşma koşulları değişiklik göstermektedir (Uğurlu,2017:19). Çocukluk çağı travması her sosyo-ekonomik düzeyde, kültürde, sosyal sınıfta ve etnik grupta karşı karşıya kalılabilecek bir durumdur. İstismar ve ihmal konusunda ailelerin yeterli bilgiye sahip olmaları, bu konuda kendilerini eğitmeleri önleme açısından önemli olmaktadır.

Çocukluk döneminde oluşan travmatik durumların yetişkinlik dönemine yansıyan birçok olumsuz etkisi olmaktadır. Çocukluk çağında maruz kalınan travmaların sıklığı ve şiddeti, bireylerin yetişkinlik döneminde de yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bireyler genellikle terk edilme korkusu yaşar ve gergin, istikrarsız ilişkilere sahip olma, içe kapanıklık, çekimser olma, toplumsal çevre tarafından kabul görmeme, yetersizlik hissiyle baş başa kalma gibi psiko-sosyal sorunlar yaşama eğilimindedir (Worrel, 2001: 1158). Bu sebeple çocukluk döneminde yaşanan travmaların veya travmatik durumlara şahit olmanın içsel dünyada bir hasara yol açmaktadır. İçsel dünyada oluşan hasar romantik ilişkilere yansyarak sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır.

İstismar ve ihmale sebep olan durumlar, alkol kullanımı, evlilik dışı dünyaya gelme, anne-babaların çocuğa dair algıları, çocuğun cinsiyeti, yaşı, doğum kilosunu, erken yaşlarda yapılan evlilikler, anne-babanın olmaması veya anne-babadan birinin olmaması, eşler arasında uyuşmazlık, peş peşe çocuk sahibi olmak, zihinsel ya da bedensel engelinin olup olmaması şeklinde sıralanabilir (Dilsiz ve Mağden, 2015:679).

Aşağıda olumsuz çocukluk yaşantıları istismar ve İhmal başlıkları altında daha detaylı olarak sunulmuştur:

2.2.1.İstismar

18 yaşın altındaki çocuklara yönelik yapılan ve onların fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimlerine zarar veren her türlü eylem çocuk istismarı olarak tanımlanır (Aktaş, 2017:17). Bu bölümde cinsel istismar, fiziksel istismar ve duygusal istismar olmak üzere 3 başlık ele alınacaktır.

2.2.1.1.Cinsel İstismar

Çocuğun kendisinden en az 4 yaş büyük bir birey tarafından zorla veya ikna edilerek cinsel etkileşime maruz bırakılması cinsel istismar olarak tanımlanmaktadır (Hunca,2015:34). Cinsel istismar, psikolojik ve sosyal ilerlemesini tamamlayamamış, reşit olmayan çocukluk dönemi içinde olan bireylerin yetişkinler tarafından cinsel hazları için kullanılmasıdır. Cinsel istismar, oral, genital ve anal seks, el ile cinsel organlara temas, nesnelere penetrasyon, girilebilirlik olmadan sürtünmenin olması, cinsel organların gösterilmesi veya gösterilmesine zorlanması, teşhircilik, cinsel kışkırtma, bir çocuğa pornografi göstermek veya pornografi üretiminde kullanması ile gerçekleşmektedir (Johnson, 2004:465). İstismarcı ve çocuk arasında doğrudan bir bedensel temas veya herhangi bir yaklaşma olmaksızın, çocuğun diğer insanların cinsel tatmini için bazı davranışlara zorlanması, kandırılması, ayartılması, baskı uygulanması, gözünün korkutulması da cinsel istismar içerisinde değerlendirilmektedir (Yenibaş ve Şirin, 2007:32).

İstismarcılar, kurbanlarını, kendilerini özel hissettirmeye yönelik davranışlarla veya farklı hediyelerle manipüle ederek baskılayabilmektedir. Cinsel istismara uğrayan çocukların rızasının olup olmaması önemli olmamaktadır. Genellikle tehdit, şantaj gibi durumlarla korkutulma durumları sonucu tespiti zorlaşmaktadır. Cinsel istismar sonucu çocukta bıraktığı etkilerin çocuk ile istismarcı arasındaki ilişkiye, şiddet kullanımına, istismarın süresine, fiziksel bir zararın olmasına, çocuğun yaş ve gelişim sürecine, travma öncesi psikolojik hali etkenlerine göre farklılık gösterdiği bilinmektedir (Kıskacı, 2023: 15).

Çocuk cinsel istismarının genellikle parklar, ıssız sokaklar, karanlık yerler ve boş inşaat sahaları gibi mekanlarda gerçekleştiği düşünülse de, çoğunlukla çocuğun tanıdığı ve güven duyduğu ev, okul gibi ortamlarda yaşandığı görülmektedir. İstismarcı kişinin %80-90 oranıyla istismara uğrayan kişi tarafından tanınan biri olduğu saptanmıştır (Aksel ve Yılmaz Irmak, 2015:375).

Cinsel istismar sonucu bireylerde farklı türlerde bağımlılıklar meydana gelebilmektedir. İstismar sonucu çaresizlik hissi ile baş başa kalan bireyler yatışmak ve kabul görmek adına uygun olmayan ortamlarda bulunabilir ve evden kaçma eğilimi gösterebilirler (Altıparmak, 2023:16). Johnson (2004:466), çocukluk döneminde cinsel istismar yaşayanların yetişkinlikte uyum problemleri, tekrarlayan rahatsız edici düşünceler, rüya ve kabuslar, uyku problemleri, anksiyete, depresyon, dissosiyasyon, bipolar bozukluk, panik bozukluk, huzursuz bağırsak sendromu, boşanma, pedofili olma veya cinsel suçlara karışma, çeşitli cinsel bozukluk ve hastalıklar, madde bağımlılığı, anımsatıcı nesnelere, yerlere, kişilere, görüntülere ve konuşmalara karşı yoğun kaygı ve korku tepkisi veya kaçınma, intihar davranışları gibi birçok problemleri durum ile karşı karşıya kalabileceklerini ifade etmiştir (Altıparmak, 2023:16; Topbaş,2004:35). Cinsel istismar büyük oranda gizlenmekte ve çok az sayıda vaka bildirilmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla daha sık rastlanmaktadır.

2.2.1.2. Fiziksel İstismar

Kaza dışında, çocuğun vücudunda iz bırakacak yaralayıcı veya yaralanma riski olan eylemler fiziksel istismar olarak tanımlanmaktadır. Kaza dışı yaşanan travma genel olarak bir çocuğun anne-babası tarafından cezalandırıldığında veya ebeveynlerinin denetimini yitirdiğinde görülmektedir (Karakaya, 2023: 22). Bu istismar türü döverek, açıklanamayan kanamalar yakarak ve cezalandırmak, ısıarak şiddete uğraması, şiddete tanık olması otorite sağlamak, yetersiz bakım gibi farklı eylem ve niyetlerle gerçekleşebilmektedir (Hunca, 2015: 34). Vücutta rastlanılan izler nedeni ile tespiti daha kolay olmaktadır. Genel olarak ebeveynlerin net bir şekilde açıklayamadığı vücuttaki çürükler tarafından fark edilmektedir. Lezyonlar daha çok sırt, baş, ense, sırt ve kalçalarda bulunmaktadır (Sinani, 2012: 8).

Cinsel istismara teşebbüs sırasında gerçekleşen anal veya genital bölgeye ya da etrafındaki bölgelere verilen zararlar (örneğin, anal veya genital morarma veya yırtılma) ya da cinsel istismara teşebbüsten kaynaklanan diğer fiziksel yaralanmalar (örneğin, vurma ve zorlamamdan kaynaklı morluklar) cinsel istismar olarak kabul edilmekte, fiziksel istismar oluşturmamaktadır (Leeb ve ark., 2008:552). Fiziksel istismarın çocuklar üzerindeki morluk, yara, kırık vb. şeklindeki etkileri kısa vadeli, psiko-sosyal yöndeki etkileri uzun vadeli etkilerdir.

Çocukluk döneminde fiziksel istismara uğrayanların özgüven problemleri, kaygı bozukluğu ve düşük benlik algısına sahip oldukları belirtilmektedir. Bu çocukların

özellikle kendilerinden yaşça büyük kişilerle yakın temas kurmaktan çekindikleri, ilişkilerinde duygusal yoğunluğu az yaşadıkları ve sosyal becerilerinin düşük olduğu görülmekte, kendilerini koruma amaçlı ya da dikkat çekmek amaçlı saldırgan bir örüntü oluşturabilecekleri düşünülmektedir (Altıparmak, 2023: 17). Fiziksel istismara maruz kalan bireylerde hemen ağlayamama, aldatmaca ve donuk tepkiler gözlemlenebilmektedir. Bu çocuklar ambivalans şekilde aşırı saldırgan olabileceği gibi aşırı donuk tepkilerde verebilirler (Karakaya, 2023:23). Fiziksel istismara maruz kalan bireylerde intihar girişimi ve düşüncelerine yüksek oranla rastlanmaktadır (Dervişoğlu, 2012:20)

Fiziksel istismarın çocukların bedensel ve zihinsel gelişimlerine dair birçok olumsuz etkisi olmaktadır. Yürüme veya hareket etmede zorluk, uyku bozuklukları, hiperaktivite, dil gelişimi biliş (hafıza, dikkat, öğrenme) ve sosyo-duygusal gelişimde gecikmelere sebep verebilmektedir (Laçın, 2022: 13). Fiziksel ve zihinsel olumsuz sonuçlarının yanında bir de ruhsal olarak da olumsuz sonuçlar doğmaktadır. Fiziksel istismara uğrayan bireylerde depresif bozukluklar, yeme bozuklukları ve anksiyete bozuklukları görülme olasılığı yüksektir.

2.2.1.3. Duygusal İstismar

Çocuğun yeterlilik ve isteklerinin sürekli kötülenmesi, sosyal ilişkilerden mahrum bırakılması, terk edilmeye tehdit edilmesi, toplumsal olarak uygun olmayan bir bakıma tabi tutulması ve yetiştirilmesi, yaşına uygun olmayan beklentilerde bulunulması gibi davranışlarla çocuğun iç görüşünü ve duygusal bütünlüğünü bozan her türlü eylem ve eylemsizlikler duygusal istismar olarak nitelendirilmektedir (Uğurlu, 2017: 30, Hunca, 2015: 30). Duygusal istismara maruz kalan çocuklar gereken sevgi, ilgi ve saygıdan mahrum bırakılarak psikolojik yıkım yaşamaktadırlar. Reddetme, aşağılama, korkutma, tehdit, katı disiplin, yalnız koyma, bezdirme, sosyal ilişkileri engelleme, erişkin olarak görme, küçük görme, davranışlarının kısıtlanması, çocuğun önem verdiği kişi ve nesnelere kötü davranılması duygusal istismara sebep olacak davranışlardır (Kıskacı, 2023:15; Ulu, 2011:12).

Çocuğun gelişimini engelleyecek ve haklarını ihlal ederek herhangi bir işte çalıştırılması ya da düşük ücretli iş gücü olarak kullanılması ekonomik istismar olarak tanımlanmaktadır (Hunca, 2015: 34). Ekonomik istismar duygusal istismar içerisinde yer almaktadır. Duygusal istismar diğer istismar türlerini kapsamakta, diğer istismar

türlerinden herhangi birini yaşamış bir birey aynı zamanda duygusal olarak da zarar görmektedir (Şık, 2019:11).

Duygusal istismara maruz kalan bireylerde yakın ilişkilerden uzak durma, sinirlilik, bağımlı kişilik örgütlenmesi, değersizlik ve yetersizlik hissi, uyum sorunları gibi olumsuz eylemler yaşamaktadırlar (Karakaya, 2023: 23). Duygusal istismarın somut çıktısı olmadığı için bulguları oldukça zayıf ve bu nedenle tespiti zordur. Bu yönüyle diğer istismar türlerinden ayrılmaktadır. Bununla birlikte en sık rastlanan istismar türü duygusal istismardır. Duygusal istismarının tespit edilmesini zorlaştıran bir diğer faktör çocukların cezalandırılma korkusu, evden uzaklaştırılma korkusu, suçluluk ve utanç ya da bu durumu hak ettiklerine dair inançları istismarı kabul etmelerine ve bildirmekten geri durmalarındır.

Duygusal istismarın bilişsel ve ruhsal anlamda olumsuz kazanımları olmaktadır. Temel becerilerin kazanılmasında zorluklar, okuma ve dil konusunda eksiklikler, eğitimde okula uyum sağlamak zorluk ve bilişsel beceri gerektiren görevlere katılım sağlamama, düşük benlik algısı ve umutsuzluk olumsuz kazanımlar arasında sayılabilir. Sosyal ve duygusal anlamda olumsuz kazanımları ise baş etme ve problem çözme becerilerinde becerilerin de zayıflık, aşırı uyumlu veya aşırı talepkar davranış gösterme eğilimde olmaktadır. Duygusal istismarın ruhsal ve fiziksel gelişim yönünden de dikkate alınacak bazı olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Hiperaktivite, uyku bozukluğu, anksiyete, öğrenme ve hafıza sorunları, akranlarına göre daha kısa boylu ve daha düşük kiloya sahip olma durumları gözlemlenmiştir (Laçın,2022:15).

Çocuklarda duygusal istismarın gelişmemesi için bazı gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Bu gereksinimler şu şekildedir (Akşahin, 2017: 49):

- Dokunma; çocuğa ilgi ve geri bildirim sağlamak, sarılmak, kucaklamak, cesaretlendirmek, övmek ve sıcak yaklaşımlar sergilemek.
- Güvenlik; çocuğu tehlikelerden korumak ve sağlığına dikkat etmek.
- Düzen ve yapı; çocuğa doğru yönlendirme yapmak, uygun bir rol model olmak, yapması ve yapmaması gereken davranışları belirtmek.
- Sosyal etkileşim; çocuğa yeterli zaman ayırmak, dış dünyayı anlatmak ve aracı olmak, çocuğun duygularını anlamak ve ifade etmek.
- Uyarılma; çocuğun duygularını harekete geçirmek, zevk, acı, neşe gibi duyguları tetiklemek.

- Özsaygı; çocuğa kendisini değerli hissettirecek davranışlar sergilemek olarak sıralanabilir

2.2.2.İhmal

Çocuğun beslenme, barınma, giyim, hijyen, eğitim, güvenlik ve sağlık hizmeti gibi yaşamsal gereksinimlerinin sağlanmaması veya reddedilmesi çocuk ihmali olarak tanımlanmaktadır (Hunca, 2015: 34). En sık rastlanan zarar vericidavranış biçimi olmakla beraber uzun süreli sonuçlara neden olmaktadır (Sinani, 2012: 12). Çocuk ihmali kötü niyet veya eğitimsizlikten kaynaklı olabilmektedir (Uğurlu, 2017: 34). İhmalin bulunması istismara daha zor gerçekleşmektedir (Bilgen ve Karasu, 2017: 24). Çocuk ihmali ve istismarı birbiriyle karıştırılan iki kavram olmaktadır. Çocuk istismarı, bir yetişkin tarafından çocuklara karşı isteyerek yapılan fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak tehdit eden süreğen bir durumdur. Çocuk ihmali ise çocuğa bakım verenler tarafından psikolojik ve fiziksel açıdan gereksinimlerinden yoksun bırakılması olarak tanımlanmaktadır.

Çocuk ihmal ve istismarı nedeniyle gerçekleşen ölüm oranlarına bakıldığında %38'nin ihmalden, %30'nun fiziksel istismardan diğerlerinin ise birden fazla ihmalden ve istismardan oluştuğu gözlemlenmiştir (Can Yaşar, 2014:289). Ruhsal anlamda ise duygusal ve psikolojik ihtiyaçları karşılanmamış olan çocukların yetişkinlik döneminde psikolojik açıdan bazı problemlere sahip olabildiği belirtilmektedir.

Aşağıda ihmal başlıkları duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olarak ele alınmıştır:

2.2.2.1.Duygusal İhmal

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirtilen fizyolojik, güvenlik, sevilme ve bir yere ait olma ihtiyaçlarının yerine getirilebilmesi bakım verenlerin desteği ile gerçekleşecektir (Karakaya, 2023: 24).Bu hiyerarşi içerisinde bir basamağın tamamlanmaması diğer basamağın gerçekleşmesine engel olmaktadır. Bu nedenle çocuğun sağlıklı bir kendini gerçekleştirme dönemi geçirebilmesi bu ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır. Temel ihtiyaçları karşılanmayan bir çocuğun yaşam sürdürme ihtimali zayıflar.

Duygusal ihmal, bir çocuğun duygusal gelişimini ve sağlıklı bir benlik hissi oluşturmasını engelleyen makul ihtiyaçlarını karşılayamamaktır (Cori, 2010: 153). American Humane Association (AHA), duygusal ihmalin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına veya duygusal iyiliğine yönelik pasif veya pasif-agresif tutumlar olarak

tanımlandığını belirtmektedir (Seven, 2023:12). Erickson (2002), duygusal destekten yoksun kalmayı, sevgi gösterememe, şiddete karşı tepki verememe veya şiddete izin verme gibi durumları içerir şeklinde tanımlamaktadır.

Duygusal ihmal, çocuğun gelişimi için gereken duygusal desteğin ve ilginin eksikliğini ifade eder. Bu durum, çocuğun duygusal bağlanma, güvenlik ve değer hissetme ihtiyaçlarının göz ardı edilmesiyle ortaya çıkar. Duygusal ihmal, çocuğun ruhsal ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir ve ilerleyen dönemlerde çeşitli sorunlara neden olabilir. Duygusal olarak ihmal edilmiş kişiler, umutsuz bir şekilde ebeveynlerini suçlamaktan kaçınırlar. Ebeveynlerinin eksikliklerinin farkında olmadıkları için, onları idealize ederler ve her girişimleri için kendilerini suçlarlar. Aynı zamanda, duygusal olarak ihmal edilen bireylerin duygusal zekâsı genellikle düşüktür. Ancak, duygusal olarak ihmal edilenlerin duygusal zekalarının zayıf olduğunu fark etmeleri düşük bir olasılıktır (Webb ve Musello, 2023: 272-273).

Webb ve Musello (2023:110) duygusal ihmal yaşamış yetişkinlerin ortak özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır:

1. Boşluk hissi
2. Karşı-bağımlılık
3. Gerçekçi olmayan öz değerlendirme
4. Kendine şefkati olmayan, başkalarına karşı şefkat dolu olan
5. Suçluluk ve utanç
6. Kendine yönelik öfke ve kendini suçlama
7. Ölümcül hata (İnsanlar beni gerçekten tanırsa beni sevmeyecekler)
8. Kendini ve diğerlerini beslemekte zorlanma
9. Zayıf öz-disiplin
10. Aleksitimi: Zayıf farkındalık ve duyguları anlama

Ebeveynlerin çocuğun duygularını kabul etmediği veya geçerli görmediği durumlarda, çocuk bu duygularla büyürken kendisi için de aynı tavırları sergileyebilir. Yetişkinlik döneminde, yoğun duygulara tahammülsüzlük gösterme eğiliminde olabilir veya bunları bastırabilir. Kızgınlık, üzüntü, gerginlik, öfke veya mutluluk gibi duyguları yaşadığında kendini suçlayabilir. İnsanın doğasında olan bu duygusal deneyimler, gizli bir utanç kaynağına dönüşebilir (Webb ve Musello, 2023:128). Bu nedenle, bu insanlar kendi benliklerini diğer insanlardan uzak tutmaya çalışabilirler. Başkalarının

kendilerine çok yaklaşmasına izin verirlerse, kusurlarının ortaya çıkacağı korkusunu taşırlar. Bir kişi için hata yapmak, kendi değersizlik inancını güçlendirebilir.

2.2.2.2. Fiziksel İhmal

Çocukluk dönemi içerisinde yer alan bireylerin karşılanması gereken beslenme, barınma, güvenlik ve temizlik gibi temel ihtiyaçlarının ebeveynler veya bakım veren kişiler tarafından geciktirilmesi veya gerçekleştirilmemesi durumu fiziksel ihmal olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel istismara kıyasla daha yaygın görülmekte fakat teşhis edilmesi bakımından fiziksel ve cinsel istismardan daha zordur. Ciddi bir yaralanma veya ölümle sonuçlanmadığı müddetçe gözden kaçır (Karakaya, 2023: 24)

Yapılan araştırmalarda olumsuz çocukluk yaşantısına sahip bireylerin daha düşük kaliteli ilişki, yakınlık bozukluğu, ebeveynlik tutumları, sosyal uyum güçlükleri, bağlanma sorunları ve aile içi çatışmalardan mustarip oldukları görülmektedir (Kim,Trickett ve Putnam, 2010; Meyerson vd., 2002:612; Rumstein-McKean ve Hunsley, 2001:472). Bu çalışmalar incelendiğinde olumsuz çocukluk yaşantılarının genel aile yapısının işleyişine etkisi ortaya konmaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantılarının aile işleyişine etkilerinin incelendiği başka çalışmalarda ise fiziksel ve cinsel istismara uğrayan ergen kadınların, uğramayan ergenlere göre aile ortamlarını daha çatışmalı ve daha az uyumlu algıladıkları ortaya konmuştur (Meyerson vd., 2002:390)

2.3.Romantik İlişkiler

Bu bölümde, romantik ilişki kavramı, romantik ilişkilerde partner seçimi, romantik ilişkileri başlatma, romantik ilişkileri sürdürme, romantik ilişkileri sonlandırma ve beliren yetişkinlikte romantik ilişkileri ele alınmıştır.

2.3.1. Romantik İlişki Kavramı

Collins (2003:2) romantik ilişkiyi, çiftlerin her iki üyesinin karşılıklı olarak tanımladığı ve kabul ettiği bir etkileşim olarak tanımlamaktadır. Romantik ilişkiler, bizlerin duygusal olarak karşı cins ile etkileşime girdiğimiz, bağ kurduğumuz bir ilişki biçimidir. Bir başka tanımlamayla romantik ilişki, yakın olma isteği ve ihtiyaçların karşılanması için kurulan ilişkiler olarak ifade edilebilir (Durmuş ve Sumbaş; 2018:715). Romantik ilişki bazı insanlar için yaşamlarına anlam katma, bilimsel olarak insan yaşamında bazı işlevlerinin olduğunun kanıtlanması yönlerinden oldukça önemli olmaktadır (Atak ve Taştan, 2012:521).

Romantik ilişki içerisinde çiftler birbirlerine aşklarını ifade eder ve aralarında bağ kurarlar. Bu bağ duygusallık, cinsellik ve psikolojik bağlılık ile devam ettirirler. Bu bağ kurulurken iki tarafta bu bağ kurmak için gönüllüdür. İlişkilerin yapısı, bireyin beklentilerine göre şekillenir. Günümüzde birçok ilişki, karşılıklı kabul ve bireyin bütünsel gelişimine destek sağlama üzerine kurulmuştur. Bu bağlamda, ilişkiler sadece insanları etkileyen bir faktör olmanın ötesinde, onların gelişimine katkı sağlayan ve bütünsel anlamda ilerlemelerine destek olan bir süreç olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkiler, çiftlerin varoluş süreçlerinde önemli bir rol oynar. Bu ilişki, bireylerin duygusal ve düşünsel olarak kendileri olmak istedikleri bir süreçtir ve aynı zamanda bireyin kendini tanımasına yardımcı olabilir. Çiftler, kişilik özelliklerini gizlemeden romantik ilişkiyi sürdürdüklerinde daha huzurlu olabilirler. Özellikle üniversite gibi uzun süreli ilişkilerin önem kazandığı dönemde, romantik ilişkiler kendi kimliklerini keşfetmekte önemli bir rol oynayabilir. İlişki, bireyin kendi kimliğini keşfetme sürecine katkıda bulunurken, aynı zamanda karşı cinsin kimliğini de keşfetmesine yardımcı olabilir. Bu keşif süreci, eksik yönlerin farkına varmayı ve bunları giderme çabasını tetikleyebilir. Bu çaba, bireyin yapıcı ve kalıcı romantik ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir (Alakuş, 2020: 23).

Moss ve Schwebel (1993:33), bağlılık, bilişsel yakınlık, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere romantik ilişkinin beş temel ögesi olduğundan bahsetmişlerdir. Bağlılık; çiftlerini birbirlerine karşı duygu, düşünce ve fiziksel etkileşimlerini ifade eder, bunlarla birlikte sürekli olarak ilişkide bulunma isteklerine dikkat çeker. Bilişsel yakınlık; bireylerin kendiliklerine karşı farkındalıklarının derinliğini ifade eder. Duygusal yakınlık; partnerlerin birbirlerinin duygusal dünyalarını anlaması, şefkat, merhamet gibi duyguları ile birbirleriyle paylaşarak duygu alışverişinde bulunmaları ve sahip oldukları duygusal farkındalığın derinliğini ifade eder. Fiziksel yakınlık; bireyin partneri ile yaşadığı fiziksel yakın temastan cinselliğe kadar uzanan etkileşimlerdir. Fiziksel yakınlık partnere karşı fizyolojik uyarılma durumu anlamına da gelir. Karşılıklılık; partnerlerin ilişki için harcadıkları emek, partnerlerin karşılıklı etkileşimleri ve sağladıkları değişimleri ifade eder.

Collins (2003:9-12), romantik ilişkileri diğer ilişkilerden ayıran katılım, partner seçimi, ilişki içeriği bilişsel ve duygusal süreç, ilişki kalitesi olarak beş öge belirlemiştir. Katılım; ergenlik dönemi içerisinde flörtün olup olmaması, flörtün başladığı yaş, ilişkinin süresi, sıklığı ve tutarlılığıyla ilgilidir. Partner seçimi; bireylerin

özelliklerine göre partner seçimidir. İlişki içeriği; partnerlerin beraber nasıl vakit geçirdikleri, birlikte zaman geçirirken yaptıkları ve kaçındıkları etkinlikler ve durumlarla ilgilidir. Bilişsel ve duygusal süreç; bireylerin kendilerine, ilişkilerine ve partnerlerine yönelik beklentileri, algıları, şemaları ile ilgilidir. İlişki kalitesi; ilişkinin çiftlere faydalı deneyimler sunmasıdır. İlişki kalitesinin artması ile çiftler birbirlerine yakınlık, şefkat ve özen gösterir. Tam tersi durumda ise çiftler birbirlerine düşmanlık besleyebilir ve çatışma düzeyleri artar.

2.3.2. Romantik İlişkilerde Partner Seçimi

Bireyler, doğdukları aile içindeki sahiplenilme ihtiyacını zamanla çevreleri ve yakın ilişkilerindeki partnerleri ile tatmin etmeye çalışırlar. Bu geçmişten gelen ve geleceğe taşıdıkları sahiplenilme ve sahip olunma duygusu, bireylerin romantik ilişkilerini de etkileyebilir. Bireylerin romantik partner tercihleri, kişisel şemalarından, algılarından, tutumlarından, duygusal tepkilerinden veya ilişki üzerindeki etkileme beklentilerinden etkilenebilir (Yüceol, 2016: 1).

İnsanlar kendi doğalarıyla kendi yaşam süreçlerini yaratmaktadırlar. Her birey, yaşam süreci içerisinde belirli uzun ve zorlu süreçlerden geçmektedir. Bu süreçler içerisinde birey kendini keşfeder ve farkındalığını artırır. Birey, var olma sürecinde yaşam değerlerinin farkına varmalı ve bu değerleri kişiliğiyle bütünleştirmelidir. Kendi olgunluğu içinde kişiliğini keşfederek yaşamsal ve ilişkisel değerlerini ortaya koymalıdır (Cüceloğlu, 2019:50).Romantik ilişki süreci, bireyin kendi var olma çabasını destekleyebilir ve yaşamsal değerlerine ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu doğrultuda bir ilişki seçimi yapacak olan kişi, ihtiyaçlarını doğru bir şekilde belirlemeli ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda hareket ettiğinde nasıl bir ilişki beklediğini anlamalıdır. Bu, kişinin kendini keşfetmesi ve beklentilerini açıkça ortaya koymasıyla başlar. İlişkisel ihtiyaçlarını belirleyen bireyler bu ihtiyaçlar doğrultusunda partner seçimi yapmalıdır. Bireylerin romantik ilişki kurmayı istedikleri kişiyle isteklerini, beklentilerini ve ihtiyaçlarını konuşması ve birbirlerini bu doğrultuda tanımaya çalışmaları, uzun süreli ve sağlam bir romantik ilişki kurmada oldukça önemlidir. Bu, romantik ilişkilerin temelini sağlam atılmasına katkı sağlar (Alakuş, 2020:21).

Romantik ilişki ihtiyacı ve partner seçimi, yalnızca bireysel beklentiler ve ihtiyaçlar doğrultusunda şekillenmez. Kültürel faktörler de bu süreci etkileyen önemli unsurlardır. Milletler kendi kültürlerini yaratırken, bu kültürleri toplumdaki bireylere

de yansıtırlar. Bu bağlamda, romantik ilişki kurma, romantik ilişkilere bakış açısı ve partner seçimi, kültürün etkisi altında olabilir.

Altuntaş ve Atlı'ya (2015:124-125) göre, kadınlar romantik partnerlerini seçerken genellikle kişinin toplumsal statüsüne ve ilişkiyi sürdürme olasılıklarına odaklanırken, erkekler dış görünüşe, manevi değerlere ve cinsellikte ilk olma gibi durumlara daha fazla önem verirler. Erkekler genellikle kadınlarda maddi özelliklere daha fazla önem verirken, kadınlar ise duygusal özelliklere odaklanırlar. Kadınlar için toplumsal statü bir beklenti oluştururken, bu durum aynı zamanda erkekler için de bir beklenti olabilir

2.3.3. Romantik İlişkileri Başlatma

Romantik bir ilişkinin varlığından söz edebilmek için öncelikle bu sürecin başlatılması gereklidir. Arnett'e (2000:470) göre, beliren yetişkinlik döneminde kimlik keşfi gerçekleştirebilmek için romantik yakınlık başlatabilmek hayati öneme sahiptir. Bu sürecin ilk adımı, iki kişinin birbirini fark etmesidir; ardından bir çekim hissediler. Hissedilen bu çekimin etkisiyle taraflardan biri adım atar ve romantik ilişki süreci başlar. Romantik ilişkiyi başlatan ve sürdüren faktörler arasında fiziksel çekim benzerliği, ihtiyaçların karşılanması ve tamamlayıcılık, tutumların benzerliği, demografik özelliklerin benzerliği, sosyal kabul, uyumluluk, fiziksel yakınlık ve maruz kalma gibi unsurlar önemlidir (Brehm, 1992; Brehm ve Kassin, 1993; Neyer ve Voigt, 2004, akt.Geloğlu, 2023:26).

Bireyler ilişkilerini başlatırken başvurdukları çeşitli stratejiler veya yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu davranış tarzları veya stratejiler hem sözlü hem de sözlü olmayan davranışları da içerebilir. İkisinin bir araya gelmesi, bu süreçte belirleyici bir etkiye sahiptir. Her çiftin romantik ilişkiyi başlatma süreci benzerlikler taşısa da bu süreç çiftlerin bakışına özgüdür. King ve Chrsitensen (1983:673) tarafından yapılan bir araştırmada, romantik ilişkiyi başlatma süreci incelenmiştir. İlk olarak, partnerler arasında karşılıklı çekim başlar ve etkileşim artar. Bu süreçte, sosyal çevre genellikle onları bir çift olarak algılar. Daha sonra, çiftler duygularını ifade etmeye başlar, diğer potansiyel partnerlere yönelmezler ve ilişkide duygusal bağlılıklarını artırır. İlerleyen aşamalarda, çiftler ilişkilerini geleceğe taşımaya başlar ve birbirlerine maksimum düzeyde bağlılık geliştirirler.

Romantik ilişkilerde etkileşim, süreci başlatabilecek en büyük etkenlerden olmaktadır. Fakat her etkileşimin romantik ilişkiyi gerçekleştireceği, geliştireceği söylenemez. İki

kişi birbirini fark ettiğinde ve ilk karşılaşmalarında ya da bir dizi karşılaşma sürecinde karşılıklı bir çekim oluşur. Taraflardan birinin adım atmasıyla süreç başlar ve ilişki, gerçek bir boyuta doğru ilerler. Sözlü olmayan davranışlar, çekimin iletişimi olarak ilişki bağlamında kendini gösterir. Flörtleşme, romantik ilişkinin başlangıç sürecinin bir işareti olarak değerlendirilir ve bu süreç, ortak beklentiler doğrultusunda davranışların türüne ve zamanlamasına bağlı olarak şekillenir (Uçar, 2018: 24-26).

Günümüz dünyasında romantik ilişkilerin başlaması için adım atılan mecralar arasında sanal ortam ve sosyal medya yer almaktadır. Bu ortamlarda bireyler kontrolü daha çok kendi ellerinde tutabilmektedirler. Bireyler kendilerini istedikleri gibi ifade edebilmektedirler. Yüz yüze gerçekleştiğinde, sosyal normlar ve cinsiyet rolleri daha belirgin bir şekilde kendini gösterir. Bu durumun olumsuz taraflarının olmasıyla birlikte birçok insanın bu yolu tercih ettiğini görebilmekteyiz. Cinsiyetten bağımsız olarak, bireyler çevrimiçi bir romantik ilişki kurarken aynı zamanda kandırılma ve kişisel güvenlikleri konusunda endişe duymaktadırlar (Uçar, 2023: 25).

Hess, Fannin ve Pollom (2007:30), partnerlerin ilişkide yakınlığı artırmak amaçlı üç strateji kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunlardan ilki açıklıktır. Açıklık, kişisel bilgilerin paylaşılmasını, birlikte zaman geçirme arzusunu ve dürüst, samimi ve rahat bir iletişimi kapsar. İkincisi dikkattir. Dikkat, partnerlerin birbirlerine dair verdikleri mesajları göz ardı etmemeyi içerir. Üçüncü yoğunlaşmadır. Yoğunlaşma, birebir geçirilen zaman ve etkileşimin artmasını ifade eder.

Romantik ilişkiyi başlatabilmek her birey için kolay değildir. Romantik ilişkiyi başlatma sürecinde bireyleri korkutan bazı durumlardan söz edilmiştir. Bunlardan ilki olan reddedilme korkusu, bireyleri eyleme geçmekten geri tutar ve ilişkiyi başlatamazlar. Bireyler kendilerini ifade edemedikleri durumlarda kendilerini küçük düşmüş ya da rezil olmuş hissederler. Diğer bir durum ise bireylerin erken dönemlerde sevmek ve sevilmek ihtiyaçlarının karşılanmamasının yol açtığı kaçınmacı tutumdur. Kaçınmacı tavır sergileyen bireyler ilişkiyi başlatmaktan kaçınırlar. Son olarak, bireyde kuşku duygusunun hâkim olmasıdır. Kuşkucu bir birey, karşısındakinin niyetini sorgular, genellikle ilk adımı karşı taraftan bekler ve ilişkiye dair sorumluluk almaktan kaçınabilir. Bu durumlar da bireyin romantik ilişkiyi başlatmasını engeller (Karaosmanoğlu vd., 2016:14-17).

Romantik yakınlık kurabilmek için, bireyin reddedilmeye karşı duyarlılık toleransının

geniş olması ve kendine güven geliştirip sevgiden emin olması önemlidir. Ayrıca, romantik ilişkinin başlatılmasında ilk adımın karşı taraftan beklenmesi, kişinin reddedilme korkusuyla ilişkilidir. İlk adımın karşı taraftan atılması, romantik yakınlığın başlamasını isteme talebinin karşı cinsten gelmesiyle ilişkilendirilebilir. Bu durum, kişinin reddedilme ihtimalini azaltabilirken, bir reddedilme durumunda sorumluluğun karşı tarafta olduğu algısını güçlendirebilir (Alakuş, 2020:21).

Ercan ve Eryılmaz (2013:74), yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara oranla romantik ilişkileri daha rahat başlattıklarını, duygusal ve bilişsel yakınlığı ise daha kurduklarını belirlemişlerdir. Bununla birlikte erkeğin çekinceleri ve romantik ilişkide reddedilmeye dair yaşadığı kaygı daha düşük çıkmıştır.

2.3.4. Romantik İlişkileri Sürdürme

Her ilişkinin süresi farklılık gösterebilir. Bazı romantik ilişkiler uzun ömürlü olurken, bazıları daha kısa sürebilir. Bu farklılığın birçok sebebi vardır. Bazı ilişkilerde doyum ve bağlılık ön plandadır ve bu ilişkiler uzun ömürlü olabilir. Diğer yandan, bazı ilişkilerde kıskançlık ve anlaşmazlıklar hüküm sürer ve bu tür ilişkilerin devam etmesi zor olabilir.

Bir ilişkinin var olması ve sürdürülmesi, tatmin edici koşullar içerisinde devam etmesidir. İlişkinin sürdürülmesinde duygusal ve sorumluluk paylaşımı önemli bir etkidir. Bu paylaşımlar sağlanmadığında ilişki bir rutine dönmekte ve ömrü kısalmaktadır. Dainton (2003:310), ilişkinin devam ettirilmesinde benlik, ilişki sistemi, toplumsal ağlar ve kültürün önemli birer bağlam olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamlar doğrultusunda, bireyin düşünsel olarak öne çıkan yönleri vardır. Kültürün etkisiyle birlikte, kişinin zihni sürekli olarak ilişkideki diğer kişiyle meşgul olabilir. İlişkisel sistem içerisinde, ilişkiden duyulan memnuniyet ve olumlu duygular önemlidir. Bu durum, görüşlerin daha rahat bir şekilde ifade edilmesini, kendini açma durumunu destekler. Ayrıca, ilişki tarafları birlikte oldukları kişiyle bir güvence hissi yaşarlar. Sosyal ağlar ve çevresel destek de ilişkide önemli bir rol oynar. Arkadaşlar ve aile üyeleri, ilişkiyi destekleyerek tarafların daha sağlam bir temelde bir arada olmalarını sağlarlar.

Dindia (2000:288), ilişkiyi sürdürmeyi farklı şekillerde açıklamıştır. İlk olarak, ilişkiyi sürdürmeyi, ilişkinin devam etmesi olarak tanımlar. İkinci olarak, ilişkinin sürdürülmesinin yanı sıra kararlı olmayı da vurgular. Üçüncü olarak, süreklilik,

kararlılık ve doyumu işaret eder. Dördüncü olarak, önceki şartların yanı sıra “iyi işler durumda olma” niteliğini de içerebilir. İlişkilerin devam ettirilebilmesi sürekli bir ilişkiyel çabayı gerektirir. Stanford ve Canary (1991:403), ilişki sürdürme de yaygın olarak kullanılan beş strateji olduğunu öne sürmüşlerdir. Güvencesel (bağlılık, sadakat ve aşkın söze dökülmesi); iletişimsel (Toplumsal ağlara girme); açıklık (açılma ve başka türlü iletişim); olumluluk (iyimser ve neşeli olma) ve görevsel (günlük ev işleri paylaşımı) olarak beş boyutu açıklamaktadırlar. Her ilişki içerisinde bu beş boyut farklı biçimlerde işleyebilir. Her partnerin kişilik özelliklerin ilişki sürdürmede etkilidir. Bu nedenle her bir durum partnerlerin kendi kişilik özellikleri ve ilişkilerinin çerçevesinden yeniden bir boyut kazanır.

Çoğu insan için ilişkinin sürdürülmesi, sadece zamanın uzunluğundan daha fazlasını ifade eder; yakınlık, güven ve bağ gibi unsurları içerir. Romantik ilişki tanımları arasında, ilişki bakımı ve onarımını da içeren tanımlamalar bulunmaktadır. Burada onarım, ilişkide olumsuz giden durumların düzeltilmesini ifade eder (Uçar, 2018:27).İlişkinin sürdürülmesi konusunda, bilinçli ve bilinçsiz olarak kullanılan ilişki sürdürme stratejileri de önemlidir. Bu stratejiler arasında kaçınma, denge kurma ve yönlendiricilik gibi yaklaşımlar bulunur. (Dindia, 2003; akt. Uçar,2018:28).

Canary ve diğerleri (1993) tarafından yapılan araştırmada, pozitiflik, açıklık, güvence, paylaşım görevleri, sosyal ağlar, ortak faaliyetler, mektup veya çağrılar, kaçınma, antisosyallik ve mizah olmak üzere on ilişki sürdürme stratejisi belirlenmiştir.

2.3.5. Romantik İlişkilerin Sonlandırılması

Birçok insan için romantik ilişkiler, temel mutluluk ve tatmin kaynağıdır. Ancak romantik ilişkinin sona ermesi, bireyler için yaşamları boyunca deneyimledikleri en üzücü olaylardan biri olabilir. Bireylerin yaşadığı ayrılık, ilişkiye verdikleri önem derecesinde onlara üzüntü yaşatmaktadır. Bireyler, romantik ilişkilerini sonlandırırken genellikle farklı stratejiler izlerler. Ayrılma, genellikle tek bir olaydan ziyade birbirini izleyen bir süreçtir. Bu süreçte, çeşitli duygu, düşünce ve davranış değişiklikleri ve fizyolojik ve psikolojik olarak çeşitli problemler yaşanabilmektedir. İnsanlar hayatları boyunca birçok romantik ilişki deneyimi yaşayabilir ve bu ilişkilerin sona ermesiyle karşılaşabilirler. Romantik ilişki ayrılıkları, kurulan bağın niteliğinden dolayı diğer ilişki ayrılıklarından farklılık gösterebilir. Sprecher (1994:209), yakın ilişkilerin sona

ermesinin insanlarda genellikle rahatlama hissi yerine yalnızlık, hayal kırıklığı ve acı hissi yarattığını belirtmiştir.

Romantik ilişkilerde geçmişe ait anılar değerlendirildiğinde tanımlamalar ya “acı” ya “tatlı”dır. Eğer burada pozitif taraf ağır basıyorsa, anlık tahammülsüzlüğe ve duygusal mesafeye karşı güçlü bir tampon işlevi görür. Negatif taraf ağır basıyorsa, kişide partneri için en kötüsünü düşündüğü olumsuz duygu baskındır. İlişkinin sonlanması için partnerlerden birinin negatif tarafta olması yeterlidir (Gottman ve Silver, 2023:199).

Duck (1984:30), ilişkilerde beş aşamalı bir çözülme süreci ve bunları izleyen yeniden değerlendirme ve onarım süreçlerini tartışmıştır. İlk aşama, bir partnerin ilişkide tatminsizlik yaşadığı çözülme aşamasıdır. Bu tatminsizlik büyük olmayabilir, ancak ilişkide bir şeylerin yolunda gitmediğine dair bir farkındalık yaratır ve iyileştirme gerekliliği konusunda uyarıcıdır. Bu aşamada, yaşananlar genellikle onarılabilir ve çiftlerin çoğu ilişkilerinin daha iyi olabileceğine ve olması gerektiğine inanır. Bu noktada, ilişkiyi etkili bir şekilde onarmak için gerekli olan şey, ilişkinin yeterince iyi gitmediği ve bu durumun bir partnerin hatası olduğu hissidir.

Horowitz ve diğerleri (1997:2) üniversite öğrencilerinin romantik ilişki ayrılık deneyimlerini, yoğun ve uzun süreli olabilen karmaşık bir yas dönemi olarak tanımlamıştır. Karmaşık yas, ölümle ilişkilendirilen bir kavram olarak tanımlanmakta ve semptomlarının çoğunun romantik ilişkinin sona ermesinin ardından yaşanan kalp kırıklıklarına benzerlik gösterdiği vurgulanmaktadır. Bu semptomlar, yoğun müdahaleci düşünceler, sıkıntılı özlemler, şiddetli duygu sancıları, aşırı yalnız ve boş hissetme, uyku bozuklukları ve kişisel faaliyetlere ilginin kaybı olarak sıralanabilir. Her ayrılık partnerlerin her birinde farklı şekillerde deneyimlenebilmektedir. Duygusal yaşantılar ve stres düzeyleri kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu durum bireylerin ayrılığı nasıl algıladıkları ve nasıl yorumladıkları ile ilgilidir.

Bowlby (1980), bireylerin ilişki kaybına dair verdikleri tepkiyi üç aşamada tanımlamıştır. İlk aşama protesto aşamasıdır. Öfke, ağlama, inanmak istememe gibi davranışlar gösterilir. Aynı zamanda kaybedilen bağlanma figürü ile yeniden yakınlık kurmak istenir. İkinci aşama umutsuzluk ve üzüntüdür. Bağlanma figürü ile yeniden yakınlık kurmak isteyen birey, bu inancına dair umudunu kaybetmiştir ve üzüntü

içerisindedir. Üçüncü aşama yeniden düzenlemedir. Eski bağlanma düzenini kaybeden bireyler yeni bağlanma düzeyi ile bağ kurmaya çalışırlar.

Gottman ve Silver (2023:202-215), ilişkinin sonlanmasını 5 boyutla açıklamaktadırlar. Birinci boyut, düşkünlük ve hayranlık sistemidir. İlişki içerisinde mutlu olan çiftlerin birbirleri ile paylaşımları sıcaklık, sevgi ve saygı içerisindedir. Düşkünlük ve hayranlık sistemi zayıfladıkça, bireyler partnerlerine dair olumsuz ilk izlenimlerini hatırlamaya yatkın olurlar. İfadeler daha çok soğukluk ve küçümseme içerir. İkinci boyut, benlik ya da bizliktir. Mutlu ilerleyen ilişkilerde çiftlerin genellikle birlikte çalışıp iyi sonuçlar aldıkları durumları paylaştıkları görülür. Birlik olduklarını belli eder, ifadeleriyle benzer inanç, değer ve hedefleri gözler önüne sererler. Bizlik hissi yitirildiğinde, geçmişlerine dair aktarımlarında bir çift olarak değil bireysel olarak nasıl etkilendiklerini aktarırlar. Üçüncü boyut, iç dünyanın aşk haritasıdır. Mutlu ilerleyen ilişkilerde çiftlerin birbirleriyle ilgili canlı ve belirgin anıları vardır. Bu bağı kaybetmiş çiftler, geçmiş yaşantılarından bahsederken gayri şahsi ve ketum davranırlar, birbirlerine dair belirgin bir şey ifade etmezler. Dördüncü boyut, mücadeleleri yüceltmek ya da kaos içinde bocalamaktır. Mutlu ilişkilerde çiftler, yaşadıkları çatışmaları bağlılıklarını güçlendiren etken olarak görürler. Zor zamanları atlatmaktan mutluluk duyarlar. Ortak bir anlam ve amaç üzerine ilerlerler. Diğer tarafta, ilişki içerisinde yaşanan zorlukları kaotik olarak tanımlayan çiftler genellikle mutsuzdurlar. Zorlukları birlikte atlatmak onlar için bir anlam ifade etmez. Yaşam ve ilişki rastgele başlarına gelmiş gibi davranırlar. Beşinci boyut, hayal kırıklığı ya da tatmindir. Ayrılma ihtimali ile karşı karşıya kalındığında, çiftlerden en az biri, ilişkilerinin ilk başta umulduğu gibi yaşanmamasından duyduğu hayal kırıklığını ifade eder. Geçmişini değerlendirdiklerinde, uzun süreli bağlılıkla ilgili kuşkularını dile getirirler.

2.3.6. Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişkiler

Romantik ilişkilerin temeli ergenlik döneminde atılmaktadır. İlk deneyimler, ilk anılar ergenlik döneminde oluşur. Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde bireyler iş ve aşk konularında sürekli planlar yapmakta (Bilgin, 2021: 58), iş ve aşk konularında kimlik arayışı içerisindedirler (Arnett, 2006: 69). Kimlik arayışı ergenlik döneminde başlamaktadır. Romantik ilişkilere yönelik arayışların daha fazla fiziksel ve duygusal yakınlığı içermesi ile bu durum ergenlik dönemi ile beliren yetişkinlik dönemini farklılaştırmaktadır (Özcan, 2017: 12).

Her gelişim döneminde elde edilen deneyimler, sonraki gelişim dönemlerinde yaşanacakları etkileyerek, gelişim sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini önemli kılar. Ergenlik dönemi romantik ilişkileri belirten yetişkinlik döneminin ilişkilerinde belirleyici rol oynar. Aynı şekilde belirten yetişkinlik dönemi ilişkileri de yetişkinlik döneminde belirleyici rol oynamaktadır. Bu ilişkilerin temelini çocuklukta ebeveynler ile kurulan oluşturur. Ebeveynle kurulan ilişkinin niteliği ve biçimi, bireyin ayrılma ve bireyselleşme düzeyini şekillendirir. Bu durum, kişilerin hem partner seçimlerini hem de ilişki deneyimlerini etkiler. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler, sağlıklı bir ayrılma ve bireyselleşme süreciyle belirten yetişkinlik döneminde başarılı ve dengeli ilişkiler kurabilirler. Ayrılma ve bireyselleşme, yalnızca yakın ilişkileri değil, aynı zamanda belirten yetişkinlerin evlilik uyumunu da etkiler.

Bireyler bu dönem içerisinde romantik ilişkiye başlama ve bitirme gibi istikrarsızlıklar yaşamaktadırlar. Arnett (2004:90), genç yetişkinlerin farklı romantik ilişki deneyimleri olduğunu belirtir. Bu ilişkiler, genellikle kendi odaklı ve tutarsız olabilir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerin keşif amacıyla yaşandığı ve belirten yetişkinlik döneminde evliliğe yönlendirme etkisinin sınırlı olduğu söylenebilir.

Çeşitli insanlarla yakınlaşarak ve ilişkilerinde neyi istemediklerini ve neyi çok istediklerini öğrenerek, belirten yetişkinler evlenecekleri kişinin tarzını netleştirmektedirler. Bu süreçte farklı aşk deneyimlerini keşfetmek hem normal hem de gerekli olarak görülür. Bu deneyimler, bireyleri evlenecekleri partneri seçme konusunda hazırlar. Genellikle, belirten yetişkinlerin bu sürece teşvik edilmeye ihtiyacı yoktur çünkü belirten yetişkinlik dönemi sunduğu fırsatları kullanmaya isteklidirler (Uçar, 2018: 30).

Çürükvelioğlu (2012: 54-60), tarafından yapılan araştırmaya göre, yaş, cinsiyet ve ilişki süreleri belirten yetişkinlerin ilişki doyumlarını öngörmede etkili olmadığı görülmüştür. Ancak, yaşam amaçları ve benlik belirginliği anlamlı öngörüler olarak ortaya çıkmıştır. Ayyıldız (2017:67-68) tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre, belirten yetişkinlerin ilişki tanımları, yetişkinlerin ilişki tanımlarından farklılık göstermektedir ve daha çok aşk ve flört odaklı tanımlar içermektedir. Ayyıldız'a (2017:58-61) göre, belirten yetişkinlerde partner seçiminde aşk ve cinsellik ön plandayken, yetişkinlerde kişilik özellikleri, güven ve ortak ilgi alanları daha belirleyici faktörlerdir. Beliren yetişkinlikte, benlik, partner, ilişki ve toplam ilişki belirsizlik düzeyleri yetişkinlere kıyasla daha yüksektir. Ayrıca, bu dönemde ilişkilere

yönelik inançlar ve ilişkiden alınan doyum, yetişkinlik dönemi yaşantılarına göre daha düşük seviyededir. Beliren yetişkinlerin, yetişkinlere kıyasla aileleri ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirdiği de gözlemlenmiştir.

2.4.Romantik İlişkilere Kuramsal Bakış

Gelişim kuramları, romantik ilişkileri anlamak için farklı bakış açıları sunmaktadır. Bu bölümde, birbirini tamamlayan gereksinimler kuramı, Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı ve John Bowlby'nin bağlanma kuramı ele alınmıştır.

2.4.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, insanın yaşamı boyunca karşılaştığı çeşitli krizlerin ve bu krizlerle başa çıkma sürecinin bir teorisidir. Erikson'a göre, her bireyin sekiz farklı aşamada bu krizlerle yüzleşmesi ve bunları çözmesi gerekir. Bu sekiz aşama; güvene karşı güvensizlik, bağımsızlığa karşı utanç ve şüphe, girişimciliğe karşı suçluluk, üretkenliğe karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalnızlık, üretkenliğe karşı durağanlaşma ve benlik bütünlüğü karşı umutsuzluk şeklinde sıralanabilir. Bu her dönemin bir olumlu bir olumsuz ucu bulunmaktadır. Bu dönemlerin her biri kendine özgü çatışmaları barındırır. Bu çatışmaların yaşanması, içinde bulunulan döneme özgü bir görevdir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında, her aşama için sağlıklı bir şekilde atlatılmasıyla olumlu bir sonuç elde edilirken, sağlıklı atlatılmasıyla ise olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Dolayısıyla, her aşamanın sağlıklı bir şekilde atlatılması, bireyin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına, psikososyal olarak güçlü kılan umut, irade, amaç, yeterlilik, sadakat, sevgi, ilgi özelliklerini ortaya çıkarmasına, kendini daha iyi tanımasına ve yaşam boyu süren gelişiminde olumlu bir yönde ilerlemesine yardımcı olur. Ancak her aşamanın sağlıklı bir şekilde atlatılmaması durumunda bireyde geri çekilme, reddedilme, tikslenme, zorunluluk, utangaçlık, tembellik, inkâr ve aşağılanma gibi çeşitli kendilik patolojilerinin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Özgüngör ve Kapıkıran, 2011:115).

Yakınlık ve izolasyon aşaması, genç yetişkinlik dönemine denk gelir. Bu dönem, bireyin yakın ilişkilerle ilgilendiği ve bu ilişkilerde derinleşmeye çalıştığı bir süreçtir. Bu ilişkiler, bir arkadaşla olan dostluktan bir partnerle olan romantik ilişkiye kadar çeşitli biçimlerde olabilir. Bu dönemin başarılı geçmesiyle birlikte birey, sevgi, yakınlık ve empati gibi ilişki yeteneklerini geliştirirken, başarısız geçmesi

durumunda ise yalıtılmışlık ve bağlantısızlık hissi gelişebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2012:160-173). Yakınlık duygusu, destekleyici ve hassas bir ilişkiye katılma isteği olarak tanımlanır. Bu nedenle, sağlıklı kişilerarası yakınlığın gelişimi, benliğin gelişimi için temel bir unsurdur (Montgomery, 2005:19). Bu aşamada birey, başkalarıyla sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmaya çalışırken kendi kimliğini de keşfetmeye ve tanımlamaya çalışır. Bu süreçte, yakınlık ve bağlılık duygularını deneyimlemek, kişinin ruhsal ve duygusal gelişimi için önemlidir.

2.4.2. Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Kuramı

Birbirini tamamlayan gereksinimler kuramına göre, birey, kendi ihtiyaçlarını karşılayan bir kişi ile yakın ilişki içinde olurken, aynı zamanda karşı tarafın beklentilerine de yanıt vermelidir. Romantik partner seçerken kişi, kendi sosyal ve kültürel normlarına uyum sağlayacak, dil, din, ırk gibi konularda ortak beklentilere sahip birini seçmeye özen gösterir. (Alakuş, 2020:55). Bireyler partnerlerini seçerken kendilerine maksimum ihtiyaç tatmini sağlayabilecek kişileri ararlar (Winch, Ktsanes ve Ktsanes, 1955: 508-513). İlişki içerisinde ihtiyaç tatminin sağlanması ise ilişkiyi başarıya götüren etken olarak görülebilir (Özgüven, 2000:198).

Birbirini tamamlayan gereksinimler kuramına göre, birey romantik eş tercihini benzer arkadaş grupları içinden veya kendi beklentilerine yanıt verebilecek kişilerin oluşturduğu çevreden yapar. Başka bir deyişle, kişi, kendi isteklerini ve gereksinimlerini tamamlayacağına inandığı biri ile yakın ilişki içinde olmak ister (Özgüven, 2000:210). Bu süreçte, bireylerin birbirlerini ne kadar tamamladıkları önemlidir. Tamamlanma aşamasında, benzer özelliklerin yanı sıra zıt özellikler de çekicilik yaratabilir (Alakuş, 2020: 55).

Bu kurama göre, iki sevgilinin ihtiyaç kalıplarının birbirini tamamlaması beklenir (Winch, 1955:52). Tamamlayıcılık iki şekilde kendini gösterir: Birincisi, iki kişi arasında farklı ihtiyaçların tamamlayıcı olmasıdır; örneğin, ilgi ve tanınma ihtiyacı olan bir kişinin, hayranlık duyma ihtiyacı olan biriyle romantik ilişkide bulunması. İkincisi ise, iki kişi arasında aynı ihtiyaçların baskınlığı ve yoğunluğundaki farklılığın tamamlayıcı olmasıdır; örneğin, çevresini idare etme yeteneği olmayan biri ile yönlendirici birini arayan biri arasındaki etkileşim. Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin ihtiyaç, istek ve beklentilerine yanıt vermesi, ilişkide mutluluğun oluşmasına yardımcı olmaktadır (Alakuş, 2020:55). Bu uyum, ilişkilerde tatmin ve

mutluluğun sağlanmasında önemli bir rol oynar. İlişkilerde ihtiyaçlar cinsiyete göre farklılık gösterebilir; bazen kadınlar için, bazen de erkekler için daha önemli hale gelebilir (Nazlı, 2014:360).

2.4.3. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma biçimleri, genellikle çocuğun erken çocukluk döneminde ebeveynlerine karşı geliştirdiği duygusal bağlanma desenlerini tanımlar. Bağlanma kuramı, bireylerin bebeklik döneminde bakım verenleri ile olan etkileşimleri, hayat boyunca onların bilişsel, davranışsal ve duygu durumlarına eşlik eder. Bağlanma stili, beynimizdeki bağlanma figürlerimizin uygunluğunu ve güvenilirliğini gözlemlemekten sorumlu bir mekanizmadır. Bağlanma kuramı, psikanaliz, etiyoloji, sosyonyoloji, psikobiyoloji ve modern bilişsel gelişim kuramları gibi çeşitli disiplinlerin etkileşimiyle oluşturulmuş multidisipliner bir yaklaşımdır. Bowlby'nin bağlanma kavramı öncelikle bakıcı ile çocuk arasında oluşan ilişkiyi temsil eder (Bowlby, 1997; akt. Seven, 2023:15). Bakım verene sürekli ve güvenilir bir şekilde erişim, bireylerin sevgiye layık olduklarına dair güven duygusunu geliştirmelerine olanak tanır. Bağlanma durumu, uyum sağlama ve önemseme üzerine kurulmuştur. Bu, özellikle anne ile bebek arasındaki ilişkide, bebeğin ihtiyaçlarıyla ve annenin bu ihtiyaçlara verdiği yanıtlarla ortaya çıkar. Gerçekten de annenin çocuğuna verdiği yanıtların niteliği, istikrarı ve kalitesi bu bağlamda hayati bir rol oynar (Cori, 2010: 72). Bireylerin çocukluk dönemindeki ihtiyaçlarının zamanın da tutarlı ve sürekli bir şekilde karşılanması güvenli bağlanmayı, bu ihtiyaçların göz ardı edilmesi veya reddedilmesi durumunda güvensiz bağlanmayı, ebeveynlerin bu konuda ki tutarsız tavırları ise kaygılı bağlanma stilini gerçekleştirmektedir.

Bowlby (1969:44-45), bebeklerin annelerinden ayrı kaldıkları sırada verdikleri tepkilerin benzerlik gösterdiğini ve belirli aşamalardan oluştuğunu gözlemlemiştir. Bu tepkiler, karşı koyma aşaması, çaresizlik aşaması ve kopma aşaması olmak üzere üç aşamada incelenmektedir. İlk aşama olan karşı koyma; bebeğin annesini veya birincil bakıcısını arama, başkalarının sakinleştirme davranışlarına karşı direnme ve bu durum karşısında ağlayarak tepki verme gibi davranışlarla kendini gösterir. Çaresizlik aşaması; bebeğin, anne veya bakıcısından ayrı kaldığı sırada ve ulaşma çabaları sonuç vermediğinde üzüntü hissetmesi ve umutsuzluk yaşamasıdır. Son aşama olan kopma aşaması ise bebeğin, annesine veya bakıcısına ulaşma çabalarının sonuç vermemesi nedeniyle, bu çabalardan vazgeçerek ondan kopmasıdır.

Kuşkusuz, bağlanma öncelikle özsaygıyı etkiler. "Onları bakan sevecen kişiler tarafından değerli bulunmaları, sevmeleri ve özel kabul edilmeleri sayesinde güvende olduklarını hisseden bireyler, kendilerini güçlü, yetkin, değerli, sevebilir ve özel kişiler olarak algılamayı öğrenirler." Özsaygının her ölçütünden yüksek puan alırlar. (Cori, 2010: 74). Güvenli çocuklar, güvenli bağlanmalar kurabilme ve duygularını düzenleme becerilerine sahip olan daha uyumlu yetişkinler olma eğilimindedirler. Dünyaya karşı olumlu bir bakış açısı geliştirebilirler.

Kişilerarası istismar ve ihmale maruz kalan çocukların bağlanma açısından, daha olumsuz kendilik modelleri geliştirdikleri, daha yüksek bağlanma kaygısı taşıdıkları ve daha yüksek düzeyde bağlanmadan kaçınma gibi diğer olumsuz modellerle büyüdüğü düşünülürken bu durum kavramsal olarak büyük bir öneme sahiptir (Lieberman vd., 2011:403). Riggs ve Kaminski'nin (2010:92-97) çalışması, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın, çocuklara kötü muamelenin diğer biçimleri arasında özellikle şiddetli bağlanma kaygısının benzersiz bir işareti olduğunu öne sürmektedir. Bu araştırma, duygusal kötü muamelenin ortaya çıkardığı özel etkilerin altını çizmektedir.

Erozkan (2016:1074)'in araştırmasında çocukluk çağı travmasının fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, çocukluk çağı travmasının fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt boyutları ile güvensiz bağlanma türleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar, çocukluk çağı travmasının nispeten yüksek düzeyde fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt boyutlarını yaşayan katılımcıların güvensiz bağlanma türlerini daha sık bildirme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

2.4.3.1. Güvenli Bağlanma

Bağlanma stilleri, yaşam deneyimi ve özellikle bebeklik döneminde ebeveynlerle olan etkileşimimiz sonucu oluşur. İhtiyaçlarına duyarlı olan ve onları karşılayan ebeveynlere sahip bireyler güvenli bağlanma stili geliştirirler. Güvenli bağlanma, "olumlu benlik" ve "olumlu başkaları" modellerinin birleşimidir. Güvenli bağlanma, annenin çocuğuna olan yakınlığından keyif almasını, çocuğun annenin gücünü ve varlığını hissederek "olumlu ve zengin bir benlik değeri" geliştirmesini ve çocuğun

öz-değer gelişimine çevresel olarak katkı sağlamasını da içerir (Seven, 2023: 2). Bu bağlamda, çocuğun öz-değer gelişimine çevresel olarak katkıda bulunur. Bu bağlamların hepsi çocuğu strese karşı koruyucu bir faktör olarak görülebilir. Olumlu bir benlik ve olumlu başkaları temelde psikolojiyi sağlamlaştıran etkenlerdir. Güvenli bağlanma stilinde, bu etkenlere temelde ebeveynlerle olan sağlam ve sağlıklı yaklaşım eşlik eder.

Güvenli bağlanan bir çocuk, ebeveynlerine güvenebileceğini öğrenir ve ihtiyaç duyduğunda onları yanında bulacağına inanır. John Bowlby bu durumun çocuklukta kalmayıp, bu güvenin yetişkinliğe ve gelecekteki romantik ilişkiye taşınacağını söyler (Levine ve Heller, 2020:127) güvenli bağlanmanın temelini sadece ebeveynlerimiz ile olan ilişkimiz oluşturmaz. İlk ilişkimiz, yetişkinlikteki romantik deneyimlerimiz ve genlerimizde etkilidir.

Güvenli bağlanmayla ilişkilendirilen en önemli bakıcı davranışları şunlardır:

1. Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına anında, istikrarlı ve uyumlu bir şekilde karşılık vermek.
2. Çocuğun yaklaşma girişimlerine olumlu bir şekilde yanıt vermek; anne ona uzanan çocuğu karşılamalı, ona sırtını dönmemeli ya da soğuk bir tepki vermemelidir. Kendisi de yaklaşmak istediğini göstermelidir.
3. Çocuğun ruh haline duyarlı olmak ve empati sergilemek.
4. Çocuğa sevgiyle bakmak (Cori, 2010: 73).

Çocukluğu itibariyle güvenli bağlanma kurmuş olan çocuklar, sınırlarını tanıyan, tutarlı ve uygun şekilde tepki veren bireylerdir. Bu bireylerin aynı zamanda özsaygıları yüksektir, kendilerini sevmeye değer görürler ve başkalarına erişebilir, başkalarını güvenilir olarak görürler.

Onlar partnerlerinin duygusal ve fiziksel ipuçlarına kulak verir ve bunlara nasıl karşılık vereceklerini bilirler. Duygusal sistemleri bir tehdit anında kontrol dışına çıkmaz. Araştırmalar göre güvenli bağlananların sevgi, sarılma, yakınlık gibi temalara daha fazla bilinçdışı erişimi varken, tehlike, kayıp ve ayrılık gibi kavramlara daha az erişiyordu. Olumsuz ve tehdit edici konular onlara kolayca işlemiyordu.

Romantik ilişkiler güvenli bağlanma stiline sahip bireyler sadece kendilerinin iyilik düzeylerini değil partnerlerinin de iyilik düzeylerini artırmaktadırlar. Güvenli bağlanan kişiler; çatışmaları iyi yöneten, zihinsel olarak esnek, iyi iletişim kurabilen,

rahat yakınlık kurabilen, partnerlerinin mutluluğundan sorumlu hisseden, ilişkiyi geliştirme konusunda çaba gösteren ve affedici bireylerdir (Levine ve Heller, 2020:126).

2.4.3.2. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin başkalarının duygu değişimlerine karşı daha duyarlı davranmaktadırlar. Duygu değişimlerine karşı hassasiyetleri karşı tarafın davranışlarını analiz etme ve okumaya dönüşmekte, çoğu kişinin ise bu davranışları doğru okudukları gözlemlenmiştir. Bu nedenle, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yargıya varmada fazla aceleci davrandıkları ve bu aceleciliğin sonucunda duygu durumlarını yanlış yorumladıkları görülebilmektedir. (Levine ve Heller, 2020: 79). Kaygılı bağlanan çocuklar yetişkin olduklarında reddedilmekten korkma, ilişki kurduğu kişi/kişiler tarafından sevildiğinden emin olamama, kendi değerlerinden şüphe duyma, güven-onay arayışı ve yakınlık kurma ihtiyacı içerisindedirler. Kaygılı bağlanan kişilerin yakınlığı tekrardan sağlamak için öfke nöbeti geçirme, sarılma, ağlama gibi davranışları sergileme eğilimi içerisinde oldukları görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2014:240).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde ilişkilerinin tehdit altında olduğunu hissederler. İlişki içinde herhangi bir küçük sorun yaşandığında, bağlanma stili devreye girer ve partnerin yanında olduğunu hissetme ve ilişkinin güvende olduğunu anlama eksikliği hissiyle sakinleşemezler. Aynı zamanda ilişkilerine ve partnerlerine karşı çok fazla detay fark eder, partnerlerinin reddedici, olumsuz beden dillerini hemen hissetmektedirler. Bunların sonucunda partnerleriyle “yeniden yakınlık kurmak” amacıyla hareket ederler. (Levine ve Heller, 2020: 78).

2.4.3.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma stili “olumlu benlik” ve “olumsuz başkaları” modellerinin bir birleşimini içerir. Kaçınan bağlanma stilinde ebeveynler, genellikle çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız ve duygusal olarak bağlı olmayan bir ilişki biçimine sahiptirler. Bakım verenin bu tutumuna karşılık çocuk, bakım veren kişiye karşı mesafeli ve duygusal yönden kopuk davranışlar gösterme eğilimindedir. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin bakım verenlerini gidişine aldırmadıkları, dönüşlerine tepki göstermedikleri ve ilgisiz göründükleri görülmüştür (Seven, 2023:17). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler duygularını ifade etmek yerine duygularını bastırma eğilimi

göstermektedirler. Başkalarına ihtiyaç duymadıklarını düşünmektedirler. Kendilerine güvenip başkalarına güvenme konusunda zorluk yaşarlar ve yakınlık kurmak rahatsız eder. Kaçınan bağlanma stili ilişkiye dair beklentileri, romantik durumların nasıl ele alındığının, partnere karşı sergilenen davranışları büyük ölçüde belirleyen bir etkidir.

Romantik ilişkilerde kaçınan bağlanan kişiler partnerlerini muhtaç ve fazla bağımlı, kendi ihtiyaç ve korkularını ise görmezden gelme eğilimi içerisinde olmaktadır. Partnerler ile bağ kurmaktadır fakat zihinsel olarak hep bir mesafe ve kaçış planına sahiptirler. Söz konusu partnerleri olduğunda daha çok olumsuz taraf odaklanırlar (Levis ve Heller 202:109). Kendilerini hatasız olarak görmeleri ve yardım istemekten kaçınmaları, ilişki içinde mutsuz olmalarının sebeplerindedir.

Yetişkinlere odaklanan araştırmalar ayrıca, çocukluk çağında travmaya maruz kalan bireylerin kaçınan ve saplantılı bağlanma türü geliştirdiklerini ve bu tür çocukların ebeveynlerinin desteğinden yoksun kaldıklarını ve bu nedenle daha az bağlanma davranışı geliştirdiklerini ortaya koymuştur (Seven, 2023:18).

2.5.İlgili Araştırmalar

Bu bölümde olumsuz çocukluk yaşantısı, romantik ilişki ve beliren yetişkinle ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Ayvaz (2024) tarafından yapılan araştırmada, 18-60 yaş arasındaki yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları, bilişsel esneklik ve empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve nörobilimsel bir perspektiften değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile bilişsel ve duygusal empati arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak, çocukluk çağı travmaları ile bilişsel esneklik arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmış, çocukluk çağı travmaları ile bilişsel ve duygusal empati arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yine de, empati alt boyutları ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, çocukluk dönemi travmalarının türü ve yoğunluğuna bağlı olarak bilişsel esneklik ve empati düzeylerinde ve bu iki faktör arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Öztürk (2024), beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için bir oturumluk atölye ve sekiz oturumluk programdan oluşan kısa ve uzun süreli ilişki eğitimi programları

geliştirerek bu programların etkililiğini test etmiştir. Araştırmada, deneysel desen türlerinden 3x3 karışık deneysel desen kullanılmıştır. Psiko-eğitim ve atölye programlarına başlamadan önce, deney ve kontrol gruplarına öntest uygulanmıştır. Atölye programına katılan bireyler, kontrol grubuna kıyasla son test sonuçlarında ilişkide kendine güven, uyarı işaretleri bilgisi, romantik öz yeterlilik, ilişkide karar verme, çatışmaya girme, geri çekilme, boyun eğme, ilişki inançları, kontrol, istismar ve şiddet değişkenlerinde anlamlı bir gelişim göstermiştir. Psiko-eğitim programına katılan bireyler ise son test sonuçlarında kendine güven, uyarı işaretleri bilgisi, romantik öz yeterlilik, karar verme, çatışmaya girme, geri çekilme, boyun eğme, olumlu problem çözüme, ilişki inançları, kontrol ve istismar değişkenlerinde anlamlı bir gelişim sergilediği tespit edilmiştir.

Genç (2024), 1126'sı kadın ve 206'sı erkek 1332 evli bireyin katılımı ile yaptığı araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu, bilişsel esneklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumu düzeyleri cinsiyet ve ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kadınların evlilik doyumu erkeklere göre daha yüksek bulunmuş, ekonomik durumu düşük olarak algılayan bireylerin evlilik doyumu ise diğer gruplardan daha düşük saptanmıştır. Evli bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile bilişsel esneklik ve evlilik doyumu arasında negatif, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikle ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bilişsel esnekliği ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordarken, evlilik doyumunu da anlamlı şekilde etkilemiştir. Son olarak, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sıralı aracılık rolü olduğu belirlenmiştir.

Öztürk (2024), 18-50 yaş arası 303 bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişki içerisindeki bireylerin ana-baba tutumu, benlik saygısı ve ilişki niteliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin ana-baba tutumları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demokratik ana-baba tutumu arttıkça, bireylerin benlik saygısının da arttığı gözlemlenmiştir. Ancak, ana-baba tutumları ile ilişki niteliği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benlik saygısı ile ilişki niteliği arasındaki ilişki incelendiğinde, benlik saygısı yüksek olan bireylerin ilişki derinliği ve destek algısının düşük, çatışma algısının ise yüksek olduğu

gözlemlenmiştir. Ayrıca, ana-baba tutumu, benlik saygısı ve ilişki niteliği arasındaki ilişki, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, anne ve babanın eğitim seviyesi, aylık gelir, çocuk durumu, ilişki durumu, süresi ve tanışıklık gibi demografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir.

Karataş (2023) tarafından yapılan araştırmada, romantik ilişkilerde güven oluşturma psiko-eğitim programının güven duygusu ve romantik ilişkide doyum üzerine etkililiğinin incelenmiştir. Araştırmada kontrol gruplu ön test-son test uygulamalı yarı deneysel model kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ikili ilişkiler güven ölçeği ve ilişki doyum ölçeği puanlarında artış gözlemlenmiştir. Uygulanan psiko-eğitim programının romantik ilişkilerde güveni ve doyumunu anlamlı olarak arttırdığı görülmüştür Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmemiştir.

Çalık (2023), yaptığı çalışmada romantik ilişki yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini, empati, cinsel yaşam kalitesi, tutkulu aşk, yakınlık düzeyi ve ilişki istikrarı değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, empati ve cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki doyumunu alt boyutları üzerinden psikolojik iyi oluşu yordayan temel değişkenler olarak tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, empati, cinsel yaşam kalitesi, romantik ilişkilerde yakınlık, ilişki doyumunu ve bağlanım alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş, empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkide yakınlık gibi değişkenler ile bazı demografik özellikler (eğitim durumu, gelir düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, psikiyatrik tanı bulunma durumu, geçmişte bireysel veya çift psikolojik destek almış olma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanım durumu) arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Psikolojik iyi oluşu en güçlü şekilde yordayan sosyodemografik değişkenlerin ise gelir düzeyi, çocuk sayısı ve psikiyatrik tanı bulunma durumu olduğu belirlenmiştir.

Karadağ (2022) tarafından yapılan araştırmada, romantik ilişki içinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 18-35 yaş arasındaki 250 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 314 kişiden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeği alt boyutlarından kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri, ilişki doyumunu ve öznel

iyi oluş cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak, birliktelik türü ve süresine göre yapılan karşılaştırmalarda, bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Birliktelik süresine göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyet, birliktelik türleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen analizde, cinsiyetle bağlanma stilleri ve birliktelik türleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, birliktelik türleri ve bağlanma stili grupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, araştırma bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ayrıca bağlanma stillerinin birliktelik türü ve süresine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında, bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Akkuş (2021) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk çağı travmaları bildiren annelerde, çocuklarını duygusal istismar etme potansiyeli ile çocuk yetiştirme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İstanbul'da yaşayan, en az 3 yaşında çocuğu olan 372 anne çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada, Akkuş & Öztürk tarafından oluşturulan psikotarih temelli çocuk yetiştirme stilleri ve demografik bilgileri içeren "Görüşme Formu", "Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (CTQ-28)", "Kapsamlı Genel Ebeveynlik Anketi (CGPQ)" ve "3-6 Yaş Çocuğa Sahip Ebeveynlere Yönelik Duygusal İstismar Potansiyeli Ölçeği (DİPÖ)" olmak üzere dört veri toplama aracı kullanılmıştır. Yapılan korelasyon ve regresyon analizlerinin sonuçlarına göre, CTQ-28 toplam puanı ile DİPÖ Nedensel ve DİPÖ Önleyici puanları; CTQ-28 toplam puanı ile CGPQ toplam puanı ve CGPQ toplam puanı ile DİPÖ Nedensel ve DİPÖ Önleyici puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizleri, annelerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının, uyguladıkları çocuk yetiştirme stillerini; bu stillerin de çocuklarını duygusal istismar etme potansiyellerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Sonuç olarak, çocukluk çağı ruhsal travmalarının ebeveynlerin çocuk yetiştirme stillerini etkilediği ve bu stillerin, dissosiyojenik bir ajan olarak duygusal istismar potansiyelini artırdığı ifade edilebilir.

Cam (2021) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki bağlanma, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma, üzüntüyü erteleme tarzı ile negatif, öfkenin saldırganca dışavurumu ile ise pozitif yönde ilişkilidir. Korkulu

bağlanma, mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntüyü yüze yansıtma tarzı, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif, öfkenin sözel dışavurumu ile ise negatif yönde ilişkilidir. Kayıtsız bağlanma, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı ve üzüntüyü erteleme tarzı ile; saplantılı bağlanma ise mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı, öfkenin misilleme tarzı ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif yönde ilişkilidir. İlişki doyumu ise korkulu ve kayıtsız bağlanma, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme, üzüntüyü erteleme, öfkenin saldırganca dışavurumu ve öfkenin misilleme tarzı ile negatif, saplantılı bağlanma, mutluluğun ben ve öteki odaklı duygu dışavurumu ile ise pozitif yönde ilişkili oldu görülmüştür.

Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş puanları arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların çocukluk çağı travmalarının, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Son olarak, katılımcıların romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Kurtuldu (2019) tarafından yapılan çalışmada, beliren yetişkinlikteki kadınlarda çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 18-29 yaş arasındaki 300 gönüllü kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı travmaları ile bağlanmaya ilişkin kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yani çocukluk çağı travmaları arttıkça, bağlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri de artmaktadır. Duygusal ihmal ile bağlanmaya ilişkin kaygı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, duygusal ihmal ile bağlanmaya ilişkin kaçınma, fiziksel ihmal ile bağlanmaya ilişkin kaçınma arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Fiziksel istismar ile bağlanmaya ilişkin kaçınma arasında da benzer şekilde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ve bağlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri, gelir memnuniyetine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Gelirinden memnun olmayan bireylerde çocukluk çağı travmalarının daha yüksek olduğu, gelirinden memnun olanlarda ise bağlanmaya ilişkin kaygının daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Ayrıca, aile içi şiddet deneyimi ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir fark bulunmuş; aileden şiddet gören bireylerde travmaların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aydın (2018), 205 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantılarının alt boyutları (duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, depresyon belirti düzeyleri ile çocukluk çağı travmatik yaşantılarının aynı alt boyutları (duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile depresyon belirti düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özınan (2017) tarafından yapılan çalışmada, kişilik tipleri ve çocukluk çağı travmalarının bireylerin romantik ilişkileri (aşk) ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, 354 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Sonuçlar, bireylerin eş seçiminde kişilik yapıların etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sorumluluk sahibi ve yumuşak başlı bireylerin, partner seçiminde aşkın güven duygusunun ilişkide olmazsa olmaz bir unsur olarak kabul ettikleri bulunmuştur. Ayrıca, yumuşak başlı bireyler, gelişime ve yeniliğe açık kişiler olarak, ilişkilerin her zaman mükemmel olamayacağına ve bu nedenle ilişki üzerinde çaba göstermenin gerekli olduğuna inanmaktadırlar. Araştırmanın en belirgin bulgularından biri ise, çocukluk çağında yaşanan fiziksel ve duygusal ihmallerin, bireylerin yetişkinlik dönemindeki ikili ilişkilerinde güven duygusu aramalarına neden olduğudur. Buna karşın, çocukluk çağında cinsel istismara uğramış bireylerin ise ilişkilerinde güven duygusunu aramadıkları ve güven duymadıkları görülmüştür.

Yapılan araştırmalar, bireylerin ilişkisel dinamiklerini ve duygusal dünyalarını anlamaya yönelik geniş bir perspektif sunmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerden romantik ilişki bağlanmalarına kadar uzanan bu çalışmalar, bireylerin psikolojik iyi oluşları, ilişki tatmini ve bağlanma stilleri arasındaki karmaşık etkileşimleri ortaya koymaktadır. Araştırmalar, özellikle bağlanma stilleri ve romantik ilişki inançlarının duygusal yalnızlık, ilişki doyumu ve psikolojik sağlamlık gibi faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psiko-eğitim

programlarının bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirerek, yalnızlık seviyelerini azaltma ve psikolojik iyi oluşlarını artırma üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, dini inançların romantik ilişkilere ve eş seçim tutumlarına olan etkisi, sosyodemografik faktörlerin de bu bağlamdaki rolü ile birlikte incelenmiştir. Bu çalışmalar, bireylerin ilişki dinamiklerini anlamalarına yardımcı olurken, yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır.

2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Givertz ve diğerleri (2013), bağlanma stilleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki kalitesine ilişkin puanlarının yüksek olduğunu, güvensiz bağlanma sergileyen bireylerin ise bu puanlarının düşük olduğunu belirtmiştir. Araştırmada ayrıca, kişilerarası ilişkiler ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantı da ele alınmıştır. Bulgular, güvenli bağlanan bireylerin kişilerarası ilişki puanlarının anlamlı düzeyde yüksek, güvensiz bağlanan bireylerin ise bu puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, kişilerarası ilişki puanlarının yüksekliğinin ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir.

Li ve Chan (2012), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini inceleyen bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırma, 118 bağımsız örnekleme baz alarak yürütülmüştür. Çalışma sonuçları, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma tarzlarının ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Özellikle, kaçınmacı bağlanma tarzının, kaygılı bağlanma tarzına kıyasla ilişkilerden alınan genel memnuniyet, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan desteği daha fazla olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ancak, cinsiyetin kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın ilişki kalitesine etkisi üzerinde anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir.

Holman ve Busby (2011), menşe ailesi, benlik farklılaşması ve eşin farklılaşmasının yetişkinlerde romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında, bireylerin temel benlik farklılaşmasını içinde büyüdükleri aile ortamında geliştirdiklerini belirlemişlerdir. Araştırma, Bowen Aile Terapisi yaklaşımına dayanarak, bu farklılaşmanın ilişki kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu faktörler arasında cinsiyet değişkeninin de etkili olduğu tespit edilmiştir.

Collins ve diğerklerinin (2002) evli çiftler ve romantik ilişkisi olan bekar bireylerle yaptığı araştırmada, farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin yakın ilişki özellikleri ve kalitelerinin birbirinden farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada, romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin bireylerin yaşamında belirleyici bir rol oynadığı ve bu etkinin iki alanda ortaya çıktığı belirtilmiştir. İlk olarak, bağlanma stillerinin bireylerin sosyal algılarını ve duygusal tepkilerini şekillendirerek yakın ilişkilerini etkilediği, ikinci olarak ise bireylerin romantik partnerlerini bağlanma stillerine göre seçme eğiliminde oldukları vurgulanmıştır. Araştırmada ayrıca, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanana kıyasla romantik ilişkilerinde daha az uyum gösterdiği ifade edilmiştir.

Hazan ve Shaver (1994) tarafından yapılan çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinin yanı sıra ebeveynleriyle olan ilişkileri de incelenmiştir. Araştırmada, güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin daha olumlu inançlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar, bağlanma stillerinin ve romantik ilişki dinamiklerinin bireylerin duygusal dünyası üzerindeki etkilerini anlamak için kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Çalışmalar, güvenli bağlanmanın kişilerarası ilişkiler ve ilişki kalitesinde olumlu bir rol oynadığını, güvensiz bağlanma stillerinin ise ilişki tatmini, bağlılık ve genel memnuniyet üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, menşee aile ve benlik farklılaşmasının, romantik ilişki kalitesinde belirleyici faktörler olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, dini inançlar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler, romantik ilişki inançları ve eş seçimi tutumlarına dair önemli bulgular sunmaktadır. Psiko-eğitim programları ise duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve yalnızlık seviyelerinin azaltılması gibi alanlarda etkili olmuş, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada katkı sağlamıştır. Genel olarak bu araştırmalar, ilişkisel dinamikleri anlamak ve bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik rehber niteliğinde önemli bilgiler sunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu kısımda, araştırmanın model ve katılımcıları, verilerin toplandığı araçlar, verilerin toplanma ve analiz süreci ile alakalı detaylar bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip yetişkinlerin romantik ilişkilere dair bakış açılarını derinlemesine anlamayı amaçlayan nitel bir çalışma olarak yapılandırılmıştır. Bu doğrultuda, çalışmada fenomenolojik desen benimsenmiş ve nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin deneyimlerini, bu deneyimlere yükledikleri anlamları ve algılarını derinlemesine incelemeye odaklanan bir araştırma desendir (Creswell, 2018:77).

Araştırmanın ilk aşamasında, katılımcılara "Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği (ÇDÖYÖ)" uygulanmış ve bu ölçekten yüksek puan alan yetişkinler belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmacının çevresinde olumsuz çocukluk deneyimlerine sahip olduğu bilinen bireylerin de araştırmaya katılımı teşvik edilmiştir. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bu bireylerle yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Görüşmelerde, katılımcıların çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerinin yetişkinlikte romantik ilişkilerine nasıl yansıdığı ve bu konudaki algıları detaylı bir şekilde incelenmiştir. Katılımcıların deneyimlerine dair derinlemesine veriler elde edebilmek için esnek, samimi ve güven temelli bir görüşme ortamı oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

Araştırmada ölçüt örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunun belirlenmesinde, olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip olan, belirlenen ölçütleri karşılayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü bireyler tercih edilmiştir. Görüşmeler, önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların çocukluk dönemi deneyimlerine odaklanılarak bu deneyimlerin romantik ilişkilerine etkileri ayrıntılı şekilde ele alınmıştır.

Bu araştırmada nitel yöntem yaklaşımı benimsenmiştir. Nitel araştırma, bireylerin algılarını ve deneyimlerini anlamaya yönelik olup, olayların doğal ortamlarında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konmasına odaklanır. Nitel araştırma sürecinde

gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerinden yararlanılır. Bu tür araştırmalar, sosyal olguları buldukları bağlam içinde incelemeyi ve anlamayı amaçlayan bir yaklaşımı benimser (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 39).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu çalışmanın amacına yönelik olarak ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiş bireyler oluşturmaktadır. Bu örnekleme yönteminin temel prensibi, önceden belirlenmiş bir dizi kriteri karşılayan tüm durumların incelenmesidir. Belirlenen bu kriterler, araştırmacı tarafından oluşturulabilir veya mevcut kriterler kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011:112). Bu çalışmada belirlenen ölçütler şu şekildedir;

1. 18-30 yaş aralığında olmak
2. Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak
3. Geçmişte bir romantik ilişki deneyimlemiş veya şuan da bir romantik ilişkisinin var olması.
4. Uygulanan Çocukluk Dönemi Örselenmiş Yaşantılar Ölçeği'nden 25 puanın üzerinde bir puan alınmış olması.

Bu ölçütleri karşılayan 15 katılımcı çalışmaya dahil edilmiş olup araştırmaya dahil edilmeme kriteri ise hiç romantik ilişki deneyimlememiş olmak ve belirlenen yaş aralığından farklı bir yaş aralığına sahip olunması olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Seviyesi	Bölüm
Katılımcı 1	29	Kadın	Yüksek Lisans	Psikolojik Danışman
Katılımcı 2	23	Kadın	Lisans	Türkçe Öğretmenliği
Katılımcı 3	24	Erkek	Lisans	Yönetim Bilişim Sistemleri
Katılımcı 4	28	Erkek	Yüksek Lisans	Maliye
Katılımcı 5	30	Erkek	Lisans	İnsan Kaynakları
Katılımcı 6	29	Kadın	Doktora	Psikolojik Danışman
Katılımcı 7	26	Erkek	Lisans	Resim İş Öğretmenliği
Katılımcı 8	26	Kadın	Yüksek Lisans	Psikolojik Danışman

Katılımcı 9	30	Kadın	Lisans	Fen Bilimleri Öğretmenliği
Katılımcı 10	27	Kadın	Yüksek Lisans	İslami Bilimler
Katılımcı 11	24	Kadın	Lisans	İslami Bilimler
Katılımcı 12	24	Kadın	Lisans	Ebelik
Katılımcı 13	26	Erkek	Yüksek Lisans	Psikolojik Danışman
Katılımcı 14	27	Erkek	Doktora	Psikolojik Danışman
Katılımcı 15	26	Kadın	Lisans	Psikolojik Danışman

Tabloda görüldüğü üzere çalışma grubu 9 kadın (%60) 6 erkek (%40) olmak üzere 15 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralıkları 23-30 arasında değişmektedir. Çalışma grubunda yer alan bireylerin okudukları bölümler şunlardır: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, İslami Bilimler, Ebelik, Fen Bilimleri Öğretmenliği, Resim İş Öğretmenliği, İnsan Kaynakları, Maliye, Türkçe Öğretmenliği ve Yönetim Bilim Sistemleri. Katılımcılardan 8'i lisans, 5'i yüksek lisans ve 2'si doktora eğitimine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacının hazırlamış olduğu demografik bilgi formu ile araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda çalışmaya dahil olan bireylerin demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Bu sorular cinsiyet, yaş, eğitim bilgisi, sosyo-ekonomik durum, psikolojik destek alıp almama durumu değişkenlerinden oluşmaktadır.

3.3.2. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği

Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiş olup, Kaya (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, bireylerin çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılarını ölçmek amacıyla kullanılan, 28 maddelik likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte ters maddeler de bulunmaktadır ve yanıtlar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilmiştir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel istismar (9., 11., 12., 15. ve 17. maddeler), cinsel

istismar (20., 21., 23., 24. ve 27. maddeler), duygusal istismar (3., 8., 14., 18. ve 25. maddeler), fiziksel ihmal (1., 4., 6., 2. ve 26. maddeler) ve duygusal ihmal (5., 7., 13., 19. ve 28. maddeler) alt boyutlarıdır.

Ölçekten alınan puanın artması, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı istismar ve ihmal yaşantılarının daha yoğun olduğu anlamına gelir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'tir. Bu puanlar, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin sıklığını ve şiddetini göstermektedir. Ayrıca, ölçek içinde ters puanlanması gereken maddeler şunlardır: 2., 5., 7., 13., 26. ve 28. maddeler. Bunun yanı sıra, kontrol amacı taşıyan 10., 16. ve 22. maddeler puanlamaya dahil edilmemekte ve ters puanlanması gerekmemektedir. Bu maddeler, sadece ölçeğin geçerliliğini değerlendirme amacı taşımaktadır.

Türkçe uyarlaması, 17-28 yaş aralığındaki klinik olmayan bir grup üzerinde test edilmiş ve bu süreçte geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Madde toplam puan korelasyonları .21 ile .70 arasında değişmiştir. Modelin uyum iyiliği değerleri ($\chi^2 = 5777.659$; $df = 78$; $CFI = .892$; $TLI = .962$; $RMSEA = 0.047$) iyi uyum göstermiştir. En yüksek faktör yükü .98, en düşük faktör yükü ise .36 olarak tespit edilmiştir.

ÇÖYÖ-KF, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri ile pozitif; Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach's alpha) toplam puan için .77, test tekrar test güvenirliği ise .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach's alpha değeri .82 olarak elde edilmiştir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı ihmal ve istismarın daha yoğun olduğu, puanlar azaldıkça ise bu yaşantıların daha zayıf olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Alan yazın taraması yapılarak, çalışma konusuyla ilgili derinlemesine bir bilgi birikimi elde edilmiştir. Araştırmanın amacına uygun sorular hazırlanmış ve bu sorular, dört farklı uzmanın görüşleri alınarak revize edilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce, bir pilot görüşme gerçekleştirilmiş; bu süreçte katılımcının sorulara verdiği yanıtlar ve tepkiler gözlemlenmiş, aynı zamanda katılımcının da görüşleri alınarak, görüşme formuna son hali verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ek 1'de sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözülmesi

Bu araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme tekniği kullanılmıştır. Öncelikle araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için etik kurul izni alınmış ve bu etik kurul izni Ek 3'de sunulmuştur. Daha sonra kullanılacak veri toplama araçları sosyal medya hesapları üzerinden ve yakın çevre aracılığı ile paylaşılarak araştırmanın duyurusu yapılmıştır. Katılımcılara bir sonraki aşama hakkında bilgi verilerek katılmak isteyenlerin iletişim bilgilerini paylaşmaları istenmiş ve kendilerinin ölçme aracını doldurmaları sağlanmıştır. Ölçekten yeterli puan alan ve diğer katılım şartlarını sağlayan katılımcılarla uygun yer ve zaman dilimlerinde yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine görüşme, araştırmacı ile katılımcı arasında sözlü iletişim yoluyla bilgi toplanmasını sağlayan bir tekniktir. Bu teknik, özellikle survey araştırmalarında, açıklayıcı ve betimleyici çalışmalar için tercih edilmektedir (Demir ve Uslu, 2023:290). Görüşmeler farklı biçimlerde uygulanabilir; örneğin, yapılandırılmamış görüşmelerde katılımcı, bir konu hakkındaki düşünce ve isteklerini sınırsız bir şekilde ifade ederken, yapılandırılmış görüşmelerde sorular sistematik bir sıraya göre yönlendirilir ve yanıtlar daha belirli sınırlar içinde tutulur (Boyce ve Neale, 2006: 3). Derinlemesine görüşme, sadece bir sohbetten ya da karşılıklı konuşmadan farklıdır. Her ne kadar soru-cevap ilişkisine dayansa da bu teknikte, bireylerin veya grupların inançları, değerleri, kültürel uygulamaları, duyguları ve deneyimlerini anlamak önceliklidir (Demir ve Uslu, 2023:290). Ayrıca bu görüşmelerde katılımcıların yaş, cinsiyet, etnik köken, sosyal statü, cinsel yönelim, yaşam tarzı, algı, motivasyon, ahlaki değerler ve toplumsal hafıza gibi yönleri de ele alınabilir (Morris, 2015: 5). Derinlemesine görüşme tekniği, gizli kalmış davranışları, eğilimleri ve henüz bilinmeyen bilgileri ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir (Demir ve Uslu, 2023:290). Bu aşamada, araştırma kapsamında 10.03.2024 - 22.05.2024 tarihleri arasında 15 kişiyle derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin ortalama süresi 50 dakika olduğu saptanmıştır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu imzalamaları istenmiş görüşmelerin daha sağlıklı ve doğru bir şekilde analiz edilebilmesi amacıyla, katılımcıların izni alınarak ses kayıtları yapılmıştır. Ses kayıtları, görüşme esnasında herhangi bir ifadeyi yeniden dinleme ve alıntı yapmada kolaylık sağlarken, aynı zamanda görüşme sonrası analiz aşamasında deşifre edilmiştir. Bu sayede, elde edilen veriler detaylı bir şekilde incelenerek araştırmanın amacına yönelik anlamlı sonuçlara

ulaşılması hedeflenmiştir. Deşifre işlemi sırasında katılımcıların gizliliğine ve mahremiyetine titizlikle dikkat edilmiştir.

Verilerin toplanmasının ardından analiz süreci başlatılmış ve verilerin değerlendirilmesi ile yorumlanmasında içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacıların belirli bir konu veya soruna ilişkin bilgi edinmelerine ve bu bilgileri anlamlı sonuçlara dönüştürmelerine olanak tanır. İçerik analizi, farklı disiplinlerde kullanılabilen esnek bir analiz yöntemidir. Araştırma problemi ve sorularının belirlenmesi, veri toplama, verilerin kodlanması ve analiz edilmesi aşamalarını içerir (Alanka, 2024:64). Toplanan veriler, araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda belirlenen kategori ve temalara göre detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu süreçte, verilerin daha sistematik ve organize bir biçimde incelenebilmesi için MAXQDA programı kullanılmıştır. MAXQDA, nitel veri analizi için etkili bir yazılım olup, araştırmacıya verileri kodlama, kategorilere ayırma ve temalar oluşturma konusunda büyük kolaylık sağlamıştır.

İçerik analiz tekniği sayesinde, toplanan veriler doğrudan alıntılarla zenginleştirilmiş ve bulguların hatasız bir şekilde sunulması amaçlanmıştır. Görüşmeler sırasında elde edilen ses kayıtları ve yazılı notlar birçok kez deşifre edilerek metin haline getirilmiş, bu metinler MAXQDA aracılığıyla daha derinlemesine analiz edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin kimliklerini koruma amacıyla, katılımcılara K1, K2, K3, K4 şeklinde kod adları verilmiştir. MAXQDA programı sayesinde, verilerin organize edilmesi, kodlanması ve temalar oluşturulması süreci daha sistematik ve verimli bir şekilde yürütülmüştür. Bu yöntem, araştırmacının elde ettiği bulguları daha etkili bir biçimde yorumlamasına olanak tanımıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

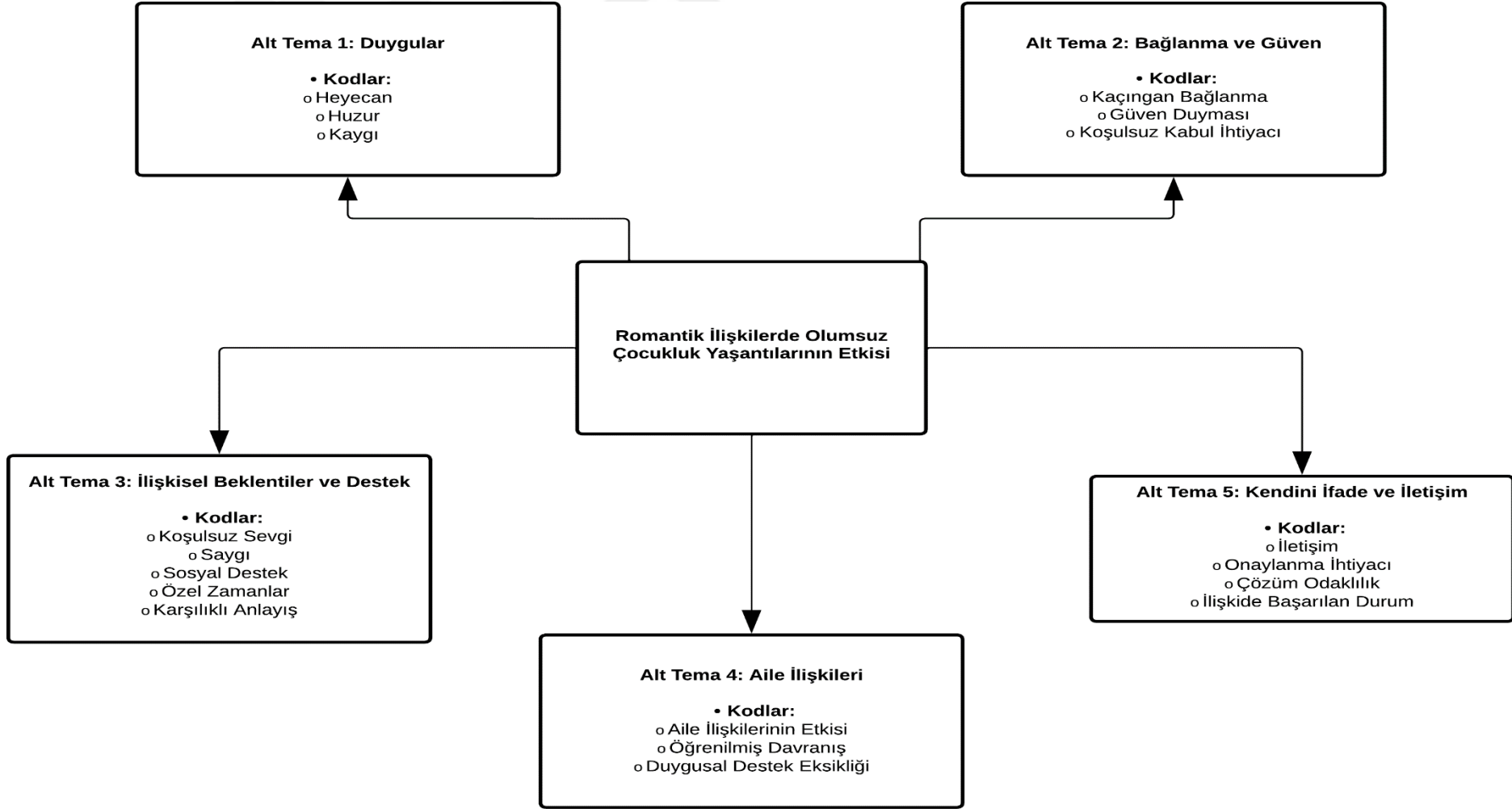
ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada veri toplama sonucunda elde edilen bulgular tablolar ve metinler halinde sunulacaktır.

4.1.Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Romantik İlişkiye Bakış

Katılımcıların olumsuz çocukluk yaşantıları ve romantik ilişkiye ilişkin görüşlerinde ana temanın ‘Romantik İlişkilerde Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Etkisi’ olarak 1 ana tema şeklinde belirlediği, ‘Duygular, Bağlanma ve Güven, İlişkisel Beklentiler ve Destek, Aile İlişkileri, Kendini İfade ve İletişim’ olarak 5 alt temadan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.1. Ana Temalar, Alt Temalar ve Kodlar



4.1.1. Alt Tema 1: Duygular

Katılımcıların çocukluk dönemlerindeki olumlu ve olumsuz deneyimlere verdikleri tepkilerin, romantik ilişki tanım ve beklentilerinin genelde paralellik gösterdiği; romantik ilişkilere dair beklentilerinin geçmiş yaşantılarının bir yansıması olduğu anlaşılmaktadır. Bu alt boyuta ilişkin bulunan temalar ve değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur:

4.1.1.1. Heyecan

Bireylerin yeni deneyimlerle karşılaştıklarında merak duygusuyla birlikte heyecan hissettikleri anlaşılmaktadır. Bazı katılımcılar bu heyecana güvensizlik ve çekingenlik gibi olumsuz duyguların eşlik ettiğini ifade ederken, diğer katılımcılar ise bu duygunun içsel bir huzur ile desteklendiğini belirtmişlerdir. Bu farklılıkların, bireylerin sosyal çevreleri ve geçmiş yaşantılarıyla şekillendiği görülmektedir. Heyecana ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Biraz da çekinmiştim belki ama çekindiğimi çok zannediyorum çünkü hayvanları çok seviyordum. Sadece şey çok hoşuma gitmişti yani babam kendince çok heyecanlı gelmişti ve böyle yüzü bana bakıyordu ne tepki vereceğime bakıyordu hani o hayvana ne tepki verecek Beyza işte hoşuna gidecek mi belki bilmiyorum ama böyle çok mutlu çok heyecanlıydı yani bana yeni bir şey göstermenin heyecanını babam da o olayı çok net hatırlıyorum ama genel olarak hayatım boyunca hep böyle babama beysa beysa bak falan tarzda hayvan, manzara, şehir her şey yani ama o an benim için şey. Hatta ondan sonra kaplumbağa aldım. 12 yıldır da kaplumbağalarım var.” (K15)

“Benim boyumu geçiyordu yani. Oyuncak poşetinin boyu. Mesela o günü hiç şey yapamadım, unutamam yani. böyle ters çevirip poşeti yere döktüğüm zaman hangisine bakacağımı şaşırmıştım. Bir sürü oyuncak vardı yani. Heyecanlanmıştım.” (K11)

“Tepki olarak heyecanlı oluyordum o dönemler. Yani insanlarla bir şeyleri paylaşmaktan keyif alıyordum. İşte içsel bir huzur ve mutluluk oluyordu elbette. Bu durum tabii başkalarına karşı daha olumlu davranışlar sergilememe, başkalarına bakış açılara karşı daha

güvenli, işte daha yardımsever ve daha canlı hissediyordum kendimi. “
(K12)

“Hep içinde bir heyecan var. Hep içinde bir güvensizlik var. Romantik ilişkilerim böyle. Şu anda yaşadığım romantik ilişkim de böyle. Çok seviyorum.” (K9)

4.1.1.2. Huzur

Romantik ilişkilerde huzurun ve birlikte yük paylaşabilmenin önemli bir değer olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Katılımcılar, mutluluk arayışından ziyade huzurlu bir şekilde zorlukların üstesinden gelebilmenin ilişkinin sürdürülebilirliği için temel bir unsur olduğunu vurgulamışlardır. Huzura ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Evliliğin veya ilişkinin diyeyim daha doğrusu genel olarak söylemek gerekirse yük vermek değil o yükleri birlikte yani yükleri alabilmek belki de hasret edilmek en mutsuz olduğunu yani mutlulukla huzur arasında bir fark olduğunu düşünüyordum ben mutluluğu yakalamak değil ama o huzuru yakalayabilmek yani bir ilişkide mutsuz da olabilirsin ama umutsuzluğu huzurlu bir şekilde geçirebilmek, atlatabilmek çok değerli bence. Ve bundan iyi bir iletişim, ilişkide iyi bir iletişim, birbirini anlayabilme, empati kurabilme, bunların olduğu bir ilişki anlayışı” (K8)

“Huzur bence. İkincisi de benim yaşadığım hikayeye biri çok yakından tanık oluyor. Ve ben de birinin hikayesine çok yakından tanık oluyorum. Onun bir şeyi var. Ne denir ki ona bilmiyorum ama Hani olur ya mesela işte mahallene girdiğin zaman diyelim bir bakkal var orada hiç alışveriş yapmıyorsun ama kapandığında üzülüyorsun çünkü 20 senedir oradan geçerken o bakkal açık yani.” (K5)

“İşte içsel bir huzur ve mutluluk oluyordu elbette. Bu durum tabii başkalarına karşı daha olumlu davranışlar sergilememe, başkalarına bakış açılarıma karşı daha güvenli, işte daha yardımsever ve daha canlı hissediyordum kendimi. “ (K12)

4.1.1.3. Kaygı

Yetişkinliğe dair tanımlamalarında kaygının belirgin bir şekilde ön plana çıktığı görülmektedir. Yetişkinlik döneminin beraberinde getirdiği artan sorumluluklar ve beklentiler, bireylerin yaşadığı kaygıların başlıca kaynakları arasında yer almaktadır. Katılımcılar, özellikle geleceğe dair belirsizliklerin ve yaşamlarının ilerleyen dönemleriyle ilgili endişelerin kaygıyı tetiklediğini ifade etmişlerdir. Kaygıya ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Yani sorumlulukla birlikte kaygı. Gelecek kaygısı, maddi kaygılar. Böyle (K13).

“Ayrışmak, yani o ayrışmanın vermiş olduğu kaygı, olumsuzluk. Yani olumsuzluğun demiyorum kaygı ama bir yerde de huzursuz.” (K8)

“Kaygılarımız aslında her zaman bizim olumsuz yönlerimizdir diyebilirim. Benim için yani.” (K2)

“Hepsinin kaygısı bu. Gelecek kaygısı. Bir kere en büyük bir şekilde stres bu. Gelecek kaygısı oluyor. Evlenecek misin? Çocuklarına gelecek güzel bir hayat mı bağışlayacaksın? Ve kendi yaşlandığındaki Rahatlığını nasıl elde edeceksin? Şimdi anne baba figürü geriye çekiliyor burada bir nevi.” (K1)

4.1.2. Alt Tema 2: Bağlanma ve Güven

Katılımcıların geçmiş yaşantılarını şu anki ilişkilerine yansıtma biçimleri ve kendilerini var edebildikleri ortamları tanımlama şekilleri arasında benzerlikler gözlemlenmektedir. İlişkilerinde ihtiyaç duydukları ve aradıkları duygusal bağlar da ortaklık göstermektedir. Bu bağlamda, katılımcıların çoğunun ilişkilerinde kaçınan bağlanma stilini benimsediği anlaşılmaktadır. Geçmişteki deneyimlerinin, özellikle güven ve yakınlıkla ilgili olumsuz izlerin, katılımcıların mevcut ilişkilerinde duygusal mesafe ve bağlanma konusunda temkinli bir yaklaşım sergilemelerine neden olduğu söylenebilir. Bu alt boyuta ilişkin bulunan temalar ve değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur.

4.1.2.1. Kaçınan Bağlanma

İlişkilerinde derinleşemedikleri ve kaçınan bir tavır sergiledikleri gözlemlenmektedir. Bu davranışlara, güvensizlik ve korku gibi duygular eşlik etmektedir. Katılımcıların bu tutumlarının temelinde ise kendilerine karşı korumacı bir yaklaşım sergilemeleri yer almaktadır. Kırılmaktan ve incinmekten kaçınmak adına, ilişki kurmak veya ilişkiyi derinleştirmekten çekinmektedirler. Kaçınan bağlanmaya ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“O yüzden de çok derinleşmeden, çok yakınlaşmadan ilişkilerim biterdi. Biraz daha gönül eğlendirmek gibiydi herhalde. Hatta hemen böyle bitirmek falan istedim, hatırlıyorum. Yani bir yandan güçlü bir çekim hissediyorum. Bir yandan da çok korkuyorum yani. Böyle hiç mantıklı olmayan bir korkuydu ama tam olarak neden olduğunu bilmiyordum. Bir yandan arkadaşlarıma şey söylediğimi hatırlıyorum. Biraz böyle hem önyargılıydım hem kaçındım bir yandan da korkuyordum işte hani insanlara güvenmekten güvendiğimde kırılacağım diye kırılmayayım diye hemen kaçıyordum falan biraz iyi giden bir şey olduğunda onu sabote etmek mesela yani.” (K13)

“Hem kaçındım bir yandan da korkuyordum. İşte hani insanlara güvenmekten güvendiğimde kırılacağım diye kırılmayayım diye hemen kaçıyordum falan biraz iyi giden bir şey olduğunda onu sabote etmek mesela yani bir şeyle böyle biraz da çocuk yaşantılarımdan işte yaşantı eksikliğimden kaynaklanan şeyler söyledim sonucu Biraz da bu depresif filmidir yani genel olarak ben de.” (K11).

“Derin ilişki kuramıyorum. Zaten bunu gayet kendi terapi sürecimden de geçiyorum. Bunu da çok konuşuyorduk. Derin bir ilişki kuramama hali. Bu nedenle de bu ilişkide kalamıyorum o dağı kuramıyorum daha sonra da karşı taraf bir anda ilişkiyi bitiriyor ve bir bakıyorum bir sabah bir uyanıyorum o kişi yok yani bir anda hani böyle öngöremiyorum ya bu ilişki devam eder devam etmem gibi bir şey de değil yani bir anda bitiyor bir anda bir bahaneyle ya seninle olmaz hadi bitsin bunu çok yaşadım bunu çok yaşıyordum bu da elin ilişki

kuramamakla da alakalı olabilir diye düşünüyorum Genelde bu şekilde devam ediyor.” (K8)

“Kaçıp giden, bir daha geri gelen, kaçınan olarak gözlemliyorum. Kaçınan bağlanma galiba araştırmıştım da. Öyle direkt oyum herhalde.” (K14)

4.1.2.2. Güven Duyması

Romantik ilişkiye dair temel beklentilerinin güvene dayalı olduğu görülmektedir. Hem partnerlerinden beklentileri hem de partnerlerinin deneyimlemesini istedikleri duyguların başında güven gelmektedir. Birkaç katılımcı, güven duymaya ihtiyaç duyduklarını ancak geçmişteki çocukluk yaşantılarından dolayı bu konuda zorlandıklarını ifade etmiştir. Diğer katılımcılar ise güvenli bir ortamda büyüdüğü için, romantik ilişkilerinde de güven duymanın önemli olduğunu vurgulamışlardır. Güven duymaya ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Romantik ilişki... Benim için daha çok güven odaklı bir ilişki şekli. Ve bu güven odaklı ilişkiyi biraz açmam gerekirse de hem bu karşılık güvene dayalı bir şey sonuçta bu. Hem de ben sanıyorum hani bu sosyal biri olmamdan da dolayı olabilir. Romantik ilişkideki beklentilerimden biri karşıdaki kişiyle.” (K12)

“Dördüncüsü, çok öyle ifade etmem. Klişe olur. Güven demek klişe olur. Sanki mesela ben bunu şu şekilde ifade edebilirim. O insan sizin yanınızda yokken bile sizin yanınızdaymış gibi davranmak.” (K11)

“.....O yüzden kalabalık bir çocukluk geçirdim. Bir de böyle işte birinci, ikinci, üçüncü sınıf, yani ilkököl dönemi ve öncesinde tatillerde anneannemin yanına giderdim ve orası canlandı. Orası çok benim için belki de çocukluğumun en güzel anılarının olduğu zamanlardır. Yani orada böyle çok rahat bir ortam, çok güvenli bir ortam. Çok kendimi iyi hissettiğim ve çok sevildiğimi hissettiğim bir ortam.” (K9)

“Silik ve dinlenmeyen bir çocukken şu an ilişkimde ya da insan ilişkilerimde ya da romantik ilişkimde özellikle dinlenebiliyor olmak, dinleniyor olmak, sözlerimin, davranışlarımın, tepkilerimin

önemsenmesi ve bu güven duygusunu aramam kesinlikle çocukluğumla ilişkilendirilebilir.”(K7)

“Mutluluk vermek isterim. Huzur. Güven. Güven mesela çok önemli. Takip olduğum bir konu biraz.” (K14)

“Bu noktada neleri deneyimlemesini istersem özel hissetmesini mesela benim tarafımdan özel hissetmesini, deneyimlemesini isterim. Bu kimi zaman nezaketle olabilir, nazik olmakla, kibar olmakla olabilir. Kimi zaman bir hediye olabilir, beklenmedik ani bir sürpriz olabilir. Daha çok o mutluluk, huzur ve güven özellikle bu üç duyguyu deneyimlemesi beni de mutlu eder diye düşünüyorum.”(K12)

“Bence romantik ilişkin insanların hani böyle gördüğü duygusal, işte küçük sürprizler yapan gibi bir durum değil. O bence hani dizi, filmlerde oluyor bana göre. Romantik ilişkin benim için anlayış. Yani bunu bu klasik bir cevap olabilir ama gerçekten öyle düşünüyorum. Anlayış, saygı, güven yani bu şekilde tanımlayabilirim.”(K11)

4.1.2.3. Koşulsuz Kabul İhtiyacı

İlişki içerisinde partnerlerinin koşulsuz kabule ihtiyaç duydukları belirgin bir şekilde görülmektedir. Katılımcılar, partnerlerinden değişmesi gereken özelliklerle ilgili bir beklenti içinde olmamakla birlikte, kişisel farklılıkların saygıyla karşılanması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca, yaşadıkları duyguların partnerleri tarafından fark edilmesi ve kabullenilmesi arzusunu dile getirmektedirler. Bu bağlamda, ilişkilerde karşılıklı anlayış ve saygının önemli bir yer tuttuğu, bireylerin bu unsurları sağlamak için birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleri gerektiği ifade edilmektedir. Koşulsuz kabul ihtiyacına ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Yani ben buyum dediğim, karşımdakinin de ben de buyum dediği tabiri caizse, bu kime söz olduğunu hatırlamıyorum da, işte iki insanın iki farklı nota çalarken güzel bir melodi oluşturabildiği bir ilişki biçimi. Birbirimizi kabul edip o insanın içindeki o özlemi giderebilecek bir ilişki kuralım budur yani. Kabul, evet kabul oluyor.” (K15)

“Romantik ilişkinin hayatımdaki yeri büyük. Böyle sondan başlayayım. Benim için önemli bir yerde. Romantik ilişki dediğimde zihnimde şey canlanıyor. Böyle birine koşulsuz, ondan sonra emin bir şekilde sarılmak ve böyle paylaşmak .”(K9)

“Zaten ilişkiye ilk başlarken evet olduğu gibi kabul etmek diyeceğim buna. İlişkiye ilk başlarken hoşuna gitmeyen şeyleri söylüyorsun ya da sözel olmayan mesajlarla veriyorsun. Ama bir insanın benzer bir davranışı yıllarca devam ediyorsa ama bu şey anlamında değil yani ben çok sinirlendiğimde işte ortalığı yıkıp yakıyorum gibi değil de işte saç yani karşındakine saçma gelen bir şey olabilir ne bileyim erken uyumak mesela bu konularda da eleştirel olmaktan ziyade daha kabul eden bir tarafta olması aslında saygı mıdır? evet saygı duymak zorundadır bu üç şey çok önemli bence romantik ilişkide.” (K5)

4.1.3.Alt Tema 3: İlişkisel Destek ve Beklentiler

Katılımcıların yetiştirilme tarzları ile romantik ilişkilerdeki beklentileri arasındaki bağlantılar belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların çoğunun, geçmişte maruz kaldıkları veya tanık oldukları yaşam biçimlerinin, ilişki beklentilerini ve yaşantılarını şekillendirdiği görülmüştür. Bazı katılımcılar, geçmişte eksikliğini hissettikleri duygusal ihtiyaçlarını ilişkilerinde tamamlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Çoğu katılımcı, ilişkilerindeki bu beklentilerin geçmiş yaşantılarla olan bağlantısını fark etme sürecinin zamanla gerçekleştiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcıların bu farkındalığı, görüşme esnasında kendilerine yöneltilen sorular sayesinde kazandıkları görülmüştür. İlişkilerdeki özel anların ise genellikle huzur ve sevgi temelli, sıradan ama anlamlı günlerden oluştuğu tespit edilmiştir.

4.1.3.1. Koşulsuz Sevgi

Romantik ilişkilerinin geçmiş deneyimleri ve duygusal ihtiyaçları doğrultusunda şekillendiği gözlemlenmektedir. Romantik ilişkilere dair ortak beklentilerinin koşulsuz sevgi üzerine kurulu olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra, ilişkilerin karşılıklı bağlılık ve mutluluk etrafında şekillenmesini arzuladıkları anlaşılmıştır. Katılımcılar, ilişkilerinde hem kendilerinin hem de partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını, yargılamadan sevgi ve saygı temelinde sağlam bir bağ

kurmayı ön planda tutmaktadırlar. Koşulsuz sevgiye ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Romantik ilişki dediğimde zihnimde şey canlanıyor. Böyle birine koşulsuz, ondan sonra emin bir şekilde sarılmak ve böyle paylaşmak.”
(K9)

“Beni hayatta yanımda taşımak onun huzur versin, onu mutlu etmek istiyorum. Sevsin ya beni sevsin, ben de onu seveyim. Birbirimizi yargılamayalım, yargılamadan seveyim.” (K15)

“..... Bir de ne yapıyorsan yap, koşulsuz sevebilmek. Çok zor belki ama senin sana olursa bir şey söylemek değil, senin davranışınla ilgilenmek.” (K8)

“Birbirini çok seven. Birbirine, birbirlerine saygı duyan. Çok düşkün. Kavgaları çok kuvvetli. Beraberlikleri de çok kuvvetli. Anlaşamadıkları mutlular çok olan. Ama rahatça üstesinden gelebildiğimiz bir ilişkimiz var.” (K6)

“Hangi duygularla sevdiğimi hissediyorum efendim. Hem de niyesiz yani sebepsiz sevdiğimi hissediyorum.” (K2)

4.1.3.2. Saygı

İlişkisel beklentilerinin temelinde yer alan değerler arasında saygının, ilişkiyi koruyan ve dinamiklerini canlı tutan bir unsur olarak öne çıktığı anlaşılmaktadır. Bazı katılımcıların, geçmiş yaşantılarında saygı kavramını farklı şekillerde deneyimledikleri ve bu durumun, ilişkilerinde kendilerini baskı altında hissetmelerine ya da sınırlarını yeterince koruyamamalarına yol açtığı ifade edilmiştir. Saygının, ilişkilerde hem sınırları koruyan hem de ilişki dinamiğini olumlu yönde besleyen bir değer olarak algılandığı görülmüştür. Saygıya ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Çünkü ne yaparsan, fikirlerini ne kadar söylersen böyle hep böyle bir ayıp. Sus sen. Büyük varken konuşulur mu? Yani bilmeyince bu da yansıtıyor tabii ilişkilere. Bunlar olmasaydı, eğer biraz olsun

dinlenilmiş olsaydım belki kendimi daha iyi ifade edebilen ilişkiler içerisinde olurduym. “(K8)

“Sevgi ve saygı kavramları üzerinden yorumlayabiliriz. Çünkü bunların hepsi romantik bir ilişkinin anlamlı kılan faktörler. Özellikle bu üç kavramın sevgi, saygı ve güvenin romantik ilişkilerde önemli olduğunu düşünüyorum. Dürüstlük, güven, sevgi, saygı ve anlayış özellikle bu beş kavramı partnerimden beklediğimi ifade edebilirim.”(K12)

“Benim için romantik ilişki şöyle birbirini destekleyen iki insan destekleyen derken yani ruhsal anlamda yani hani şöyle bir durum belki olmayabilir diye düşünürüm hep kafamda. Böyle birbirine çok fazla böyle aşık iki insan gibi bir şey olmaz da. Hani mantıkken, mantıkken değil aslında. Birbirine sevdiğini bilen ve bu sevgiyi gerçekten korumaya çalışan. Karşıdaki insana da saygı gösteren.” (K11)

“Evet, arkadaş gibi vakit geçirmenin yanı sıra arkadaş olmadığımızın bilincinde olarak aynı arkadaşta gösterilen rahatlık seviyesinde bir rahatlığın olmaması yani buna mesela şöyle örnek vereyim işte arkadaşlar genelde böyle konuşurken falan ağızdan daha rahat böyle küfür ya da argo kelimeler çıkabilecekken ilişkimde bunun olmayışına en başından özen göstermem ya da hakaretle ve hakaretin olmayışına ya da bir hakaretin oluşuna asla taviz vermemem gibi şeyler. Bunları ben başardığımı söyleyebilirim. Saygı diyebilirim buna aslında özetle. Saygının korunması ve bu saygının sürdürülmesi baştan beri yapmaya çalıştığım ve yaptığım da düşündüğüm şey.” (K7)

“Zaten ilişkiye ilk başlarken evet olduğu gibi kabul etmek diyeceğim buna. İlişkiye ilk başlarken hoşuna gitmeyen şeyleri söylüyorsun ya da sözel olmayan mesajlarla veriyorsun. Ama bir insanın benzer bir davranışı yıllarca devam ediyorsa ama bu şey anlamında değil yani ben çok sinirlendiğimde işte ortalığı yıkıp yakıyorum gibi değil de işte saç yani karşıdakine saçma gelen bir şey olabilir ne bileyim erken uyumak mesela bu konularda da eleştirel olmaktan ziyade daha kabul eden bir

tarafında olması aslında saygın mıdır? evet saygı duymak zorundadır bu üç şey çok önemli bence romantik ilişkide.” (K5)

4.1.3.3. Sosyal Destek

Sosyal desteğin, yaşadıkları sıkıntılı deneyimleri hafifletmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Sosyal destek, onların olumsuz duygusal durumdan çıkarak daha pozitif bir ruh haline geçiş yapmalarını kolaylaştıran bir etken olmuştur. Bunun yanı sıra, katılımcılar sosyal desteği, kendilerini özgür hissettikleri, yeni şeyler öğrendikleri ve kişisel olarak olgunlaştıkları bir alan olarak tanımlamışlardır. Sosyal desteğe ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Galiba şu vardı. Evde başka bir Merve, dışarıda başka bir Merve. Arkadaş ortamıyla başka bir Merve. Benim iyileştiğim yer sanırım arkadaş ortamıydı. Okul ortamı. Arkadaşlarımla çok iyiydim. Onlarla olan ilişkilerim gayet iyiydi. Sevilen bir çocuktum. Bir kişi, yani arkadaşım. Sınıfta mesela Gözde öğrencilerden biriydim.” (K8)

“Halam geldiğinde ben şimdi hani çok istekli, ders çalışmayı seven bir Çocuk olduğum için. O zaman bana hep destek olurdu, yardımcı olurdu. Benim çok hoşuma giderdi.” (K10)

“Çünkü ben küçüklüğümde beri, en azından benim için öyle, yaşadığım sıkıntılarda sosyal çevremle etkisiyle bambaşka bir bakış açısı kazanabildim. Yani evden ağlaya ağlaya çıktığım zaman gözyaşlarımı silip okulda kahkahalar atabildim. Ya da arkadaş çevremle yaşadığı sorunları dinleyip kendimi bir başkasının yerine koyabildim. İşte kendimden büyükleri tanımadığım insanları dinledikten sonra bambaşka hayatların varlığını düşünüp empati kurabildim. Bu anlamda bu yaşadıklarım, bu deneyimlerim, sosyal çevrem bana çok farklı bakış açıları kattı. Ve etkisinin çok büyük olduğunu düşünüyorum ben de.” (K7)

“Yani geneli kendime yeterekti. Kendime yetemediğim zamanlarda yalnızlık hissini üzerinden atabilmek için arkadaş arkadaşlarımla baş ediyordum. Yani o zamanlar yaptığımız şeyler, oynadığımız oyunlar, aktiviteler küçük küçük çocukken yine işte sokağa oturup, tezgah kurup

bir şeyler satmalarımız Ondan sonra... Böyle bir savaşın içindeymiş gibi oynadığımız oyunlar falan çok güzeldi. Okulda da... Okulda da çok güzeldi. Arkadaşlarımla iletişimin çok güzeldi. "(K6)

"Ben kötü bir gün geçirdiğimde ya da kötü bir an yaşadığımda yanındayım. Meselesi o destek olmak hani hallederiz falan. Çünkü normalde hep o taburda olan kişi benimdir. "(K5)

"Bana aslında güzel şeyler hissettiriyor. Çünkü bunu tek başıma yapmayacağımı bildiğim için güzel şeyler hissediyorum. Bunları paylaşacağım birisi var. Çünkü tek yaşamayacağım. Yanımda birisi var. Seviyorum, güveniyorum. Bana güzel şeyler hissettiriyor. Artık gerçekten hadi yapayım diye hissediyorum. Hadi artık kendi düzenim olsun. Hadi artık bizim düzenimiz olsun. Heyecan hissediyorum. Güzel şeyler hissediyorum genel olarak. Gergin miyim? Tabii ki gerginim. Ya yapamazsam? "(K3)

"Çünkü ona eminim yani o durumun o olmadığını. Bu da arkadaşlarımla bana telkiniyle, arkadaşlarımdan kastımda işte o dediğiniz sosyal çevremde oluşan kişilerin telkiniyle bakış açımı değiştirip tamamen tatmin düzeyine geçtim bu olay karşısında. Yani haklılığımın veya haksızlığımın bir önemi olmadığını, asıl olayın benim insanlara verdiğim izlenimden ötürü rollenmeler olduğunun farkına, bilincine varma, tatminli olduğumu. Ve bu da bende motivasyonumu sağladı. Yani bir gün önce üzülürken, diğer gün bakış açımı değiştirdim, öbür gün tamamen bir neşe haline geçtim. "(K2)

4.1.3.4. Özel Zamanlar

Spontane ve planlanmamış anların, duygusal bağın kurulduğu ve kabul görme duygusunun hissedildiği durumların "özel zaman" olarak değerlendirildiği görülmektedir. Katılımcılar, karşılıklı olumlu duyguların beslendiği basit eylemleri keyifli ve unutulmaz olarak nitelendirmiştir. Bazı katılımcılar ise partnerlerinin kendileri için bir şey yapmasını ya da onları düşündüğünü hissettirmesini oldukça değerli bulduğunu ifade etmiştir. "Özel zamanlar" kodu kapsamında değerlendirilen bu ifadeler, bireylerin romantik ilişkilerinde duygusal bağ, kabul görme, düşünülme

ve karşılıklı paylaşımın bu anları anlamlı kıldığını ortaya koymaktadır. Bulgular, romantik ilişkilerde mutluluğun yalnızca büyük jestlerle değil, sıradan gibi görünen ancak duygusal derinlik taşıyan küçük anlarla da yakalanabildiğini göstermektedir. Özel zamanlara ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Biz evlendiğimiz günden beri yani Belten tatil deyken olmuyordur ama neredeyse her akşam bizim yarım saat, bir saat bir dizimiz, bir film saatimiz, bir işte Belgesel saatimiz olur işte cipsimizi, kolamızı falan böyle koyarız ortaya. Kabul görmüş olmak. Ben o anlarda çok böyle şey oluyorum. Ben biraz daha böyle şeydim. Bekarken hala da öyleyim. Dışarıda mesela giyinişime biraz daha özen gösteren, takı tutku takan, çiçekli çiçekli giyinen bir kızım. Ama mesela o anlarda şey oluyorum. İzmirli Beyza değilim şu an. Yani şu an böyle sarımsaklı, cips yiyen, pijamalı bir kızım. Belki de o biraz daha benden beklenen ve benim de kabul ettiğim, severek kabul ettiğim o rolden çıktığım nadir anlardan olduğu için. “(K15)

“Ailesiyle, şimdiki erkek arkadaşım, ailesiyle bir yere gideceği zaman beni de davet ediyor. Bu çok hoşuma gidiyor. Daha yeni yeni tanışıyorum ama Bu benim için çok hoş. Bu benim için artık özel bir gün anlamına gidiyor. Unutmuyorum.” (K3)

“Sonra başka benim için özel şeyler, birlikte bir şeyler yaşamak da benim için önemlidir. beraber bir zorun altından kalkmak ya da bana mesela desteği de önemli. Ben bir işin altında girdiysem ya da bir düşüncem varsa benden yardımcı olması, beni rahatlatması gibi şeyler. Ben de aynı şekilde tabii karıştıramam. Bunlar özeldir benim için. “(K14)

“Film izlemeyi çok seviyorum. Birlikte film izlemek benim için çok sıradan bir aktivite gibi ama özel ve güzel. Ben yalnız başıma da zaten izliyorum ama bana eşlik etmeyi tercih etmesi eşimin çok güzel geliyor bana. Gerçekten dışarı çıkmak, birlikte yemek yemek, bir şey planlamak falan. Onlar özel ve güzel zamanlar bizim için. “(K13)

“Beklediğim gibi olmamıştı. Yine bunun başarı üzerinden odaklamayabiliriz diye. Orada o dönemki kız arkadaşım Benim kendimi toparlamama ve sonraki sınava hazırlanmanın yönünde beni ciddi anlamda bana katkı sağladığını söyleyebilirim. Hem yeniden güveni inşa etmemde hem de o duygusal desteği verme konusunda benim yanımda olmuştu. Şimdiki romantik ilişkim için Şimdiye kadar ki en azından çok zor ve beni çok zorlayan bir deneyimim olmadı açıkçası.”
(K12)

“Birlikte vakit geçirmek. İki kişi. Böyle toplum içerisinde olmayan da mesela sapanca yürüyüşe gidebilirsin. Ne bileyim bir tatile çıkabilirsin. Hani insanların dahil olmadığı şeyler benim daha çok hoşuma gidiyor.”
(K10)

“Çok güzel zamanlar oluyor gerçekten. Ben böyle işte planlanmış işte şunu şöyle yapalım şurada yapalım denilen şeyleri değil de biraz böyle spontan ve hani böyle doğal olarak gerçekleşen şeylerden çok hoşlanırım. İşte mesela şöyle bir anı geldi. Bir gün işte şimdiki erkek arkadaşım ile buluşacağız. İşte dedik ki sabah bir kahvaltı yapalım.”(K9)

“Kesinlikle sohbet etmek. Yani... İlla sohbet etmek için özel bir ortamın veya işte özel bir anın olmasına gerek yok. Herhangi, yani spontane gelişmiş o anda bile sohbet edebilmek benim için çok önemli. Karşıdakinin beni, gözlerime bakarak beni dinlemesi bu benim için çok önemli. Onun dışında ben bunları yaparken karşıdakinin bu durumlara gösterdiği özen ve hassasiyet bana da onu daha çok sevmem için zemin hazırlamış oluyor ve ben de o sevgi deneyimini yaşayabildiğim ve karşıdakini aktarabildiğimi gördüğüm zaman ekstra mutlu oluyorum.”
(K7)

“Beraber yan yana geçirdiğimiz zamanlar. Hepsi dahil. Yani oturup bir çay içmemizden bir işte sinemaya gitmemize kadar. En küçüğünden en büyüğüne bütün aktiviteler çok değerli.” (K6)

“Güzel zaman benim için vakit geçirmek aslında, bir şeyler paylaşabilmek. En basitinden sohbet etmek bile bana çok iyi geliyor. Yani karşımdaki insanla bir şeyler paylaşabiliyorum, beni etkili bir şekilde dinliyor, bana kulak veriyor, söylediğim şeylere cevap veriyor vesaire. bana çok büyük bir şeymiş gibi geliyor.” (K4)

“Aslında benim için en ufak bir şeyin yapıldığı her an özel. Çok samimi söylüyorum bunu. Bir tane gül dalı alıp gelmek de benim için çok özel. Ya da bir günü planlayıp bana hiçbir şey bırakmayıp beni akışta yaşatması da bir Özel gün benim için. Çünkü benim düşündüğü anlamına geliyor. Ben düşünülmeği çok seven birisiyim. Herkes gibi aslında. Benim için yapılan bir şey aslında o günü benim için özel yapmaya yetiyor. Ajandama yazıyorum mesela.” (K3)

4.1.3.5. Karşılıklı Anlayış

Karşılıklı anlayışın romantik ilişkilerde temel bir unsur olarak öne çıktığı görülmektedir. Katılımcılar, partnerlerinden empati yaparak hislerini fark etmelerini ve bu duyarlılığın, ilişki içinde keyif verici bir deneyim sunduğunu dile getirmişlerdir. Bazı katılımcılar, anlaşılma hissini yalnızca sözel ifadelerle değil, sözsüz ipuçlarıyla da ortaya çıkmasını arzuladıklarını belirtmişlerdir. Geçmiş deneyimler, katılımcıların bu beklentilerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bazı katılımcılar, önceki ilişkilerinde karşılıklı anlayışı deneyimledikleri için bunu sürdürmeyi arzularken, bazıları ise bu durumu hiç yaşamadıkları için romantik ilişkilerinde buna ulaşmayı hedeflediklerini ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgular, karşılıklı anlayışın yalnızca duygusal bağ kurmayı değil, aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliği ve huzurunu sağlamak için de kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Anlayış, katılımcıların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında ve ilişkide mutluluk ile huzur dengesinin korunmasında temel bir rol oynamaktadır. Karşılıklı anlayışa ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Yani şöyle... Mesela anlayışlı olmak. Beni anlayabilmesini çok isterim. Hele ki mesela o şey yaşayana kadar değil mi? Yani iletişim setinden yaşayana kadar anlayışlı olmasını çok isterim.”(K11)

“Romantik ilişkin benim için anlayış. Yani bunu bu klasik bir cevap olabilir ama gerçekten öyle düşünüyorum. Anlayış, saygı, güven yani bu şekilde tanımlayabilirim.” (K10)

“Var tabii ki. Annemle karşısında hep anlayışlı Hep işte onu gerçekten taşıyabilecek, onun işlerini halledebilecek, aynı zamanda sevebilecek, sevilebilecek birini istenirdi. Babam böyle bir insan değil anneme göre. Babam da annemin daha temas edebilmesini, daha böyle ona sevgili çocukları kullanabilmesini falan istendi. Yani öyle birisi olsun istendi. Benim beklentim de işte bu annem ve babamın birbirlerinde yaşamadığı şeyleri fark edip işte bunları yaşayabilmek. İşte mesela... Beni anlasın. Anlayışlı olsun. Onunla konuşabileyim.” (K9)

“Evliliğin veya ilişkinin diyeyim daha doğrusu genel olarak söylemek gerekirse yük vermek değil o yükleri birlikte yani yükleri alabilmek belki de hasret edilmek en mutsuz olduğunu yani mutlulukla huzur arasında bir fark olduğunu düşünüyordum ben mutluluğu yakalamak değil ama o huzuru yakalayabilmek yani bir ilişkide mutsuz da olabilirsin ama Umutsuzluğu huzurlu bir şekilde geçirebilmek, atlatabilmek çok değerli bence. Ve bundan iyi bir iletişim, ilişkide iyi bir iletişim, birbirini anlayabilme, empati kurabilme, bunların olduğu bir ilişki anlayışı. Benim tanımım bu şekilde değildir.” (K8)

“Anlayış çok önemli benim için. Anlayışın da tam olmasını istiyorum. İlgî çok önemli zaten.....” (K6)

4.1.4. Alt Tema4: Aile İlişkileri

Katılımcıların ifadelerine göre, çocukluk dönemindeki olumlu ve olumsuz yaşantılar, bireylerin romantik ilişkilerindeki tutum ve davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, duygusal ifade zorlukları, güven eksikliği ve ilişkilerde çatışma eğilimlerine yol açarken, olumlu deneyimler ise güvenli bağlanma, özgüven ve olumlu ilişki dinamikleri geliştirilmesini desteklemiştir. Genel olarak, aile ilişkileri ve çocukluk yaşantılarının, bireylerin romantik ilişkilerindeki duygu ve ihtiyaç düzeylerini şekillendirdiği görülmektedir.

4.1.4.1. Aile İlişkilerinin Etkisi

Aile ilişkilerinin romantik ilişkilere farklı şekillerde yansıdığı görülmektedir. Bazı katılımcılar, çocukluk döneminde maruz kaldıkları olumsuz muamelelerin etkisiyle duygularını ifade etmekte zorluk yaşadıklarını dile getirmiştir. Bununla birlikte, bazıları bu olumsuz yaşantıların romantik ilişkilerine yansımaları engellemek için partnerlerini değiştirme çabası içinde olduklarını belirtmiştir. Diğer yandan, aile ilişkilerinde deneyimlenen olumlu unsurların, bireylerin romantik ilişkilerindeki seçimlerini ve beklentilerini etkilediği, benzer tutumları ilişki dinamiklerinde sürdürmek istediklerini ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcıların yanıtları arasındaki farklılıklara rağmen, genel olarak aile ilişkilerinin bireylerin romantik ilişkilerinde davranış, duygu ve ihtiyaç düzeyinde belirleyici bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların, geçmişteki aile deneyimlerinden edindikleri tutumları sorguladıkları, bu tutumları romantik ilişkilerinde dönüştürme ve daha sağlıklı bir ilişki dinamiği oluşturma çabası içinde oldukları dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, bu bulgular, aile ilişkilerinin romantik bağların şekillenmesinde güçlü ve kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Aileden öğrenilen ve içselleştirilen davranış kalıpları, bireylerin romantik ilişkilerindeki tutum ve yaklaşımlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Aile ilişkilerinin etkisine ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Fark etmez miyim? Ben dediğim gibi Üvey abla aile büyüdüğüm için. Bir de o susturma anı mesela işte annemin gelip beni susturması falan. Birincisi o çok etkili oldu bence bende. İkinci olarak işte babaannemlerin falan dediğim gibi çok ayıp kavramı vardır. Ayıp öyle denmez misafirlikte işte yabancı kız öyle yapmaz falan filan. Mesela ondan dolayı hala daha şeyin çok vardır. Zaten söylediğim, aman huzurumuz bozulmasın diye sustuğum. Abartmaya gerek yok ya. Yok yok, iş tamam. Kavga yok, iş tamam. Kimse bağırmasın. Herkes susturur falan. O tarzda mesela çok vardır. Onu dediğim gibi, onu aşmaya çalışmadım. Çünkü çok kabul ettiğim bir kız olarak, kadın olarak olması gereken, çok kabul ettiğim bir roldü benim. Onu aşmaya çalışmadım. Ona da Rabbim nasıl yardım etti. ”(K15)

“Çünkü aileden bir zor zamanlarda olsun, işte bir deneyim sürecinde olsun o desteği görüyorsunuz. Desteği ve ilgiyi görüyorsunuz. Ben de bu tabii romantik ilişkilerimde bu destek ve ilgiyi arıyorum elbette.”(K12)

“.....neden böyle yapıyorsun şeklinde bir şey yöneltmeyebilir. Ama mesela ailemizle ilgilenen, ailenin diğer geri kalanını ilgilendiren bir şey varsa mesela bir fikrimi beyan ettiğim zaman orada dikkate alınmadığımı hissettiğim anda mesela susarım. Ve hiçbir şey söylemem. Fikir beyan etmem orada. Ve büyük ihtimalle de fiziken de orada bulunmam. Giderim yani oradan. kendimi rahat hissedeceğim bir yere giderim. Ama mesela aynı şekilde romantik ilişkide de bu böyle oluyor.” (K11)

“Sürekli eski evlilik hayatından problemler, çocukları vesaire. Çok da çocuğu var. Anneme anlatıyor, biz hep yanındayız, dinliyoruz, bilinçaltına yerleşiyor. Ben belki o yüzden insan seviniyorum. Sürekli şey, hep böyle kötü anlatıyor.” (K10)

“Partnerimden beklentilerim ailemde göremediklerimle şekilleniyor. İşte mesela daha önce bu hatayı çok yaptım. Babamda eleştirdiğim ya da abimde eleştirdiğim ne varsa... ..arkadaşıma sakın böyle olma.....ya da sakın bunu yapma, sakın bunu şöyle yapma diye... ..mesela onu değiştirmeye çalışıp... ..böyle bir kalıba yerleştirmeye çalıştığım zamanlar vardı... ..ve bu çok büyük bir hataydı. Bence ona da yaptığım çok büyük bir saygısızlıktı.” (K9)

“İşte babam hepimizi çok seviyormuş vs. Bence o sevgi yeterli kalmadı. Mesela şöyle, babam çok alkol içiyordu. Ben de çok içiyordum. Bence benim bu kadar ona sarılma sebebim, daha önce kız kolağım da söylemişti. Baban öyle kalıyor olabilirsin dedi. O mesela bıraktı. Daha anlayışlı biri olabilirdim. Onun anlayışsızlığı yüzünden benim belki seçimlerimi o belirledim. Anlayış benim için çok önemlidir. Bir şeyi düşünmek, düşünülebilmek. Ya da şöyle, babam belki aşırı düşünüyor ama bizi hissetmiyordu.” (K10)

4.1.4.2. Öğrenilmiş Davranış

Çocukluk döneminde deneyimledikleri tutum ve davranışların yetişkinlikteki ilişkilerine yansıdığı görülmüştür. Özellikle romantik ilişkiler ve sosyal etkileşimlerde bu etkilerin belirgin bir şekilde fark edildiğini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar, çocuklukta öğrendikleri değerlerin, yetişkinlikteki karar alma süreçlerini ve davranışlarını şekillendirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgular, öğrenilmiş davranışların bireylerin ilişkilerinde derin bir etkiye sahip olduğunu ve bu davranış kalıplarının çoğunlukla çocukluk döneminde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Öğrenilmiş davranışa ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Bu kaçınma davranışı muhtemelen kendimi sürekli etkiler, haktır, kültüredir. Muhtemelen bu düşünce yapısına girdiğim şey sürekli bu muhtemelen çocukluktan geliyor. Ama ben de nereden geliyor bunu çözemedim.” (K14)

“Üstüme çalışıyorum işte dediğim gibi. Olumsuz çocukluk deneyimlerinden kaynaklı. Bu kaçınanlık işte, yani birine karşı peşin hükümlü olma, ön yargı. Arkadaşlık ilişkilerinde ben bunu baya bir aştım. Açamamıştım. Ta ki yaşıma kadar. Birinin hoşlanmadığın tek bir davranışını genelleyip ondan soyuyordum mesela. Ya da işte bu da bence bir ön yargı. Hoşlandığım bir özelliğiyle onu kabul edip onun her şeyini iyi olarak tanımlıyordum. Bunlar biraz çocukluk yaşantılarımla alakalı bence.” (K13)

“Genelde bu annemden görmüş olduğum bir şey. Küsmeye meylediyorum veya meyletmeyi çok istiyorum. Bu oluyor bende.” (K7)

4.1.4.3. Duygusal Destek Eksikliği

Bireylerin her birinin yaşantılarının kendi bakış açıları doğrultusunda şekillendiği görülmektedir. Bu yaşantılar, bireyden bireye farklılık göstermekte ve kişinin hayatına ve duygusal dünyasına etkileri de çeşitlenmektedir. Genel olarak bakıldığında, olumsuz çocukluk yaşantıları bağlamında duygusal ihmal, aile içi çatışmalar, akran zorbalığı ve toplumsal standartlarla karşılaştırılma gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Bu tür deneyimler, çocukluk döneminde bireylerin ihtiyaç duyduğu güven, sevgi ve destek gibi temel unsurların eksikliğine yol açmış; bu durum, duygusal dünyalarında

ve ilişkilerinde derin izler bırakmıştır. Elde edilen bulgular, olumsuz çocukluk yaşantılarının bireyin gelişim sürecini zorlaştırdığını ve yetişkinlik döneminde davranış ve tutumlarına yansıdığını göstermektedir. Olumsuz çocukluk yaşantısına ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Şöyle annem ben ilkokul zamanlarındayken ilkokul değil daha öncesi bu bakıcımla büyürken yani iş yeriyle ilgili bir sorundu zannediyorum ama klinik depresyon geçirdi. Hatırlamayacağım yaşları aslında böyle hayal meyal hatırlıyorum ama Şöyle bir sahne var aklımda, ona ben annelik ediyormuşum gibi üzülmemesini söylüyorum. İşte onun yanında elini tutuyorum falan gibi bir sahne var aklımda. Herhalde en kötüsü bu.” (K13)

“Kaos biraz. Ne olacağı belli olmayan bir adamla gün geçirmek gibi değil mi? Bir de sinir hastalığı da var dededen kalma. Bana da geçirmiş sağ olsun. Öyle... İşte sinirliydi. Ne olacağı belli olmuyordu yani.” (K14)

“Genelde baba evde yok. Çok çalışın. Ve çok geç gelen eve. Geldiğinde de hiçbir şekilde muhabbet kurmadığımız bir dönem. Anne hep mutfakta.” (K8)

“Genel olarak çocukluğum, yaşadığım yer, arkadaşlarım çok güzeldi. Çok güzel bir çocukluk geçirdim o bakımdan. Onun haricinde babam uzun yol şoförüydü. Onun eksikliği çok fazla vardı. Haftanın çoğu günü uzun yoldaydı.” (K6)

“Evet, çocukluğumda şimdi şöyle benim abim işte birazcık daha şeydi, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivitesi olan birisiydi. Hala da öyledir ama şimdi ben çocukken o benden aramızda üç yaş var zaten. Çocukluktan kastım benim de işte bu dediğim süreçte bunlar anlamaya başladığım süreç işte ilkokul değil de ortaokulda bunlar anlamaya başladım zaten aslında. Abim de işte bir tık o kendi arkadaş çevresine uyduğu için çok ailemizin tasvip etmeyeceği şekilde işte kavgalar, dövüşler hani bildiğiniz süreçlerden çok geçiyordu. Ben de ona abilik yapmak zorunda hissediyordum kendimi.” (K2)

4.1.5. Alt Tema5: Kendini İfade ve İletişim

Katılımcıların yanıtlarına göre, iletişim, duygusal ihtiyaçları karşılamak ve ilişki dinamiklerini şekillendirmede temel bir rol oynamaktadır. Geçmiş olumsuz deneyimler iletişimde zorluklara yol açsa da birçok katılımcı çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirerek ilişkilerinde uyum sağlamayı ve güven inşa etmeyi başarmıştır. Onaylanma ihtiyacının farklı yollarla ifade edilmesi, ilişkilerde bireysel tutum ve tepkilerin anlaşılmasında belirleyici olmuştur. Katılımcılar, duygusal bağlılık, açık iletişim ve bireysel farkındalık sayesinde ilişkilerinde daha sağlıklı bir yapı oluşturma çabası göstermektedir.

4.1.5.1. İletişim

İletişimin yaşamın en önemli unsurlarından biri olduğu görülmektedir. Bazı katılımcılar, geçmişteki deneyimlerinin iletişim konusunda zorluklar yaşamalarına neden olduğunu belirtmiş ve kendilerini ifade etmede yetersiz kalmalarının duygusal dünyalarına olan etkilerini vurgulamışlardır. Diğer katılımcılar ise ideal iletişim deneyimlerinden bahsederek, bu deneyimlerin kendileri için anlamlı bir bağ kurma ihtiyacını karşıladığını ifade etmişlerdir. Genel olarak değerlendirildiğinde, iletişimin bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada ve ilişki dinamiklerini şekillendirmede kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Katılımcıların iletişim yaşantıları, ilişkilerde karşılıklı anlayış, saygı ve duygusal bağlılık oluşturmanın temel anahtarı olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, geçmişte yaşanan olumsuz iletişim deneyimleri, bireylerin bu süreçte karşılaşılabileceği zorlukları da gözler önüne sermektedir. İletişime ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Mesela Yunus Emre bana derdi ki, konuş Beyza. Bir şey söyle. Ben böyle şey olurum. ama ben başlardım böyle gözlere bakmaya çünkü hani sus Beyza kafamda o komut var sen eşsin sen kadınsın aman Beyza tamam de geç haklısın kocam da geç öyle olmaz huzuru bozma işte ablanın kalbini kırma eşinin kalbini kırma sus Beyza o ses vardı yani böyle olmasa bile anladınız siz o komutlar vardı Eşim şey derdi, konuş Beyza, bir şey söyle.”(K15)

“Bir şey söyle, yani onu yapacağım derdi. Ben böyle şey, neden olduğunu asla anlamadığım şekilde ağzımı açıyorum, şey diyeceğim,

ben öyle düşünmüyorum diyeceğim. Yutkunurdum böyle. Yani böyle boğazım düğümlenirdi ve ağlardım. Sanki böyle biri beni boğuyormuş gibi. O bende çok var ya büyük ihtimalle dediğim gibi o olay o annem çünkü annem o gün beni o olayda benim içimi didiklemişti mesela böyle ne diyorsun sen tarzında ve annemin asla yapmayacağı bir şey değil benim annem şey bir tipte değil böyle türk annesi vardır ya terlik falan öyle bir tip hiç değil ben böyle şey olmuşum ay ne yaptım ki annem benim içimi didikledi falan çok üzülmiştim yani ancak dediğim gibi yani biraz daha böyle o İzmirli Beyza yüklemesi de çok oldu hala daha var Konuşamıyordum.” (K15)

“Bir tartışma anlılabilir. Saygıyla tartışabilmek. Yani hiçbir ilişkiye mükemmel değil, pürüzsüz değil. Her ilişkide bir sorun muhakkak olur. Önemli olan o sorunu nasıl çözebiliyor olmak ya da nasıl karşılıyor olmak çok önemli.” (K8)

“Kesinlikle sohbet etmek. Yani... İlla sohbet etmek için özel bir ortamın veya işte özel bir anın olmasına gerek yok. Herhangi, yani spontane gelişmiş o anda bile sohbet edebilmek benim için çok önemli. Karşıdakinin beni, gözlerime bakarak beni dinlemesi bu benim için çok önemli.” (K7)

“Gerçekten anlayış yani beni anlamasını bekliyorum. Onun ve sevgisini daha rahatça dile getirebilen biri olmasını isterdim. Böyle beklentilerim var. Kendim nasıl ifade ediyorsam da gösterebiliyorsam karşıdaki insanın da bana öyle göstermesini isterdim. “(K4)

“Birazcık daha yanında huzur bulduğum kişiyle arandaki iletişim mi ifade ediyor? Sığınacak bir liman gibi düşünebiliriz. “(K3)

4.1.5.2. Onaylanma İhtiyacı

Bireylerin her birinin onaylanma ihtiyacını farklı şekillerde ifade ettiği görülmektedir. Bazı katılımcılar bu ihtiyacı, olumlu geri bildirimler ve takdir ifadeleri alarak karşılamayı beklerken, bazıları ise dolaylı tepkilerle, örneğin küsmek ya da kabuğuna çekilmek gibi davranışlarla fark edilme arayışında bulunmuşlardır. Bunun yanı sıra, yoğun bir şekilde kendini sevdirmeye ve aşırı bağlılık gösterme davranışları, onaylanma

ihtiyacının daha derin bir sevgi ve kabul arayışına dönüştüğünü işaret etmektedir. Bu bulgular, onaylanma ihtiyacının bireylerin ilişkilerdeki tutum ve tepkilerini anlamada belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Onaylanma ihtiyacına ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Evet yani orada da mesela şey var belki de yani hani bunu alt metnini yorumladığımızda belki oralı bir onaylanma ihtiyacı vardı. Bilemiyorum yani. Belki öyle bir şeydir de hani sürekli tekrar tekrar gidip gidip sormak. Onun yerine ne bileyim belki de hani biraz daha şey olabilirdi yani. Bir teşekkür veya temiz kullanmak gibi alınan şeyi, verilen hediyeyi vesaireydi. Ama bazı konularda gerçekten evet, çok iyi yapmışsın. Gerçekten doğru olmuş bu yaptığın şey. Ya da ne bileyim, ne kadar güzel yapıyorsun. Mesela böyle cümleleri duymak isterim hep. Bu kadar çok doğru yapmışsın.” (K11)

“Evet, aynen öyle. Öğrendiğim küsme davranışı. Yine kabuğuma çekimi. Beni görsün diye kabuğuma çekimi. Çok aklımlı çok net yaşıyorum şu an fark ettim bunu.” (K8)

“Çok var. Yani en çok şunu söyleyebilirim aslında. Bana değer verdiğini, beni önemseydiğini beni hayatında gerçekten görmek istediğini bilmek istiyorum. Bana bunu göstermesini istiyorum.” (K7)

“İnsanlara sürekli kendimi sevdirmeye çalıştığımı hatırlıyorum. Kendi arkadaşlarıma da kendimi sevdirmeye çalıştığımı hatırlıyorum. Yani hani öl deseler ölürdüm. Beni sevsinler diye. O yüzden arkadaşlarımı tapar derecesinde vakit geçirmek istiyordum ve seviyordum.” (K7)

4.1.5.3. Çözüm Odaklılık

Bireylerin yaşadıkları problemler karşısında çözüm odaklı bir yaklaşım benimsedikleri görülmüştür. Bazı katılımcılar, aile yaşantılarında deneyimledikleri huzursuz ancak sürdürülen ilişki biçimlerinin, kendi romantik ilişkilerinde çözüm odaklı bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Diğer bazı katılımcılar ise kendi hatalarını fark ederek, sorunları büyütme yerine çözüm üretmeye odaklandıklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak, katılımcıların olumsuzlukları çözmek ve ilişkiye uyum sağlamak adına aktif bir çaba harcadıkları dikkat çekmektedir. Çözüm odaklılık

bağlamında ortaya konan ifadeler, problem çözme süreçlerinde bireysel farkındalık, açık iletişim, geçmiş deneyimlerden öğrenme ve ilişkisel düzeyde pozitif bir etkileşim kurma çabalarını yansıtmaktadır. Çözüm odaklılığa ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Yani ilk olarak verebileceğim şey çözüm odaklı olabilmek sanırım. Çünkü bu tabii olumsuz olabilir kimi için. Değişiyor kişiden kişiye. Kimisi daha duygu odaklı bakıyor ama ben bir problem var olduğunda olabildiğince açık iletişim kurmaya ve problemin çözülmesine yönelik çalışıyorum. En çok sanırım dikkat çeken bu.” (K12)

“Bir problem yaşadığımızda ya da ortaya bir sorun çıktığında ne kadar sinirleniyor olsak bile onu bir şekilde çözüme kavuşturabilmek. Beklentim bu. Bunun için de işte o iletişimi kurabilmek önemli. Yani benimle iletişim kurması benim en büyük beklentimden birisi.” (K9)

“Yani Mecbur olmamayı, göbek bağımlı olarak birlikte kesilmediğini ben gördüm. Ailemde olan şeyin şu anki romantik ilişkiye etkisi bu oldu aslında. Çünkü bir şekilde bitirilmeyen bazı sebeplerle, öyle ya da böyle bitirilmeyen ilişkiyi gördüm. Evdeki yarattığı huzursuzluğu gördüm. Ben de şu an diyorum ki ben böyle bir evde büyümek istemiyorum. Çocuğumu böyle bir evde büyütme istemiyorum. Çünkü ben öyle bir evde büyüdüm. Huzursuz ve kavgalı bir evde büyüdüm. Sürekli bir gerginlik olan evde büyüdüm. Olursa olur, olmazsa başka bir çaresine bakarız diye düşünüyorum.” (K3)

“.....Hemen bunu kabullenip mesela özür dileyebiliyorum veya onu olumlu hale çevirebiliyorum yani. En azından şu an tek yapabildiğim şey bu. Başka bir şey yapamıyorum zaten.” (K2)

4.1.5.4. İlişkide Başarılan Durum

İlişkilerinin ilerleyen süreçlerinde tarafların birbirlerine uyum sağlama becerilerini geliştirdikleri, karşılıklı olarak alan açtıkları, duygusal ihtiyaçlara daha duyarlı oldukları ve güven duygusunu güçlendirdikleri görülmektedir. İlişkilerinde farklı yönlerden başarı elde ettikleri anlaşılan katılımcılar, özellikle uyum sağlama, duygusal ifadeleri güçlendirme, bireysel alana saygı duyma, iletişimde özen gösterme, tepkileri

yumuşatma ve güven inşa etme gibi konularda öne çıkmaktadır. Bu bulgular, bireylerin hem kendilerini geliştirme hem de partnerleriyle daha sağlıklı ve uyumlu bir ilişki kurma yolunda çaba gösterdiklerini ortaya koymaktadır. İlişkide başarılı duruma ilişkin katılımcıların verdikleri cevapların bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Bence bu konularda böyle gittikçe birbirimizin şeklini alıyoruz yani. Birbirimize oturmaya başlıyoruz. Bu da bir başarı gibi geliyor.” (K13)

“Çok duygularımızı birbirimize yansıtabildiğimizi düşünürüm. Çok bunu böyle yapabilen bir insan değilim. Bazen gerçekten duygularımı göstermekte zorlanırım. Hatta bazen de kendime şey derim, ne kadar oynuyorsun. Bu mesela biraz geçmişte kaldı, bunu çok fazla yapmıyorum artık.” (K11)

“Beraber vakit geçirirken de yine alan bırakıyoruz. Mesela o bazen oluyor, telefonla ilgileniyor mesela. Telefonu bırak benimle ilgilen demiyorum. Çünkü o gerçekten o anda biraz uzak kalmak istiyor. Çünkü çok normal.” (K9)

“Evet, arkadaş gibi vakit geçirmenin yanı sıra arkadaş olmadığımızın bilincinde olarak aynı arkadaşta gösterilen rahatlık seviyesinde bir rahatlığın olmaması yani buna mesela şöyle örnek vereyim işte arkadaşlar genelde böyle konuşurken falan ağızdan daha rahat böyle küfür ya da argo kelimeler çıkabilecekken ilişkimde bunun olmayışına en başından özen göstermem ya da hakaretle ve hakaretin olmayışına ya da bir hakaretin oluşuna asla taviz vermemem gibi şeyler. Bunları ben başardığımı söyleyebilirim.” (K7)

“Yani kendi adıma konuşabilirim. İlişkinin başlarında çok sivriydim. Bunun onu çok üzdüğünü, çok yıprattığını fark ettim. Ve onu üzmemek adına bu davranışlarımı, tepkilerimi yumuşatmaya çalıştım.” (K6)

“Helin çok agresifti ve herhangi bir konuşmada kavga ederek konuşuyordu aslında. Bunu bir kere aştık. En önemli şey bu. Bazen bu işte tartışma ölüyor önce, sonrasında hemen o kafaya girebiliyoruz ama ilkinde de bilmem en azından benim ona karşı, onun da bana karşı

bence öyle. Bunu söylersem ilişkide bana bunu kullanabilir gibi bir şeyimiz yok.” (K10)



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın beşinci bölümünü oluşturan bu bölümde bulgulardan elde edilen sonuçlar çerçevesinde araştırma sonuçlarına, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1.Duygulara İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların duygular temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, heyecan, huzur ve kaygı olmak üzere toplam üç kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Bu alt temalar, katılımcıların romantik ilişkilerinde duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlerin ilişkilerine nasıl yansıdığını anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır.

Katılımcıların çocukluk döneminde yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlerin, romantik ilişkilerinin şekillenmesinde temel bir rol oynadığı görülmektedir. Olumlu çocukluk yaşantıları, romantik ilişkilerde canlılık, güven ve huzur gibi duyguların varlığını desteklerken, bireylerin daha hareketli, sosyal ve empati kurabilen bir yapıya sahip olmalarına katkı sağlamıştır. Bu durum, güven ve huzurla harmanlanmış pozitif duygusal tepkilerin, ilişkilerde destekleyici ve güvene dayalı bağlar geliştirilmesine olanak tanıdığını göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, romantik ilişki kurma konusunda dengeli bir tutum sergiler ve ilişkilerinin sürekliliği açısından istikrarlı bir yapıya sahiptirler (İlaslan, 2009: 34). Bu bireyler, genellikle partnerlerine daha tatmin edici bir ilişki sunar, kendilerini ilişkide kabul görmüş hisseder ve bunun sonucunda ilişkilerinde daha mutlu olurlar (Hamarta, 2004: 33). Güvenli bağlanan bireylerin ilişkileri genellikle yüksek düzeyde olumlu duygular ve düşük düzeyde olumsuz duygularla tanımlanmaktadır (İnkaya, 2023:24). Çocuklukta yaşanan olumlu deneyimlerin, bireylerin güven ve empati gibi duygusal kapasitelerini artırarak daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına zemin hazırladığı; bu bağlanma biçiminin romantik ilişkilere olumlu yansımaları olduğu fikrini pekiştirir. Ayrıca, güvenli bağlanma stili ile ilişki memnuniyeti ve mutluluğu arasındaki bağlantı da pozitif çocukluk yaşantılarının romantik ilişkilerde destekleyici ve güvene dayalı bağlar geliştirme kapasitesini gösteren bu bulguları tamamlar niteliktedir.

Öte yandan, olumsuz çocukluk yaşantıları bireylerde yalnızlık, sosyal izolasyon ve öz-algularında olumsuzluk gibi negatif duygusal tepkilere yol açmıştır. Bu tür deneyimlerin, romantik ilişkilerde kaçınmacı ya da savunmacı tutumların gelişimine

zemin hazırladığı anlaşılmaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde genellikle daha düşük düzeyde bağlılık, güven ve tatmin tanımlamışlardır. Özellikle kaçınan bağlanan bireyler, ilişkilerinde kaygılı bağlananlara kıyasla daha az ilişki odaklı olduklarını ve partnerleriyle karşılıklı olarak daha düşük bağlılık düzeyleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Buna karşın, kaygılı bağlanan bireyler de kaçınan bağlananlara göre ilişkilerinde daha az güven hissettiklerini belirtmişlerdir (Simpson, 1990: 977-978). Yeni deneyimlere karşı duyulan merak ve heyecan duyguları ise farklı şekillerde ifade edilmiştir. Bazı katılımcılar, heyecanın güvensizlik ve çekingenlikle birlikte ortaya çıktığını ifade ederken, bazıları ise bu duygunun huzurla desteklendiğini belirtmiştir. İnsanların bu duyguları deneyimleme nedenleri kişisel ve farklılık gösterse de, bu sorunların görüldüğü kişiler arasında ortak bazı olaylar dikkat çeker (Webb ve Musello, 2023:110). Bu durum, bireylerin çocukluk yaşantılarının ve sosyal çevrelerinin heyecan duygusunu algılayış biçimlerini etkilediğini göstermektedir.

Yetişkinlik dönemine geçişle birlikte artan sorumluluklar ve belirsizlikler, bireylerde maddi ve manevi kaygıları artırarak, romantik ilişkilerde daha temkinli ve savunmacı bir yaklaşım sergilemelerine neden olmuştur. Bununla birlikte, katılımcılar romantik ilişkilerde huzurun ve birlikte zorlukların üstesinden gelmenin mutluluktan daha önemli bir değer olduğunu vurgulamıştır. Huzurun, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından temel bir unsur olarak kabul edildiği ifade edilmiştir. Bu bulgular, çocukluk dönemindeki deneyimlerin bireylerin romantik ilişkilerdeki tutum ve beklentilerini şekillendirdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

5.2.Bağlanma ve Güvene İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların bağlanma ve güven temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, kaçınan bağlanma, güven duygusu ve koşulsuz kabul ihtiyacı olmak üzere toplam üç kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Bu alt temalar, katılımcıların romantik ilişkilerde güven ve bağlanma ihtiyaçlarını nasıl ifade ettiklerini ve bu ihtiyaçların ilişkilerindeki dinamikleri nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından önemli veriler sunmaktadır.

Katılımcıların bağlanma ve güvene ilişkin görüşleri incelendiğinde, çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin, bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerini ve güven algılarını derinden şekillendirdiği görülmektedir. Özellikle olumsuz çocukluk yaşantıları, bireylerin romantik ilişkilerinde kaçınan bir tavır

sergilemelerine neden olmakta, bu tavrın temelinde ise korku ve güvensizlik duyguları yatmaktadır. Araştırma bulguları, katılımcıların geçmişte yaşadıkları hayal kırıklıkları ve duygusal incinmeler nedeniyle kendilerini koruma eğiliminde olduklarını, bu eğilimin ise ilişkilerinin derinleşmesini engellediğini göstermektedir. Kendilerini duygusal anlamda güvende hissetmekte zorlanan bireyler, ilişkilerde kırılganlıklarını açığa vurma konusunda çekimser davranmakta ve bu çekimserlik, partnerleriyle aralarında mesafe oluşmasına yol açmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçınma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu bireylerin, duygusal açıdan önemli kişilerle uzun süreli ve derin ilişkiler geliştirmekten kaçınmalarının temelinde, sergiledikleri davranışların sevgi ve ilgiyle karşılık bulacağına dair beklentilerinin artması ve bu beklentilerin hayal kırıklığına dönüşeceğine dair inançlarının etkili olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, bu bireylerin ilişkilerde duygusal mesafeyi koruma çabası, kendilerini olası incinmelerden koruma motivasyonu ile açıklanabilir (İnkaya, 2023:23). Bulgular, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde duygusal mesafeyi koruma çabalarını, kendilerini olası incinmelerden koruma motivasyonu ile açıklayan literatürle uyum göstermektedir

Araştırma bulguları, katılımcıların romantik ilişkilerde daha sağlam bir bağ ve aidiyet hissi geliştirebilmek için koşulsuz kabul, değerli hissetme ve güven ihtiyaçlarının önemine vurgu yaptıklarını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, bireysel farklılıklara saygı duyulmasının, duyguların fark edilip kabul edilmesinin ve duygusal destek sağlanmasının, ilişkilerinin gelişimi için kritik olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan korkuların hafifletilmesinin, açık ve şeffaf bir iletişim için temel oluşturabileceği ifade edilmiştir. Bu bulgular, güvensizlik ve korku duygularını aşmanın yalnızca partnerin çabasıyla değil, bireyin kendisiyle yaptığı içsel çalışmalarla mümkün olabileceği anlayışını desteklemektedir.

Elde edilen veriler, yetişkin bağlanma dinamiklerinde güven hissini partnerin duyarlılığı, ihtiyaç anında ulaşılabilirliği, yakınlık ve duygusal bağ konusundaki tutumu ile partnerin sevgisinin sürekliliğine duyulan güvenle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin, bireyin romantik ilişkilerindeki davranışlarına yansıdığı ve bu ilişkilerin doğasını

şekillendirdiği literatürde ifade edilen görüşlerle uyum içindedir (Collins ve Read, 1990:650).

Bağlanma davranışının gelişimi bağlamında, ilişkilerin daha derin ve tatmin edici bir hale gelebilmesi için bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini duygusal anlamda anlamaları ve desteklemeleri gerekmektedir. Bu tür bir anlayış ve kabul, yalnızca ilişkiyi güçlendirmekle kalmayıp, bireylerin güven temelli bir bağ geliştirmelerine de olanak sağlayabilir. Ayrıca, bağlanma davranışları zamanla değişim gösterebilir; bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bağlanma daha çok bakıcılara (çoğunlukla ebeveynlere) yönelirken, ergenlikte akranlara, yetişkinlikte ise romantik partnerlere odaklanmaktadır (İnkaya, 2023:16). Bowlby'nin teorisine göre, bebeklik döneminde kurulan ilk bağlanma ilişkisi, birey tarafından içselleştirilir ve ilerleyen yaşam dönemlerinde diğer insanlarla kurulan bağlanma ilişkileri için bir temel oluşturur (Bartholomew ve Horowitz, 1991:26; Collins ve Read, 1990:644). Başka bir deyişle, çocuklukta gelişen bağlanma biçimleri, yaşamın ilerleyen evrelerinde de değişerek devam eder ve bireyin yakın ilişkilerinin niteliğini ve doğasını şekillendirir (Bartholomew, 1990:153; Kesebir vd., 2011:22). Yetişkinlikte romantik bir partnerin yeni temel bağlanma figürü haline gelmesi, bireyin ebeveynleriyle kurduğu bağın tamamen sona erdiği anlamına gelmez. Çoğu yetişkin, ebeveynleri yaşamlarına daha az etki etse bile onlarla anlamlı ilişkiler kurmaya devam etmektedir (Ainsworth, 1989:710).

Yazıcı (2023:244) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk döneminde ebeveynler arası şiddete tanık olan katılımcıların, bu şiddete tanık olmayanlara göre Yakın İlişkilerde Psikolojik Şiddet Ölçeği'nde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, çocukluk çağı travmaları bildiren üniversite öğrencilerinin de bu ölçekte yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Çalışmada, çocukluk çağı ruhsal travma ile dissosiyatif yaşantılar ve kaygılı/kaçınan bağlanma stilleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulguları, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin bireylerin yetişkinlikteki ilişki dinamikleri üzerindeki derin etkilerini göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, travmatik çocukluk deneyimlerinin uzun vadeli etkileri arasında yer almakta ve bireylerin ilişkilerinde güven oluşturma ve sağlıklı iletişim kurma becerilerini zayıflatmaktadır.

Iğdır'ın (2023) çalışmasında elde edilen bulgulara göre, aldatma eğiliminin bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili ile negatif yönde, kaçınan bağlanma stili ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma stili ile aldatma eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, narsistik kişilik özellikleri ile aldatma eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Narsistik kişilik özellikleri ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde, kaçınan bağlanma stili arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak narsistik kişilik özellikleri ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin ve kişilik özelliklerinin romantik ilişkiler üzerindeki uzun vadeli etkilerini vurgulamaktadır.

Bingöl'ün (2023) çalışmasında, genç yetişkinlerin algıladığı ebeveyn ilişkilerinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeyini etkilediği bulunmuştur. Annenin babaya ilgisiz yaklaşımının ilişki doyumu, iletişim ve partner uyumuyla ters; koruyucu tutumunun ise aynı yönlü düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stili partnere zaman ayırmayı, kaygılı bağlanma stili ise öznel iyi oluş ve aile olmada güçlük yaşama düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır. Bulgular, ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde öznel iyi oluş üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Bu bilgiler, araştırmamın bulgularını desteklemektedir. Araştırma katılımcılarının, ilişkilerinde daha derin bir bağ ve tatmin hissi geliştirebilmek için hem kendilerini hem de partnerlerini duygusal olarak anlamının ve desteklemenin önemine vurgu yaptıkları görülmüştür.

5.3.İlişkisel Beklentiler ve Desteğe İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların ilişkisel destek ve beklentiler temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, koşulsuz sevgi, saygı, sosyal destek, özel zamanlar ve karşılıklı anlayış olmak üzere toplam beş kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kodlar, katılımcıların romantik ilişkilerinde destek ve beklentilere dair önceliklerini ve bu unsurların ilişki dinamiklerine olan etkisini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlardan, çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmal, istismar ve güvensiz bağlanmanın, yetişkinlikteki romantik ilişkilere güçlü bir şekilde

yansıdığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular, özellikle güvensiz bağlanma biçimlerinin (kaygılı, kaçınan ve kararsız bağlanma) romantik ilişkilerde güven sorunlarını, duygusal mesafeyi ve bağlılık eksikliklerini nasıl tetiklediğine dikkat çekmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan travmaların etkisiyle şekillenen bu bağlanma biçimleri, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde duygusal bağ kurma biçimlerini doğrudan etkilemektedir (Bowlby, 1988; Hazan ve Shaver, 1987). Bu bilgiler, araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Katılımcıların romantik ilişkilere dair beklentilerinde, en büyük arzularının karşılıklı duygularla beslenen koşulsuz sevgi ve saygı olduğu görülmüştür. Bu beklentiler, bireylerin ilişkilerinde yargılanmadan, sevgi ve saygı içinde birbirlerini kabul etmelerini istemeleriyle şekillenmektedir. Temelde, ilişkilerinin, koşulsuz kabul ve karşılıklı saygı çerçevesinde gelişmesini arzulamaktadırlar. Yetişkinlikte bağlanma üzerine yapılan çalışmalar, romantik ilişkilerdeki bağlanmanın, bebek ve bakıcı arasındaki bağlanmadan farklı dinamiklere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Yetişkin bağlanmasında birey, hem kendi beklentilerinin karşılanmasını bekler hem de karşı tarafın ihtiyaçlarına yanıt verme sorumluluğunu üstlenir (Görünmez, 2006: 21-25). Dolayısıyla, bebeklik dönemindeki bağlanma tek taraflı bir ilişkiyken, yetişkinlikteki bağlanma karşılıklı bir yapıya sahiptir (Harmata, 2004: 32; Karakuş, 2012: 41). Bu iki bağlanma türü arasındaki en belirgin fark da budur (İlaslan, 2009: 38). Ayrıca, bebekler güvenlik ihtiyaçlarını fiziksel temas yoluyla karşılarlarken, yetişkinler için bu ihtiyaç fiziksel temasın ötesine geçer. Yetişkinler, ihtiyaç duyduklarında bağlanma figürüne ulaşabileceklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu bilgiler, araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Araştırma katılımcıları, ilişkilerinin karşılıklı koşulsuz kabul, sevgi ve saygı temelinde gelişmesini arzulamaktadırlar.

Katılımcıların romantik ilişkilerini bir sosyal destek kaynağı olarak görmeleri, ilişkilerindeki zorlukları aşarken dışsal sosyal destek kaynaklarına duydukları güveni de ortaya koymaktadır. Sosyal destek kaynakları, katılımcılar tarafından iyileştikleri, özgür hissettikleri, yeni şeyler öğrendikleri ve olgunlaştıkları alanlar olarak tanımlanmıştır. İlişki niteliğinin alt boyutlarından biri olan sosyal destek, bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratan önemli bir psikososyal faktördür. Sosyal destek sayesinde birey, sevildiğini, değer gördüğünü, önemsendiğini ve toplumda bir yere sahip olduğunu hissedebilir (Cobb, 1976:300). Cobb (1976:301), sosyal desteği

üç temel bileşenle tanımlamıştır: duygusal destek, saygı desteği ve ağ desteği. Duygusal destek, bireyin sevgi ve ilgi gördüğünü hissetmesine olanak tanır ve duygusal zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynar. Saygı desteği, bireyin takdir edildiğini ve saygı gördüğünü hissetmesini sağlayarak, öz güvenini artırır. Ağ desteği ise bireye bir topluluğun veya sosyal ağın parçası olduğunu hissettirir. Bu destek türü, karşılıklı sorumlulukları içeren bir yapı oluşturarak sosyal bağları güçlendirir ve dayanışma duygusunu pekiştirir (Lin, 1986:18). Araştırmanın bulguları bu bilgileri desteklemiştir; katılımcılar, romantik ilişkilerini bir sosyal destek kaynağı olarak gördüklerini ve ilişkilerinde yaşadıkları zorlukları bu destek sayesinde aşabildiklerini ifade etmişlerdir.

Özellikle, ilişki içerisinde özel zamanlar, katılımcıların kendilerini ait hissettikleri, kendileri olabildikleri ve duygularının beslendiği anlar olarak tanımlanmıştır. Bu özel zamanlar, spontane ve basit etkinliklerden oluşmakta, katılımcılar için kendilerini değerli hissettikleri ve benliklerinin koşulsuz kabul edildiği anlar olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, karşılıklı anlayışın, ilişkinin sadece duygusal bağı güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliği ve huzurunu sağlamak için de kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Katılımcılardan birinin ifadesiyle, "Belki de o biraz daha benden beklenen ve benim de kabul ettiğim, severek kabul ettiğim o rolden çıktığım nadir anlardan olduğu için", özel zamanlar, kişilerin kendilerini kabul görmüş hissettikleri ve onlara dair beklentilerin olmadığı anlar olarak vurgulanmaktadır. Bu ifadeler, ilişkinin doğasında yer alan özgürlük ve kendilik ifade etme ihtiyaçlarının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Nişasta İldiz'in (2022) yaptığı çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerinde kaçınmacı bağlanma puanlarının romantik ilişki kalitesi, eşin sağladığı duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve eşle ilgili baskınlık şeması tarafından anlamlı düzeyde açıklandığı bulunmuştur. Eş desteği sosyal ilgi alt boyutu ile pasiflik, dostluk ve düşmanlık şemalarının modele tek başına anlamlı katkısı olmadığı, ancak diğer bağımsız değişkenlerle birlikte anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, kaygılı bağlanma ile ilgili bulgular ise bireylerin bu bağlanma eğilimlerinin eşin sağladığı maddi yardım ve bilgi desteği tarafından anlamlı düzeyde açıklandığını göstermiştir. Romantik ilişki kalitesi, eşin sağladığı duygusal destek, sosyal ilgi desteği, takdir etme desteği, baskınlık, pasiflik, dostluk ve düşmanlık

şemalarının ise modele tek başına anlamlı katkısı olmadığı, ancak diğer değişkenlerle birlikte anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler, araştırmamın bulgularını desteklemektedir.

5.4.Aile İlişkilerinin Rolüne İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların aile ilişkilerinin rolü temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, aile ilişkilerinin etkisi, öğrenilmiş davranış ve duygusal destek eksikliği olmak üzere toplam üç kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kodlar, aile ilişkilerinin bireylerin romantik ilişkilerindeki tutumlarını ve davranışlarını şekillendirme sürecini anlamada önemli bir iç görü sunmaktadır. Katılımcılar, çocukluk dönemlerinde edindikleri deneyimlerin, ilişkilerdeki güven, iletişim ve duygusal bağlanma gibi unsurlara doğrudan yansıdığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların çoğunluğu, çocukluk dönemlerinde deneyimledikleri aile içi çatışma, duygusal ihmal veya istismar gibi olumsuz yaşantıların, yetişkinlikte romantik ilişkilerinde güven sorunlarına ve bağlanma problemlerine yol açtığını ifade etmiştir. Özellikle duygusal ihmale yönelik yoğun yaşantılar, bireylerin romantik ilişkilerinde bir tür "eksiklik tamamlama" ihtiyacı hissetmelerine neden olmuştur. Çocukluk döneminde yeterince sevgi ve destek görmemiş bireyler, bu eksikliği romantik ilişkilerinde partnerlerine duygusal olarak daha fazla bağlanarak telafi etme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Duygusal desteğin eksik kaldığı aile ortamları, bireylerde romantik ilişkilerde hem bağlanma hem de mesafe yaratabilen karmaşık bir dinamik oluşturmuştur. Çocukluk dönemlerinde yaşadıkları duygusal mahrumiyetlerin, yetişkinlikte ilişkilerinde derin bir güven ihtiyacını beraberinde getirdiğini; ancak aynı zamanda bu güven ihtiyacının karşılanması sürecinde zorluklarla karşılaştıklarını görülmüştür. Bazı katılımcılar, romantik ilişkilerinde mesafeli bir tutum sergilediklerini ve bunun geçmişte yeterince desteklenmemekten kaynaklandığını belirtmişlerdir. Drapeau ve Perry'nin (2004:1060) araştırmalarına göre, duygusal ihmale maruz kalan bireylerin yakınlık kurmada zorluk, yakınlık kurmaktan korkma, aşırı fedakârlık gösterme veya ilişkilerdeki çatışmaları çözümlmek için çaba sarf etmeme gibi sorunlarla karşılaşabildikleri belirlenmiştir. Duygusal destekten yoksun kalan bireyler, genellikle yardım istemekten kaçınır ve ihtiyaçlarını açığa vurmaktan çekinirler. Başkalarına güvenmeme eğilimleri o kadar güçlüdür ki, bu durum onlara ağır bir yük getirirse bile,

kimseye bağımlı olmamak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. Bu davranışlar, genellikle erken dönem ilişkilerde yaşanan ihmal ya da güvensizlik deneyimlerinin bir yansıması olarak açıklanabilir. Duygusal ihmale maruz kalan bireyler, başkalarına güvenmenin riskli olduğuna dair bir inanç geliştirmiş olabilir ve bu nedenle, kendi ihtiyaçlarını gizli tutarak bağımsızlıklarını korumayı tercih edebilirler(Webb ve Musello, 2023:117) Katılımcılar arasında, “Bizimki bir evdi ama yuva değildi” ifadesi, aile ortamının fiziksel varlığının yeterli olmadığını, duygusal bağlanmanın ise temel bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların yaşadığı duygusal mahrumiyetin, romantik ilişkilerdeki güven ihtiyacını derinleştirmesi ve mesafe yaratma eğilimlerini doğurması, literatürdeki bu bulguları desteklemektedir

Aile yaşantılarının bireylerin romantik ilişki deneyimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Katılımcılar, aile içinde eksik kalan duyguları tamamlamak için romantik ilişkilerinde belirli beklentiler geliştirdiklerini ve bu beklentilerin ilişki dinamiklerini hem kolaylaştırıcı hem de zorlaştırıcı etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Özellikle ebeveynlerini rol model olarak öğrendikleri davranışları ilişkilerine yansıttıklarını ve bu durumun zaman zaman ilişkilerde zorluklara neden olduğunu dile getirmişlerdir.

İlişki dinamiklerini şekillendiren faktörlerin yalnızca çocukluk döneminde yaşanan olumsuz olaylarla sınırlı kalmadığı, aynı zamanda bu dönemden öğrenilen ve kabul edilen davranış kalıplarının da etkili olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar, ilişkilerinde öğrendikleri davranışlardan kaynaklanan zorlukları fark ederek ve ilişki dinamiklerini tanıyarak bu zorlukları aşmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Kendilerini romantik ilişki bağlamında yeniden yapılandırma çabası içinde olan katılımcılar, bu süreçte, ilişkiyi sadece geçmiş yaşantılarının bir yansıması olarak görmemiş, aynı zamanda ilişkilerini bilinçli bir şekilde şekillendirme gayreti içinde oldukları görülmektedir. Çocuklar, ebeveynleriyle kurdukları etkileşimler aracılığıyla değer yargılarını geliştirmekte ve bu süreçte toplumla bağ kurmaya çalışmaktadır. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları, çocuğun benlik algısının oluşmasında, sosyal ilişkilerinde ve topluma entegrasyonunda önemli bir rol oynar (Yaşa, 2012:10). Bu durum, bireyin yalnızca aile içindeki ilişkilerini değil, aynı zamanda yetişkinlik döneminde kuracağı romantik ilişkileri de şekillendirir. Cüceloğlu (2019:50), bireyin davranışlarını anlamak için büyüdüğü aile ortamını ve çevresel etkileri göz önünde bulundurmanın gerekliliğini

vurgular. Bu yaklaşım, bireyin bugünkü romantik ilişki dinamikleriyle çocukluk dönemi aile deneyimleri arasındaki bağlantıyı anlamada temel bir bakış açısı sunar.

Atacar (2023:73), romantik ilişkilerde partnerlerin kırılabilir narsisizm düzeyleri ile çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, bu kişilerin çocukluk döneminde anne ve babaları tarafından algıladıkları kabul-red tutumlarının, söz konusu ilişki üzerinde düzenleyici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bulgular, kırılabilir narsisizm ile uzlaşma/mağdur eden çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide, özellikle ihmal ve kayıtsızlık içeren anne tutumlarının düzenleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Çocukluk döneminde anneleri tarafından ihmalkâr ve kayıtsız bir tutuma maruz kalan bireylerin kırılabilir narsisistik kişilik özellikleri geliştirdiği ve romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaları daha çok uzlaşma yoluyla çözme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin romantik ilişki sonlandığında yoğun üzüntü geliştirme riskinin yüksek olduğu ve bu nedenle ilişkilerini sürdürmek adına çatışma çözümünde uzlaşmacı bir tavır sergiledikleri düşünülmektedir. Bu sonuçlar, çocuklukta soğuk ve reddedici ebeveyn tutumlarının uzun vadeli etkilerini anlamada ve bireylerin romantik ilişki dinamiklerini açıklamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

Parım Açıklık'ın (2023:95) yaptığı çalışmada, boşanmış ailelerin yetişkin çocuklarının ebeveyn boşanmasının etkilerini romantik ilişkilerine, evliliğe ve çocuk sahibi olmaya dair görüşlerine yansıttığı belirlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin olası veya mevcut çocuk yetiştirme tutumları ile ebeveynlik öz yeterlik algılarının da ebeveyn boşanmasından etkilenebildiği gözlemlenmiştir. Çalışma, çocukluk döneminde ebeveynleri boşanmış olan yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde, evliliklerinde ve ebeveynlik süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları anlamaya yönelik önemli bir katkı sunmaktadır.

Kürtüncü, Yıldız ve Kurt (2020:111) araştırmalarında, çocuklukta yaşanan olumsuz süreçlerin üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada 830 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan veri analizi, çocukluk dönemindeki fiziksel ve duygusal örselenmenin artmasıyla birlikte, kişilerin yakın ilişkilerinde kaçınma davranışı sergilediklerinin tespit edildiği belirtilmektedir.

Tetik (2018:147) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, yetişkinlerin ebeveyn ilişki tutumları ve aşka dair inançları incelenmiştir. Bu çalışma, 188 kadın ve 192 erkek

olmak üzere toplamda 380 yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, yetişkinlerin ebeveyn ilişki tutumları ve aşka dair inançları arasında bağlantı olduğunu göstermiştir

Bu bulgular, çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin bireylerin romantik ilişkilerini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilediğini ve bireylerin romantik ilişkilerini öğrenilmiş davranışlar üzerinden yeniden inşa etmeye çalıştığını göstermektedir. Literatürdeki araştırmalar, bulguları destekler niteliktedir.

5.5.Kendini İfade ve İletişime İlişkin Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların kendini ifade ve iletişim temasına ilişkin görüşleri incelendiğinde, kendini ifade edememe, iletişim, onaylanma ihtiyacı, çözüm odaklılık ve ilişkide başarılı durum olmak üzere toplam beş kodun öne çıktığı görülmektedir. Bu kodlar, bireylerin ilişkilerinde kendilerini ifade etme becerilerinin ve iletişim şekillerinin, ilişki dinamikleri üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

Bu bulgularda, olumsuz çocukluk yaşantılarının bireylerin romantik ilişkilere yaklaşımına nasıl etki ettiği ve bu etkilerin çeşitli boyutlarının nasıl anlamlandırıldığı incelenmiştir. Katılımcıların paylaşımları, erken dönem yaşantıların bireylerin kendilerini ifade etme, iletişim kurma, duygusal ihtiyaçları karşılama ve ilişki problemlerine çözüm bulma becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların yanıtları, iletişimin duygusal ihtiyaçları karşılamada ve ilişki dinamiklerini şekillendirmede temel bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar, geçmişteki olumsuz deneyimlerin, ilişkilerindeki iletişim süreçlerini yıpratıcı bir etken olarak öne çıkardığını ifade etmişlerdir. Bu bireyler, özellikle açık ve sağlıklı bir iletişim kurma konusunda zorluklar yaşadıklarını, geçmişteki travmatik veya olumsuz olayların iletişim becerilerini etkilediğini belirtmişlerdir.

Diğer yandan, bazı katılımcılar olumlu çocukluk yaşantılarının iletişimlerini güçlendirici bir unsur olarak rol oynadığını dile getirmişlerdir. Bu bireyler, güven ve anlayışa dayalı ilişkiler kurmalarında, çocukluk dönemlerinde deneyimledikleri destekleyici ve sevgi dolu ortamların belirleyici olduğunu vurgulamışlardır.

Olumlu veya olumsuz yaşantılar, bireylerin iletişim biçimlerini şekillendirmekte önemli bir etkiye sahiptir. Sonuç olarak, çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin,

bireylerin duygularını ifade etme ve karşılıklı anlayış geliştirme kapasitelerini doğrudan etkilediği görülmektedir. Olumsuz deneyimler, genellikle bireylerde kaçınmacı veya savunmacı bir iletişim tarzını tetiklerken, olumlu yaşantılar açık, empatik ve destekleyici bir iletişim biçiminin gelişimine zemin hazırlamaktadır. İletişim, her ilişki için temel bir unsur olup, iletişim eksikliği, en iyi niyetli bireylerin bile ilişkilerinde huzur bulmasını zorlaştırabilir. Bu bağlamda, sağlıklı bir ilişkinin temelinde, bireyin iletişim ve ilişki dinamikleri konusunda farkındalık geliştirmesi yer almaktadır (Cüceloğlu, 2019:121).

İletişim becerileriyle birlikte çözüm odaklılık, ilişki dinamiklerini sağlam bir temel üzerine inşa etmede önemli bir rol oynamaktadır. Katılımcıların ifadeleri, çözüm odaklılığın romantik ilişkilere olumlu katkı sağladığını ve bireylerin geçmiş deneyimlerinin bu beceriyi geliştirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çözüm odaklı yaklaşım, problem durumlarında açık iletişim kurma, bireysel farkındalık geliştirme ve geçmişteki olumsuz yaşantılardan öğrenme gibi unsurlarla şekillenmektedir. Örneğin, bazı katılımcılar ailelerinde huzursuz ancak devam ettirilen ilişkilerin, kendilerinde bu tür durumları aşma konusunda bir motivasyon yarattığını vurgulamıştır. Diğerleri ise sorunları büyütme yerine çözüm odaklı davranarak özür dileme veya olumlu bir iletişim kurma yolunu seçtiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, katılımcıların romantik ilişkilerinde çözüm odaklılık becerilerinin, sağlıklı ilişki dinamiklerini sürdürmede kritik bir faktör olduğu ve ilişki düzeyinde pozitif bir etkileşim kurulmasına katkı sağladığı söylenebilir. Mutlu ilişkilerde çiftler, çatışmaları bağlılıklarını güçlendiren bir fırsat olarak görür ve bu süreçten mutluluk duyarlar. Zor zamanları aşmak, ilişkilerine ortak bir anlam ve amaç katar. Buna karşılık, ilişki içindeki zorlukları kaotik olarak değerlendiren çiftler ise genellikle mutsuzdur. Zorlukların üstesinden gelmek onlar için bir değer taşımaz (Gottman ve Silver, 2023:210).

Onaylanma ihtiyacının, bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri tutum ve davranışları derinden şekillendirdiği görülmüştür. Katılımcılar, takdir edilme, olumlu geri bildirim alma ve fark edilme gibi ihtiyaçlarını farklı şekillerde ifade ettiklerini dile getirmişlerdir. Bu durum, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan onaylanma arayışlarının, ilişkilerdeki beklentiler ve olası çatışmalar üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. İlişkilerinin ilerleyen süreçlerinde, katılımcıların

birbirlerine uyum sağlama becerilerini geliştirdikleri, karşılıklı olarak alan açtıkları, duygusal ihtiyaçlara daha duyarlı yaklaştıkları ve güven duygusunu pekiştirdikleri anlaşılmaktadır. Uyum sağlama, duygusal ifadeleri güçlendirme, bireysel alanlara saygı duyma, iletişimde özen gösterme, tepkileri yumuşatma ve güven inşa etme gibi alanlarda başarı elde ettikleri katılımcıların ifadelerinde açıkça görülmektedir.

Kızıl (2022:51) yaptığı çalışmada, bağlanma stillerinin öfkeyi gösterme biçimleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın içsel öfkeyi azalttığı, ancak korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın içsel öfkeyi artırdığı belirlenmiştir. Ayrıca, kayıtsız bağlanmanın öfke kontrolünü artırdığı, saplantılı bağlanmanın ise azalttığı tespit edilmiştir. Öfke gösterme biçimleri üzerinde problem çözme becerilerinin etkilerine bakıldığında ise duygusal istismarın hem içsel hem de dışsal öfkeyi artırdığı, öfke kontrolünü ise azalttığı bulunmuştur. Soruna yönelme becerisinin ise öfkeyi artırdığı belirlenmiştir. Fark analizleri sonucunda ise katılımcıların kayıtsız bağlanma, fiziksel istismar ve soruna yönelme seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Yolcu (2023:50) yaptığı çalışmada, ilişki doyumu ile romantik ilişkilerdeki yakınlık ve kendini açma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Romantik ilişkide kendini açmanın alt boyutları olan açıklık, iletişim, cinsel yakınlık ve duygulanım ile ilişki doyumu arasında da benzer şekilde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca, yakınlık alt boyutları olan kendini açma, fiziksel çekim, destek ve güven ile ilişki doyumu arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada, bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun yaş, cinsiyet, ilişki süresi ve ilişki türü gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Romantik ilişkide kendini açma ve yakınlık düzeylerinin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı, ayrıca açıklık ve güvenin de ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu bilgiler, sağlıklı bir ilişki için kişilerin birbirlerine duygusal olarak açılmalarının ve yakınlık kurmalarının önemli olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, açıklık ve güven gibi temel unsurların ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemesi, bireylerin ilişki içinde güven oluşturmanın ve duygusal açıdan açık olmanın ne kadar değerli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

5.6.Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve sonuç çerçevesinde öneriler iki başlık altında sunulmuştur. İlki uygulayıcılara yönelik öneriler ikincisi ise araştırmacılara yönelik öneriler.

Ruh Sağlığı Alanında Hizmet Veren Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Zorlu yaşantıların aşılmasında sosyal desteğin önemi bir kez daha ortaya konulmuştur. Bu nedenle, olumsuz çocukluk yaşantıları ve öğrenilmiş davranışlara ilişkin farkındalık kazandırmak ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmek amacıyla, ergenlik, beliren yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerini kapsayan psikoeğitim programlarının hazırlanması ve grup çalışmalarının düzenlenmesi önerilebilir.
- Ebeveynler ve çocuklar arasında, ayrıca partnerler arası ilişkilerde iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla grup çalışmalarının düzenlenmesinin etkili olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirmek ve partnerler arasındaki iletişim becerilerini desteklemek için grup temelli eğitim ve farkındalık çalışmalarının yapılması önerilebilir.
- Danışma ortamlarında, bağlanma stillerindeki problem alanlarının belirlenmesi ve velilere, çocuklarıyla güvenli bağlanma geliştirmeye yönelik destek ve eğitim verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu tür çalışmaların, hem bireylerin gelecekteki ilişkilerinde daha sağlıklı bağlanma geliştirmelerine hem de çocukların duygusal gelişimlerine katkı sağlayabilir.
- Olumsuz çocukluk yaşantılarının etkilerinin fark edilmesi ve önlenmesi amacıyla, toplum genelinde ebeveyn eğitim programlarına ağırlık verilmesi önemlidir. Bunun yanı sıra, okullarda öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için kapsamlı rehberlik hizmetlerinin sunulması ve velilere yönelik bilinçlendirme seminerleri ile farkındalık artırıcı çalışmaların düzenlenmesi önerilebilir.
- Romantik ilişkilerde güvenin artırılması ve koşulsuz kabulün deneyimlenmesi için çift terapilerinde güven oluşturma ve duygusal yakınlık geliştirme tekniklerinin uygulanması önerilmektedir. Bu bağlamda, çiftlerin birbirlerine

koşulsuz kabul gösterebilmesi için empati ve duygusal farkındalık çalışmaları yapılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Ancak, romantik duygu ve etkileşimlerin daha erken yaşlarda başlaması ve bağlanma stillerinde aile etkisinin bu dönemde daha belirgin olması göz önünde bulundurulduğunda, ergen grupların da araştırmada ele alınan değişkenler ve problem bağlamında risk altında olabileceği öngörülmektedir. Bu nedenle, ilerleyen aşamalarda benzer bir çalışmanın ergen gruplarla yapılmasının faydalı olabilir.
- Araştırma bulguları, bireylerin ilişkilerinde derinleşmemelerinde bağlanma stillerinin önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bağlanma stillerindeki problem alanlarının farklı yaş gruplarında ve farklı kültürel bağlamlarda incelenmesi önerilebilir.
- Olumsuz çocukluk yaşantılarının etkilerinin fark edilmesi ve önlenmesi amacıyla, bu alandaki araştırmaların artırılması ve toplum genelinde farkındalık oluşturabilecek uygulamalı araştırmalar yapılabilir.
- Aile dinamiklerinin ve bağlanma stillerinin, romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen karşılaştırmalı ve uzunlamasına çalışmalar gerçekleştirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abak, E. ve Güzel, Ş.H. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24: 368-382.
- Açıkgöz, A. ve Ezen, M. (2017). Çocukların örselenmesine annelerin örselenme yaşantısının etkisi. *Kocaeli Medical Journal*, 6(3): 13-21.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4): 709-716.
- Akbalık Doğan, Ö., Büyüksahin Sunal, A. ve Özen, A. (2013). Ayrılık nedenleri ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikoloji yazıları*, 16(32): 50-60.
- Akdoğan, Ş. (2023). *Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayıcıları olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akıncı Gökdal, Ö. (2019). *Ergenlerin okula aidiyet duyguları ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akkuş, K. (2021). *Çocukluk çağı travması bildiren annelerin kendi çocuklarına olan duygusal istismar potansiyeli ve çocuk yetiştirme stilleri açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Tıp Ve Adli Bilimler Enstitüsü.
- Aksel, Ş., & Irmak, T. Y. (2015). Çocuk cinsel istismarı konusunda öğretmenlerin bilgi ve deneyimleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 373-391.
- Aksoy, B. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Akşahin, H. (2017). *Bağımlı hastalarda çocukluk çağı travmalarının alkol ve madde kullanımına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aktaş, E. (2017). *Çocuklardaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve özel öğrenme güçlüğü'nün, anne babaların duygusal istismar farkındalığı, istismar potansiyeli ve çocukların kabul/red algısı ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Akuş, Ç. ve Akkuş, G. (2020). Türk dünyası öğrencilerinin aidiyet duygularının akademik başarılarına etkisinde sosyalleşmenin aracılık rolü. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 20(2): 355-382.
- Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Alanka, D.(2024).Nitel bir araştırma yöntemi olarak içerik analizi: Teorik bir çerçeve. *Kronotop İletişim Dergisi*, 1(1): 62-82
- Altıparmak, K. (2023). *Çocukluk çağı travması olan bireylerde psikolojik dayanıklılığın border yapılanma üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altuntaş, S. ve Atli, A. (2015). Eş seçme stratejileri envanteri geliştirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32): 123-135.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı* (5. baskı). Arlington: American Psikiyatri.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5): 469-480.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10): 774–783.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2): 235–254.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). Washington, DC: American Psychological Association.

- Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of care: Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 113, 151- 161.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood, a 21st century theory: A rejoinder to Hendry and Kloep. *Child development perspectives*, 1(2): 80-82.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The promise and perils of a new life stage. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. New Jersey: Wiley.
- Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the Twenties* (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlılık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*,1(36): 47-58.
- Aşık, N.A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*,7(2): 24-42.
- Atacar, A. (2023). *Romantik ilişkilerdeki partnerlerin kırılınan narsisizm düzeyleri ile çatışmaların çözümlüne yaklaşımları arasındaki ilişkide ebeveyn kabul-red algılarının düzenleyici rolünün incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: Yeni bir gelişimsel dönem mi? *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(3): 148-158.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010a). Beliren yetişkinlikte kimlik gelişimi ve kimlik biçimleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26): 23-36.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010b). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Genç Ruh Sağlığı Dergisi*,17(1): 39-50.
- Atak, H. ve Taştan N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4): 520-546.
- Avcı, B. (2023). *Okuma güçlüğü olan öğrencilerin fonolojik farkındalık ve okuma düzeylerinin gelişmesinde müzik eğitimi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan

- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın-Çakır, A.,& Türkeş-Kılıç, S. (2021). Bilimsel çalışmalarda karma yöntem nasıl kullanılır? *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42(1), 1-15.
- Aygüner, C. (2016). *Karma yöntem araştırmaları: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aygüner, E. (2016). *Sekizinci sınıf öğrencilerinin görsel matematik okuryazarlığı öz yeterlilik algıları ile gerçek performanslarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aypay, A., Demirhan, G. ve Sever, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik entegrasyonu: boylamsal bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2): 407-422.
- Ayvaz, E. (2024). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travması, bilişsel esneklik ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin nörobilim bağlamında incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayyıldız, F. (2017). *Beliren yetişkinlik dönemi ve yetişkinlik döneminin romantik ilişki yaşantıları, inançları ile cinsel tutum ve yaşantıları açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Azizerli, N., Karaosmanoğlu, H.A., Sasioğlu, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak, Sürdürmek, Bitirmek*. İstanbul:Psikonet Yayınları
- Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42): 1-21.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7: 147-178.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2): 226-244.
- Bayhan, P. ve Işitan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: akran veromantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum Eğitim ve Kültür Araştırma Dergisi*, 5(20), 33-44.
- Berg, B.L.,& Lune, H.(2019).*Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Eğitim Yayınevi.
- Bilgen, F. G.,& Karasu, F. (2017). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışları. *Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*7(13) : (2146-4561).
- Bilgen, F. G., ve Karasu, F. (2017). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışları. *Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13): 2146-4561.
- Bingöl, Ç. (2023). *Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn ilişkileri tarzlarının ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeylerini yordamada ki rolünün incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I Attachment* (2.nd. Ed). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2020). *Bağlanma*. İstanbul:Pinhan Yayıncılık
- Boyce, C. ve Neale, P. (2006). Conducting in-depth interviews: A guide for designing and conducting in-depth interviews for evaluation input (Vol. 2). Watertown, MA: Pathfinder international.
- Büyükcebeci, A. (2019). Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yaratıcı kişilik özellikleri ve aleksitimi ile ilişkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4): 3187-3213.
- Büyükcebeci, A. ve Yılmaz, H. (2019). Aidiyet ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının aracı rolü. *Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1): 197-222.

- Cam, Ü.S. (2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparison among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports, 10*: 5-14.
- Ceylan, M. (2023). *Romantik ilişkilerde algılanan istismar: şemalar, cinsiyet rolleri, affetme ve benliğin farklılaşması açısından bir değerlendirme* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5): 300-314
- Collins N.L., Cooper M.L., Albino, A. & Allard, L. (2002). Pschosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality, 70*(6): 965-975.
- Collins, N.L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4): 644-663.
- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1): 1-24.
- Cori, J.L. (2023). *Annenin duygusal yokluğu*. İstanbul: Koridor Yayıncılık
- Cori, J.L. (2023). *Travmayı iyileştirmek*. İstanbul: Koridor Yayıncılık
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (2nd ed.). California: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Creswell, J. W. (2018). Nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Creswell, J. W.,& Clark, V. L. P. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA.:Sage Publications,
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara:Siyasal Kitapevi.

- Cüceloğlu, D. (2019). *Evlenmeden önce*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çakır, S. ve Yavuz Güler, S. (2020). Genel aidiyet, öz-anlayış, affetme ve problem alanları gerçek vepsikolojik doğum sırasına göre farklılaşır mı?.*Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2): 1332-1352.
- Çalık, S. (2023). *Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çavuş, İ. (2023). *Çocukluk çağı psikolojik travmalarının beliren yetişkinlik döneminde kişilerin psikolojik sıkıntı ve iyi oluş düzeyleri etkilerinin psikolojik sağlamlık teorisi kapsamında incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: the role of self concept clarity and personal agency* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dainton, M. (2003). Erecting a framework for understanding relational maintenance: An epilogue. In D. J. Canary and M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 299–321). Hillsdale: Erlbaum.
- De Paul, J. ve Guibert, M. (2008). Empathy and child neglect: A theoretical model. *Child Abuse and Neglect*, 32(11): 1063-1071.
- Dervişoğlu, S. (2012). *Çocuk istismarı ve ihmali açısından sokakta çalışan çocuklar ve Avrupa Birliği uygulamaları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Dilsiz, H. ve Mağden, D. (2015). Öğretmenlerin çocuk istismar ve ihmali konusunda bilgi ve risk tanıma düzeylerinin tespit edilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(1): 678-694.
- Dinçer, Ş. (2022). *Karma yöntem araştırmaları ve uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dindia, K. (2003). Definitions and perspectives on relational maintenance communication. In D. J. Canary and M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through*

communication: Relational, contextual, and cultural variations (pp. 1- 30). Mahwah: Erlbaum.

- Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi: İstanbul ili örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Drapeau, M.,& Perry, J. C. (2004). Childhood trauma and adult interpersonal functioning: A study using the Core Conflictual Relationship Theme Method (CCRT). *Child Abuse & Neglect*, 28(10): 1049-1066.
- Duck, S. W. (1984). *Personal Relationships and Personal Constructs: A Study of Friendship Formation*. New York: Wiley.
- Duran, ř. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim ve Kültür Araştırma Dergisi*, 6(23): 87-99.
- Durmaz, H. (2016). *Beliren yetişkinlikte aşk stillerinin kişilik, bağlanma ve bazı demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Durmuşoğlu, N. ve Yıldırım Doğru S.S. (2006). Çocuk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15): 237-246.
- Dursun Bilgin, M. (2021). *Kişilik, aile iletişimi ve benlik kurgusunun beliren yetişkinlikteki öznel iyi oluşa etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Emiral, E., Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry* 2016, 17(4): 309-316.
- Ercan, L., ve Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29): 63-80.

- Erozkan, A. (2016). The link between childhood trauma and secure attachment style: The mediating role of resilience. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(2): 101-112.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(34): 119-125.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications* (8th ed.). Upper Saddle River: Pearson.
- Geloğlu, M. (2023). *Beliren yetişkinlikte romantik yakınlık başlatmanın yordayıcıları olarak psikolojik eğilimler ve bilişsel çarpıtmalar* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & KNUTSON, K. (2013). Direct and Indirect Effects Of Attachment Orientation On Relationship 109 Quality and Loneliness in Married Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8): 1096-1120.
- Gizir, C.A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2): 37-45.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2023). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları
- Görmüş, K. (2021). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile benlik saygısı, aile aidiyeti ve yaşadıkları güçlükler arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1): 267-282.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C. ve Shaver, D. (1994). Deeper into attachment theory, *Psychological Inquiry*, 5(1): 68-79.
- Hendrick, S.S. (2016). *Yakın ilişkiler*. Ankara: Nobel Yayınları

- Hess, J. A., Fannin, A. D., & Pollom, L. H. (2007). Creating closeness: Discerning and measuring strategies for fostering closer relationships. *Personal Relationships*, 14: 25–44.
- Holman, T. B. b., D.M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3-19.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C, & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154: 904-910.
- Hunca, N.A. (2015). *Somatizasyon bozukluğunda çocukluk çağı travması ve kendilik algısı değerlendirmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İğdırlı, Z. (2023). *Romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin narsistik kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük nitelikleri ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi*(Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İltemir, H.B. (2023). *Panik bozukluk hastalarında çocukluk çağı travması, disosiyasyon ve bağlanmanın ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Antalya Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antalya.
- İnkaya, T. (2023). *Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Johnson, C. F. (2004). Child sexual abuse. *The lancet*, 364(9432): 462-470.
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a Definition of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2): 112-133.
- Karacan, T. (2023). *Herkes evine dönmek ister*. İstanbul: Profil Kitap
- Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Karakaya, B. (2023). *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında çocukluk çağı travması düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin psikodinamik açıdan değerlendirilmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Antalya Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antalya.
- Karataş, Y.C. (2023). *Romantik ilişkilerde güven oluşturma psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Kaya, S. (2014). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2): 321-342.
- Kılıç, S. ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile genel aidiyet düzeyleri arasındaki ilişki. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2): 216-225.
- Kılınç, G.B. (2023). *Duygusal ihmal ve istismarın somatizasyon ve dürtüsel davranışlarla olan ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kıskacı, Z. (2023). *Ergenlerde Yeme Tutumu ve Çocukluk Çağı Travması Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
- Kim, K., Trickett, P. K., & Putnam, F. W. (2010). Childhood experiences of sexual abuse and later parenting practices among non-offending mothers of sexually abused and comparison girls. *Child Abuse ve Neglect*, 34: 610-622.
- King, C. E.,& Christensen, A. (1983). The Relationship Events Scale: A Guttman scaling of progress in courtship. *Journal of Marriage ve the Family*, 45: 671– 678.
- Kurtuldu, B.(2019). *Beliren yetişkinlikteki kadınlarda çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerle ilişkisinin incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Küçükarslan, M. ve Gizir, C.A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42): 148-159.
- Kürtüncü, M., Yıldız, H. ve Kurt, A. (2020). Çocukluk çağında yaşanan örselenmenin üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yakın ilişkilerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(1): 103-113.
- Laçın, H. (2022). *Genç yetişkinlerde ailede çocukluk çağı travması ve benlik saygısının madde bağımlılığı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult? Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5): 531-549.
- Leeb, R.T., Barker, L.E., & Strine, T.W. (2007) The effect of childhood physical and sexual abuse on adolescent weapon carrying. *Journal Adolesc Health*, 40(6): 551-558.
- Li, T., & Chan., D.K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42: 406-419.
- Lieberman, A. F., Chu, A., Van Horn, P., & Harris, W. W. (2011). Trauma in early childhood: Empirical evidence and clinical implications. *Development and Psychopathology*, 23(2): 397-410.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean and W. Ensel (Eds.), *Social support, life events, and depression*. Florida: Academic Press.
- Meyerson, L. A., Long, P. J., Miranda, R., & Marx, B. P. (2002). The influence of childhood sexual abuse, physical abuse, family environment, and gender on the psychological adjustment of adolescents. *Child Abuse ve Neglect* 26: 387-405.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.
- Morris, A. (2015). *A practical introduction to in-depth interviewing*. Londra: Sage Publications.

- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy in Romantic Relationships. *Family Relations*, 42(1): 31.
- Nazlı, S. (2016). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Özcan, M. (2017). *Beliren yetişkinlik dönemi psikolojik ve sosyolojik bir bakış*. İstanbul: Beta Yayınları
- Özgüngör, S. ve Kapikiran, N.A. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırılması olarak incelenmesi: ön bulgular. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36): 114-126.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Özınan, Ö. (2018). *Kişilik tiyoloji ve çocukluk çağı travmasının bireylerin romantik ilişkileri (aşk) ile olan ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, D. (2016). *Depresyonda çocukluk çağı travması, bağlanma biçimi ve empati düzeyi* (Tıpta Uzmanlık tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Öztürk, E. (2024). *Romantik ilişkilerde bireylerin ana-baba tutumu ile benlik saygısı ve ilişki nitelikleri arasındaki bağın incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, E. (2024). *Romantik ilişkilerde bireylerin ana-baba tutumu ile benlik saygısı ve ilişki nitelikleri arasındaki bağın incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, M. (2024). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişkilerin desteklenmesi psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özğür, H.İ. (2022). *Çocukluk çağı travmasının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Parım Açıkalın, K. (2023). *Boşanmış ailelerin yetişkin çocuklarının romantik ilişkilere, evliliğe ve ebeveyn olmaya dair algılarının incelenmesi: nitel bir araştırma*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pomakoğlu, S. (2023). *Çocukluk çağı travması ile suç eğilimi arasında yalnızlığın aracı etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Raba, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde kişiler arası bağımlılık ile utandırılma korkusu aidiyet duygusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Richey, R. C.,& Klein, J. D. (2007). *Design and Development Research: Methods, Strategies, and Issues*. New York: Routledge.
- Riggs, S. A., & Kaminski, P. (2010). Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(1): 75-104.
- Rumstein-McKean, O.,& Hunsley, J. (2001). Interpersonal and family functioning of female survivors of childhood sexual Abuse. *Clinical Psychology Review, 21*(3): 471- 490.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Sesliokuyucu, C. (2016). *Psöriazisli hastaların yaşam kalitesi, çocukluk çağı travması, anksiyete ve sosyo-demografik özelliklerinin araştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Seven, B.G. (2023). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin obsesif kompulsif belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

- Sevgi Yalın, H. (2022). *Beliren yetişkinlikte özerklik olgusunun aile sistemi ve bireysel psikolojik etkiler bağlamında incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, F. (2023). *Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Shanahan, M.J. & Elder, G.H. (2020). History life course and generational cohort toward and integrative perspective. *Research in Human Development*, 7(4): 272-287.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Silva, J.M. (2012). Constructing adulthood in an age of uncertainty. *American sociological review*, 77(4): 505-522.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Sinani, G. (2012). *Psikiyatri polikliniğine başvuran ve ağrı yakınması olan kişilerde çocukluk çağı travmasının varlığı* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2): 119-135.
- Sumbas, E ve Durmuş, E. (2018). Romantik yakınlığı başlatmanın yordayıcı olarak cinsiyet ve romantik ilişki inançları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55): 714-720.
- Şahin Baltacı, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2): 25-36.
- Şeker, S.E. (2014). Maslow'un ihtiyaçlar piramidi. *YSB Ansiklopedi*, 1(1): 43-45.

- Şık, N. (2019). *Çocukluk çağı travması olan kadınlarla, çocukluk çağı travması olmayan kadınlar arasında; cinsel işlev ve cinsel doyum karşılaştırması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tanoba, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *DergiPark*. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70397>
- Tetik, S. (2018). *Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn İlişki Tutumları İle Aşka Dair Görüşler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tetik, S. (2018). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn ilişki tutumları ile aşka dair görüşler arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1): 70-74.
- Tutkun, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uçar, S. (2018). *johns*(Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uğurlu, S. (2017). *Geç ergenlik döneminde depresyon tanısı almış bireylerin çocukluk çağı travması, pozitif ve negatif düşünce tekrarı inanışları açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulu, S. (2011). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uslu, F. ve Demir, E. (2023). Nitel bir veri toplama tekniği: derinlemesine görüşme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 40(1): 289-299.
- Usta Genç, F. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ve evlilik doyumunu: bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünün*

değerlendirilmesi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.

Uygunkara, B. (2019). *Ampüte futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Vural Yüzbaşı, D. (2012). *Türkiye’de beliren yetişkinlik: yetişkinlik kriterlerinin ve yetişkinlik statülerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Webb, J. ve Musello, C. (2023). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi*. İstanbul: Sola Unitas Yayınları.

Winch, R. F. (1955). The theory of complementary needs in mate-selection: A test of one kind of complementariness. *American Sociological Review*, 20(1): 52-56.

Winch, R. F., Ktsanes, T., & Ktsanes, V. (1955). Empirical elaboration of the theory of complementary needs in mate-selection. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3): 508–513.

World Health Organization. (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention, 29-31 March 1999, WHO, Geneva* (No. WHO/HSC/PVI/99.1). World Health Organization.

Worrell, J. (2001). *Encyclopedia of women and gender, two-volume set: sex similarities and differences and the impact of society on gender*. London: Academic Press.

Yalçıntaş Sezgin, E. (2015). *Ergen romantik ilişkisinde sağlıklı ilişkiler geliştirme programının kız ergen bireylerin romantik ilişki sürecinde yaşadıkları çatışma eğilimine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yaman, N. (2020). *İstismar ve ihmal olgusu üzerinden annelerin çocuk yetiştirme tutum ve davranışlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yaşa, Z. (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana-baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi* (Tıpta uzmanlık tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa

- Yavuzer, N. (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4): 275-296.
- Yazgan, İ.B. ve Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Akademi
- Yazıcı, E.N. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkilerde psikolojik şiddete maruz kalma arasındaki ilişki: bağlanma stilleri ve dissosiyatif yaşantıların aracılık rolünün incelenmesi*(Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa Adli Tıp ve Bilimler Enstitüsü.
- Yenibaş, R. ve Şirin, A. (2007). *Ailede çocuğun istismarı ve umutsuzluk*. Ankara:Nobel Yayınevi
- Yıldırım, F. (2022). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının yetişkin bağlanma stilleri ve tanrı'ya bağlanma stilleri üzerindeki etkisi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, M. (2020). *Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, Ş. (2024). *Çocukluk çağı travması, kişilerarası bağımlılık ve ilişkisel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yılmaz, Z. (2024). *Beliren yetişkinlikte reddedilme duyarlılığı: Algılanan ebeveyn tutumları, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destek ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yüceol, S.E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, E. ve Söner, O. (2024). *Romantik yalnızlıkla başa çıkma: Beliren Yetişkinler için Psikoeğitim rehberi*. Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E. ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2): 69-78.

EKLER

EK 1: Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Araştırma Sorusu:

Liseden üniversiteye kariyer geçişi yapacak olan ergenler bu sürece ilişkin kişisel düşüncelerini ve duygularını nasıl yapılandırmakta ve anlamlandırmaktadırlar?

Görüşülen Kişinin

Yaş:

Cinsiyet: () Erkek () Kadın

Eğitim Durumu: () İlkokul () Lise () Üniversite () Yükseköğrenim () Doktora

Sosyo-Ekonomik Düzey: () Düşük () Orta () Yüksek

Meslek :

Giriş

Merhaba, benim adım Fatma Feyza BAKIR ve özel bir kurumda psikolojik danışman olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapmaktayım. Beliren yetişkinlik döneminde ki bireylerin olumsuz çocukluk yaşantıları bağlamında romantik ilişkiye bakışları üzerine bir çalışma yapmaktayım. Sizde romantik ilişkiye bakışınız üzerine konuşmak istiyorum. Bu görüşmede amacım, olumsuz çocukluk yaşantılarının romantik ilişkiye yansıma durumlarına yönelik duygu, düşünce ve yaşantılarını ortaya çıkarmaktır. Bu nedenle sizinle, romantik ilişki ile ilgili düşüncelerinizi, duygularınızı ve beklentilerinizi öğrenmek istiyorum.

- Bana görüşme sürecinde söylediklerinizin tümü gizlidir. Bu bilgileri araştırmacı olarak benim dışımda herhangi bir kimsenin görmesi mümkün değildir. Ayrıca, araştırma sonuçları yazılırken görüşülen bireylerin isimleri kesinlikle yansıtılmayacak, gerekli durumlarda görüşülen kişilerin isimleri kodlanarak verilecektir.
- Başlamadan önce, bu söylediklerimle ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mı?
- Görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu durumun sizin için bir sakıncası var mı?
- Bu görüşmenin yaklaşık 40-50 dakika arası süreceğini tahmin ediyorum. İzin verersen sorulara başlamak istiyorum?

1	<p>ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ:</p> <p>Çocukluk anıları, çocukluk yaşantıları düşünülürken geçmişte ve şuanda ne anlam ifade etmekte, nasıl deneyimlenmektedir?</p>
	<p>Şimdi çocukluk yaşamınızı gözden geçirmenizi istiyorum. O zamanlara dair olumsuz bir durumu düşünün.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neler oldu/oluyor hayatınızda? • Sen bu duruma nasıl tepkiler verdiniz/veriyorsunuz? • Onunla baş etmek için neler yaptınız/yapıyorsunuz?
	<p>Şimdi çocukluk yaşamınızı tekrar gözden geçirmenizi istiyorum. O zamanlara dair olumlu bir durumu düşünün?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neler oldu/oluyor hayatınızda? • Siz bu duruma nasıl tepkiler verdiniz/veriyorsunuz? • Onunla baş etmek için neler yaptınız/yapıyorsunuz?
	<p>Yetişkin olmak sizin için ne anlam ifade ediyor?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yetişkin olmak ve bu dönemin getirdiği sorumluluklar size neler hissettiriyor? • Bu dönemin olumlu ve olumsuz yönleri hakkında neler düşünüyorsunuz?
	<p>Çocukluk döneminde ve bir sonraki gelişim dönemlerine geçiş yapmada sosyal çevrenin rolleri nelerdir/nasıl etkilemektedir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kendinizin sosyal çevre etkisi altında kalarak seçim yaptığınız veya hareket ettiğiniz bir durum olay var mıdır? Paylaşır mısınız? • Şuan içerisinde bulunduğunuz sosyal çevreyi oluştururken geçmiş yaşantınızın etkilerinin nasıl gözlemliyorsunuz?

2.	<p>ROMANTİK İLİŞKİYE BAKIŞ:</p> <p>Romantik ilişkinin tanımı ve sizin yaşamınız içerisinde ki yeri ve önemi, seçimleriniz üzerinde ki etkisi nedir?</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Romantik ilişkiyi tanımlar mısınız? • Romantik ilişki sizin için ne ifade ediyor?
	<ul style="list-style-type: none"> • Romantik ilişkilerinizden bahseder misiniz? • Romantik ilişkiniz nasıl başlar, nasıl ilerler ve nasıl sonlanır? • Genelde nasıl yaşarsınız? Neler olur?
	<p>Romantik ilişki içerisinde sizin için özel ve güzel zamanlar nelerdir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yaşadığımız, örnek verebileceğiniz bir anınız var mı? • Bu anlarda hissettiğiniz duygular nelerdir? Bu duygulardan hangileri size kendinizi önemli ve özel hissettiriyor? • Bu hissettiklerinizin, deneyimlediklerinizin çocukluk yaşantı deneyimleriniz ile bir ilişkisi var mıdır? • Olumsuz çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan öğrenilmiş davranışları fark ettiniz mi? Bu davranışları değiştirmek veya iyileştirmek için neler yapıyorsunuz?
	<p>Ailen ile olan ilişkiden bahseder misin?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ailenle olan ilişkilerin romantik ilişkiye bakışın üzerinde nasıl bir etkisi bulunmaktadır? • Ebeveynlerinin tutumları daha olumsuz olsaydı ne olurdu? Bu konuda neler düşünüyorsun? • Ebeveynlerinin tutumları daha olumlu olsaydı ne olurdu? Bu konudaki düşüncelerin neler? • Kardeşlerinle olan ilişkin romantik ilişki seçimini nasıl etkiliyor?
3.	<p>İLİŞKİ KALİTESİ:</p> <p>Romantik ilişki kalitenize etki eden faktörler ve bu faktörlerle baş etme yöntemleriniz nelerdir?</p>
	<p>Olumsuz çocukluk deneyimleri romantik ilişkilerinizin kalitesini nasıl etkiler/etkiliyor?</p> <ul style="list-style-type: none"> • İlişkilerinizde yaşadığınız zorlukları veya başarıları anlatabilir misiniz? • Romantik ilişkilerinizde çocukluk döneminizden kaynaklanan çatışma çözme stratejilerini nasıl kullanıyorsunuz? Bu stratejilerin ilişkilerinize olan etkisi nedir?

	<p>Partnerinizin geçmiş yaşantısına, çocukluğuna dair merak ettikleriniz nelerdir?</p> <ul style="list-style-type: none">• Onun sahip olduğu çocukluk yaşantısının sizin için önemi nedir? Hangi durumlar daha çok önem arz eder?• Nasıl bir çocukluk yaşantısına sahip olması sizi rahatlatır/tedirgin eder
	<p>ROLLER:</p> <p>Romantik ilişkinizde partnerinize ve kendinize dair beklentileriniz nelerdir?</p>
	<p>Partnerinizle ilgili beklentileriniz nelerdir?</p> <ul style="list-style-type: none">• Onun için ne olmasını arzuluyorsunuz ve bunun gerçek olması için siz nasıl bir rol oynadığınızı düşünüyorsunuz?• Anne-babanızın benzer ya da farklı hedefleri var mıydı?• İlişki içerisinde kendinizi nasıl gözlemliyorsunuz? Normal bir ilişkiniz içerisindeki siz ile kıyasladığınızda duygusal ve davranışsal farklılıklarınız nelerdir?• Birey ve çift olarak kendiniz ve yaşlılığınızla ilgili ümitleriniz nelerdir?
<p>4.</p>	<p>Benim soracağım sorular bu kadar. Ben alan yazından hareketle bu soruları hazırladım. Ancak çocukluk yaşantılarınızın romantik ilişkinize bakış durumunu etkileyebilecek başka bir durum olduğunu düşünüyor musun? (sistemsel, çevresel vs.) Yani şöyle bir şeyde aslında etkiliyor bizim romantik ilişki durumlarımızı. Dediğin noktalar var mı?</p>

EK 2: Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak, kendi çocukluk deneyimlerinle ne derece uyduğunu belirleyiniz. Size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 = Kesinlikle Katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Kararsızım

4 = Katılıyorum

5 = Kesinlikle Katılıyorum

		1	2	3	4	5
1	Çocukluğumda, yeterli düzeyde beslendiğime inanmıyorum..					
5	Çocukluğumda, ailemde kendimi önemli ya da özel hissetmemi sağlayan biri/birileri vardı.					
10	Çocukluğumda, ailemle ilgili değiştirmek istediğim hiçbir şey yoktu.					
17	Çocukluğumda, öğretmen, komşu ya da doktor gibi kişiler tarafından fark edilecek kadar kötü dayak yedim.					
20	Çocukluğumda, birisi/birileri bana cinsel amaçla dokunmayı ya da ona/onlara dokundurtmayı denedi.					
24	Çocukluğumda, birisi/birileri bana cinsel tacizde bulundu.					
28	Çocukluğumda, ailem benim için bir güç ve destek kaynağıydı.					

EK 3:Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400010981
Konu : Etik Kurul Kararı (Fatma Feyza
BAKIR)

14.03.2024

Sayın Fatma Feyza BAKIR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Olumsuz Çocuk Deneyimleri Bağlamında Romantik İlişki Uyumuna Bir Bakış" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 16.02.2024 tarihli ve 2024/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: Fatma Feyza BAKIR

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2021, İstanbul.

Bilinen Yabancı Diller: İngilizce.

BİLİMSEL FAALİYETLER

• **Bildiri:** Aydın, H., Bakır, F., Demir Çelebi, Ç., Erus S.M., Kuru A., ve Polat, K. (2022). “Yetişkinler Ölüm Kabulü Ölçeğinin Geliştirilmesi”. 23.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Kültür Üniversitesi’nde sunulan bildiri.

DENEYİM

• Özel Sakarya Bil Koleji (Tarih)