BENLİĞİN AYRIMLAŞMASINDAN İYİ OLUŞA: KENDİNİ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Tuba Sökmen
181151102

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon. Gelişim Psikolojisi) Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran, 2022

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASINDAN İYİ OLUŞA: KENDİNİ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Tuba Sökmen
181151102
Orcid: 0000-0002-2018-8392

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon. Gelişim Psikolojisi) Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı hazırlarken verdiğim emeğin, gösterdiğim sebatın ve hissettiğim gücün çevrem tarafından desteklenmesi çalışmanın ortaya çıkış sürecini benim için keyifli bir yolculuğa dönüştürdü. Tez sürecinde bana destek olan herkese minnettarım.

Özellikle çalışmamın en başından itibaren bana güvendiğini hissettiren, samimiyetiyle cesaretlendiren, her soruma hızlıca geri dönüp, sabırla, bilgi birikimi ile çalışmama yön veren sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Ferzan Curun'a teşekkür ediyor, şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca tez izleme sürecime katılmayı kabul eden ve çalışmanın yapılanma sürecine katkı sunan Doç. Dr. Figen Karadayı ve Dr. Öğr. Üyesi Elif Ayşe Yavuz Sever'e teşekkür ediyorum. Araştırmamda akademik bilgisine ihtiyaç duyduğum Dr. Öğr. Üyesi Göklem Tekdemir'e içten yardımları için teşekkür ediyorum.

Bunun yanı sıra eğitim hayatım boyunca bana bilgi birikimini aktaran, öğrenmeyi ve araştırmayı sevdiren tüm hocalarıma, beni motive eden ve her zaman yanımda olan meslektaş arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan tüm katılımcılara verdikleri emekten, ayırdıkları zamandan dolayı teşekkür ederim. Katılımcılara ulaşmam konusunda destek olan herkese müteşekkirim.

Son olarak sevgili anne-babama manevi desteklerinden dolayı, sevgili eşim Serhan'a ve çocuklarım Rana, Mustafa ve İbrahim'e her ihtiyaç duyduğumda verdikleri destekten dolayı teşekkür ediyorum.

Tuba Sökmen

Haziran, 2022

ÖZ

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASINDAN İYİ OLUŞA: KENDİNİ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Tuba Sökmen
Doktora Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi) Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Benlik yapısının aile kökeninden ayrımlaşması psikolojik bir kazanımdır. Ayrımlaşma bireyin gerçek benliğini deneyimlemesini mümkün kılarak yaşantısına işlevsellik kazandırırken ayrımlaşma sorunları sahte bir benliğe neden olarak yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Bu çalışmanın amacı orta yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş (öznel ve psikolojik) arasındaki ilişkide kendini düzenleme değişkenlerinin (öz-kontrol ve duygu düzenleme) aracılık rollerini sınamak ve olgunun düşük/yüksek ayrımlaşma profillerinde nasıl deneyimlendiğini derinlemesine araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda karma bir desen kullanılmıştır. Çalışmanın nicel kısmında önce 375 (241 kadın, 134 erkek) orta yetişkine ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrımlaşması-R, Kısa Öz-Kontrol, Duygu Düzenleme Güçlüğü-16, Psikolojik İyi Oluş ve Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçekleri ile toplanmış, mevcut ilişkiler ortaya konmuştur. Bulgulara göre benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş (öznel ve psikolojik) arasındaki ilişkiye kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık ettiği görülmüştür. Araştırmanın nitel kısmında ise betimleyici durum çalışması yapılmıştır. Düşük ve yüksek düzey benlik ayrımlaşma profillerine sahip 7'şer orta yetişkin katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Veriler tematik analiz yöntemi ile incelenmiş, düşük ve yüksek düzey benlik ayrımlaşma düzeyine sahip katılımcılar betimlenmiştir. Araştırmanın nicel ve nitel kısmından elde edilen bulgular birleştirilerek yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Kontrol, Duygu Düzenleme, Öznel İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

FROM DIFFERENTIATION OF SELF TO WELL-BEING: MEDIATION OF SELF REGULATION

Tuba Sökmen
PhD Thesis
Department of Psychology
Psychology (Option: Development Psychology) Programme
Advisor: Assoc. Prof. Ferzan Curun
Maltepe University Graduate School, 2022

Differentiation of self from family origin is a psychological achievement. While differentiation enables an individual to experience a true self and provides functionality to life, differentiation problems negatively affect quality of life by causing a false self.

The purpose of this study is to test the mediating roles of self regulation variables (self control and emotion regulation) in the relation between differentiation of self and well-being for middle adults and to understand how the phenomena is experienced in low/high differentiated profiles. For this aim, a mixed study was designed. A sample of 375 (241 female, 134 male) participants were reached for the quantitative study. The data for the quantitative study were collected by Personal Information Form, Differentiation of Self Inventory-R, Short Self-Control, Difficulties in Emotion Regulation-16, Flourishing and Positive Negative Experiences Scales, and existing relationships are revealed. According to the findings, self regulation variables mediate the relation between differentiation of self and well-being. In the qualitative study, descriptive case study was conducted. Semi-structured interviews were carried with 7 middle aged participants each with low and high self-differentiation profiles. The findings were analysed by thematic analysis method, participants with low and high levels of differentiation of self were described. The findings gathered from two studies were jointly discussed.

Keywords: Differentiation of Self, Self-Control, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, Subjective Well-Being.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiv
KISALTMALAR xv
ÖZGEÇMİŞ xvi
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. İyi Oluş 2
1.1.1. Öznel İyi Oluş 3
1.1.2. Psikolojik İyi Oluş 4
1.2. Benliğin Ayrımlaşması 9
1.2.1. Benliğin Ayrımlaşmasının Duygusal ve Entelektüel Sistemler Üzerindeki Etkileri 12
1.2.2. Benliğin Ayrımlaşmasında Bireysel Farklılıklar 14
1.2.3. Orta Yetişkinlikte Benliğin Ayrımlaşması 16
1.2.4. Benliğin Ayrımlaşması ile İyi Oluş Arasındaki İlişki 19
1.3. Kendini Düzenleme 22
1.3.1. Farklı Kuramlar Çerçevesinden Kendini Düzenleme 24
1.3.1.1. Psikanalitik Kuramlar 24
1.3.1.2. Bağlanma Kuramları 27
1.3.1.3. Gelişimsel Kuramlar 31
1.3.1.4. Sosyo-Bilişsel Kuramlar 34
1.3.1.5. Bilgi İşlem Kuramları 36
1.3.1.6. Öz Kararlılık Kuramı 40
1.3.2. Öz Kontrol 42
1.3.2.1. Yetersiz / Aşırı Öz Kontrol Düzeyleri ve Sonuçları 43

1.3.2.2. Orta Yetişkinlikte Öz Kontrol 45
1.3.3. Duygu Düzenleme 47
1.3.3.1. Duygu Düzenleme Süreci 48
1.3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü 51
1.3.3.3. Orta Yetişkinlikte Duygu Düzenleme 53
1.3.3.4. Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki 56
1.3.4. Kendini Düzenleme Değişkenleri ile İyi Oluş Arasındaki İlişki 58
1.3.5. Kendini Düzenleme ile Benliğin Ayrımlaşması Arasındaki İlişki 60
1.4. Araştırma Değişkenleri Temelinde Yapılan Çalışmalardan Örnekler 63
1.5. Kültür 66
1.5.1. Kültürel Bakış Açısıyla İyi Oluş 66
1.5.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Kültür 67
1.5.3. Kültürel Perspektifle Kendini Düzenleme 70
1.6. Araştırmanın Amacı 70
1.7. Araştırmanın Önemi 71
BÖLÜM 2. YÖNTEM 74
2.1. Araştırma Modeli 74
2.2. Nicel Araştırma 74
2.2.1. Örneklem 75
2.2.2. Veriler ve Toplanması 77
2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu 77
2.2.2.2. Benliğin Ayrımlaşması-R Ölçeği 77
2.2.2.3. Kısa Öz Kontrol Ölçeği 79
2.2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (Ders-16) 79
2.2.2.5. Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği 80
2.2.2.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 82
2.2.3. İşlem 82
2.2.4. Verilerin Çözümlenmesi 83
2.3. Nitel Araştırma 83
2.3.1. Örneklem 83
2.3.2. Veri Toplama Araçları 84
2.3.3. İşlem 85

2.3.4. Verilerin Çözümlenmesi 86
BÖLÜM 3. BULGULAR 88
3.1. Nicel Bulgular 88
3.1.1. Verilerin Temizlenmesi 88
3.1.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler 89
3.1.3. Değişkenlerin Cinsiyet Faktörü Açısından İncelenmesi 90
3.1.5. Aracılık Modeli 93
3.1.6. Aracılık Modellerine Ait Bulgular 95
3.1.6.1. Benliğin Ayrımlaşması (Toplam Puan) ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 95
3.1.6.1.1. Duygusal Kopuş ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 96
3.1.6.1.2. Duygusal Tepkisellik ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 98
3.1.6.1.3. Ben Pozisyonu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 100
3.1.6.1.4. Füzyon ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 101
3.1.6.2. Benliğin Ayrımlaşması (Toplam Puan) ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 103
3.1.6.2.1. Duygusal Kopuş ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 105
3.1.6.2.2. Duygusal Tepkisellik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 107
3.1.6.2.3. Ben Pozisyonu ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 108
3.1.6.2.4. Füzyon ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü 110
3.2. Nitel Bulgular 112
3.2.1. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Nitel Analiz Sonuçları 112

3.2.1.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişi-içi (Intrapersonal) Süreçlerinin İncelenmesi 113
3.2.1.1.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişisel Değerlerinin İncelenmesi 113
3.2.1.1.1.1. Adalet 114
3.2.1.1.1.2. Dürüstlük 115
3.2.1.1.1.3. Hoşgörü 116
3.2.1.1.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların İyi Oluş Kavramlarının İncelenmesi 118
3.2.1.1.2.1. Huzur 118
3.2.1.1.2.2. Sağlık 118
3.2.1.1.2.3. Kanaatkarlık 119
3.2.1.1.2.4. Çocuklarının İyi Oluşu 120
3.2.1.1.3. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kendini Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi 122
3.2.1.1.3.1. Duygu Düzenleme 122
3.2.1.1.3.2. Öz-Kontrol 126
3.2.1.1.3.3. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları 128
3.2.1.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişiler Arası (Interpersonal) Süreçlerinin İncelenmesi 128
3.2.1.2.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişkilerinin İncelenmesi 129
3.2.1.2.1.1. Demokratik Tutum 129
3.2.1.2.1.2. Saygı 129
3.2.1.2.1.3. Çatışma ve Uzlaşma 131
3.2.1.2.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Eşleri ile İlişkilerinin İncelenmesi 132
3.2.1.2.2.1. Farklılık ve Uyum 132
3.2.1.2.2.2. Özerklik 133
3.2.1.2.3. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Çocukları ile İlişkilerinin İncelenmesi 133
3.2.1.2.3.1. Çocuk ile Uyumlanma 133

3.2.1.2.3.2. Özerkliğe Saygı 134
3.2.1.2.3.3. Müdahaleyi Durdurmak 135
3.2.2. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşma (DDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Nitel Analiz Sonuçları 137
3.2.2.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişi-İçi (Intrapersonal) Süreçlerinin İncelenmesi 138
3.2.2.1.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişisel Değerlerinin İncelenmesi 138
3.2.2.1.1.1. Aile Birlikteliğinin Sürdürülmesi 138
3.2.2.1.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların İyi Oluş Kavramlarının İncelenmesi 140
3.2.2.1.2.1. Sevgi ve Saygı Görme 140
3.2.2.1.2.3. Diğerlerinin Mutluluğu 141
3.2.2.1.3. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kendini Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi 142
3.2.2.1.3.1. Eleştiri Duyarlılığı 142
3.2.2.1.3.2. Haksızlığa Uğramak 143
3.2.2.1.3.3. Duygusal Dayanıksızlık 144
3.2.2.1.3.4. Kendini Susturma 145
3.2.2.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişiler Arası (Interpersonal) Süreçlerinin İncelenmesi 146
3.2.2.2.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişkilerinin İncelenmesi 146
3.2.2.2.1.1. Reddedici Ebeveynler 146
3.2.2.2.1.2. Baba Kaybı veya Psikolojik Yokluğu 148
3.2.2.2.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Eşleri ile İlişkilerinin İncelenmesi 149
3.2.2.2.2.1. İkna Çabası 149
3.2.2.2.2.2. Fedakârlık 151
3.2.2.2.2.3. Arada Kalmak 151
3.2.2.2.3. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Çocukları ile İlişkilerinin İncelenmesi 153

3.2.2.2.3.1. Farklılığa Tahammülsüzlük 153
3.2.2.2.3.2. Çocukların Geleceği ile İlgili Kaygılar 154
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 157
4.1. Nicel Araştırma Bulgularının Tartışılması 157
4.2. Nitel Araştırma Bulgularının Tartışılması 170
4.2.1. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Grubuna Ait Bulguların Tartışılması 171
4.2.2. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşma (DDBA) Grubuna Ait Bulguların Tartışılması 180
4.3. Nicel ve Nitel Araştırma Bulgularının Bir Arada Tartışılması 189
4.4. Sınırlılıklar ve Öneriler 198
EK'LER 202
KAYNAKÇA 215

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemi Oluşturan Katılımcıların Demografik Özellikleri..... 76
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler 90
Tablo 3. Araştırma Değişkenlerin Cinsiyet Faktörüne Göre t-test Analiz Bulguları.... 90
Tablo 4. Benliğin Ayrımlaşması ve Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları 91
Tablo 5. Benliğin Ayrımlaşması Alt Boyutları ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları..... 92
Tablo 6. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Tematik Analiz Bulguları 113
Tablo 7. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşmasına (DDBA) Sahip Katılımcılara Dair Tematik Analiz Bulguları 137

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Benliğin Ayrımlaşması ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 95
Şekil 2. Duygusal Kopuş ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 97
Şekil 3. Duygusal Tepkisellik ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 99
Şekil 4. Ben Pozisyonu ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 100
Şekil 5. Füzyon ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 102
Şekil 6. Benliğin Ayrımlaşması ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 104
Şekil 7. Duygusal Kopuş ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 106
Şekil 8. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 107
Şekil 9. Ben Pozisyonu ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 109
Şekil 10. Füzyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli 110

KISALTMALAR

BA	**:**	Benliğin Ayrımlaşması
BP	**:**	Ben Pozisyonu
DDBA	**:**	Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşma
DDG	**:**	Duygu Düzenleme Güçlüğü
DK	**:**	Duygusal Kopuş
DT	**:**	Duygusal Tepkisellik
F	**:**	Füzyon
ÖİO	**:**	Öznel İyi Oluş
ÖK	**:**	Öz Kontrol
PİO	**:**	Psikolojik İyi Oluş
SPSS	**:**	Statistical Package fort he Social Sciences
YDBA	**:**	Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma

ÖZGEÇMİŞ

Tuba Sökmen

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2014	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2010	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2006	Özel Marmara Koleji

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2015 -	Araştırma Görevlisi. Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi
2011- 12	Psikolog. Özel Marmara Koleji

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2010 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği
2012 -	Üye: Toplum Kalkınması Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2015	Koç Üniversitesi Eğitim Bursu

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

"Özel Okulda Öğrenci Olmak," **Eğitim Teori ve Uygulama**. 12:124-26, 2015.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

"Bazı kişiler henüz benliklerini bulamadıklarını söylerler ama benlik; insanın bulduğu değil, yarattığı şeydir."

Thomas Szasz

Bireyin kendiliği hakkındaki algısını ifade eden benlik, gelişimsel bir kazanımdır. Annenin uzantısı olarak dünyaya gelen insanoğlu önce anneden ayrı bir parça olduğunu fark etmeye başlar ve yavaş yavaş ayrı bir birey olduğunu kavrar. Anneyle organik bütünlüğün içinden çıkarak şekillenmeye başlayan benliğin gelişimi; önce anneden ayrışma, daha sonra bireyleşme ile devam etmektedir. Mahler ve diğerleri (1975) tarafından "Psikolojik Doğum" (s. 89) olarak adlandırılan bu kazanım normal gelişimin evrensel bir gerekliliği olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal bir canlı olan insanın diğerleriyle birlikte bir yaşam sürerken bireysel bütünlüğünü koruyabilmesi sağlıklı benlik kazanımı ile açıklanmaktadır. Bowen (1976), sağlıklı benlik kazanımının benliğin önce anneden, daha sonra diğerlerinden ayrımlaşması ile mümkün olduğunu belirtmiştir. Benliğin ayrımlaşması, bireyin kendisi ve diğerleri ile kurduğu ilişkide ahenkli ve iyi bir yaşam sürdürebilmesi için elverişli zemin oluşturmaktadır. Sağlam bir benlik yapısı ile benliğinin öz bilgisine erişebilen bireyler yaşamlarını kendi iç süreçleri ile uyumlu hale getirmek suretiyle işlevsel bir varoluş alanı oluşturmaktadırlar. Benliğinin ayrımlaşma düzeyi yetersiz olan bireylerin ise varoluş alanında zorluk yaşadıkları görülmektedir.

Yaşam akışı içinde görülen değişimler benliğin bu değişikliklere uyumlanmasını, çevresini ve kendisini düzenlemesini gerekli kılmaktadır. Psikolojik açıdan sağlam, ayrımlaşmış bir benliğe sahip olma bireyin kendini düzenlemesi için uygun temel bir yapı oluştururken yetersiz ayrımlaşma düzeyi içerideki gerçek benliğine ulaşamayan bireyin neyi neye göre düzenleyeceğine dair bir karmaşa yaşamasına neden olmaktadır. Kendini düzenleme becerileri kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını değişen koşullarla uyumlu hale getirmesini sağlayarak benliği

hasarlardan korumaktadır. Kendini düzenleme sorunları ise kişinin içte ve dışta yaşadığı sorunları artırarak iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir.

Bu çalışmada benlik ayrımlaşmasının orta yetişkinlikte iyi oluşu kendini düzenleme aracılığıyla nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır. Başka bir ifadeyle benliğin ayrımlaşma sorunları ile iyi oluş arasındaki ilişkide kendini düzenleme becerilerinin ne kadar iyileştirici olduğunu ortaya koymak hedeflenmiştir. Araştırmada ayrıca mevcut ilişkilerin yüksek düzeyde ayrımlaşmış ve ayrımlaşma sorunları olan bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğinin betimlenmesiyle derin bir kavrayış oluşturmak istenmiştir.

Araştırmacının bilgisi dahilinde henüz incelenmemiş olan bu ilişkilerin ortaya konulması ve nasıl deneyimlendiğinin derinlemesine betimlenmesi literatüre zenginlik katması açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma orta yetişkinlik döneminde ayrımlaşma sorunlarının bireyin yaşantısını nasıl etkilediğini, bu sorunlardan kaynaklanan güçlüklerin tespit edilmesini hedeflemektedir. Ayrıca yaşanan problemlerin anlaşılması ve azaltılmasıyla ilgili yeni çalışmalara zemin oluşturması açısından önem arz etmektedir.

Bu doğrultuda araştırmada ele alınan değişkenler; iyi oluş, benliğin ayrımlaşması, kendini düzenleme sırasıyla tanımlanıp açıklanmıştır.

1.1. İyi Oluş

20. yy. ortalarına kadar psikoloji bilimi daha çok patolojik durumlarla ilgilenmiş ve zihinsel rahatsızlıkları iyileştirme amacı gütmüştür. Daha sonraki dönemlerde patolojilerin iyileştirilmesinin yanı sıra psikolojik hastalıkların önlenmesi, zihin sağlığının sürdürülmesi için koruyucu bir yaklaşım benimsenmiş ve pozitif psikoloji çalışmaları başlamıştır. Psikoloji alanındaki bu yeni perspektifle; iyi oluş, psikolojik büyüme, işlevsellik gibi kavramlar popülerlik kazanmaya başlamıştır (Seligman, 2002). İyi oluş günümüzde hala popüler bir alan olarak incelenmeye devam edilmektedir (Diener ve diğerleri, 2002).

En basit ifade ile iyi bir yaşamı ifade eden iyi oluş kavramı literatürde iki farklı felsefi perspektifle incelenmektedir. Haz ve olumlu duygulanıma dayalı iyi yaşam hedonik bir perspektifle incelenmekte ve öznel iyi oluş olarak tanımlanmakta; anlam ve amaca dayalı iyi yaşam ödomanik bir perspektifle incelenmekte ve psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Çalışmanın devamında önce öznel iyi oluş, ardından psikolojik iyi oluş açıklanmıştır.

1.1.1. Öznel İyi Oluş

Kısaca "mutluluk düzeyi" olarak da ifade edilen (Ryan ve Deci, 2001) öznel iyi oluş; "bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygulanım açısından değerlendirmesi" olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 63). Bilişsel değerlendirme; bireyin kendi yaşamını ne kadar arzu edilebilir algıladığına bakarken duygulanım değerlendirmesi genel olarak bireyin yaşamda hissettiği olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu ve sıklığını göz önünde bulundurmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak mutluluk için; olumsuz duyguların seyrek, olumlu duyguların yoğun olduğu ve yaşam doyumunun hissedildiği bir formülasyon, mutsuzluk için; olumsuz duyguların yoğun, olumlu duyguların seyrek ve yaşam doyumunun düşük olduğu bir formülasyon önerilmiştir. Olumlu duygular bireyin iyi oluşunu desteklerken olumsuz duygular düşünce, eylem, sosyal ilişkiler açısından fakirleşmeye neden olmaktadır (Fredrickson, 2002).

Öznel iyi oluşun belirleyicileri incelendiğinde kalıtım, çevre ve demografik özelliklerin mutluluk düzeyi üzerinde yordayıcı oldukları görülmektedir. Ayrı yetiştirilmiş tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak uyumlu olması öznel iyi oluşta genetik yatkınlığın gücünü açıklamaktadır (Tellegen ve diğerleri, 1988). Kişilik yapıları incelendiğinde özellikle dışadönük kişilik yapısına sahip bireylerin yüksek pozitif duygulanım düzeyi açısından avantajlı oldukları görülmektedir (N. Hayes ve Joseph, 2003). Ayrıca fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olma (van Hoorn, 2008), ilişki doyumu (Eryılmaz ve Doğan, 2013), sosyo-ekonomik gelir düzeyi ve yeterlilik hissi (Pinquart ve Sörensen, 2000) gibi üstün durumların öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öznel iyi oluş, iyi ve kaliteli bir yaşamı değerlendirmek amacıyla yaygınca kullanılmasına rağmen kültürel yapısı (Christopher, 1999) ve hedonik içeriğinden dolayı (Ryff, 1989) birtakım eleştirilerle de karşılaşmıştır. Öznel iyi oluşun içeriği bireyi merkeze alan bir bakış açısı ile Batı kültürü etkisi altında geliştirilmiştir (Diener ve diğerleri, 2002). Hâkim Batı anlayışı altında geliştirilen öznel iyi oluşun farklı kültürlerde güvenilir bir değerlendirme aracı olarak kullanılmasının hatalı sonuçlar verebileceği belirtilmiştir (Christopher, 1999). Bu görüş temelinde iyi oluş ile ilgili yorumların kültür duyarlı bir bakışla değerlendirilme gerekliliği gündeme gelmiştir (Tov ve Diener, 2009).

Frankl (1984/2021) iyi bir yaşam sürdürmek için olumu duygulanım dışında birey için anlamlı olan ıstırap ve suçluluk duygularının gerekli olduğundan bahsetmiş, iyi bir yaşamın sadece kahkahalar ile ölçülemeyeceğini vurgulamıştır. Ayrıca Bradburn (1969) de iyi oluşun salt hedonik perspektifle incelenmesini eleştirmiştir. Düşük yaşam doyumu ve olumsuz duygulanımın büyük bir kısmının bireyin dışında gelişen yoksulluk, hastalık gibi yaşam güçlüklerinden kaynaklandığına dikkat çekmiştir. Gerçekten iyi bir yaşamın ise karşılaşılan çevresel zorluklardan bağımsız olarak psikolojik yapı ile devam ettirilebileceği vurgulanmıştır. Herkesin çeşitli düzeylerde maruz kalabileceği; düşük gelir düzeyi, yetersiz eğitim, ağır çalışma şartları, beklenmedik olaylar gibi güçlüklerin bireyin yaşam doyumunu düşürebileceğini ve olumsuz duygularını artırabileceği belirtilmiş ancak iyi oluşun hazdan ayrık, psikolojik bir zeminde temellendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca duyguların olumlu ve olumsuz uçlar arasında tek bir spektrum üzerinde değerlendirilmesinin hatalı bir yaklaşım olduğu belirtilmiş, iyi bir yaşam süren her insanın dengelenmiş miktarda olumlu ve olumsuz duygular deneyimleyebileceği vurgulanmıştır (Bradburn, 1969). Bu eleştiriler temelinde, iyi oluş daha farklı ve derin bir perspektifle ele alınmış ve psikolojik iyi oluş alternatif bir iyi oluş değerlendirme unsuru olarak tanımlanmıştır.

1.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş için literatürde; bireyin depresyon, kaygı gibi psikolojik semptomlar deneyimlememesi (Ryff, 1995), bireyin işlevselliği (Ryff ve Keyes,

1995), bireyin kendisi ve diğerleri ile kurdukları ilişkilerde işlevselliğini sürdürmesi (Seligman, 2002), psikolojik sağlık (Deci ve Ryan, 2008), psiko-sosyal refah düzeyi (Diener ve diğerleri, 2009) gibi çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olma düzeyini ifade eden bir değer olarak da tanımlanabilir.

Yaşamdaki iyi oluş arayışı insanlık tarihinin en önemli felsefi sorulardan birisi olagelmiştir. Zamanla farklı coğrafyalardan gelen cevaplar birbiriyle kaynaşmış ve zenginleşerek modern çağda psikolojik iyi oluşun kavramsal çerçevesini oluşturmuştur. Psikolojik iyi oluşun bugün tanımlanan içeriğini Batı ve Doğu düşünce birikimlerinin senteziyle oluşmuş kolektif bir ürün olarak değerlendirmek mümkündür.

Aristo'nun doğru yaşam ve iyi oluş üzerine görüşlerini içeren Nikomakon'a Etik kitabında haz peşinde koşmanın bireysel ve toplumsal hüsrana neden olacağı belirtilmiştir. Aristo iyi oluşun akıl yoluyla kazanılan erdem ile sürdürülebileceğini belirtmiş, erdemi ise eğitim ve öğrenme yoluyla kazanılan aşırılıklardan sakınma, doğru orta yolu tespit etme bilgeliği olarak açıklamıştır (Aristotle, MÖ 384/2021). Aristo iyiliğe sadece erdem sahiplerinin ulaşılabileceğini ve bu süreçte orta düzey tüm duyguların deneyimleneceğini belirtmiştir (Watson, 2005/2019). Bu tanımlama ile kavramsal olarak sadece pozitif duyguları içeren hazza dayalı iyi oluş ile tüm duyguları içeren anlamlı iyi oluşun 2400 yıl kadar önce Aristo tarafından ayrıştırıldığı görülmektedir.

Antik Yunan felsefesinden miras alınan iyi oluş görüşleri Ortadoğu'da büyük ilgi görmüş ve daha da zenginleşmiştir. Al-Kındi (866, aktaran, Hamarneh, 1965), Aristocu felsefe geleneğini benimsemiş, mutluluğu hazda aramanın hoşnutsuzluk getireceğini ifade etmiştir. Erdemli davranışların zamanla alışkanlık haline gelip olumsuz yaşam olaylarını göğüslemekte kişiye sabır ve sükûnet aracılığıyla güç vereceğini belirtmiştir. Er-Razi (925, aktaran, Kaya, 2019) bireyin kendini dizginleyerek iyi olabileceğini vurgulamış, özellikle irade yitiminde iyi oluşun geri kazanılması için sosyal ilişkilerden destek almanın gerekliliğinden bahsetmiştir. Daha sonra Farabi (950, aktaran, Mattila, 2011), "Mutluluğun Kazanılması" adlı bir eser kaleme almış ve bireysel iyi oluş için toplumsal iyi oluşun bir ön koşul olduğunu

belirtmiş, iyi oluşu ekolojik bir perspektifle değerlendirmiştir. “Mutluluğun Kimyası” adlı kitabında Gazali, gerçek mutluluk için ilk önce öz benliğin tanınması gerektiğini belirtmiş, içgörünün önemini vurgulamıştır. Gazali pratikte iyi oluşu sürdürmek için okuyucularına geçmişe dönük pişmanlıklar ve geleceğe yönelik endişelerle meşgul olmayıp andaki deneyimlerine odaklanmalarını tavsiye etmiştir (Gazali, 1111/1969).

12. yy ’da entelektüel hareketlerin Avrupa’da artmasıyla birlikte fikir üretiminde eksen tekrar batıya kaymış (Le Goff, 1982) ve iyi oluş sorularının cevapları bu coğrafyada aranmaya devam edilmiştir. Modern felsefenin kurucusu Descartes (1649), mutluluğun kişinin yaşadıkları ile ilgili olmadığını ancak kişinin yaşadıklarını nasıl anlamlandırdığı ile ilişkili olduğunu vurgulamış, zihnin öznelliğine dikkat çekmiştir. Erdemli arzuların zihinsel tatmin ve hoşnutluk hali sunacağını, erdemsiz arzuların ise kısa ömürlü mutluluğa neden olacağını belirtmiştir (Svensson, 2011). Rousseau (1678/1941) ise, yaşamda gerçek mutluluğa başkalarının iyiliğini gözeterek ulaşılacağını belirtmiş, iyi bir yaşamın yardımlaşma, destek verme, fedakârlık gibi sosyal paylaşımlarla zenginleşeceğine dikkat çekmiştir. Durkheim (1893, aktaran, Neves, 2003) ise kaçınılmaz olumsuz yaşam deneyimlerinin içinde iyi oluşun sürdürülebilmesi için hem iyimserlik hem de ümit duygusunun bir arada bulunmasının gerekliliğinden bahsetmiştir. İyi oluş ile ilgili zenginleşen görüşler 20. yy ‘da bilimsel ve sistematik bir çerçeve içinde incelenen psikolojik iyi oluş için kavramsal alt yapıyı oluşturmuştur.

Kadim Doğu kültürlerinin inanç ve dünya görüş geleneklerine göre ise gerçek iyi oluş dikkatin ana odaklanması ile sürdürülmektedir. Kaynağını Budizm inancından alan iyi oluş arayışlarında, dikkatin şimdiye odaklanarak gerçeklik algılarının netleşmesi ve zihnin sakinleşmesi sağlanmaktadır (Rosch, 2015). Hindistan coğrafyasından dağılarak farklılaşan Budizm inancı bu görüş doğrultusunda farklı merkezlerde dönüşerek serpilmiş, bugün Batı dünyasında bilinçli farkındalık olarak incelenen (Brewer ve diğerleri, 2015) farklı pratiklerin oluşmasına neden olmuştur (Dunne, 2015). Özetle Doğu ve Batı’da gelişen düşüncelerin mirası psikolojik iyi oluş için operasyonel tanımlara kaynaklık etmiş; Uzakdoğu fikir mirası ise bilinçli farkındalığın iyi oluşun sürdürülmesinde ve geri kazanılmasında bir uygulama olarak değer kazanmasını sağlamıştır.

Psikolojik iyi oluşun bir kavram olarak operasyonel kimlik kazanması Ryff'ın (1989) çalışmaları ile başlamıştır. Maslow, Jahoda, Rogers, Jung, Allport, Erikson, Neugarten gibi klasik haleflerinin kuramlarından yola çıkarak Ryff psikolojik iyi oluşun içeriğini aşağıdaki altı boyutla tanımlamıştır.

Kendini Kabul Etme (Self Acceptance): Kişinin güçlü ve zayıf yanlarının farkında olarak, motivasyonlarını, eylemlerini, duygularını kabul edebilmesidir. Kendini bilerek kabullenmek iyi oluş için en temel kazanımdır.

Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others): Kişiler arası ilişkiler söz konusu olduğunda iyi bir yaşamı belirleyen en önemli faktör diğerleri ile kurulan ilişkilerin niteliğidir; sağlıklı, sıcak ilişkilerle iyi oluş sürdürülebilmektedir**.**

Kişisel Gelişim: (Personal Growth): Kişisel gelişim bireyin kendi potansiyelini geliştirme isteği ile kendini aşma arzusu taşımasını ifade etmektedir. Kişinin kendi potansiyeli doğrultusunda kendisini geliştirmesi iyi bir yaşam sürdürmesini sağlamaktadır.

Yaşam Amacı (Purpose in Life): Bireyin yaşamında anlamlı bir amaç edinmesi; hayatına yön vermesini, kendini güdülemesini sağlayarak verimliliğini artırmakta, iyi bir yaşam sürdürmesini desteklemektedir.

Çevreyi İdare Edebilme (Environmental Mastery): Bireyin kendi ihtiyaçlarına göre çevresini düzenleyebilmesi ve çevre üzerinde denetim hissetmesi öz etkililik duygusu ile psikolojik iyi oluşu desteklemektedir**.**

Özerklik (Autonomy): Özerklik bireyin sosyal çevreden gelen onaya bağımlı olmaksızın kendini sadece iç standartları ile karşılaştırarak kendine ait kararları kendi başına alabilmesini ifade etmektedir. Özerklik yaşamda iyi oluşun korunması ve sürdürülmesi için önemli bir etkendir (Ryff ve Singer, 2008).

Ryff'ın (1989) çok bileşenli bir yapı ile tanımladığı psikolojik iyi oluş kavramı psikoloji alanına yeni bir perspektif kazandırmıştır. Böylelikle daha önce sadece hedonik açıdan değerlendirilen iyi oluşun, ödomanik açıdan incelenme ve ölçülme

süreci başlamış, ardından farklı kuramcılar tarafından yeni kavramsallaştırmalar sunulmuştur.

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen öz kararlılık kuramına göre psikolojik iyi oluşun sürdürülebilmesi için temel psikolojik ihtiyaçların doyuma ulaşması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik olarak tanımlanmıştır. Ancak bu ihtiyaçların giderilmesi ile bireyin yaşamına yön verebildiği, kendini güdüleyebildiği, gelişip olgunlaşabildiği ifade edilmiştir.

Öz kararlılık kuramının psikolojik iyi oluş tanımı ile Ryff'ın (1989) tanımladığı boyutların oldukça örtüştüğü görülmektedir. İlişki ve özerklik temaları ortak olmakla birlikte, özkararlılık kuramında tanımlanan yeterlilik ihtiyacı ile Ryff'ın tanımladığı kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı ve çevreyi idare boyutlarında farklılık görülmektedir. Ancak öz kararlılık kuramı bir bütün olarak psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile kişisel gelişimin bir çıktı olarak görüleceğini, kendi kararlılığını sürdüren bireyin bir amaca doğru güdüleneceğini (Deci ve Ryan, 2011) belirtmiş, yeterlilik ihtiyacının tatmin edilmesi ile çevre üzerinde kontrol sahibi olmayı da ilişkilendirmiştir. Bu bağlamda iki bakış açısının da psikolojik iyi oluş için tanımladığı içeriklerin benzeştiği görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun kapsamına dair farklı bir içerik Diener ve diğerleri (2009) tarafından sunulmuştur. Diener ve diğerleri (2009), pozitif psikoloji çalışmalarına dayanarak boyutlarını yeniden tanımladıkları psikolojik iyi oluşu sosyal öğelerle daha da zenginleştirerek tekrar yapılandırmıştır. Önceki çalışmalarda olduğu gibi destekleyici ilişkileri, yaşamda amaç sahibi olmayı ve öz yeterliliği psikolojik iyi oluşun içeriğine dahil etmiş; sosyal açıdan başkalarına destek olmanın ve bireyin çevresi tarafından ne kadar saygın algılandığını düşünmesinin de anlamlı faktörler olduğunu belirtmiştir. Ayrıca daha önceki içeriklerden farklı olarak iyimserlik, akış (Csikszentmihalyi, 2014) (günlük aktivitelerde derin ilgi ile meşguliyet) ve benlik saygısının da psikolojik iyi oluşu tanımladığını belirtmiştir (Diener ve diğerleri, 2009).

Psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu değişkenler incelendiğinde bu yapının gelişimsel görevler (Ryff, 1982), olgunluk, ego (Helson ve Srivastava, 2001) ve

kimlik gelişimi (Meeus ve diğerleri, 1999), duygusal zekâ (Lopes ve diğerleri, 2003), sağlıklı baş etme stratejileri (Kling ve diğerleri, 1997), duygu düzenleme becerileri (Gross ve John, 2003), kontrol duygusu, yeterlilik (Ryff ve Singer, 2008) gibi kazanımlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu ilişkiler üzerine Ryff ve Singer (2008) psikolojik iyi oluşun sağlıklı, işlevsel kazanımları kapsayan "ödomanik bir şemsiye" olduğunu ifade etmiştir.

Bu doğrultuda önemli bir psikolojik kazanım olan benliğin ayrımlaşmasının her iki iyi oluş değişkeni ile ilişkili olabileceği görülmektedir. Söz konusu ilişkileri incelemeden benliğin ayrımlaşması açıklanmıştır.

1.2. Benliğin Ayrımlaşması

"Bütün mutlu aileler birbirine benzer, her mutsuz ailenin ise kendine özgü bir mutsuzluğu vardır" Anna Karanina romanında Tolstoy'un ilk cümlesidir. Yaşam kalitesinin önemli belirleyicilerinden olan aile içindeki uyum ve uyumsuzlukların nedenleri edebiyat alanında işlenmiş olsa da 20. yy'den itibaren psikoloji alanında aile çerçevesi içerisinde irdelenmeye başlanmıştır. Bowen (1976) aile sistemler kuramında aileyi ve aile içindeki bireyi bilimsel bir çalışma alanına oturtmuş ve Tolstoy'un deyiminden farklı olarak mutsuz ailelerdeki sorunların birbirinden çok farklı olmadığını, bu sorunların ya aşırı yakınlaşmadan ya da aşırı uzaklaşmadan kaynaklandığını ifade etmiştir (Brown, 1999). Benliğin ayrımlaşmasını ise aile sistemler kuramının temelinde yatan en önemli kavram olarak tanımlamıştır.

Bu bölümde ilk olarak benliğin ayrımlaşmasının hangi çalışmalardan esinlenerek kavramlaştırıldığından bahsedilmiş, daha sonra kavramın içeriği temel terimleriyle açıklanmıştır.

Benliğin ayrımlaşması kavramının temelleri şizofreni vaka çalışmalarına dayanmaktadır. Şizofreni vakalarının anneleri ile kurdukları duygusal ilişkideki bağımlılık düzeyinin yetişkinlik dönemine gelinmesine rağmen abartılı bir şekilde devam ettiği, aile içinde bireylerin benlik yapılarının hantal bir bütün olarak işlevsiz kaldığı Bowen'ın (1961, aktaran, Massie ve Beels, 1972) dikkatini çekmiştir. Bu

durum üzerine Kerr ve Bowen (1988) aileyi duygusal bir birim olarak ele almış ve aile içinde **"ayrımlaşmamış ego kütlesini"** tanımlamışlardır.

"Ayrımlaşmamış ego kütlesi" bireye ait olması gereken biricik egonun bütün aile bireyleri tarafından ortak bir yapı olarak kullanılmasını ifade etmektedir. Duygusal anlamda tüm çekirdek aile için ortak işleyen tek bir ego kütlesi bireyler arasındaki mesafenin yitirilmesine, kişisel sınırların belirsizleşmesine ve bireyselliğinin kaybedilmesine neden olmaktadır. Benlik yapıları içinde tikelliğin korunamadığı, benliğin ayrımlaşamadığı durumlarda Bowen'ın (1978) **füzyon** ve **kopuş** olarak biyolojik terimlerle tanımladığı iki farklı tepki görülmektedir. Aile içinde her bireye ait tekil ego yapıları yerine bir ego kütlesi ile hareket edilmesini Bowen (1978) **füzyon** olarak adlandırmıştır. Füzyonda kalanlar için bireysel ihtiyaçlar ve taleplerden ziyade diğerlerinin ihtiyaç ve talepleri öncelenmekte, otomatik bir tepki ile diğerlerinin talep ve beklentileri sorgulanmadan yerine getirilmektedir (Brown, 1999). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşamadığı durumlarda birey duygusal ilişkinin yüküne karşı kendini korumaya almak için duygusal ilişkiyi tamamen kesmeyi ya da fiziksel mesafeyi artırarak sınırların katı ve aşılmaz hale gelmesini tercih edebilmektedir. Bowen (1976) bu geri çekilmeyi ise **duygusal kopuş** olarak tanımlamıştır (Bohlander, 1995).

Benliğin ayrımlaşmasında füzyon ve duygusal kopuş sorunlarının yaşandığından bahsedebilmek için S. A. Anderson ve Sabatelli (1990) bireyin davranış ve duygularının birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Davranışlarda füzyon ancak suçluluk duygusuyla; duygusal kopuş ise öfkeyle birlikte deneyimlendiğinde ayrımlaşma ile ilgili sorunlara işaret etmektedir. Keza bireyin davranışları köken aile ile birebir özdeş, ancak suçluluk uyandırmıyorsa benliğin füzyonda kaldığından, aynı doğrultuda öfke içermeyen bir uzaklaşmada da duygusal kopuştan söz edilememektedir.

İnsanın içgüdüsel temel yaşam itkilerinden **bireyleşme** (individuality) çabası bireyi bulunduğu grubun dışına, ayrımlaşmaya doğru iterken; **birlikteliğe** (togetherness) duyulan ihtiyaç ise füzyona, bulunduğu grubun içine doğru çekmektedir. Hem özerkliği sürdürme hem de duygusal olarak ilişkisel kalma itkilerinin oluşturduğu çatışmalı güçler benliğin ayrışma ve ayrışamama arasında

bocalamasına neden olmakta; mutlak ayrımlaşma/ayrımlaşmamanın gerçekleşmesine engel olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Aile kökenlerinin bireyin bireyleşme çabasını değersizleştirmesi ve birlikteliğe atfedilen değeri vurgulamasıyla benlik yapısının gelişimi de olumsuz etkilenmektedir. Özgün benliği ile kabul göremeyen birey **sözde benliğe** (pseudo self) sığınıp varoluşunu bu güvenli alanda sürdürmek, iç gerçekliğini susturmak durumunda kalmaktadır (Gibson ve Donigian, 1993). Bireysel düşünceler, duygular ve inançların ailenin ortak potası içinde değersizleştiği ortamlarda kabul, onay, sevgi görmek ortak değerlere itaatle koşullandırılmaktadır. Sözde benliğin yapılanması ile birey her bulunduğu ortamın beklentilerine göre yeniden şekillenmekte, davranışlarını sosyal onayı kaybetmemek üzere düzenlemektedir. Değişen durumlarda değişen ilkelerinin tutarsızlığını fark etme konusunda bile yetersiz kalabilmektedirler (Bowen, 1976). Tam aksine bireyleşmenin cesaretlendirildiği, kişisel bakış açısının değer gördüğü aile ortamlarında benliğin ayrımlaşması ile **sağlam benlik** (solid self) yapısının gelişebildiği görülmektedir. Sağlam benlik yapısına sahip bireyler düşüncelerini, duygularını hâkim sosyal grubun görüşüne göre değil, içsel değerlerine göre sürdürebilmekte, baskı ve ikna çabasına karşı kendi görüşlerini açıklıkla dile getirebilmektedirler (Kerr ve Bowen, 1988). Sözde benlikten uzaklaşıp sağlam benliğe yaklaştıkça bireyin olaylar, durumlar karşısında **ben pozisyonu** (I position) sürdürebildiği görülmektedir. Ben pozisyonunu sürdürme, bireyin kendi iç süreçlerinin farkında olma kapasitesi olarak da tanımlanmıştır (Bowen, 1978). Boszormenyi-Nagy ve Krasner (1987, aktaran, S. A. Andersen ve Sabatelli, 1990) bireyleşmenin gerçekleşebilmesi, ben pozisyonunun kazanılabilmesi için aile içinde hakiki diyalog ortamının gerekliliğini vurgulamışlardır. Görünmez sadakat (invisiable loyality) baskısından arınmış, adalet ve güven temelli, bireyin kendini farklılıkları ile yansıtmasına izin veren, öz-değere saygılı diyalog ortamları ile sağlam benliğin gelişmesi mümkün olabilmektedir.

Bowen (1976) füzyon, kopuş ve ben pozisyonunun sürdürülememesi olarak tanımladığı ayrımlaşma sorunlarının her aile için kaygı sorunu oluşturduğundan bahsetmiştir. Benliğin ayrımlaşamadığı durumlarda bireyde deneyimlenen kaygı tüm aile bireylerine yayılmakta, bu kaygılara verilen bireysel **duygusal tepkiler**le ilişkiler

zedelenmekte ve kaygı şiddetlenmektedir. Kaygının aile içindeki ahengi ve yaşam kalitesini hem bulaş yoluyla hem de şiddetli duygusal tepkilerin yıprattığı ilişkilerle bozduğu ifade edilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Kaygıya verilen şiddetli duygusal tepkiler aynı zamanda fiziksel ve duygusal hastalıklara da neden olmaktadır. Kaygı tiplerini akut ve kronik olarak iki düzeyde değerlendiren Bowen (1976), bu kaygı türlerini iki esas üzerinden karşılaştırmıştır; bunlar uyaranın varlığı ve kaygının süresidir. Akut kaygının gerçek bir uyarana karşı geliştiğini ve belli bir süre içinde deneyimlenip bittiğini; ancak kronik kaygının zihinde tasarlanan bir tehdit unsuru ile tetiklendiği ve sürekli deneyimlendiğini ifade etmiştir. Akut kaygı; tolere edilebilir, yaşamsal bir duygu iken kronik kaygı yıkıcı, ketleyici bir duygu olarak tanımlanmıştır. Kronik kaygıya verilen duygusal tepkiler aşırı şiddetli irrasyonel davranışlar (hiperaktif tepkiler) olabildiği gibi aşırı donuk paralize davranışlar (hipoaktif tepkiler) şeklinde de görülebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Ayrımlaşma sorunlarıyla birlikte yükselen kaygı durumu ise hem bireyde hem de ailenin diğer üyelerinde; fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklara yatkınlık oluşturmaktadır. Fiziksel rahatsızlıklar kanserden kardiyovasküler hastalıklara, diyabetten beslenme bozukluklarına, psikiyatrik rahatsızlıklar ise kaygı bozukluklarından karşıt gelme bozukluğuna, depresyondan şizofreniye varana kadar geniş bir yelpaze oluşturmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Yukarıda bahsedildiği gibi benliğin ayrımlaşması ile ilgili sorunlar bireyi aile kökenlerine esir etmekte, benlik yapısını sahte bir kalıba sokmakta ve aile düzeyinde kronik kaygının şiddetlenmesine neden olmaktadır. Kerr ve Bowen (1988), kronik kaygının şiddetlenip duygusal tepkilerin artmasını bireyin kendi içindeki entelektüel ve duygusal sistemlerin birbirine karışmasıyla açıklamışlardır. Bir sonraki bölümde benliğin ayrımlaşmasının zihinsel süreçler üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

1.2.1. Benliğin Ayrımlaşmasının Duygusal ve Entelektüel Sistemler Üzerindeki Etkileri

Kerr ve Bowen (1988) davranışları etkileyen zihinsel süreçleri etkileşim içerisinde bulunan üç ana sistem üzerinden tanımlamıştır; bu sistemler duyum sistemleri (emotional), duygusal sistemler (feeling) ve entelektüel sistemlerdir.

Duyum sistemleri; organizmanın kendi çıkarını gözeten içgüdüsel, otomatik duyumları kapsamaktadır. Örneğin, Bowen (1976) bir bitkinin güneşe dönmesini, bir hayvan kolonisinin baskınlara karşı savunma davranışı geliştirmesini hayatta kalmak için işleyen otomatik duyum sistemleri ile açıklamıştır. Duygusal sistemler ise bilişsel olarak farkındalıkla hissedilen duygularla ilişkilendirilmiştir. Daha üst düzey bir biliş gerektiren utanç, suçluluk, sempati gibi bilinçli olarak fark edilen duygular, duygu sistemini oluşturmaktadır. Entelektüel sistem ise bireyin bilme, anlama kapasitesini ifade eden düşünen beyni temsil etmektedir. Entelektüel sistem olayları rasyonel değerlendirme kapasitesine sahip olmasına rağmen iç içe geçen üç sistemden dolayı zaman zaman bunu gerçekleştirememektedir.

Kerr ve Bowen (1988), bu sistemlerin beyindeki lokasyonları ve sistemler arası nörolojik ilişkileri MacLean'ın (1977) tanımladığı "üçlü beyin (triune brain) modeli" ile ilişkilendirmiştir. Mac Lean'in (1977) üçlü beyin modeline göre insan beyni hiyerarşik olarak 3 katmanlı bir yapıya sahiptir. Bu yapılar evrimsel olarak sürüngenlerle ortak bir sürüngen beyinden (reptile brain); memeli öncesi formlarla ortak bir limbik sistemden ve yeni memelilerin gelişmiş neo-korteksinden oluşmaktadır. Kerr ve Bowen (1988) ise duyum sisteminden sorumlu alanı sürüngen beyinle, duygusal sistemden sorumlu alanı limbik sistemle, entelektüel süreçlerden sorumlu alanı ise korteksle ilişkilendirmiştir. Benliğin ayrımlaşabildiği durumlarda sistemlerin ayrı ayrı işlevsellik gösterebildikleri, ancak benliğin ayrımlaşamadığı durumlarda sürüngen beyin ve limbik sistemin tüm kontrolü ele alıp korteksin işlevlerini devre dışı bıraktığı öne sürülmüştür (Bourne, 2011).

Ayrımlaşma sorunları olan bireyler için gerçekleri duygulardan ayırmak oldukça güç olmaktadır. "Ayrımlaşmamış ego kütlesi" etkisi altında kalan bireylerin karışan duygu ve düşünceleri sağlık, finans ve sosyal alanlarda birçok sorun yaşamalarına neden olmaktadır. Rasyonel tepkilerin yerini alan duygusal tepkiler kolayca tetiklenmekte ve kronik kaygıya neden olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Buna karşın duygusal olarak olgunlaşmış, ayrımlaşmış bireylerin davranışlarını yönetirken duygularının farkında olarak rasyonel kararlar alabildikleri, zihne ait sistemleri özerk kullanabildikleri ifade edilmektedir (Bohlander, 1995).

Bir sonraki bölümde benliğin ayrımlaşmasındaki bireysel farklılıkları kuramcının nasıl değerlendirdiği açıklanmıştır.

1.2.2. Benliğin Ayrımlaşmasında Bireysel Farklılıklar

Benliğin ayrımlaşması açısından bireyler arası ve birey içi farklılıklar değişik yönlerden ele alınmıştır. Bireyler arası farklar öncelikle Bowen'ın (1976) benliğin ayrımlaşma düzeylerine göre tanımladığı kategorilerle, daha sonra birlikteki işlevselliğe göre incelenmiştir. Ardından birey içi bir farklılık olarak görülen temel düzey ayrımlaşma ile işlevsel düzey ayrımlaşmadan bahsedilmiştir.

Benliğin ayrımlaşmasını sürekli bir değişken olarak değerlendiren Bowen'a (1976) göre benliğin ayrımlaşma girişimi yaşam boyu devam eden, ancak mutlak ayrımlaşma ile sonuçlanamayan gelişimsel bir süreçtir. Ayrımlaşma düzeyini bir skala üzerinden değerlendiren Bowen (1976) 0-100 arasında bulunan farklı ayrımlaşma düzeylerini 4 ana kategoride toplamıştır. 0-25 arasına denk gelen bölümde bulunan bireylerin ayrımlaşma düzeylerini **düşük** olarak tanımlamış, bu bireylerin ailelerinin ya da otoritenin uzantıları olarak kaldıklarını belirtmiştir. 25-50 arasına denk gelen bölümde bulunanların ayrımlaşma düzeylerini **mütevazi**, 50-75 arasındaki bireylerin ayrımlaşma düzeylerini **mütevazi-iyi arası** olarak sınıflamıştır. 75-100 arası ile temsil edilen en üst düzeyi **iyi** olarak tanımlamış, tam ayrımlaşmanın gerçeklikten çok hipotetik bir durum olduğunu belirtmiştir (Bowen, 1976). Benlik kategorilerinde ayrımlaşma düzeyinde artışla birlikte füzyonda, duygusal kopuşta ve duygusal tepkilerde azalma, ben pozisyonu sürdürmekte artış görülmektedir.

Ayrıca bireylerin birliktelikteki (togetherness) işlevsellik açısından da farklılaştıkları ifade edilmektedir. Birlikte olmaya atfedilen değer ile diğerlerinin talep ve beklentilerini gerçekleştirmek için yapılan yatırım ve hissedilen sorumluluğun miktarı açısından bazı bireyler **işlev üzeri** (overfunctioning), bazı bireyler ise **işlev altı** (underfunctioning) tutumlar sergilemektedirler. İşlev üzeri sorumluluk üstlenen taraf için diğerinin rahatını temin etmek, gerilimini azaltmak, ihtiyaçlarını gidermek temel yaşam amacı olarak görülüp ilişkide verici rol üstlenilmektedir. İşlev altı kalan taraf için sakinleştirilmek, uyumlanmak, ihtiyaçlarının giderilmesi görevleri otomatik olarak diğer tarafa bırakılmakta ve ilişkide alıcı rol üstlenilmektedir. Gerilimin

olmadığı günlük aile yaşantısında ahengin devamı açısından bazı bireylerin işlev üzeri tutum sergilemesi ve bazı bireylerin işlev altı tutum sergilemesi uyumsal bir durum olarak gözükmektedir. Ancak gerilim durumlarında işlev altı kalan taraf/lar tüm yükü işlev üstü taraf/lara devredebilir, aşırı yüklenmeye neden olan bu durum işlev üstü bireyin duygusal tepkiler vermesine, duygusal ya da fiziksel olarak hastalanmasına neden olabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Örneğin çekirdek ve geniş aile bireylerinin ihtiyaç, beklenti ve taleplerini uyumun sürdürülmesi adına üstlenen bir anne için, bir yakının hastalığı, ya da ekonomik bir kayıp durumunda duygusal tepkisel davranışlar, depresyon ya da somatik hastalıklar görülebilmektedir.

Özellikle kardeş pozisyonundan etkilendiği ileri sürülen işlev üstü/işlev altı işleyişte, ailenin büyük çocuklarının ilişkilerde daha fazla sorumluluk aldıkları, küçük çocuklarının daha az sorumluluk aldıkları görülmektedir. Karşılıklı olarak büyüğün daha fazla sorumluluk almasıyla küçük kardeşin sorumsuzluğu artmakta, işlevi azalmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Dolayısıyla aile içinde bir bireyin işlev üstü tutum benimsemesi diğerlerinin işlev altında kalmalarına neden olarak sorumlulukların dağılımı açısından dengesizlik oluşturmaktadır.

Bireylerin ya da çekirdek ailelerin benlik ayrımlaşma tepkileri her durumda sabit ve tutarlı bir eğilim göstermemektedir. Birim (birey ya da çekirdek aile) içi bir farklılık olarak tanımlanan **temel ayrımlaşma düzeyi** nesiller arası devam edegelen duygusal ayrımlaşmanın derecesini ifade etmektedir. Temel ayrımlaşma üst nesillerden aktarımla bebeklik döneminden itibaren şekillenmekte ve ergenlik dönemine kadar kabaca oluşmaktadır. Ayrımlaşmanın nesiller arası aktarımı her yeni jenerasyonun önceki jenerasyonlardan taşıdıklarını özümseyip tekrarlaması ile devam edegelmektedir. Ancak yetişkinlik döneminde ebeveynlerden tam bağımsızlığın kazanılması ile temel ayrımlaşma düzeyinde bir miktar artış olabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bunun dışında, bireylerin değişen durumlarda paylaşılan ilişkilerin niteliğine göre temel ayrımlaşma düzeylerinin altında ya da üzerinde ayrımlaşma tutumları sergiledikleri de görülmektedir. Örneğin bireyin evdeki ayrımlaşma düzeyi ile iş yerindeki ayrımlaşma düzeyi farklılık gösterebilir. **İşlevsel ayrımlaşma düzeyi** olarak tanımlanan, durumlara göre seçici değişkenlik gösteren ayrımlaşma düzeylerinde

dalgalanma görülebilmektedir. Genellikle temel düzey ayrımlaşma yüksek olduğunda işlevsel düzey ayrımlaşma tepkileri daha ön görülebilir, tutarlı ve yüksek olmaktadır. Ancak temel ayrımlaşma düzeyi düşük olduğunda işlevsel ayrımlaşmada ön görülemez, tutarsız dalgalanmalar görülebilmektedir. Özellikle düşük ayrımlaşma düzeyi olan bireylerin ebeveyn kaybı yaşamaları durumunda işlevsel ayrımlaşma düzeylerinde kalıcı bir düşüş görülebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Örneğin ayrımlaşma sorunları olan bir birey ebeveyn kaybı yaşadıktan sonra temel ayrımlaşma düzeyinin daha da altında, daha bağımlı, ilişkilerde onaylanmaya daha fazla ihtiyaç duyan tutumlar sergilemeye başlayabilir.

Bu bölümde benliğin ayrımlaşması çerçevesinde bireysel farklılıklar; bireyler arası ve birey içi olmak üzere sınıflandırılarak incelenmiştir. Bir sonraki bölümde araştırmanın konusu bağlamında özellikle orta yetişkinlik dönemi açısından benliğin ayrımlaşması gelişimsel bir perspektifle değerlendirilmiştir.

1.2.3. Orta Yetişkinlikte Benliğin Ayrımlaşması

Yetişkinlik döneminde sağlıklı eş ilişkileri ve sağlıklı ebeveynlik görevlerini sürdürmek için benliğin hem aile kökeninden hem de çekirdek aile sisteminden ayrımlaşabilmesi önemli bir faktördür (Skowron ve Schmitt, 2003).

Bu bölümde öncelikle aile kökenleri ile kurulan kişisel ilişkinin orta yetişkinlik döneminde farklılaşmasını ele alan Williamson'ın (1981) "aile sisteminde kişisel otorite" (personal authority in family systems /PAFS) kuramından bahsedilmiştir. Daha sonra araştırma bulgularına dayanarak orta yetişkinlikte benliğin ayrımlaşmasını özel kılan nedenler ele alınmıştır.

Williamson (1981, aktaran, Williamson, 1991), bireylerin orta yetişkinlik döneminde artık kendi ebeveynlerine bir otorite olarak ihtiyaç duymadıklarını fark ettiklerini, bu yeni durumun yetişkin çocuğun ve ebeveynlerinin üzerinde bir rahatlama oluşturduğunu belirtmiştir. Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin yeniden değerlendirilmesinin orta yetişkinlik dönemini bulduğunu ifade eden Williamson, yetişkin çocuğun bu farkındalıkla ebeveyn otoritesinden sıyrılabildiğini ve ebeveynleri ile kurdukları hiyerarşik güç ilişkisinin daha çok akran ilişkisine benzer

bir şekilde yeniden yapılandırdığını ifade etmiştir. Kişisel otoritenin ebeveynden yetişkin çocuğa devri ile hiyerarşik güç ilişkisinde bulunan zorunluluk, baskı ve korku ilişkiden çekilip karşılıklı saygı ve iş birliği içeren yeni bir ilişki tarzı inşa edilmektedir (Skowron ve diğerleri, 2003). Williamson (1983) kişisel otorite kazanımını yetişkinlik dönemi açısından gelişimsel bir görev olarak tanımlamış, aile kökenlerinden duygusal olarak kopamayan bireylerin hayatın anlamını bulmakta, kendi yaşamlarını istedikleri gibi şekillendirmekte zorlandıklarını ifade etmiştir (Reid ve W. T. Anderson, 1992). Kişisel otoritenin kazananımı yetişkin çocuğu ebeveyn beklentileri doğrultusunda davranıp düşünmediğinde hissedilen suçluluk duygusundan kurtarmaktadır, bu kazanım gerçekleşmediğinde ise yetişkin çocuk ebeveyn kalıpları ile psikolojik olarak sınırlanmaktadır. Örneğin, kişisel otoritesini kazanamamış orta yetişkinlerin ebeveynlik tecrübeleri ya da eş ilişkilerinde köken aile pratiklerini devam ettirmede ısrarcı oldukları, ebeveyn sınırlarını aşma korkusu yaşadıkları görülen bir durumdur. Reid ve W. T. Anderson (1992) ebeveyn vefatından sonra iş değiştiren yetişkinlerin de bu bağlamda değerlendirilebileceklerini belirtmiş, duygusal olarak köken evden bağımsızlaşamamış yetişkin çocuk için yaşamın anlamına dair keşiflerin ebeveyn kaybından sonra başlayabildiğini söylemişlerdir.

Benliğin ayrımlaşması kavramını ele alan Kerr ve Bowen (1988) ise orta yetişkinlik dönemi için özel bir farklılaşma tanımlamamışlardır. Daha önce de bahsedildiği gibi temel ayrımlaşma düzeyinin kabaca ergenlik döneminde şekillendiğini, ancak yetişkinlik döneminde ebeveynden bağımsızlaştıkça kazanımın bir miktar artabileceği belirtilmiştir. Kerr ve Bowen (1988) yaşam boyu az çok sabit kalan temel ayrımlaşma düzeyi için yetişkinlik döneminde nitel bir değişiklikten çok sınırlı nicel bir varyanstan bahsetmektedir. Ancak aile sistemler kuramını çalışan araştırmacıların benliğin ayrımlaşmasında orta yetişkinlik dönemine denk gelen gelişimsel tespitleri de bulunmaktadır. Bu bulgular ekonomik bağımsızlığın kazanılması, ergen ebeveyni olmak ve çocukların evden ayrılması temelinde açıklanmıştır.

Üst jenerasyondan tam ekonomik bağımsızlığın kazanılması bir yetişkinlik görevi olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968; Havighurst, 1972, aktaran, S. A. Anderson ve Sabatelli, 1990). Kerr ve Bowen (1988), ekonomik bağımlılık devam

ettiği müddetçe yetişkin için benliği ayrımlaştırmanın hiç de kolay olmadığını ifade etmiştir. Benliğin ayrımlaşmasında gelişimsel bakış bu noktada önem kazanmaktadır; örneğin bir ergenin benliğini aile kökeninden ayrımlaştırabilmesi için ekonomik bağımsızlık kazanmasına gerek yokken, bir yetişkinin ayrımlaşması için en önemli koşullardan biri haline gelmektedir. Yetişkinlik döneminde boşanma, iş kaybı ya da işsizlik gibi nedenlerden dolayı ekonomik olarak köken aileye bağımlılığın devam etmesi hem gelişimsel görevin aksamasına hem de benliğin ayrımlaşma sorunlarına neden oluşturabilmektedir.

Günümüzde orta yetişkinlerin oluşturduğu ailelerde çocuklar açısından oldukça fazla varyans bulunmaktadır. Kimi orta yetişkin çocuksuz ya da yeni ebeveyn olmuşken kimi orta yetişkinin çocukları evden ayrılmıştır. Benliğin ayrımlaşması özellikle ergen ya da evden ayrılan genç yetişkin ebeveyni olma söz konusu olduğunda ayrı bir öneme sahip olmaktadır. Meyer (2013) bireyin ayrımlaşmasında bebeklikten itibaren ebeveynlerinin rolünün çok önemli olduğunu belirtmesine rağmen ergen ebeveyninin bu konudaki rehberlik görevinin çok daha önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Kendi benliğini ayrımlaştırabilen bir ebeveyn ergen çocuğuna benliğin ve diğerinin benliğinin sağlıklı sınırlarını sezme konusunda örnek olabilmekte, çocuğun hata yapmasına, yanlış karar vermesine tolerans gösterip yanlışları deneyimleyip ders çıkararak büyümesine destek olabilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ergen ebeveyni olan orta yetişkinin ayrımlaşması, hem ayrımlaşma kapasitesi olan bir yetişkin yetiştirme hem de nesiller arası sağlıklı bir ilişki sürdürme açısından değerli bir kazanımdır.

Çocukları evden ayrılan yetişkinler söz konusu olduğunda Kerr ve Bowen (1988) aile sisteminde benliğin ayrımlaşıp ayrımlaşamamasına göre gidişin "dışarı büyüme/growing away" veya "dışarı kaçma/breaking away" şeklinde farklılaştığını belirtmişlerdir. Yetişkin çocuğun dışarı büyümesi köken evin bir parçası olduğunu bilerek yeni ve bağımsız bir yaşam sürdürmesini ifade ederken; dışarı kaçma köken aileden uzaklaşıp tamamen farklı bir yaşam sürdürme çabasını ifade eden bir kopuş olarak tanımlanmıştır (Brown, 1999). Bu kopuş hem evden ayrılan yetişkin hem de boş yuvada kalan çiftler üzerinde yeni duygusal yükler oluşturabilmektedir. Evden dışarı kaçan için kopuş yeni ortamlarda da tekrar edip istikrarsız yakın ilişkilere neden

olurken (Bowen, 1978), evde kalanlar için karşılıklı suçlamaların artışına neden olabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bu bölümde önce orta yetişkinlik döneminde köken aileden ayrımlaşmada görülen nitel farklılaşma Williamson'ın (1991) "kişisel otorite kuramı" ile açıklanmış, daha sonra orta yetişkinlik dönemindeki gelişimsel durumlar üzerinden benliğin ayrımlaşmasının önemi vurgulanmıştır. Bir sonraki bölümde benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2.4. Benliğin Ayrımlaşması ile İyi Oluş Arasındaki İlişki

Benliğin ayrımlaşması hem bireyin düşünce ve duygularını hem de egosunu diğerlerinden ne kadar ayırabildiğini ifade eden bir kazanımdır (Bowen, 1976). İyi bir yaşamı ifade eden iyi oluş ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişki, hedonik ve ödomanik açıdan iki kategoride ele alınmıştır. Söz konusu ilişkiler benliğin ayrımlaşma kavramları üzerinden sırayla detaylandırılarak sunulmuştur.

Kişiler arası ilişkilerde bireyleşme (individuality) ile birliktelik (togetherness) ihtiyaçlarının dengelenmesi, hem bireyin kendi benliği için sınırları belli bir alan oluşturmasını, hem de ilişkilerdeki yakınlığın ve sıcaklığın korunmasını sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Birlikte olma itkisinin ağır basması ile görülen füzyon sorunlarında ilişkilerde yakınlığın korunması daha da fazla önem kazanmaktadır (Bowen, 1976). Bu durum ise kişinin hem andaki iyi oluşunu hem de anlamlı bir yaşam sürdürmesini olumsuz yönde etkilemektedir. Öznel iyi oluş temelinde değerlendirildiğinde, bireyin zihninde biz ile ben arasındaki sınırın kaybolmasıyla yakın ilişkilerin oluşturduğu alan birey üzerinde stres ve yüksek düzey kaygı oluşturmaktadır. Diğer taraftan bireysellik ve birliktelik arasında dengenin kurulması bireyin yaşam alanında kendini güvende ve sakin hissetmesini sağlamakta (Kerr ve Bowen, 1988), olumlu duygulanımı desteklemektedir. Füzyonun psikolojik iyi oluşla ilişkisi değerlendirildiğinde, zihinsel sağlık için gerekli olan özerkliğin (Deci ve Ryan, 2000) birliktelik adına feda edildiği görülmektedir. Ayrıca aile içinde füzyon, ilişkilerde karşılıklı saygının oluşmasını (Kerr ve Bowen, 1988) engelleyerek bireyin psikolojik iyi oluşu için gerekli olan dışarıdan saygı görme ihtiyacını (Diener ve diğerleri, 2009) karşılayabilmesini zorlaştırmaktadır.

Köken aile bağlarının duygusal olarak koparılarak yeni bir başlangıç yapılması sadece sorunların halı altına süpürülmesine, geçmişte yaşanan problemlerin yeni düzene aktarılarak tekrarlanmasına neden olmaktadır (Bowen, 1976). Duygusal kopuş bir yandan bireyin hissettiği yalıtılmışlık ve kaygı duygularını artırmak suretiyle, tekrarlanan ilişki sorunlarının oluşturduğu negatif duygularla (Fredrickson, 1998; Ryff, 1989) öznel iyi oluşu, diğer yandan yakın ilişkilerden gelebilecek potansiyel destek ve duygusal kaynağın yitirilmesine neden olarak (Kerr ve Bowen, 1988) psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda duygusal kopuşun da füzyon gibi hem öznel hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşması benliğin özgün, tutarlı ve kararlı yapılanmasına neden olmaktadır. Sağlam benlik olarak adlandırılan kişi-içi süreç kazanımı bireyin duygu ile düşüncelerini ayırarak rasyonel kalmasını sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal sistemin entelektüel sistemi devre dışı bırakmasıyla görülen duygusal tepkisellik, fevri davranışlarla bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Zihinsel kontrolün sağlanamadığı durumlarda görülen ani çıkışlar aile içindeki bireylerin kutuplaşmalarına, zıtlaşmalarına, daha fazla gerilmelerine (Meyer, 2013), fiziksel yakınlığın içinde duygusal yalnızlık yaşamalarına (Kerr ve Bowen, 1988) neden olmaktadır. Ayrıca tepkisel davranışlarla karşılaşan diğer aile bireyleri karşıt-tepkisel tutumlar geliştirerek aileyi tepki sarmalı içine hapsetmektedir (Klever, 2013). Aile bireyleri arasında duygusal tepkiselliğin etkileşimi ile yaşam doyumu azalmakta ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğu artmaktadır. Olumsuz yaşam olaylarına rağmen mantıklı düşüncenin sürdürülmesi ise olumsuz duyguların yatışmasına, gerilimin erimesine neden olmaktadır (Meyer, 2013). Ödomanik açıdan değerlendirildiğinde akılcı düşüncenin iyi oluş için gerekli olduğu ortak bir görüştür (Holman ve diğerleri, 2018). Duyguların akışına kapılmadan rasyonel düşünmeyi sürdüren bireylerin yaşamlarında refah düzeylerinin daha yüksek olduğu (Odermatt ve Stutzer, 2018), geleceğe dair daha öngörülü, planlı (Kurtz, 2018) ve daha erdemli oldukları (Vittersø, 2018) belirtilmektedir. Diğer taraftan bilişsel sistemin duygulara alan tanımadan, sadece gerçeklik ilkesi ve mantıklı süreçlerle işlemesinin bireyler arası ilişkilerde sezgi, empati, mizah gibi pozitif duygulanım unsurlarını baskılayarak (Epstein, 1990) öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği de alternatif bir görüş

olarak sunulmaktadır. Duygusal tepkisellik sosyal ve bilişsel bozulmalara neden olarak psikolojik iyi oluşu da bozmaktadır. Duygusal tepkisellikle bireyin diğerlerinin duygu ve düşüncelerine karşı sağırlaştığı (Kerr ve Bowen, 1988), aile içinde iletişim kanallarının tıkandığı, bilginin anlamlandırılma ve çarpıtmadan iletilme süreçlerinin bozulduğu (Hargrove, 2011) belirtilmektedir. Kısaca yaşam alanındaki sorunları artırıp şiddetlendiren duygusal tepkiler iyi bir yaşam sürdürülmesini güçleştirmektedir.

Ayrımlaşma kazanımı bireyin kendi yaşam alanındaki özerk pozisyonunu sürdürebilmesini sağlamaktadır. Hissedilen sorumluluk kanalıyla kendi pozisyonunu sürdürebilen bireyin mutluluğunu sürdürme, yaşam konforunu oluşturma açısından daha aktif olduğu ve yaşam doyumu ile pozitif duygulanımın arttığı belirtilmektedir. Ben pozisyonunun sürdürülememesi ise bireyin yaşam alanında kendi sorumluluğunu üstlenememesine neden olmaktadır. Bu durum ise yaşam doyumunu azaltıp olumsuz duygulanımı artırmaktadır. Ben pozisyonunu sürdüremeyen bireylerin istenmeyen durumlarda sorumluluğu diğerlerine atfederek diğerlerini suçlama, düşmanlık besleme gibi negatif eğilimlere kapıldıkları belirtilmektedir (Titelman, 2013). Ben pozisyonu sürdürme kazanımı psikolojik iyi oluş açısından değerlendirildiğinde ise; bu kazanımın yaşam amaçları belirleyip takip etme, davranışları iç süreçler ile belirleme, görüş farklılıklarına rağmen sağlıklı ve saygın ilişkiler sürdürebilme (Kerr ve Bowen, 1988) gibi psikolojik iyi oluşu destekleyen birçok avantajlı durum oluşturduğu belirtilmektedir. Diğer taraftan olaylar karşısında ben pozisyonunun sürdürülememesi kişinin benlik saygısını azaltmakta, yaşam amaçlarının belirlenmesini ve takip edilmesini güçleştirmektedir. Hedonik ve ödomanik perspektiften değerlendirildiğinde iyi bir yaşam ve ben pozisyonunun yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşamaması tüm boyutları ile tek bir yapı olarak değerlendirildiğinde düşük düzey ayrımlaşmanın iyi oluş açısından risk oluşturduğu; kaygı, depresyon, şizofreni, karşıt gelme bozukluğu gibi birçok psikolojik rahatsızlık için yatkınlık sebebi olabileceği belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Benliğin ayrımlaşması bölümü; öncelikle kavramın genel olarak açıklanması ile başlamış, daha sonra kavramın duygusal ve entelektüel süreçleri nasıl etkilediğinin açıklanmasıyla devam etmiştir. Ardından benliğin ayrımlaşmasındaki bireysel

farklılıklar özetlenmiş ve bu kavramı orta yetişkinlik döneminde incelemeye değer kılan görüşlere yer verilmiştir. Daha sonra benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasındaki ilişki kuramsal olarak ortaya konulmuştur. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin kendini düzenleme becerileri vasıtasıyla etkilenebileceği araştırmacı tarafından öngörülmektedir. Bir sonraki bölümde önce kendini düzenleme kavramı altında öz kontrol ve duygu düzenleme becerileri açıklanmış, daha sonra benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerin aracı rolü incelenmiştir.

1.3. Kendini Düzenleme

Yaşam öngörülebilen ve öngörülemeyen olaylarla sürekli değişen, genişleyen ve daralan, her birey için biricik olan zaman akışıdır; bu akış içinde değişimler zorlayıcı ya da kolaylaştırıcı olabilmektedir. Hayatı fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı sürdürebilmek, yaşam amaçlarını takip edebilmek, ahlaki ve insani olan eylemleri gerçekleştirebilmek için bireyin her zorlayıcı yaşam olayının ardından koşullara yeniden uyum sağlaması ve yaşam mücadelesine devam etmesi gerekmektedir. Kimi yaşam öykülerinin daha güç, kimi yaşam öykülerinin daha ahenkli olduğu sosyal yapı içerisinde her bir fert için değişen şartlara göre kendini ve çevreyi düzenlemenin olumlu bir yaşam sürdürmek için gerekli bir beceri olduğu ortak bir görüştür (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Ayrıca modern toplumlarda insanların karşılaştığı her temel sorunun kökeninde kendini düzenleme sorunlarının etkili olduğu (Vohs ve Baumeister, 2004) da belirtilmektedir. Bu görüşler doğrultusunda kendini düzenleme psikoloji alanında oldukça önem kazanmış ve artan araştırmalarla kavramın içeriği zenginleşmiştir.

Bu bölümde öncelikle kendini düzenleme için literatürde kullanılan tanımlara yer verilmiş, ardından kendini düzenlemenin farklı psikoloji kuramları çerçevesinde nasıl değerlendirildikleri açıklanmıştır. Daha sonra kendini düzenleme, davranış ve düşüncelerin kontrolü ile duyguların düzenlenmesini içerecek şekilde iki boyutta; Öz-Kontrol ve Duygu Düzenleme olarak ayrı ayrı incelenmiştir.

Kendini düzenlemenin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri ve kendini düzenleme sorunlarının oluşturduğu bireysel ve sosyal problemler bu konunun psikoloji alanındaki ehemmiyetini artırmıştır. Kendini düzenleme konusunda çalışan araştırmacılar, kavrama farklı tanımlamalar getirmişlerdir. Kendini düzenleme; irade yetisi (Mischel ve Ayduk, 2004), yaşanan durumun şartlarına göre bireyin kendi çabası ile tekrar uyum sağlaması, kendi durumunu kendi tayin ettiği standartlara getirme becerisi (Vohs ve Baumeister, 2004), kişinin kendi içinden aldığı güç ile sağaltıcı ayarlamalar yapabilmesi (Carver, 2004), üst düzey zihinsel fonksiyonların kontrolü ile alt düzey bilişsel süreçlerin yönetilmesi, davranışların planlanması (Banfield ve diğerleri, 2004), amaca yönelik davranabilme (Hofmann ve diğerleri, 2014), durumun gerektirdiği şartlara göre eylemlerin başlatılması, sürdürülmesi; bu esnada arzu edilen duruma erişinceye kadar kişinin duygu ve davranışlarındaki yoğunluğu düzene sokabilmesi (Kopp, 1982) gibi farklı bakış açıları ile tanımlanmaktadır.

Baumeister ve Heatherton (1996) kendini düzenleme ile kendini kontrol etme kavramlarını eş anlamlı olarak kullanmış, buna karşın birçok araştırmacı öz düzenleme ve öz kontrolün yer yer ayrıştığını ifade etmiştir. Bir bakış açısına göre öz düzenleme ve öz kontrol bireyin iradesini kullanıldığı alan açısından farklılaşmaktadır. Öz kontrol süreçlerinde iradenin sadece yaşam amaçlarını takip etmek için kullanıldığı, kendini düzenleme süreçlerinde ise iradenin; yaşam amaçlarını takip etme ve kişinin kendi bütünlüğünü koruma amacıyla daha geniş kapsamda kullanıldığı öne sürülmüştür (Kuhl ve Fuhrmann, 1998). Hofmann ve diğerleri (2014), ise öz kontrol kavramını istenmeyen dürtüsel davranışların durdurulması ile sınırlamış, öz kontrolü kendini düzenlemenin bir alt kümesi olarak tanımlamıştır.

İnsanın en uyumsal kapasitelerinden biri olan kendini düzenlemenin (Tangney ve diğerleri, 2004) nasıl kazanıldığı, geliştiği, sürdürüldüğü ve yönetildiği farklı kuramlar tarafından değişik perspektiflerle açıklanmıştır. Bir sonraki bölümde değişik ekollerin kendini düzenleme hakkındaki görüşleri aktarılmıştır.

1.3.1. Farklı Kuramlar Çerçevesinden Kendini Düzenleme

Kendini düzenlemeyi anlamak ve açıklamak farklı kuramların temel mevzularından biri olmuştur. Bu bölümde farklı kuramcıların kendini düzenleme hakkındaki görüşleri benimsedikleri ana kuramlar çerçevesinde derlenerek incelenmiştir.

1.3.1.1. Psikanalitik Kuramlar

Kendisinden önceki filozofların oluşturduğu benlik, bilinç ve bilinç dışı hakkındaki görüşlerle Freud tarafından ilk çerçevesi oluşturulan psikanalitik kuramın gelişimi, günümüze kadar devam etmiştir.

Psikanalitik yaklaşıma göre yaşam boyu taşınan bireysel özellikler erken dönem yaşantıları ile şekillenmektedir. Freud (1923) tarafından temelleri atılan psikanalitik kurama göre benliği oluşturan üç yapı bulunmaktadır; bu yapılar alt benlik/id, benlik/ego ve üst benlik/süper ego olarak tanımlanmıştır. Alt benlik enerjisini saldırganlık ve cinsellik dürtülerinden, üst benlik ise ebeveyn normlarından ve toplumsal kabulden almaktadır. Alt benlikten gelen dürtüler ile üst benlikten gelen normlara uyma gereksinimi ruhsal çatışmayı oluşturmaktadır. Saldırganlık ve cinsellik arzulayan alt benliği, uygunsuz davranışları ikaz eden üst benlikle dizginleyerek birey benlik yapısını dengelemektedir (Palombo ve diğerleri, 2018). Alt benlik hazza ulaşmak isterken üst benlik gerçekliğin ne olduğunu konusunda uyarılarda bulunarak benliği kendini düzenlemeye zorlamaktadır (Wallace, 2018). Yaklaşık 3 ile 6 yaş arasında oluşmaya başlayan üst benlik, bireyi bir yandan ideal benliğe yaklaştırıp bir yandan da vicdani rahatsızlıktan uzaklaştırarak kendini düzenleme becerilerinin temelini oluşturmaktadır (Schore, 1991).

Freud (1895) davranışın dinamiğini iç dürtüler ve güdülerin oluşturduğunu belirtmiş ve zihin için topografik bir model önermiştir. Bu modele göre bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak tanımlanmış üç kısım bütün insan zihnini oluşturmaktadır. Bilinç; kişinin farkında olduğu, aktif olarak kullandığı tüm zihinsel süreçleri; bilinç öncesi, kişinin kendi çabasıyla bilinç düzeyine getirebildiği zihinsel süreçleri; bilinçdışı ise bireyin bastırdığı tüm duygu ve düşüncelerin saklandığı ve bireyin

farkında olmadığı zihinsel süreçleri ifade etmektedir (Wallace, 2018). Zihnin katmanlı bu yapısı içinde bilinçdışında bulunan saldırganlık ve cinsellikle ilgili güdüler farkında olmaksızın bireyin davranışlarını etkilemekte ve bireyin kendini düzenleyememesine neden olmaktadır. Bilinçdışında bastırılmış saklı duygular üzerinde içgörünün artması ile kontrol dışı davranışlar üzerinde yeniden denetim sağlanabilmektedir (Atkinson ve diğerleri, 1983).

Zamanla zenginleşen psikanalitik yaklaşım bireyi içinde bulunduğu çevreyle birlikte ele almaya başlamıştır. Bu durumda ise benliğin çevreye göre düzenlenmesi konusu gündeme gelmiştir. Psikanalitik yaklaşım çerçevesinde kendini çevreye göre düzenleme ile ilgili temellerin Hartmann'ın (1939) benlik psikolojisi kuramı ile atıldığı söylenebilir. Hartmann (1951) benliğin en önemli görevini iç ve dış gerçeklik arasında uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu uyumun birey tarafından sürdürülebilmesi için erken yaşantıların "beklenebilir ortalama çevre" içerisinde deneyimlenmesi gerekmektedir. İhtiyaçlarının makul düzeyde karşılandığı ortamda yetişmiş bir birey herhangi bir uyumsuzluk durumu ile karşılaştığında ya kendisini değiştirerek (otoplastik değişim) ya da çevresini değiştirerek (alloplastik değişim) uyumunu tekrar kazanıp durumunu düzenleyebilmektedir (Palombo ve diğerleri, 2018).

Psikanalitik ekolde Hartmann'dan bir süre sonra kendi gelişim kuramını geliştiren Winnicott'a (1965) göre çevre ile bireyin kurduğu ilişkinin niteliği kendini düzenleme becerisinin temelini oluşturmaktadır. Winnicott'a (1965, aktaran, Taipale, 2016) göre doğumun ardından bebeğin düzenlenmesi görevi anneye aittir. Yeterince iyi olan annelik tutumları ve kucaklayıcı çevre sayesinde bebek yavaş yavaş mutlak bağımlılıktan bağımsızlığa geçmekte, anneden ayrışmakta, bu sayede benliğinin gerçekliğini kavramaya başlamaktadır. İlk başta sadece anneye ait olan bebeği düzenleme görevi, bebek bağımsızlığını kazandıkça gerçek benlik tarafından başlatılıp sürdürülen bir öz-düzenlemeye dönüşmektedir. Winnicott'a (1960) göre annelik ve kucaklayıcı çevre bebek için psikolojik ve fiziksel olarak tatmin edici olmadığı durumlarda gerçek benliğin yerine sahte bir benlik gelişmektedir (Palombo ve diğerleri, 2018). Sahte benlik yok olma korkusuyla kaygı oluşturup, bebeğin gerçek

kendiliği ile ilişki kurmasını engellemekte, huzurlu ve sürekli bir varoluş alanı hissetmesine engel olmaktadır (Pedersen ve diğerleri, 2014).

Psikolojik sorunları nesne ilişkileri perspektifinden inceleyen Otto Kernberg (1976), diğer psikanalitik kuramcılar gibi benliği düzenleme kapasitesinin erken dönem tecrübelerle birtakım evrelerden geçerek kazanıldığını öne sürmüş, sürecin ise bebeğin kendisi ve bakım vereni arasındaki ayrımı kavraması ile başladığını ifade etmiştir (Christopher ve diğerleri 2001). Bu kazanım sağlıklı kişilik yapısının gelişebilmesi için ilk koşuldur. Daha sonra kendi ve bakım vereniyle yaşadığı iyi ve kötü deneyimleri birbirinden ayırarak sağlıklı bir kişilik yapısı için gerekli ikinci adım atılabilmektedir. Bunu başaramayan bireylerin kişilik yapılarında kararlı patolojik örgütlenmeler görülmektedir. Kernberg'in (1976) bireyin dürtülerini kontrol edememesi ile karakterize ettiği bu patolojik durum kişinin kendini düzenleme yetisinde ciddi bozulmaya neden olmaktadır (Christopher ve diğerleri, 2001). Bu durumda kalan birey için iyi olan tüm nesneler hep iyi, kötü olan nesneler ise hep kötü olmaktadır. Geçmiş yaşantılardan kalan pozitif ya da negatif hatıraların izleri bugünün gerçeklik algısını bozmaktadır. Örneğin iyi ve kötü deneyimleri ayırma görevini tamamlayamayan bir birey, kötü olduğunu düşündüğü birisinden ne kadar olumlu davranış gelse bile olumsuz duygu ve düşüncelerinde takılı kalıp düşmanca tavırlarını şiddetle sürdürebilmekte, kendini düzenlemekte güçlük yaşayabilmektedir (Palombo ve diğerleri, 2018).

Kendilik kuramının öncüsü Kohut (1987) da diğer psikanalitik kuramcılar gibi psikolojik sağlığın temellerinin bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde atıldığını vurgulamaktadır (Baker ve Baker, 1987). Kohut'un (1987) psikanalitik kurama katkılarından birisi ebeveynden gelen empatik geri bildirimin sağlıklı psikolojik gelişim için önemidir. Ebeveyninin duygularını anladığını, paylaştığını hisseden, bu ilgi ve anlayışı onların yüzünde gören bebek bir aynada kendini izliyormuşçasına kendini ilgilenilmeye değer, neşe veren bir varlık olarak algılar. Aynalama olarak adlandırılan bu süreçte, tam tersine bebeğin ilgi ve sevgiyi hissedememesi ise kırılgan bir benlik oluşmasına neden olmaktadır. Ebeveyninin yüzünde ilgi ve anlayış göremeyen bebek kendisiyle ilgili değersiz bir bakış açısı geliştirmektedir. Büyüdükçe bebek kendisine bakım veren, kendini sakinleştirenin her an yanında olmadığını fark

eder ve kendiliğini olgunlaştırmaya, kendi kendini düzenlemeye başlar. Bebeklik döneminden itibaren diğerinin gözünde değerli olduğunu gören bireyler yaşam boyu kararlı olarak daha yapıcı düzenlemelere girişmektedir. Aksine, erken dönem tecrübeleriyle benlik değersizlik inancı ile yapılandığında kendini düzenleme yetersiz kalmaktadır (Banai ve ark, 2005). Kısaca Kohut (1987), bakım verenden gelen dış destek azaldıkça bebeğin kendini düzenleme görevini üstlenmeye başladığını, bu görevin işlevsel ya da işlevsiz sürdürülmesinin ise benliğin nasıl yapılandığına bağımlı olduğunu ifade etmiştir.

Özetle, Freud'dan günümüze kadar zenginleşen psikanalitik kuramlarda kendini düzenlemenin temellerine dair farklı kuramcıların açıklamaları kronolojik olarak verilmiştir. Bu bölümde görüldüğü gibi dürtüler ile yorumlanan kendini düzenlemenin temelleri üzerine daha sonra çevrenin etkisi eklenmiş, anne-bebek ilişkisindeki ayrışmanın önemi vurgulanmış, iyi ve kötü zihinsel tasarımların ayırılmasının etkisinden bahsedilmiş ve bakım verenden gelen duyguların temel işlevi üzerinde durulmuştur. Her kuram kendisinden öncekine biraz daha katkı sunarak literatüre daha kapsamlı bir kavrayış kazandırmıştır.

Kendini düzenleme ile ilgili farklı görüşler evrimsel perspektiften beslenen bir başka bakış açısıyla bağlanma kuramcıları tarafından da ele alınmıştır. Bir sonraki bölümde bağlanma kuramları çerçevesinde kendini düzenleme kavramı incelenmiştir.

1.3.1.2. Bağlanma Kuramları

Annesiz büyümekte olan bebeklerin gelişimindeki belirgin gecikme ile görülen içe kapanma ve daha önce Lorenz (1937, aktaran, Shaffer, 2009) tarafından ortaya konmuş olan anne-yavru ilişkisindeki yakınlık, Bowlby'nin (1951) anne ve bebek arasında daha önce tanımlanmamış yeni bir kavramı, "bağlanmayı" keşfetmesine neden olmuştur (Bretherton, 1992). Zamanla geliştirilen bağlanma kuramları bugün insan davranışının nedenlerini anlama konusunda kapsamlı bir içerik sunmaktadır.

Bowlby'nin (1951) bağlanma kuramına göre, kendi başına hayatta kalma yetisi olmayan insan yavrusu için soyu devam ettirme ancak bir yetişkine yakın olmak, korunmak, kollanmakla mümkün olduğu için anne-bebek arasındaki yakın ilişki

evrimsel olarak devam edegelmiştir (Cassidy, 2008). Birçok hayvan yavrusu gibi insan yavrusu da içgüdüsel olarak esas bakım vereni ile fiziksel yakınlık kurmak istemekte, bağlanma figüründen ayrılık durumlarına direnç göstermektedir. Bakım verenine bağlanan bebek, bu kişiyi güvenli bir üs olarak kullanıp dış dünyayı keşfe devam edebilmekte, ayrıca gerginlik durumlarında bağlanma figürüne yakınlaşıp rahatlamaktadır (Austrian ve Mandelbaum, 2008).

Bowlby'nin oluşturduğu bağlanma kuramı daha sonra Mary Ainsworth'un (1969) deneysel gözlem çalışmaları ile daha da detaylandırılmıştır (Bretherton, 1992). Ainsworth'un (1969) annesinden ayrılan bebekleri gözlemleyerek ölçümlediği bağlanma stilleri anne-bebek ilişkilerinin kategorik olarak incelenmesini mümkün kılmıştır. Ainsworth (1967) erken dönemde bakım vereni ile güvenli bir ilişki inşa eden bireyin kendini de daha iyi düzenleyebildiği ifade etmiştir (Pittmann ve ark, 2011).

İlerleyen yıllarda Bowlby (1988, aktaran, Zayas ve diğerleri, 2015), bağlanma kuramının içgüdüsel temeli ile bilişsel yapılar arasındaki ilişkiyi "içsel çalışma modelleri" ile zenginleştirmiş ve kurama bilişsel bir perspektif kazandırmıştır. Anne-bebek ilişkisinin niteliğine göre şekillenen zihindeki bilişsel yapılar içsel çalışma modellerini oluşturmakta; bu aktif yapılar sayesinde kişi kendisini ve çevresini, olumlu ya da olumsuz anlamlandırıp davranışlarını bu doğrultuda düzenlemektedir. Bowlby'nin (1969) kuramına göre bireyin yaşadığı çevre ile uyumunu sürdürebilmesi için hem kendisi hem de çevresi hakkında olumlu içsel çalışma modellerinin gelişmesi gerekmektedir. Olumlu içsel çalışma modellerine sahip bireyler tehdit ve tehlike ile karşılaştıklarında daha işlevsel olana yaklaşarak kendilerini düzenlemektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2008). Olumsuz yapılanan içsel çalışma modelleri ise bireyin çevredeki uyaranları tehlikeli, yıkıcı; kendi konumlarını ise değersiz algılamalarına neden olmaktadır (Zimmerman, 1999).

Bowlby'nin (1973) tanımladığı içsel çalışma modelleri; iki kategoride, bireyin kendisi ve çevresi hakkında oluşturduğu belli bilişsel yapıları temsil etmekle sınırlı kalmıştır. Bu ana yapıdan yola çıkarak Bartholomew ve Horowitz (1991) bireyler arası farklılaşan bağlanma stillerini her iki kategorinin (kendilik ve diğerleri)

olumlu/olumsuz kombinasyonlarıyla oluşan, kaygı ve kaçınganlık temelli, dört kategorili yeni bir modelle tanımlamışlardır.

- Hem benlik hem de diğerleri hakkında olumlu bilişsel yapıları bulunan bireyler *güvenli* alanda bulunur; diğerleri ile yakınlaşabilir, yakın ilişki içinde özerkliklerini koruyabilirler. Bu bireylerin hem kaygı hem de kaçınganlık düzeyleri düşüktür.
- Benlik hakkında olumsuz ama diğerleri hakkında olumlu bilişsel yapısı olan bireyler *saplantılı* alandadırlar; değersizlik hissi ile değerli diğerlerinden hak etmediklerine inandıkları ilgiyi, sevgiyi alabilmek için ilişkilerinde saplantılı, talepkar bir tablo sergileyebilirler. Kaygı düzeyleri yüksek olmasına rağmen kaçınganlık düzeyleri düşüktür.
- *Korkulu-kaçıngan* alanda bulunan bireylerin ne kendileri hakkında ne de diğerleri hakkında olumlu bilişsel kazanımları bulunmaktadır; genellikle değersiz gördükleri benliklerini kötü diğerlerinden korumak için yalnız kalmayı tercih ederler. Hem kaygı düzeyleri hem de kaçınganlık düzeyleri yüksektir.
- Kendisi hakkında pozitif, ancak diğerleri hakkında negatif bilişsel yapıları olan bireyler ise *küçümseyen-kaçıngan* alanda tanımlanmıştır; bu bireylerin kaygıları düşük, ancak kaçınganlıkları yüksek düzeydedir (Holmes ve Johnson, 2009).

Dört kategorili modelde bağlanma stilleri kaygı ve/veya kaçınganlık düzeyleri ile ilişkilendirilerek tanımlanmıştır. Daha güncel araştırmacılardan Mikulincer ve Shaver (2007) ise bağlanma ile kişinin duygularını düzenlemesi arasındaki ilişkide kaygı ve kaçınganlığın nasıl fark oluşturduğunu üç aşamalı bir süreç ile modellemiştir. "Bağlanma sisteminin aktivasyonu modeline" göre bireyin duygularını düzenleme süreci şu şekilde ilerlemektedir.

- Tehdit ya da tehlike unsuru olarak algılanan bir durum ile karşılaşıldığında bağlanma sisteminin ilk aşaması aktive olmaktadır, aynı fiziksel ya da psikolojik gerilim altındaki bebeğin annesine sokulmak istediği gibi, yetişkin de yakınlık ve destek arayışına girmektedir. Bu yakınlık arayışı

bireyin içselleştirdiği güvenli iç kaynaklar olabildiği gibi, yakın ilişkilerin oluşturduğu sosyal bir kaynak da olabilmektedir.

- İkinci aşamada, erken dönemde bakım veren ile tekrarlanan tecrübelerle bireyin zihninde depolanmış epizodik anılar uyarılmaktadır. Bu uyarı yeteri kadar güçlü olduğunda bağlanma ile ilgili bilinç-öncesi düzeyde duran anılar bilinç düzeyine gelmektedir. Bilinç düzeyine gelen anılar bireyin andaki durumunu, algısını, niyetini, tepkisini otomatik olarak etkilemekte ve bu anılar duyguların nasıl düzenleneceğini belirlemektedir. Güvenli bağlanmış birey için erişilen tutarlı ve rahatlatıcı anılar kişinin mevcut duruma uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Bu bireyler geçmiş deneyimlerine dayanarak sosyal çevreden taleplerine uygun cevap alabileceklerine inanmaktadır. Güvenli bağlanma şemaları aktive olan birey bu durumun üstesinden gelebileceğine, diğerlerinin iyi niyetli olduklarına dair biliş geliştirerek duygularını düzenleyebilmektedir. Ancak güvensiz bağlanan bireyler için bilinç düzeyine gelen tutarsız anılar tehdit ve tehlike duygusunu ortadan kaldıramamakta ve üçüncü süreç başlamaktadır.
- Bağlanma figürünün erişilebilir olmadığı, erken döneme ait olumsuz anıların depolandığı durumlarda üçüncü aşamaya geçilmektedir. Kaygılı veya kaçıngan bağlanma stillerine göre üçüncü aşamada hiperaktif ya da deaktif stratejilerin kullanıldığı görülmektedir. Daha çok kaygılı bağlanma stili ile uyumlu yoğun, talepkar ve kolay yatışmayan duygular oluştuğunda hiperaktif stratejiler aktive olmaktadır. Bakım verenle tekrarlanan tepkisiz, uzak ve soğuk ilişkilerden doğan kaçıngan bağlanma stilleri ise deaktif stratejilerin kullanılmasına neden olmaktadır. Daha önceki taleplerine cevap alamadığı için istemekten vazgeçme, geri çekilme, ihtiyaçları bastırma, yakınlık arzusunu inkâr etme gibi deaktif, yani kaçınmacı stratejiler, incinmiş bireyin duygularını yeniden incinmekten korumaya çalışmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2008).

Gelişen görüntüleme teknikleri ve nörobilim alanındaki çalışmalar Schore'un (2002) bağlanma kuramının bir çeşit kendini düzenleme kuramı olarak yeniden yorumlamasına neden olmuştur. Schore (2002), erken dönem anne bebek ilişkisi ile

beyin yapısının şekillendiğini ve bu yapı ile öz-düzenleme kapasitesinin içselleştirildiğini öne sürmektedir. Güvenli bağlanmanın bir kazanımı olarak olumsuz tecrübeleri olumlu tecrübelerin takip edeceğine dair gelişen inanç, bireyin kendini düzenleme kapasitesini de artırmaktadır (Palombo ve diğerleri, 2018). Çağdaş bağlanma kuramcılarından Fonagy ve diğerleri (2002) da Schore gibi bağlanma ve kendini düzenleme arasındaki yakın ilişkiyi vurgulamış ve bağlanmayı öz-düzenlemeyi sağlayan bir araç olarak tanımlamıştır (Masterson, 2013).

Yukarıda kronolojik akış içerisinde verilen bağlanma kuramı perspektifi ile kendini düzenlemenin temelleri, gelişimi ve işleyişi açıklanmıştır, ancak gelişim kuramları içerisinde kendini düzenlemeyi farklı yönlerden ele alan başka kuramcılar da bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde kendini düzenleme gelişim kuramları çerçevesinde incelenmiştir.

1.3.1.3. Gelişimsel Kuramlar

Gelişimsel perspektifinin en önemli kuramcılarından biri Piaget'dir. Bir evre kuramcısı olan Piaget, insanın gelişimini 4 faktör ile açıklamaktadır. *Olgunlaşma, deneyim, sosyal topluluğun aktarımları* ve *dengelenme* olarak tanımladığı bu dört faktör içerisinde en önemli öğenin dengelenme olduğunu ifade etmiş ve kuramını dengelenme kavramı üzerine kurmuştur. Piaget'ye (1964) göre dengelenme aslında bir çeşit kendini düzenleme sürecidir. Gelişimde bir evreden diğer evreye geçiş için önce çocuğun bir konuda düzensizlik yaşaması daha sonra aktif rol üstlenerek bu düzensizliği ortadan kaldıracak yeni bilişsel organizasyonlar oluşturması gerekmektedir. Oluşan yeni zihinsel yapı ile kendini düzenleyen çocuk her dengelenme süreciyle yaşadığı dünyaya daha iyi uyum sağlayabilmektedir. Piaget'nin gelişim için yaptığı açıklamalar ergenlik dönemiyle sınırlıdır, ardılları olan Yeni-Piagetciler, Piaget'nin gelişim kuramını hem yeni görüşlerle detaylandırmış hem de yetişkinlik dönemini de ele almışlardır (P.H. Miller, 2017).

Yeni-Piagetci yaklaşımın önemli temsilcilerinden Labouvie-Vief ve diğerleri (1989) kendini düzenlemeyi bireyin iç gerçekliğini dışsallaştırılması ve dış gerçekliğini içselleştirilmesi arasındaki diyalektik ilişki olarak yorumlamıştır. Dış gerçekliğin bireyin benlik yapısına göre anlamlandırıldığını, iç gerçeklikten kopuk bir

kendini düzenleme sürecinin işlevsel olmayacağını belirtilmiş, kendini düzenleme kapasitesinin ego gelişimi ile de yakından ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Piaget'nin çağdaşı olan Vygotski (1978) insan gelişimini sosyal, bilişsel ve kültürel bir zeminde açıklamış, kendini düzenleme için bilişsel fonksiyonların önemine değinmiştir. Dikkatin odaklanması, uygunsuz davranışların durdurulması gibi kendini düzenleme görevi üstlenen yönetici işlevler 2 ile 6 yaş arasında hızlı bir gelişim atağı göstermektedir (Berk ve Meyers, 2013). Vygotski (1978, aktaran, Diaz ve diğerleri, 1992) kendini düzenleme becerileri için gerekli olan bu gelişim atağına zemin hazırlayan en büyük faktörün sosyalleşme kanalı olduğunu ifade etmektedir. Özellikle -mış gibi oynanan sembolik oyunlar hem çocuğun kendi bilişsel süreçlerinin hem de çevre ile sosyal ilişkilerinin düzenlenmesini sağlayarak iki şekilde uyum sürecini desteklemektedir. Sosyalleşme ile edinilen semboller ile zenginleşen bilişsel işlevler, çocuğun zihinsel esnekliğini artırarak eylemlerini ve dürtülerini kontrol edebilmesini sağlamaktadır. (Berk ve Meyers, 2013). Böylelikle iç ve dış süreçler arasında gerçek bir uyum yakalanmaktadır.

İnsan hayatı boylamsal olarak değerlendirildiğinde bazı özelliklerin oldukça kararlı yapıda olduğu görülmektedir. "Can çıkmadan huy çıkmaz", "Yedisinde neyse yetmişinde odur" gibi atasözleriyle ifade edilen kalıcı kişisel özellikler mizaç kuramlarıyla açıklanmaktadır. Bireyler arası farkları kişilik özellikleri temelinde yorumlayan bu kuramlara göre kendini düzenleme ve mizaç yapısı arasında yakın ilişki bulunmaktadır (Rothbart ve diğerleri, 2004). Kişilik yapısının çekirdeğini oluşturan mizaç yapısı bireylerin öz-düzenleme ve tepkisellik açısından biyolojik yatkınlıkları ile yorumlanmıştır (Rothbart ve diğerleri, 2006). Çift yumurta ikizlerine göre tek yumurta ikizlerindeki mizaç benzerliğinin daha fazla olması da bu görüşü desteklemektedir. İç ile dış dünyayı uyumlama sürecinde bireylerde tutarlı ve sabit eğilimlerin görülmesine neden olan mizaç, öğrenme ve sosyalleşme süreçlerinden önce de belirgin olduğu için daha çok biyolojik bir yatkınlık olarak değerlendirilmektedir (Shaffer, 2009).

Kişilik kuramcıları tarafından tanımlanan çeşitli sınıflamalar olmasına rağmen kendini düzenleme faktörünü bir mizaç boyutu olarak değerlendiren sınıflama

Rothbart ve Bates'e aittir (Santrock, 2016). Rothbart ve Bates 3-7 yaş arasındaki çocukların mizaç yapısını üç tip üzerinden tanımlamışlardır.

- Dalgalanma/Dışa Dönüklük: Bu boyutta değerlendirilen çocukların olumlu duygulanımlarının ve olumlu beklentilerinin daha fazla olduğu, hazzı daha yoğun deneyimledikleri, diğerleri ile daha kolay yakınlaşabildikleri, daha çok gülümseyip kahkaha attıkları, sözel tepkilerinin daha fazla olduğu ve daha az çekingenlik yaşadıkları ifade edilmektedir.
- Olumsuz Duygulanım: Bu boyutta değerlendirilen çocukların daha huzursuz, ürkek ve kızgın oldukları, daha kolay üzüldükleri, ağladıkları, hayal kırıklığı ve çekingenlik yaşadıkları, yatıştırılmalarının daha güç olduğu belirtilmektedir.
- Kendini Düzenleme/Çaba Gerektiren Kontrol: Bu boyutta değerlendirilen çocukların dürtülerini engelleyebildikleri, dikkatlerini daha iyi odaklayabildikleri, hazzı daha düşük yoğunlukta deneyimledikleri ve kolay avutulabildikleri ifade edilmektedir (Rothbart ve diğerleri, 2014).

Kendini düzenleme kapasiteleri açısından yaşam boyu fark oluşturmaya devam eden mizaç, çaba gerektiren kontrol boyutuyla bireylerin bir durum ya da göreve daha iyi odaklanabilmelerine, durumların değişen yönlerine göre dikkatin yönünün değiştirebilmelerine, uygun olmayan tepkileri baskılayabilmelerine, mevcut duruma daha uygun tepki ortaya koyabilmelerine yardımcı olmaktadır (Rothbart ve diğerleri, 2006).

Thomas ve Chess (1999, aktaran, Shaffer, 2009) ise biyolojik temelleri olan mizacı determinist bir anlayıştan çıkarıp mizaç yapısında uyumlu ebeveynlik modeli ile işlevsel değişikliklerin geliştirilebileceğini de vurgulamış, katılım-çevre faktörleri arasındaki ilişkinin öneminden bahsetmiştir.

Özet olarak, gelişim kuramları, kendini düzenlemeyi temel konular arasında değerlendirmiş; bu beceriyi biyolojik, bilişsel, sosyal, kültürel kazanımlarla açıklamışlardır. Kendini düzenleme hem doğuştan gelen, fıtrata ait olan yönüyle hem de sonradan edinilen, değişen yönüyle ele alınmıştır. İnsan gelişimini sosyal öğrenme perspektifiyle inceleyen sosyo-bilişsel kuram da kendini düzenleme ile ilgili farklı bir

çerçeve sunmuş ve ardıllarına öncülük etmiştir. Bir sonraki bölümde kendini düzenleme sosyo-bilişsel kuramlar açısından incelenmiştir.

1.3.1.4. Sosyo-Bilişsel Kuramlar

Kendini düzenleme kavramını sosyo-bilişsel bir perspektiften değerlendiren Bandura'ya (1991) göre öz düzenleme bilişsel, davranışsal ve çevresel süreçlerle meydana gelmektedir. Bandura (1991) öz düzenlemenin üç sosyo-bilişsel aşama ile gerçekleştiğini öne sürmektedir: ilk aşamada birey kendini izler, daha sonraki aşamada kendini yargılar ve en son aşamada etkili tepki verir.

- Benliğin izlenmesi aşamasında birey kendini gözden geçirir, daha önceden oluşmuş bilişsel yapılar ile önem kazanan değerlere seçici dikkatini vererek daha önemsiz değerleri göz ardı eder. Benliğini izlemek bireyin kendini düzenleme becerilerini iki şekilde güçlendirir. İlk olarak, birey kendini gözden geçirirken kendi sınırlarını ve makul ilerleme potansiyelini fark eder ve bireyin kendi hakkındaki bilgisi artar. İkinci olarak da kendi ile kurduğu aktif ilişkiden ve yapabildiklerinden cesaret alıp kendisine yeni hedefler koyarak kendini daha iyi motive edebilir (Bandura, 1991).
- Benliğin yargılanması aşamasında en önemli kriteri bireyin kişisel standartları oluşturur. Sosyal ilişkiler yoluyla edinilmiş kişisel standartlarla birey kendi durumunu karşılaştırarak bilişsel bir yargılama süreci başlatır. Bu yargılama sürecinin sonuçları bireyin kendini düzenleme sürecini etkiler (Bandura, 1991). Örneğin sınavda yüksek not alan bir öğrenci sınıf ortalamasının kendi notundan daha yüksek olduğunu öğrendiğinde kendisini bu standartla karşılaştırıp başarısını yetersiz bulabilir ve çalışmasını artırabilir.
- En son aşamada benlik kendini düzenleme sürecini uygun tepkiler geliştirerek tamamlar. Arzu edilen duruma gelebilmek için kendini motive etmeye devam eder, kendine ödüller vererek ihtiyaç duyduğu motivasyonu kendi başına sağlamaya çalışır (Bandura, 1991).

Bandura'nın kuramından yola çıkan Zimmermann (1999) kendini düzenlemeyi 3 safhalı döngüsel bir modelle açıklayarak kendini düzenleme sürecinin hiç bitmeyen yönüne dikkat çekmiştir. Zimmermann'ın (1999) modeline göre her bir öz düzenleme süreci kendinden önceki düzenlemeden etkilenmekte ve kendinden sonrakini etkilemektedir. *Sağduyu, iradeli kontrol* ve *kendini yansıtma* safhalarından oluşan açık-döngüsel modelde her döngü yeni bir öz düzenlemenin tamamlanmasını sağlamaktadır.

- Sağduyu safhası bireyin kendini düzenleme süreci için yaptığı zihinsel bir ön hazırlık çalışmasıdır. Bireyin erişmek istediği hedefe yönelik görev analizi ve stratejik planlaması ile başlayan bu safha kişinin kendini motive etmesi ile sürdürülebilmektedir. Öz yeterliliğin sınırları, beklentinin büyüklüğü, içsel ilginin varlığı ve hedefe yönelimler ise motivasyonun gücünü belirlemektedir.
- İradeli kontrol safhası kişinin eyleme geçmesi ile başlamakta ve kendi süreçlerini denetim altında tutması ile sürdürülmektedir. Bu denetim sürecinde kişi kendine gizli veya açık talimatlar vererek sürecini gözünde canlandırmakta, kendini düzenleme sürecini ya çeldiricilerden kaçınıp dikkatini odaklayarak ya da baş edebileceği daha küçük parçalara bölerek yönetmektedir.
- Kendini yansıtma safhasında iradeli kontrolünü sağlamış olan birey daha önceki deneyimleri ve diğerleri ile kendini mukayese edip kendi hakkında bir yargıya ulaşmaktadır. Deneyimlenen süreçle meydana gelen sonuç bireyin tatmin düzeyini oluşturmaktadır (Zimmerman, 2000). Daha sonra tüm süreçten uyumlu ya da savunmacı çıkarımlar yapılarak bir sonraki döngü için hazırlık başlamaktadır. Uyumlu çıkarımlar kişiyi hedefe taşıyacak yeni düzenlemeler içerirken (örneğin hedef değiştirme, daha etkin bir strateji kullanma gibi), savunmacı çıkarımlar kendini düzenlemeyi işlevsiz kılmaktadır (örneğin erteleme, görevden kaçış, çaresizlik gibi). Bireyin kişisel gelişimini baltalayan bu savunmacı tepkileri Garcia ve Pintrich (1994) öz-sabotaj olarak değerlendirmişlerdir.

Özetle sosyal etkileşimi dikkate alarak daha çok bilişsel süreçler üzerinden kendini düzenlemeyi açıklayan Bandura'nın (1991) kuramı daha sonra Zimmermann (1999) tarafından geliştirilmiş, özellikle eğitim alanında öğrencilerin öğrenme süreçlerine katkıda bulunmak için kullanılmıştır. Bilişsel yapıların kendini düzenleme üzerindeki etkileri ayrıca bilgi işlem kuramcıları tarafından da ele alınmıştır, bir sonraki bölümde bu kuramcıların görüşlerine yer verilmiştir.

1.3.1.5. Bilgi İşlem Kuramları

İnsana dair süreçleri girdiler ve çıktılar arasındaki zihinsel süreçlerle değerlendiren bilgi işlem kuramları, kendini düzenlemeyi benlik hakkındaki bilginin işlenme süreci ile açıklamaktadırlar.

Sosyal-bilgi işlem kuramcısı olarak bilinen Higgins (1987), benlik farklılıkları kuramında kendini düzenleme sürecini benlik yapıları üzerinden modellemiştir. Higgins benlik yapısını üç bileşenle açıklamıştır; birinci yapı bireyin özünde hissettiği *gerçek benliği*, ikinci yapı olmak istediği kişiyi zihinsel olarak temsil eden *ideal benliği*, üçüncü yapı ise *olması gerektiğini hissettiği benliği* temsil etmektedir. Birey ideal ve olması gereken benliği kendisine rehber edinerek gerçek benliğini düzenlemek istemektedir. Bu üç yapının dengelenmesi ve birbirleri ile tutarlı olması arzu edilen bir durumdur. Gerçek benlik ile ideal benlik ve olması gereken benlik arasındaki tutarsızlık kendini düzenleme ile giderilmeye çalışılmaktadır (Higgins ve diğerleri, 1985). Higgins'e (1987) göre benlikler arasındaki farklılık bireyin benlik bütünlüğünü zedelemektedir. Gerçek ile ideal benlik arasındaki farklılık depresif duygulara; gerçek ile olması gereken benlik arasındaki farklılık ise kaygı ve endişeye neden olmaktadır.

Higgins'in (1987) gerçek, ideal ve olması gereken benlikten oluşan üç bileşenli tanımına ek olarak bir yıl sonra Ogilvie (1987) benlik için en önemli yapının *istenmeyen benlik* olduğunu öne sürmüştür. Ogilvie'ye (1987) göre birey için önemli olan ne olmak istemediğidir ve gerçek kimliğini bu yapıdan uzaklaştırarak korumak istemektedir.

Higgins benlik farklılığının birey üzerinde oluşturduğu olumsuz duygulanımı iki değişkenle açıklamıştır. Birincisi, benlik yapıları arasındaki farkın büyüklüğüdür, yani birey gerçekte olmak istediği insandan ne kadar uzaklaşırsa o kadar mutsuzluğu artmakta, olması gereken insandan ne kadar uzaklaşırsa o denli korkuları artmaktadır. İkinci değişken ise benlik yapıları arasındaki farkın birey için erişilebilirliği; yani kişinin kendi farkındalığının (self-awareness) olmasıdır (Higgins ve diğerleri, 1986). Kişi idealindeki birey için net standartlar oluşturduysa ve olması gereken benliği için zorlayıcı güçlerin farkındaysa hissettiği keder ve kaygı daha fazla olmaktadır. Ne var ki, Higgins'in (1987) belli benlik yapıları arasındaki farklılığın spesifik duygulanımlar oluşturduğu hakkındaki bu görüşü literatürde ortak bir kanı oluşturmamıştır. Karşıt bir görüş olarak, benlik yapıları arasındaki uzaklık üzüntü ve kaygı boyutlarında farklılaşmamakta, kişide aynı hisse, daha çok utanca neden olmaktadır (Tangney ve diğerleri, 1998).

İlerleyen yıllarda benlik farklılıkları kuramını geliştiren Higgins (1998) benlik yapılarını birbirine yaklaştırma deneyimlerinin bireyler arası farklılaştığını belirtmiş, bu süreçleri benlik düzenleme odağı kuramı ile açıklamıştır. Bazı bireyler ideal benliklerine yakınlaşma eğilimindeyken; bazıları ise olması gereken benliklerine yakınlaşma eğilimindedirler. İdeal benliğine yaklaşmak üzere benliğini düzenleyen bireyler *ilerleyici odaklı*; olması gereken benliğine yaklaşmak üzere kendini düzenleyen bireyler *koruyucu odaklı* olarak tanımlanmıştır.

Bir başka bilgi işlem yaklaşımda ise kendini düzenleme sürecini Carver ve Scheier'in (1991, aktaran, Carver, 2004) bir mukayese modeli üzerinden tanımladıkları görülmektedir. Carver (2004), öz-düzenlemede iç ve dış süreçler arasındaki etkileşimi "geri bildirim döngüleri" (feedback loops) kuramına atıfla yeniden tanımlamıştır. Bireyin kendi tayin ettiği standart değerler "referans değerler" olarak ele alınmıştır. Birey dış gerçekliği ile referans değerlerini içten içe kıyaslamakta, bu değerlerle olan mesafesini uygun duruma getirmek için kendini gözleyerek tekrar tekrar kendini düzenlemektedir. Birey iç gerçekliği ile referans değer arasındaki farkın bazen azalmasını, bazen de artmasını isteyebilmektedir. Böylelikle Carver, Higgins'in (1985) tanımladığı ideal ve olması gereken benliğin yaklaşılmak istenen standartları ile Ogilvie'nin (1987) tanımladığı istenmeyen

benliğin uzaklaşılmak istenen standartları da kapsayan bir açıklama sunmuştur. Bireyin zihnindeki referans noktası yaklaşmak istediği pozitif bir durumu nitelediğinde, birey referans değer ile iç gerçekliği arasındaki mesafeyi azaltarak kendini düzenlemektedir. Tam aksine bireyin zihnindeki referans değer kaçındığı negatif bir durumu nitelediğinde, referans değerle arasındaki mesafenin mümkün olduğu kadar artmasını istemekte ve kendini bu doğrultuda düzenlemektedir (Carver, 2004). Carver, Heppen ve Ogilvie (2003) tarafından yapılan bir araştırmada istenmeyen benlik yapısının benlik düzenlemede ideal benlik ve olması gereken benlikten daha güçlü etkisinin olduğu bulunmuştur (Phillips ve Silvia,2005.

Hem benlik farklıkları kuramında hem de geri bildirim döngüleri kuramında kendini düzenleme çaba gerektiren, bilinçli yönlendirilen bir süreç olarak tanımlanmış, kişinin kendi hakkındaki süreçlerinin farkında olmasının önemine değinilmiştir. Duval ve Wicklund (1972, aktaran, Hoyle, 2006) tarafından geliştirilmiş nesnel öz-farkındalık (objective self awareness) kuramına göre benliği değerlendirebilmek için öncelikle benliğe odaklanabilmek gerekmektedir. Ancak benliğe yetersiz odaklanmak gibi, aşırı odaklanmanın da kendini düzenleme süreçlerine zarar vereceği alternatif bir görüş olarak belirtilmiş (Leary ve diğerleri, 2006), benlikle ilgili artan ruminasyonlar "benliği yansıtma paradoksu (self-reflection paradox)" olarak tanımlanmıştır (Kross ve Ayduk, 2011). Örneğin uykuya dalabilme konusunda aşırı odaklanan bireyin uykuya dalamadığı, ders çalışmaya aşırı odaklanan öğrencinin çalışamadığı, ya da diyet yapma konusunda çok istekli olan kişinin yemeyi durduramaması sık karşılaşılan, farkındalığın yüksek olduğu, ancak kendini düzenlemenin yetersiz kaldığı durumlardır. Gerektiği zaman aşırı farkındalıktan vazgeçebilmek de bir çeşit kendini düzenlemedir. Bu noktada benlikle ilgili yoğunlaşan bilişlerin düzenlenmesi ile ilgili iki güncel görüş bulunmaktadır; bu görüşlerden birisi daha çok davranışların düzenlenmesi ile, diğeri ise duyguların düzenlenmesi ile ilişkilendirilmiştir.

Güçlü iradenin kontrolü ketlediği, istenmeyen davranışlardaki geri tepmeleri artırdığı durumlarda kendine dönük bilinci akışa bırakmak, kontrolü otomatik bilişe devretmek, kendilik hakkındaki farkındalığı azaltarak kendini düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Leary ve diğerlerinin (2006) "hipo-egoik kendini düzenleme"

olarak adlandırdığı bu süreçte geniş kapsamlı, yargılayıcı olabilen, bilinçli, aşırı kontrollü kendilik farkındalığı (self-awareness) azalıp andaki somut davranışa odaklanma artmakta ve böylece süreç birey için otomatik ve çaba gerektirmeyen bir hale gelmektedir.

Diğer bir görüşe göre ise, bireyin öz-düzenleme gerektiren herhangi bir olayda kendi perspektifine fazlaca odaklanması olumsuz duygularının içinde sıkışmasına, ruminasyonların artmasına, acı veren tecrübeyi zihninde tekrar tekrar canlandırmasına neden olabilmekte ve kişinin olumsuz duygularını düzenlemesini güçleştirebilmektedir. Kross ve diğerleri (2005) bu durumda fonksiyonel bir strateji olarak kişinin "kendine mesafe koymasının (self-distancing)", başka bir perspektifle olayı değerlendirebilmesinin, kendini düzenleme üzerindeki olumlu etkilerini açıklamışlardır (Kross ve Ayduk, 2017). Kendini düzenleme davranışında insanların yapısal olarak kendine mesafe koyma tutumu açısından farklılaştıkları, bazı bireylerin yaşadıkları olaylara daha fazla gömülüp zorlandıkları, bazı bireylerin ise spontan bir şekilde kendilerine mesafe koyabildikleri ve bu tutumun bilinçli farkındalık ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bruehlman-Senecal ve diğerleri, 2016).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) bireyin "an"a odaklanmasını sağlayarak hem hipo-egoik düzeyde davranışlarını düzenlemesine (Leary ve diğerleri, 2006) hem de kendine mesafe koyarak duygularını düzenlemesine katkıda bulunmaktadır (Kross ve Ayduk, 2017).

Bilinçli farkındalık bireyin kendi benliğini yargılamadan, eleştirmeden "an"daki iç deneyimlerini kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994, aktaran, Friese ve Hofmann, 2016). İç deneyimlerin farkındalığı kendini düzenlemeyi işlevsel kılmakta; hem istenmeyen davranışların durdurulmasını (MacKenzie ve Baumeister, 2015), hem de duyguların düzenlenmesini (Heppner ve diğerleri, 2015) kolaylaşmaktadır. Örneğin alkolizm gibi alışkanlık haline gelmiş bağımlılıklarda bilinçli farkındalık bağımlının anlık yoksunluğunu kabul ederek alkole karşı dirençli olmasını kolaylaştırmaktadır (Ostafin, 2015). Ayrıca olumsuz duyguların bilinçli farkındalık deneyimi ile kabul edilmesi ve bu duygulara iç dünyada alan açılması, bu duyguların düzenlenmesini sağlamaktadır (Heppner ve diğerleri, 2015).

Bilinçli farkındalık Doğu felsefesinde köklü bir tarihçeye sahip olmasına rağmen Batı bilimsel yazınında yer alması Kabat-Zinn'in (1982) kavramı literatüre kazandırmasından sonra başlamıştır. İyileştirici gücüyle uygulama alanında büyük ilgi toplayan bilinçli farkındalık çalışmaları birçok kuram için besleyici bir unsur olmuştur. İnsan davranışının nedenlerini ortaya koyan öz kararlılık kuramı da hem kendini düzenleme davranışının temellerine açıklık getirilmiş hem de bilinçli farkındalığın öz düzenleme üzerindeki olumlu etkilerini tartışmıştır. Bir sonraki bölümde öz kararlılık kuramı içinde kendini düzenleme açıklanmıştır.

1.3.1.6. Öz Kararlılık Kuramı

Deci ve Ryan (1985, aktaran, Ryan ve Deci, 2000) tarafından geliştirilen öz kararlılık kuramı kendini düzenlemeyi motivasyonlarla açıklamış, motivasyonun gücüne ve çeşidine bağlı olarak kendini düzenleme süreçlerinin nasıl etkilendiğini izah etmiştir.

Bazı bireyler için bir göreve uzun süre odaklanabilme daha kolay olurken bazı bireyler için başlanan bir işin tamamlanması çok zorlayıcı olabilmektedir. Deci ve Ryan (1985, aktaran, Ryan ve Deci, 2000), insanlara sebat gücü veren motivasyonları kaynağın nereden alındığına göre ikiye ayırmıştır. Davranışlar bazen bireyin sadece kendi iç arzusu ile gerçekleştirilirken bazen dışsal süreçlerin etkisi ile sürdürülmektedir. Davranışı motive eden kaynak içten geldiğinde davranışı sürdürmek ya da kendini düzenlemek birey için daha kolay, eğlenceli ve geliştirici olmaktadır. Davranışlarımızın birçoğu ise kaynağını çevre, ekonomik kaygılar, popülerlik gibi dış odaklardan almaktadır. Ryan ve Deci (2000) dış kaynaklar tarafından motive olan davranışlarda kendini düzenleme sürecini bireyin hissettiği özerklik duygusunun miktarına göre derecelendirip detaylandırmıştır. Bunlar;

- Bireyin kendi iç süreçleri ile arzu etmediği halde, kontrolün tamamen dış süreçlerde olduğu ve bireyin itaat etmesini gerektiren *dış düzenleme (external regulation),*
- Koşullu olarak değerli hissetmek veya utanç duygularından kaçınmak için bireyin düzenlemeyi tamamen kendi içsel süreçleriyle kabul etmeden sürdürmesi, *içe dönük düzenleme (introspected regulation),*

- Kişinin davranış sürecinde dıştan motive olmasına rağmen davranışın amacını kabul etmesi, önemsemesi değer vermesi ile gerçekleşen *özdeşimli düzenleme (identified regulation),*
- Kişinin davranışı tamamen kendi iç süreçleri ile değerli bulup, diğer yaşam amaçları ile eşgüdümlediği, tüm kalbiyle isteyerek yaptığı *bütünleşik düzenlemelerdir (integrated regulation)* (Schultz ve Ryan, 2015).

Dış motivasyon kaynaklı davranışlar söz konusu olduğunda iç süreçlerinin ne ölçüde aktif olduğuna bağımlı olarak davranışın düzenlenmesi ve sürdürülmesi kolaylaşıp zorlaşmaktadır (Deci, 1975, aktaran, Benjamin ve diğerleri, 1987). Birey dış motivasyon kaynağı olan bir davranış konusunda tamamen isteksiz olup itaatkâr olabilmekte, ya da bu davranışı tüm iç kaynakları ile devam ettirmek isteyip kendini adayabilmektedir. Artan özerklik duygusu ile gelen iç ödüller bireyin kendini düzenlemesini kolaylaşmaktadır. Dış motivasyon kaynaklı davranışlarda azami düzeyde hissedilen özerklik, aynı iç motivasyon kaynaklı davranışların düzenlenmesi gibi kolay, eğlenceli ve geliştirici olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

İnsanın yaşam alanında iradeli bir iç istikrar sağlayan bütünleşik düzenlemede bilinçli farkındalık oldukça önemli bir unsurdur. Andaki iç ve dış süreçlerin bilinçli farkındalığı ile kişi kendi psikolojik ihtiyaçlarının bilgisine erişebilmekte ve davranış ile ihtiyaçları arasındaki uyumu yakalayabilmektedir (Schultz ve Ryan, 2015).

Özetle, psikoloji biliminde kendini düzenlemenin temelleri, gelişimi, işlevi ve işleyişi farklı kuramlar tarafından farklı bakış açıları ile ele alınmıştır. Tüm kuramlar hep birlikte kendini düzenleme için zengin bir kavrayış sunmaktadır. Birbiriyle tutarlı ama farklı perspektiflerle desteklenmiş kendini düzenleme teorilerine göre, bireyin içindekiler ile dışındakileri uyumlu hale getirebilmesi; erken yaşam deneyimleri, öğrenme, bilişsel işlemler, motivasyonlar, farkındalık gibi farklı değerlere atıfla yorumlanmıştır. Kendini düzenlemenin işlevsel olabilmesi için bireyin duygu, davranış ve düşünce (Hoyle, 2006) gibi iç süreçleri üzerinde denetim sahibi olması, dışarıda olanları objektif değerlendirebilmesi ve iç-dış gerçekliğin uyum içerisinde olması gerekmektedir. Bu görüş temelinde kendini düzenleme, davranış ve düşüncenin düzenlenmesini ifade eden öz kontrol ve duyguların düzenlenmesini ifade eden duygu

düzenleme kavramları üzerinden değerlendirilmiştir. Literatürde kendini düzenleme bileşenleri olarak öz kontrol ve duygu düzenleme becerilerinin birlikte ele alındığı başka çalışmalara (Nigg, 2017; Shulman, 2019) da dayanarak öz-kontrol ve duygu düzenleme değişkenleri kendini düzenlemenin bileşenleri olarak açıklanmıştır.

1.3.2. Öz Kontrol

Genellikle tüm organizmalar için eylemde bulunmak eylemde bulunmamaktan daha zordur, daha fazla enerji gerektirmektedir. Ancak dürtüsel davranışlar söz konusu olduğunda eylemde bulunmamak eylemde bulunmaktan çok daha zor olabilmekte, kontrol kaybedilebilmektedir. Örneğin öfkelenen birisi kendini saldırıya geçmekten alıkoymakta, dizinin ilk bölümünü beğenen izleyici ilerleyen bölümleri izlemeyi durdurmakta zorlanabilmektedir.

Öz kontrol kavramı literatürde daha önce çalışılmış olmasına rağmen, bugün en çok kullanılan içeriğin Tangney ve diğerleri (2004) tarafından tanımlandığı söylenebilir. Tangney ve diğerleri (2004), kendini düzenleme kuramlarında olduğu gibi, öz kontrolü bireyin iç ve dış süreçleri arasındaki uyum kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca öz kontrol bireyin tepkilerini bilinçli ve kasten denetim altında tutması, dürtüsel davranışlarını durdurabilmesi olarak da ifade edilmiştir (Schmeichel ve Baumeister, 2004). Gollwitzer ve diğerleri (2010) öz-kontrolü kişinin önemsiz amaçlarına kapılmadan daha önemli yaşam amaçları doğrultusunda niyetini ve davranışlarını sürdürebilmesi olarak tanımlamıştır.

Kendini kontrol etme kapasitesi ile bireylerin daha mutlu, kaliteli yaşam sürdürebildikleri ifade edilmektedir. Öz-kontrol kapasitesi ile bireyin düşüncelerini belli bir alanda odaklayabilmesinin, arzu edilmeyen dürtüsel davranışlarını dizginleyebilmesinin, performansını şartlara göre optimal düzeyde tutabilmesinin mümkün olduğu (Cheung ve diğerleri, 2014), anlık hazların daha kolay ertelenebildiği, gelecekteki çıktılara odaklanarak temel yaşam amaçlarının daha iyi takip edilebildiği, sosyal ilişkilerinin daha ahenkli, benlik saygılarının daha yüksek olduğu, kendi zamanlarını daha iyi yönetebildikleri belirtilmektedir. Öz kontrolün yetersiz kaldığı durumlarda ise bağımlılık sorunları, ahlaki davranış problemleri, suça yatkınlık ve suça karışma, zaman yönetimi, psikolojik uyum sorunları, yeme

bozuklukları, önemli görevlerin ertelenmesi gibi sorunlar görülebilmektedir (Tangney ve diğerleri, 2004).

Bu bağlamda öz kontrol, bireyin sahip olduğu en uyumsal değerlerden birisi olarak tanımlanmakta, benliği kontrol edebilme düzeyi ise bireyler arası farklılık göstermektedir. Bazı bireyler davranışlarını yönetebilirken bazı bireyler kendilerini kontrol etmekte zorlanmaktadır.

1.3.2.1. Yetersiz / Aşırı Öz Kontrol Düzeyleri ve Sonuçları

Tüm olumlu çıktılara rağmen öz kontrolün başladığı ancak sürdürülemediği ya da kendini kontrolün çok yüksek olduğu durumlarla da karşılaşılmaktadır. Bu bölümde işlevsiz durumlara sebep olan öz kontrol yetersizliği ve aşırı öz kontrol açıklanmıştır.

İnsanların niyet ettikleri davranışları başlattıkları, ancak kendini kontrol etme arzusunun iradeye dönüşemediği durumlar (Kuhl, 1984), ya da başta güçlü olan motivasyonun zaman içinde sönmesi ile öz kontrolünün azaldığı durumlar olabilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Örneğin düzenli spor yapmaya niyet eden bir bireyin, birkaç gün yürüdükten sonra tv başında kalması, para biriktirmeye karar veren bireyin hiç birikim yapamadan ihtiyacı olmayan şeyleri satın alması oldukça sık karşılaşılan durumlardır.

Öz kontrol yitimi, ya da yetersizliği kuramcılar tarafından farklı bakış açıları ile açıklanmıştır. Öz-kontrol kapasitesi ne kadar güçlü olsa da herhangi bir birey için birden fazla alanda eş zamanlı denetim sürdürmek kolay olmamaktadır. Zorlayıcı, uyum gerektiren süreçlerle teker teker karşılaştığında öz-kontrol sürdürebilen bireyler, birçok olumsuzlukla aynı anda karşılaştığında öz-kontrolünü yitirebilmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1996). Yoğunlaşan stres dönemlerinde sigaraya yeniden başlanması, diyetin bırakılması, öfke patlaması gibi öz-kontrolün yitirildiği durumlar "stresin psişik bedeli/psychic cost of stress" olarak da ifade edilmiştir (Glas ve diğerleri, 1969, aktaran, Heatherton ve Baumeister, 1996). Bu doğrultuda Muraven ve Baumeister (2000) bireyin öz kontrol sürecindeki kaybını "egonun tükenmesi/ego depletion" olarak kavramlaştırmışlardır. Yaşamda öz kontrol gerektiren tüm bireysel

gayret için bireyin sınırlı kaynağı olduğunu, bu kaynağın ise çeşitli alanlarda harcandığında öz-kontrolün bir vücut kası gibi yorulduğunu ve kendini kontrol etme kapasitesinin azaldığını ifade etmişlerdir.

Ego tükenmesi istemsiz bir kayıp olmasına rağmen öz-kontrol yetersizliğinin bireyin rızası ile iş birliği içinde olduğu durumlar da olabilmektedir. Genellikle dürtüler karşı koyulamaz olarak tanımlansa da Heatherton ve Baumeister (1996) aslında dürtülerin büyük bir çoğunluğun kontrol altında tutulabileceğini belirtmektedirler. Bireyin iradesi ile dürtüsel davranışlar arasında kötücül bir ortaklık söz konusu olduğunda öz-kontrol yitiminde gizli bir rıza hali meydana gelmektedir. Bu görüş ise bireyin dürtüler karşısında salt pasif uygulayıcılar değil, sorumluluk sahibi olduklarını vurgulamaktadır. Böylelikle kontrol kaybı, determinist bir anlayıştan ayrıştırılarak bireysel sorumluluğun istismar edildiği bir kavrayışla açıklanmıştır. Örneğin yapılan bir araştırmada sigara alışkanlığı olan ve bunu kontrol edemediklerini ifade eden Katolik Yahudilerin Şabat günü içmeleri yasak olan sigarayı terk edebildikleri belirtilmektedir (Schachter ve diğerleri, 1977, aktaran, Sayette, 2004). Aynı doğrultuda sigara bağımlılığı yaşayan ve Ramazan ayında oruç tutan Müslümanların gün içinde sigara kullanımını oruçlu iken kontrol edebildikleri de görülmektedir.

Genel olarak öz kontrol yitiminin nedenleri ego gücünün tükenmesi ve bireyin kendi arzusu ile yapılan gizli bir ittifakla açıklanmaktadır. Kendi davranış ve düşüncelerini kontrol etmekte zorlanan bireylerin ise günlük hayatta bağımlılık, riskli davranışlarda bulunma, tıkınırcasına yemek yeme gibi zorlayıcı problemler yaşadıkları bilinmektedir.

Yetersiz öz kontrolün tam tersi bir durum olarak kendini kontrol etme durumlarının aşırı düzeyde olduğu da görülebilmektedir. Öz-kontrol kuramcılarına göre bireysel ve toplumsal açıdan oldukça olumlu bir özellik olan öz kontrolün yüksek düzeyde olması sorun oluşturmamaktadır, ancak yine de yüksek düzey öz kontrolün masum bedelleri olduğu vurgulanmıştır. Anlık hazzın ertelenmesi ve benliğin sınırlı kapasitesi olan öz-kontrol gücünün fazlaca kullanılması egonun tükenmesini kolaylaştırabilmektedir (Baumeister ve Alquist, 2009). Ayrıca yüksek düzey öz-kontrol gerektiren çabanın ardından mantık yürütme, karar verme, inisiyatif alma gibi

bilişsel süreçlerde isteksizlik ve erteleme eğilimi görüldüğü saptanmıştır (Tversky ve Kahneman, 1981).

Bu bakış açısına karşı; aşırı öz-kontrolün masum bedellerin ötesinde yetersiz öz-kontrol kadar olumsuz sonuçlar doğurabileceği de kabul gören bir görüştür. Aşırı kontrollü bireylerin haz erteleyerek, aşırı planlı davranarak kendilerinden çok fazla feda ettikleri belirtilmektedir. Yüksek düzey kontrol sahibi bireyler uzun vadedeki çıktıya aşırı odaklandıkları için uzağı net görüp yakınındakini göremeyen hipermetroplara benzetilmişlerdir (Brownstein, 2018). Araştırma bulgularına göre aşırı kontrol sahibi bireylerin, orta düzey kontrol sahibi bireylere göre daha fazla sosyal yalnızlık yaşadıkları, ilişkilerinde kolay derinleşemedikleri, bilişsel üsluplarının katı, detaycı ve mükemmeliyetçi olduğu, duygusal ifadelerini daha çok bastırdıkları ve kronik depresyon, anoreksia, obsesif-kompulsif bozukluk gibi psikolojik sorunlara daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Lynch ve diğerleri, 2015).

Bir başka bakış açısına göre ise aşırı kontrolcü olma kontrol edilemeyecek olanı bile beyhude kontrol etme çabasına neden olabilmektedir. Bu durum ise bireyin kaynaklarını israf etmesine, başka alanlara odaklanamamasına ve nihayetinde hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilmektedir (Thompson, 2002). Yukarıda bahsedilen görüşlere dayanarak avantajlı kişisel bir üstünlük olan öz-kontrol yetisinin makul düzeyde daha işlevsel olduğu görülmektedir.

Bir sonraki bölümde yaşam boyu önemli bir kazanım olan öz kontrol becerisinin araştırma bağlamında özellikle orta yetişkinlik dönemi için öneminden bahsedilecektir.

1.3.2.2. Orta Yetişkinlikte Öz Kontrol

Orta yetişkinlik bir yandan genç yetişkinliğin sosyal, entelektüel ve ekonomik birikimlerinin deneyimlenmeye devam edildiği, bir yandan da ileri yaş belirtilerinin yavaş yavaş görülmeye başlandığı, 45 ile 65 yaş arasını kapsayan ara bir dönemdir. Bu kısımda öz kontrol kavramı orta yetişkinlik döneminde görülen normatif değişikliklere uyum sağlamadaki işlevselliği açısından temellendirilerek sunulmuştur.

Hem kendinden genç neslin genişlemesine hem de kendinden yaşlı neslin daralmasına yakından tanık olan orta yetişkin için yaşamının ileri kısmını düşünmek kaçınılmaz olmaktadır. Ön yaş alma belirtilerinin yavaş yavaş başladığı bu dönemde görülen normatif değişikliklere uyum sağlama açısından (Richmond-Rakert ve diğerleri, 2021) öz-kontrol becerileri daha da önemli hale gelmekte ve potansiyel gerilemeye, kayıplara karşı en güçlü önleyici faktörlerden biri olmaktadır (Lachman ve diğerleri, 2015).

Orta yetişkinlikte birey için sağlığını korumak, emeklilik dönemi için para ayırmak, destekleyici ilişkiler için yatırım yapmak gibi planlı ve geleceğe yönelik davranışlar genç yetişkinlik dönemine göre daha fazla önem kazanmaktadır. İleri yetişkinlik dönemine sağlıklı bir şekilde hazırlanabilmek, döneme yeterli kaynak ile girmek yetişkinlik boyunca artış gösteren öz-kontrol kapasitesi (Roberts ve Mroczek, 2008) ile ilişkilidir. Kontrol edilemeyen biyolojik gerilemeler (kas kaybı, akıcı zekada azalma gibi) karşısında, güçlü olan tarafların kullanılarak kayıpların telafi edildiği (Baltes ve Baltes, 1990) belirtilmektedir. İleri yetişkinliğe hazırlık olan bu dönemde düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklardan uzak durma, sağlık kontrollerini takip etme gibi öz-kontrol gerektiren olumlu unsurlar yerleştirildiğinde yaşam kalitesi korunup, hissedilen doyum ve mutluluk artmaktadır. Kontrol hissi güçlü yetişkinlerin yaşamlarında meydana gelen değişikliklerle daha iyi baş edebildikleri, daha kolay uyumlanabildikleri ve iyi oluşlarını sürdürebildikleri belirtilmektedir (Lachman, 2004). Öz kontrol yetisiyle orta yetişkinler kayıplarından dolayı artık erişilmez olan yaşam amaçlarına verdikleri değeri azaltıp yeni yaşam amaçları ile kendilerini güncelleyebilmektedirler. Kontrol yetisi, gerçekten kontrol edilebilir olana odaklanıp yeni ve erişilebilir yaşam amaçlarına yönelimi sağlamaktadır. Bu doğrultuda öz kontrol becerisinin orta yetişkini yaşamda daha işlevsel kıldığı belirtilmektedir (Brandtstädter ve Baltes-Götz, 1990). Özetle tüm yaş grupları için işlevsel olan öz kontrol becerisini orta yetişkinlik döneminde önemli kılan değişen yaşam koşulları karşısında bireyi etkin, planlı ve uyumlu kılmasıdır.

Bu bölümde kendini düzenlemenin bir bileşeni olarak değerlendirilen, davranış ve düşüncelerin düzenlenmesini ifade eden öz kontrol kavramı açıklanmış, yetersiz ve aşırı düzey öz-kontrolün oluşturabileceği problemlerden bahsedilmiş ve orta

yetişkinlik dönemi için önemine değinilmiştir. Kendini düzenleme, bir bütün olarak bireyin düzenlenmesini ifade ettiği için duyguların düzenlenmesini ifade eden duygu düzenleme kavramı bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

1.3.3. Duygu Düzenleme

Kendini düzenleme bir üst kavram olarak kişinin kendi davranış, düşünce ve duygularını sadece kendisiyle düzenlemesini (Vohs ve Baumeister, 2004) ifade ederken duygu düzenleme, kişinin kendi duygularını düzenlemek için bireysel girişimlerini ifade eden kendini düzenlemenin bir alt kavramı olarak tanımlanmaktadır (Holodynski ve diğerleri, 2013). Aynı doğrultuda Eisenberg ve diğerleri (2014) duygu düzenlemeyi, kendini düzenlemenin duygulara özgü yönü olarak tanımlamıştır.

20.yy'ın sonlarına kadar bilinç durumunun yüzdeki ifadesi ve bedendeki hissiyatı olarak tanımlanan duygular gelişen kuramlar ve araştırmalarla farklı açılardan da ele alınarak içeriği zenginleşmiş, duygu düzenleme kavramı (Campos ve diğerleri, 1989) gündeme gelmiştir. Duyguların düzenlenmesi günümüze kadar artan bir ilgi ile araştırmalara konu olmaya devam etmektedir (Gross, 1999). Farklı perspektiflerle incelenen duygu düzenlemenin geniş ve bulanık içeriği, Gross (1998a) tarafından yeni bir çerçevede tanımlanmış ve kavram netlik kazanmıştır.

Gross (2014), duygu düzenleme kavramının içeriğini tanımlarken özellikle üç noktaya dikkat çekmiştir. İlk olarak, duygu düzenlemenin duygular yoluyla davranış ve düşüncelerin düzenlenmesini içermediğini, duygu düzenleme kavramının sadece duyguların nasıl düzenlendiğiyle sınırlandırılması gerektiğini belirtmiştir. İkinci olarak, duygu düzenlemenin bazen birey tarafından yürütülen, bazen de başkaları tarafından yürütülen bir süreç olduğu ancak duygu düzenlemenin bir kavram olarak sadece kişinin kendi duygularını düzenlenme süreci ile ele alınması gerektiğini belirtilmiştir. Üçüncü olarak dikkat çektiği nokta ise, duygu düzenlemenin bilinçli, ya da bilinçdışı süreçler ile etkinleşebildiğidir. Gross (2014), daha önceki çalışmalarda bilinç ya da bilinç dışı süreçlerle kategorik olarak değerlendirilen duygu düzenlemenin bilinçlilik düzeyi açısından sınıfsal değerlendirilmesini eleştirmiş; duygu düzenlemenin bilinç ve bilinçdışı süreçler arasında bir süreklilik üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar arttıkça literatüre birçok farklı tanım sunulmuştur. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi kişinin amacına ulaşabilmek için duygularını gözden geçirmesi, değerlendirmesi, duygusal tepkilerini düzenleyebilmesi için kullandığı iç ve dış süreçler olarak tanımlamıştır. Duygu düzenleme alanında en çok atıf alan araştırmacılardan Gross (2014) ise, duygu düzenlemeyi bireyin hangi duyguyu, nasıl deneyimleyip dışa vurduğunu ifade eden tüm süreç olarak tanımlamıştır. Bunun dışında duygu düzenlemenin duygusal tepkinin başlatılması ya da durdurulması; sürdürülmesi ya da baskılanması, uyarlanması ya da derecelendirilmesi (Rothbart ve diğerleri, 2014), mevcut duygusal durumun arzu edilen duygusal duruma yaklaştırılması (Mauss ve Tamir, 2014) olarak da ifade edildiği görülmektedir. Bir sonraki bölümde Gross'un tanımladığı duygu düzenleme modeli temelinde duygu düzenleme süreci açıklanmıştır.

1.3.3.1. Duygu Düzenleme Süreci

Bilinçli olarak kontrol altında tutulup ifade edilmeyen negatif duyguların, psikolojik işlevselliği olumlu yönde etkilediği, diğer taraftan ifade edilmeyen negatif duyguların fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Bu durumu izah etmek için Gross (1998b), duygu düzenlemeyi bir süreç modeli ile açıklamıştır. Duygu düzenleme; amacı olan, bir stratejinin kullanıldığı ve bir sonucun elde edildiği bileşik bir işlem olarak tanımlanmıştır (Gross, 2014).

Genellikle duygu düzenlemede amaç; endişe, korku, üzüntü gibi olumsuz duyguların şiddetinin azaltılması ve süresinin kısaltılması; neşe, coşku, ilgi gibi olumlu duyguların şiddetinin artırılması ve süresinin uzatılması yönündedir. Olumsuz duygular genellikle yukarı düzeyden aşağı düzeye getirilmeye çalışılmakta, olumlu duygular ise aşağı düzeyden yukarı düzeye getirilmeye çalışılmaktadır. Bazı özel durumlar ise olumsuz duygunun artırıp olumlu duygunun azaltılmasını gerektirebilmektedir (Gross, 2014). Örneğin bir cenaze ortamında kişi aklına gelen komik bir anısının verdiği neşeyi azaltmak, ortama uygun keder düzeyini deneyimlemek isteyebilir.

John ve Gross (2004) duygu düzenleme sürecinde kullanılan stratejileri ilk etapta duygusal tepkinin ortaya çıkışını referans noktası olarak ele alan bir bakışla,

ikiye ayrılmıştır. Bireyin duygusal tepkisi ortaya çıkmadan önce meydana gelen duygu düzenlemeleri *öncül odaklı*, duygusal tepki oluştuktan sonra meydana gelen duygu düzenlemeleri ise *tepki odaklı* olarak tanımlamışlardır. Örneğin fiziksel sağlığını takip etmek için rutin kontroller yaptıran bir bireyin bu konuda öncül odaklı strateji kullandığı, bir sağlık sorunu deneyimledikten sonra endişelenip bu endişeden kurtulmak için çare arayan bireyin ise tepki odaklı strateji kullandığı söylenebilir.

Bunun dışında duyguların birçok şekilde düzenlenmesi mümkündür; Gross (1998a) duygu düzenlemede kullanılan öncül odaklı stratejilerin dört grup farklı yaklaşımla yönetilebileceğini; tepki odaklı stratejilerin ise bir yaklaşımla yönetildiğini belirtmiştir. Bu sınıflama üzerinden, beş çeşit duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır. Bu analizde yer alan ilk dört grup öncül odaklı stratejileri tanımlarken beşinci grup tepki odaklı stratejileri ifade etmektedir.

- Durumun Seçimi (Situation Selection): Bireyin mevcut seçenekler arasında seçim yapmasını ifade etmektedir (Gross, 1998a). Bu seçimlerde olumsuz duygu oluşturan uyaranlardan kaçınılırken olumlu duygu oluşturan uyaranlara yakınlaşma eğilimi tercih edilmektedir. Kişinin hangi duruma yöneldiği ise daha önce deneyimle edindiği bilgiye dayanmaktadır.
- Durumun Uyarlanması (Situation Modification): Durumun birey üzerindeki duygusal etkisini değiştirmek için çevresini düzenlemesini ifade eder (Gross, 2014). Daha önce Lazarus ve Folkman (1984, aktaran, Gross, 1998b) tarafından problem odaklı baş etme yöntemi olarak da tanımlanmış bu kavramı Gross (1998b) öncül odaklı bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele almıştır.
- Dikkatin Konuşlandırılması (Attention Deployment): Kişinin duygusal etki oluşturan bir olay karşısında seçim yapması, ya da durumu uyarlamasının mümkün olmadığı durumlarda dikkatini kontrol altında tutarak duygularını düzenlemesini ifade etmektedir. Duyguları düzenlemek için birey dikkatini durumun farklı yönlerine kaydırılabildiği gibi, tamamen durumdan uzaklaştırabilmektedir (Gross, 2014). Bireyin akışa (flow) yönelmesi dikkatin konuşlandırılmasına örnek olarak verilmiştir. Akış, kişinin iştigal ederken zamanın nasıl geçtiğini fark edemediği, derin bir konsantrasyon,

güçlü bir içsel ilgi ile sürdürdüğü aktiviteleri ifade etmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Gross (1998b), rahatsızlık verici durumlarda akışın hissedildiği aktivitelere dikkati konuşlandırmanın etkili bir duygu düzenleme yöntemi olduğunu belirtmiştir.

- Bilişin Değiştirilmesi (Cognitive Change): Duygusal etki oluşturacak durum karşısında bireyin farklı bir biliş geliştirmesini ifade etmektedir. Bilişin değiştirilmesi öncül odaklı bir strateji olarak bireyin mevcut duruma yeni bir anlam vererek duygularını yeniden düzenlemesini mümkün kılmaktadır (John ve Gross, 2004).
- Tepkinin Düzenlenmesi (Response Modulation): Duygusal etki oluşturan bir durumun akabinde duygunun düzene girmesi için yapılan eylemleri ifade eder. Bu eylemler gevşeme, nefes egzersizleri gibi bireyin kendini sakinleştirmek için kullandığı işlevsel uygulamalar olabildiği gibi; yemek yeme, sigara ya da alkol kullanımı gibi zararlı anlık sığınaklar da olabilmektedir. Ayrıca bireyin tepkisel davranışlarını baskılaması da tepki düzenlemesinin bir çeşidi olarak ifade edilmiştir (Gross, 2014).

Gross'un (1998a) görüşüne göre herhangi bir duygu düzenleme girişimi bu beş ana gruptan birine ait olmaktadır. Ancak, özellikle bilişin değiştirilmesi ve tepkinin düzenlenmesi gruplarında uygulanan stratejilerin bilişsel, duygusal ve sosyal anlamda farklı sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilmiş (Gross, 1998a), buradan yola çıkarak iki temel duygu düzenleme stratejisi tanımlanmıştır.

Bilişin değiştirilerek duyguların düzenlendiği stratejileri *bilişsel yeniden değerlendirme*, tepkinin değiştirilerek duygusal davranışın durdurulduğu stratejileri ise *bastırma* olarak kavramlaştırmıştır. John ve Gross'a (2004) göre bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireyler olumsuz duygulara neden olan olayları yeniden değerlendirip durumun oluşturduğu duygusal etkiyi tahammül edilebilir düzeye getirmektedirler. Bastırma stratejisini kullanan bireyler ise durum değerlendirmesi yapmadan olayın yarattığı duygusal durumu ihmal etmekte, susturmakta ya da yok saymaktadırlar (John ve Gross, 2004).

İki stratejinin kullanımı işlevsellik açısından bireyin yaşantısında fark oluşturmaktadır (Gross ve John, 2003). Olumsuz duyguların bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile düzenlendiği durumlarda bireyin negatif duygu ve tepkileri azalmakta; olumsuzluğun oluşturduğu fizyolojik tepkiler düzene girmektedir. Diğer taraftan olumsuz duyguların bastırma stratejisi ile düzenlendiği durumlarda davranışsal negatif tepkiler azalmakta, ancak öznel deneyimlenen negatif duygular azalmadığı gibi bedenin verdiği fizyolojik reaksiyonlar artabilmektedir. Bastırma stratejisi bilgi işlem sürecini de olumsuz etkileyebilmekte; bireyin belleğindeki durumla ilgili temsili bozabilmektedir (Richards ve Gross, 2000). Yaşanan duygu durumundaki olumsuzluk ve bilişsel zorlanma bireyin sosyal ilişkilerindeki ahenge de zarar verebilmektedir (Butler ve diğerleri 2003).

Duygu düzenlemede süreç modeli ile Gross'un (1998a) detaylandırdığı stratejiler, duygu düzenleme ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi netleştirmiştir. Hem psikolojik hem de fiziksel sağlık için avantajlı olan yöntemler, öncül odaklı ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile; dezavantajlı olanlar ise bastırma stratejileri ile açıklanmıştır.

Duyguların işlevsel düzenlenememesi sonucunda meydana gelen psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar ise duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin tanımlanıp ölçülmesi ihtiyacını doğurmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Bir sonraki bölümde duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükleri operasyonel olarak tanımlayan duygu düzenleme güçlüğü açıklanmıştır.

1.3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Günlük yaşantılar olumlu uyaranlara eşlik eden pozitif duygular, olumsuz uyaranlara eşlik eden negatif duygularla doludur. Güçlü duygusal etki oluşturan olaylar karşısında ise bireyler farklı duygusal reaksiyonlar gösterebilmektedir. Sarp bir yamaçta ya da sakin bir doğa yürüyüşünde hissedilen endişe veya huzur her birey için biricik düzeyde deneyimlenmektedir. Bazı bireyler için olumsuz duygular oldukça şiddetli yaşanırken bazı bireyler için vasat düzeyde deneyimlenebilmekte, olumlu uyaranlar karşısında bazı bireyler şiddetli coşku hissederken bazı bireyler hiç haz alamamaktadır (anhedonia) (Johnstone ve Walter, 2014).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşanan durum ile hissedilen duygu arasında beklenebilir ortalama ilişkinin deneyimlenememesi olarak tanımlanabilir. Literatürdeki tanımlamalara bakılacak olursa; bireyin duygu durumunu istediği konuma getirmek için çabalamasına rağmen yetersiz kalması (Neacsiu ve ark, 2014), işlevsel duygu düzenleme becerilerine ait öğelerin yokluğu, eksikliği ya da işlevsizliği (Gratz ve Roemer, 2004) olarak tanımlandığı görülmektedir. Gratz ve Roemer'e (2004) göre işlevsel duygu düzenleme şu öğeleri içermektedir:

- Duyguların anlamlandırılması ve farkındalığı,
- Duyguların kabul edilmesi,
- Olumsuz duygulara rağmen amaca yönelik davranılıp dürtüsel davranışların kontrol edilebilmesi,
- Etkin duygu düzenleme stratejileri kullanabilme.

Bu biliş ve becerilerden bir ya da birkaçının olmaması ya da eksikliği duygu düzenleme güçlüğünün ifadesi olarak değerlendirilmiştir.

Duygu düzenleme becerilerinin işlevselliği ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Diğer taraftan bireyin kendi duygularını herhangi bir durumdan dolayı kendi kendine düzenleyememesi de birçok olumsuzlukla ilişkilendirilmektedir. Kaygı, depresyon, kişilik bozuklukları (Sheppes, 2014), madde bağımlılığı (Kober, 2014), saldırganlık, yeme bozuklukları (McLaughlin ve diğerleri, 2011), kalp damar rahatsızlıkları (Appleton ve Kubzansky, 2014) gibi hem zihinsel hem de fiziksel sorunlar duygu düzenleme güçlüğü ile yakından ilişkilidir.

Duygu düzenleme becerileri bebeklikten ileri yetişkinliğe kadar tüm yaş grupları için en önemli kazanımlardan birisidir. Bir sonraki bölümde araştırma konusu bağlamında orta yetişkinlikte duygu düzenlemenin önemi ele alınmıştır.

1.3.3.3. Orta Yetişkinlikte Duygu Düzenleme

Bu bölümde psikolojik ve fiziksel sağlık için temel bir faktör olan duygu düzenleme becerileri yetişkin kuramları çerçevesinden değerlendirilmiş, daha sonra orta yetişkinlik döneminde duygu düzenlemenin önemi vurgulanmıştır.

Duyguları düzenlemek de öz kontrol gibi deneyimle zenginleşen, öğrenildikçe kolaylaşan bir beceridir. Bireyin duyguları ile kurduğu ilerleyici ilişki yaşam boyu devam etmektedir (Consedine, 2011). Artan yaşla birlikte olumsuz duyguların şiddetinde ve duygusal tepkilerde azalma, duyguların kontrolünde ise artış görülmektedir (Brummer ve diğerleri, 2014; Zimmermann ve Iwanski, 2014). Genç yetişkinlik dönemine göre, orta yetişkinlik döneminde günlük stres verici olayların daha sükunetle değerlendirildiği ve daha az tehdit edici algılandığı, ileri yetişkinlerin ise duyguları düzenleme konusunda orta yetişkinlerden daha da avantajlı oldukları belirtilmektedir (Blanchard-Fields ve diğerleri, 2004; Charles ve Carstensen, 2014). Genel popülasyonda duygu düzenleme becerileri yetişkinlik boyu artış göstermesine rağmen (Gross ve diğerleri, 1997), birey bazında her yaş grubunda duygu düzenleme güçlüğü yaygınca görülmektedir.

Carstensen'in (1992) sosyo-duygusal seçicilik kuramına göre, orta yetişkinlik döneminde bireyler hayatta tükettikleri zamanın kalan zamanlarından fazla olduğunun farkına vararak hayata bakış açılarını değiştirmektedirler. Orta yetişkin bu farkındalıkla yatırımlarını duygusal olarak anlamlı amaçlara kaydırmaktadır. Hayata bakış açısındaki bu perspektif değişikliği duygusal anlamda daha güvenli bir varoluş alanı oluşturmakta, olumlu duyguları harekete geçiren davranışların ve sosyal ilişkilerin tercih edilerek sürdürülmesini sağlamaktadır.

Sosyo-duygusal seçicilik kuramına göre psikolojik amaçlarda orta yetişkinlik döneminden itibaren farklılaşma görülmektedir. İlerleyici amaçlarda seyrelme ve duygusal amaçlarda artış olmaktadır. İlerleyici amaçlarda güdüler daha çok bireyin bilgi ve kariyer gelişimini desteklemekte ve bu amaçlar genç yetişkinlik döneminde daha sık görülmektedir. Duygusal amaçlarda ise güdüler daha çok duygusal anlamda olumlu kazanımları desteklemekte ve bu amaçlar orta yetişkinlik döneminden itibaren yoğunlaşmaktadır. Bireyin yaşamında kalan zaman miktarı üzerindeki sınırı sezmesi

ile ilerleyici amaçlardan geri çekilme, duygusal amaçlara yaklaşma görülmektedir (Carstensen, 1992). Örneğin bir genç yetişkin sosyal statüsünü korumak, tecrübesini artırmak, daha çok bilgi edinmek amacıyla kendisini mutlu etmediği halde sosyal çevresindeki bireylerle ilişkilerine devam edebilmektedir, ancak orta yetişkinlik döneminden itibaren olumsuz duygu uyandıran aktivite ve ilişkilerden uzaklaşılmaktadır. İlişki ve eylemlerinde daha seçici olmaya başlayan orta yetişkinin olumsuz duygu oluşturan eylem ve ilişkilerden geri çekilmesi öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak yorumlanmaktadır. Olumsuz duygularla karşılaşmadan önce bağlamdaki olumsuzluk kaynaklarını budayarak durum seçimi yapmak bireyin duygu düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Lang ve Carstensen, 2002). Artan yaşla birlikte ilerleyici amaçlardaki azalmanın duygu düzenleme üzerindeki olumlu etkilerinden bir diğeri de bireyin kendinden üstün algıladıkları ile sosyal mukayesesini azaltıp kendinden daha aşağıda algıladıkları ile sosyal mukayesesini artırmasıdır. Örneğin, bir genç yetişkin akranın kendisinden daha genç görünmesine hayıflanırken bir orta yetişkin hasta bir akranından daha sağlıklı olduğu için minnettarlık hissetmektedir.

Baltes'in (1987) gelişimsel perspektifle yetişkinlik dönemini açıklamak için geliştirdiği "seçici optimizasyon ile telafi" modeline göre orta yaşla birlikte artan bilgi birikimi, tecrübe ve olgunlaşma bireyin doğru seçimler yaparak kayıplarını düzenlemesine yardım etmektedir (Baltes ve Baltes, 1990). Seçici optimizasyon ile telafi modelinde; seçicilik, bireyin sınırlı zaman ve kaynakların oluşturduğu alan içerisinde potansiyelini sadece amaca yönelik değerlendirmesini, enerjisini boşa heba etmemesini sağlamaktadır. İlerleyen yaşla birlikte kaçınılmaz olan kayıplar doğru seçimler yapmak için birey üzerinde baskı oluşturmaktadır. Örneğin yaşla birlikte genişleyen sosyal çevre içinden sadece anlamlı arkadaşlıkların devamına yönelik seçimler yapılmaktadır. Optimizasyon; bir amaca yönelik olarak seçilen durumun en iyi hale getirilmesini ifade etmektedir. Örneğin seçilen arkadaşlarla ilişkilerin en işlevsel düzeyde devamlılığını sağlamak için sosyal enerji seçilmiş karakterlere odaklanır, daha fazla ilişkisel yatırım yapılır. Telafi ise; seçilmiş ve en iyi duruma getirilmeye çalışılan durumların kaçınılmaz kayıpları duygusal ve bilişsel olarak ödünlemesini ifade etmektedir (Baltes, 1997). Baltes, bu modelle ilerleyen yetişkinlikte görülen kaçınılmaz daralmanın oluşturduğu fakirleşmenin, nasıl duygusal

bir zenginleşmeye dönüştüğüne açıklık getirmiştir. Bu modelde de sosyal seçicilik kuramında görüldüğü gibi, bireyin eylemliliği ile kayıplar düzenlenerek olumsuz durum yaşanmadan öncül odaklı stratejiler kullanılmakta ve olumlu duygular artırılmaktadır.

Orta yetişkinlik dönemi fiziksel sağlık açısından değerlendirildiğinde mortalitenin en sık nedeninin kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kanser olduğu belirtilmektedir (Santrock, 2016). Araştırma bulgularına göre her iki hastalığın da duygu düzenleme becerileri ile yakın ilişkisi bulunmaktadır. Olumsuz duygular ile kalp sağlığı arasındaki ilişki toplumsal sağduyu ile keşfedilmiş ve "kalbi kırılmak, yüreği sızlamak" gibi deyimlerle dilde ifade bulmuştur. Orta yetişkinlik döneminde sık rastlanan kalp ve damar hastalıkları ile duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Appleton ve Kbzansky, 2014). Ayrıca olumsuz duyguların ardından oluşan ani koroner reaksiyonların ardıl gelen olumlu duygular ile kısaldığı, olumsuz duyguların fizyoloji üzerindeki tahrip edici etkisinin olumlu duygularla azaldığı belirtilmiştir (Fredrickson ve Levenson, 1998). Kanser hastalığının en güçlü psikososyal yordayıcılarının ise günlük stres verici olayların inkâr edilmesi ya da bastırma stratejileri ile düzenlenmesidir. Ayrıca tanı alan vakalarda duygusal gerilimin şiddeti ile tedaviye cevap vericilik arasında da negatif ilişki bulunmaktadır. Duygusal gerilimini düzenleyemeyen kanser vakalarında tedaviye rağmen hastalığın seyrinin hızlandığı belirtilmektedir (McKenna ve diğerleri 1999). Tanı almış vakalarla yapılan işlevsel duygu düzenleme müdahaleleri ise iyileşme sürecine katkıda bulunmuştur (Smyth ve Arigo, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme becerilerinin, orta yetişkinlikte görülen en yaygın hastalıklara karşı koruyucu ve iyileştirici olduğu görülmektedir. Özetle, her yaş grubu için değerli bir kazanım olan duygu düzenleme becerisinin orta yetişkinlik döneminde kayıplara rağmen genişleme sunduğu, duygu düzenleme ile ilgili sorunların ise ciddi fiziksel hastalıklara kapı araladığı görülmektedir.

Yukarıda yaşam boyu fiziksel ve zihinsel iyi oluşun sürdürülebilmesi için bireyin duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini düzenlemesinin öneminden bahsedilmiştir. Bir sonraki bölümde kendini düzenlemenin iki değişkeni olarak tanımlanan öz-kontrol ve duygu düzenlemenin birbiriyle ilişkisi incelenmiştir.

1.3.3.4. Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Öz kontrol ve duygu düzenleme becerileri psikoloji alan yazında benzer kavramlar olarak tanımlanmakta ve günlük yaşantıda sık sık iç içe geçmektedir. Bu bölümde iki kavramın birbirleriyle olan ilişkisi aralarındaki benzerlik ve farklılıkların değerlendirilmesi ile incelenmiştir.

Kuramsal tanımlamalar, nörolojik çalışmalar ve değişkenlerin ilişkili olduğu kavramlar öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenlerini birbirine yakınlaştırmaktadır. Her iki kavram da tanımında bireyin kendi üzerinde denetim sahibi olmasını ifade etmektedir. Öz kontrol kişinin kendini disiplin etmesi, dürtüsel davranışlarını denetlemesini ifade etmektedir (Nebioğlu ve diğerleri, 2012). Duygu düzenleme ise kişinin kendi duygularını denetlenmesiyle tanımlanmaktadır (Mauss ve Tamir, 2014). Bunun dışında nörolojik bulgulara göre hem öz kontrol hem de duygu düzenleme deneyimlerinde fronto-parietal ağların aktive olduğu, prefrontal korteks ile basal beyin bölgeleri arasında işlemlemenin dikkat çektiği tespit edilmiş, kavramların biyolojik temellerindeki ortaklık vurgulanmıştır (Peters ve Büchel, 2011, aktaran, Paschke ve diğerleri, 2016). Ayrıca her iki değişkenle yapılan araştırmalarda benzer işlevsel çıktıların görülmesi iki kavram arasındaki örtüşmeye işaret etmektedir. Örneğin hem öz kontrol (Hofmann ve diğerleri, 2014) hem de duygu düzenleme becerileri (Mandal ve diğerleri, 2011) öznel iyi oluş, akademik başarı (Graziano ve diğerleri, 2007; Tangney ve diğerleri, 2004), sağlıklı kişiler arası ilişkiler ile (Lopes ve diğerleri, 2011; Tangney ve diğerleri, 2004) pozitif yönde ilişkili; depresyon ve kaygı (Keeton ve diğerleri, 2008; R. C. Martin ve Dehlen, 2005), yeme bozuklukları (Brockmeyer ve ark, 2014; Froreich ve diğerleri, 2016), erteleme davranışları (Mohammadi Bytamar ve diğerleri, 2020; Senécal ve diğerleri, 1995) ile negatif ilişkilidir .

Diğer yandan iki kavramın birbirinden ayrıştığı önemli noktalar da bulunmaktadır. Özellikle odaklanılan zaman açısından iki kavramın farklılaştığı ifade edilmektedir. Öz kontrol tecrübelerinde amaçlar genellikle uzun vadeli çıktıya yönelirken duygu düzenleme tecrübeleri andaki duygularla mücadele etmeyi hedeflemektedir. Öz kontrol süreçlerinde bireyler geleceğe ait bir hedefe odaklanıp

anlık haz verici uyarandan uzaklaşmakta ve bu durum olumsuz duygulanım oluşmasına neden olabilmektedir. Diğer taraftan gelecekteki bir yaşam amacını anlık hazza feda etmek ise öz kontrolü bozabilmektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Örneğin bir görev için çalışırken haz verici bir mola anlık rahatlamaya neden olduğu gibi görevin ertelenmesine; rahatlamadan çalışmaya devam etmek ise görevin sürdürülüp sıkıntının artmasına neden olabilmektedir.

Duygu düzenleme ile öz kontrol arasındaki bu çatışmalı ilişkiyi Hofmann ve Kotabe (2014) arzuların denetimi (desire regulation) ile açıklamıştır. Şiddetli istem duygusu ile tanımlanan arzuların bir kısmı bireyin kimliğine ait değerleri ve amaçları ile çelişebilmektedir. Bu tip arzular "ayartıcı (temptations)" olarak ayrı bir kategoride değerlendirilmiştir. Ayartıcı Türkçede bir başka deyişle "baştan çıkarıcı" olarak da ifade edilmektedir, bu deyiş ile ayartıcılar karşısında düşüncelerin devre dışı kaldığı da vurgulanmaktadır. Özelikle ayartıcı arzular söz konusu olduğunda öz kontrol ve duygu düzenleme açısından ikircikli motivasyon ve ikircikli duygular yaşanmaktadır. Ayartıcı bir durum karşısında öz kontrolü sürdürmeyi başaran birey haz kaynağından uzaklaştığı için hüsran; amacını takip edebildiği için de gurur hissetmekte; ayartıcıya kapılan birey ise hazzı deneyimlediği için tatmin, amacını takip edemediği için ise suçluluk ya da utancı bir arada deneyimlemektedir (Hofmann ve Kotabe, 2014).

Farklı bir bakış açısına göre öz kontrol ve duygu düzenleme arasında besleyici bir ilişki de bulunmaktadır. Uygun duygu düzenleme stratejileri öz kontrolü arttırmakta, öz kontrolün sürdürülmesi ise duygu düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. İşlevsel duygu düzenleme becerileri öz kontrolü artırmak, ya da sürdürmek için kaynak niteliğindedir. Artan pozitif duygular ve azalan negatif duygular sınırlı gücü olan öz-kontrol kapasitesine destek olmaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmada mutlu film izlemenin ardından yorucu ve sıkıcı aktivitelerde sebat etme süresinin nötr film izleyenlere göre daha uzun olduğu görülmüştür (Tice ve diğerleri, 2007). Bu noktada artan pozitif duyguların bireyin öz kontrol limitlerine güç kattığı görülmektedir. Bireyin azaltamadığı olumsuz duyguları ise "zehirli bir sarmaşık" gibi öz kontrol becerilerini etkisiz hale getirebilmektedir (Wagner ve Heatherton, 2014). Diğer taraftan öz kontrol çabasıyla yorgun düşmenin de duygu düzenlemeyi güçleştirdiği ifade edilmektedir. Egonun yorulması ile beynin amigdala bölgesinde hareketlilik

artmakta ve olumsuz duygular daha şiddetli algılanmaktadır. Öz kontrolün katı bir şekilde sürdürüldüğü durumlarda duygu düzenlemede güçlük yaşanabilmektedir (Hofmann ve Kotabe, 2014).

Bu bağlamda duyguları düzenleme ve öz kontrol arasındaki nedenselliğin literatürde çift yönlü olarak tartışıldığı görülmektedir. Bireyin kendini düzenleme sürecinde standartlara uygun hale gelebilmek için duygularını, davranış ve düşüncelerini bir bütün olarak denetlemesi gerekmektedir. Sağlıklı ilişkiler, yaşam alışkanlıkları, iyi oluş için verilen çabada hem duyguların düzenlenmesi hem de öz kontrolün sürdürülmesi ideal olan durumdur. Ancak bazı durumlarda duyguları düzenlemek öz kontrolü ketlemekte, bazı durumlarda ise öz kontrolü sürdürmek duygu düzenlemeyi güçleştirmektedir.

Duygu düzenleme için derlenen bu bölümde duygu düzenlemenin tanımlaması yapılmış, duygu düzenleme sürecinden bahsedilmiş, duygu düzenleme güçlüğü açıklanmıştır. Ardından kavramın orta yetişkinlik dönemi için önemi yetişkinlik kuramları ile açıklanmıştır. Son olarak kendini düzenlemenin boyutları olarak ele alınan öz kontrol ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bir sonraki bölümde kendini düzenleme ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmıştır.

1.3.4. Kendini Düzenleme Değişkenleri ile İyi Oluş Arasındaki İlişki

Bu bölümde kendini düzenleme becerilerinin iyi oluş ile ilişkileri; öz kontrol ve duygu düzenleme becerileri için ayrı ayrı açıklanmıştır.

Kişinin iç ve dış süreçleri arasında uyum sağlama kapasitesi olarak ifade edilen öz kontrol (Tangney ve diğerleri, 2004); hem öznel (Nielsen ve diğerleri, 2019) hem de psikolojik iyi oluş (Bowlin ve Baer, 2012) açısından avantajlı çıktılarla ilişkilendirilirken öz kontrol yetersizliği iyi bir yaşam sürdürülmesini zorlaştırmaktadır.

Öz kontrol becerileri yüksek olan bireylerin yaşamda karşılaştıkları çeldiricilere karşı daha dirençli, kişisel ilerlemeye daha açık oldukları için daha mutlu yaşam sürdürdükleri belirtilmektedir (Hofmann ve diğerleri, 2014). Öz kontrol bireyin anlık haz veren uyaranlarla arasına mesafe koymasına neden olmaktadır, ancak çeldiricilere karşı koyarak erdemli olan yaşam amaçlarının takip edilmesi yaşamda hissedilen toplam doyumu (Cheung ve diğerleri, 2014) da artırmaktadır.

Psikolojik iyi oluş açısından değerlendirildiğinde öz kontrol becerilerinin kişiler arası ilişkilerde uyumu, duygusal tutarlılığı, akademik başarıyı, benlik saygısını, çevre üzerindeki denetimi, (Tangney ve diğerleri 2004), alturistik davranışları (Macrae ve Johnston, 1998) artırdığı belirtilmektedir. Öz kontrolün sürdürülmesi hedefe yönelik davranış geliştirme ve sorumlulukları zamanında yerine getirme (Tangney ve diğerleri, 2004) gibi amaca yönelik davranışlarla da ilişkilendirilmektedir. Öz kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin kendi sınırlarını fark edebildikleri, kapasitelerini daha rasyonel değerlendirebildikleri belirtilmektedir (Stavrova ve diğerleri, 2019). Öz kontrol becerileri psikolojik anlamda bireye güç katarken; öz kontrol sorunları da iyi oluş kayıplarına neden olmaktadır. Yetersiz öz kontrol hazza sınır koyma, uzun vadeli planların tasarlanması, amaca giden davranışlarda erteleme eğilimi (Vohs ve Baumeister, 2004), bağımlılık, yeme bozuklukları (Baumeister ve Heatherton, 1996), dürtüsel davranışlar (Tangney ve ark, 2004) gibi psikolojik işlevselliği bozan durumlarla ilişkilidir.

"Duyguların optimal idaresi" olarak ifade edilen duygu düzenleme becerilerinin (Thompson, 1994, s. 27), dengelenmiş duygular (Consedine, 2011) ve psikolojik işlevsellik (Holodynski ve diğerleri, 2013) gibi değişkenlerle ilişkileri ortaya konulmuş, kazanımın öznel ve psikolojik iyi oluşu desteklediği saptanmıştır (Gross ve John, 2003). Duygularını düzenleyebilen bireylerin zihinsel olarak daha sağlıklı (Haynes ve diğerleri, 2009), çeldiricilere karşı daha dirençli, zorlayıcı görevlerde daha sebatkar, dürtülerin üzerinden gelmekte daha başarılı oldukları (de Ridder ve diğerleri, 2012) belirtilmektedir. Diğer taraftan duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygulanım (Curun ve diğerleri, 2020), depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik sorunlar (R. C. Martin ve Dahlen, 2005; Weinberg ve Klonsky, 2009), kendine zarar verme ve şiddet uygulama eğilimi (Gratz ve Roemer, 2004) ile ilişkili

olduğu belirtilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumlu deneyimlerin ardından pozitif duygularını artırmakta da zorlanabildikleri belirtilmektedir (Johnstone ve Walter, 2014). Anhedoni olarak tanımlanan bu durumun keyif verici aktivitelere karşı ilgisizliğe ve akışın ıskalanmasına neden olacağı da ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 2014).

Özetle, kendini düzenleme becerileri bütün olarak değerlendirildiğinde bireyin iyi oluşunu desteklemekte, kendini düzenleme güçlükleri ise iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Bir sonraki bölümde kendini düzenleme ve araştırmanın diğer değişkeni olan benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişki açıklanmıştır.

1.3.5. Kendini Düzenleme ile Benliğin Ayrımlaşması Arasındaki İlişki

Bowen'a göre benliğin ayrımlaşması stresli yaşam olaylarına karşı koruyucu bir bariyer görevi görmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Dengeli ayrımlaşabilen bireyler hem diğerleri ile kurdukları ilişkide hem de kendileri ile kurdukları ilişkilerde daha işlevsel olmaktadırlar. Bu bölümde öncelikle benliğin ayrımlaşmasının öz kontrol ile ilişkisi, daha sonra duygu düzenleme ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

Öz kontrol ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiler kişiler arası (interpsişik) ve kişi-içi (intrapsişik) süreçler üzerinden sırasıyla değerlendirilmiştir. Kişiler arası ilişkilerde ayrımlaşma sorunları ile öz kontrol arasındaki ilişkinin aile içinde sorumluluk duygusunun uygunsuz yerleşmesi ve diğerinin zihinsel süreçlerini kontrol etme arzusu ile belirginleştiği görülmektedir. Benliğini ailenin ego kütlesinden ayırabilen bireyler sağlam ego yapıları ile kendisi ve diğerleri arasındaki duygusal ve zihinsel mesafeyi kontrol edebilmektedirler. Özerk egosunu koruyabilen birey olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığında diğerini suçlamaktansa, sorumluluğu kendi üzerinde hissetmekte ve kontrol görevini kendisi üstlenmektedir (Titelman, 2013). Ayrımlaşma sorunları olan bireylerde ise kişisel ihtiyaçlar ile diğerinin ihtiyaçları birbirine karışabilmekte, birey kendini diğerinden aşırı derecede sorumlu hissedebilmektedir. Bu durumda birey diğerinin kişisel kontrolünü ele alırken diğeri kendine ait bir sorunun kontrolünü ve sorumluluğunu tamamen üstlenen kişiye bırakmaktadır (Brown, 1999). Bağımlı aile modellerinde ebeveyn-çocuk ilişkilerinde

kişisel kontrolün yer değiştirdiği sıkça görülen bir sorundur. Örneğin, akademik başarısızlık yaşayan bir çocuğun ayrışamamış ebeveyni çocuğun yaşadığı sonucu tamamen kendi sorunu olarak algılayabilir. Bu tutum ise çocuğun ayrımlaşamamasına, kendi kontrol ve sorumluluk alanını ebeveynine devretmesine neden olmaktadır. Böyle durumlarda sorunu çözmek için rehberlik etmek yerine ebeveynin tüm kontrolü üstlenmesi çocuğu daha pasif hale getirmektedir.

Çatışmalı partnerlerde kişisel sınırların yitirilmesi ile karşılıklı düşünce ve davranışlar üzerinde baskı kurma eğilimi bir başka kontrol sorunu olarak gözlenmektedir. Karşılıklı inatlaşma ile devam eden baskınlık mücadelesi bireylerin duygusal olarak birbirlerinden uzaklaşmasına, yalnızlaşmasına ve kronik kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bazı çatışmalı ilişkilerde ise çatışmadan kaçmak için bireyin kendini baskılaması daha büyük kontrol kayıplarına neden olabilmektedir. Çatışmadan uzak durmak için söylenmeyenler birikime neden olup, nereden çıktığı belli olmayan büyük patlamalara neden olmaktadır.

Aile sistemler kuramına göre benliğin ayrımlaşmasının bir çıktısı da bireyin kendi duygu ve düşüncelerini ayırabilmesidir. Benlik ayrımlaşamadığında duygular ve düşünceler iç içe geçmekte, davranımda öz kontrol yitirilebilmekte, duygusal tepkiler, dürtüsel davranışlar görülebilmektedir (Skowron ve Dendy, 2004). Uç bir örnek olarak bir park yeri tartışmasının vahşetle sonuçlandığı görülebilmektedir. Ayrımlaşmamış bireyin ilkel sisteminde bulunan alan koruma arzusu, entelektüel sistemin devre dışı kalmasına neden olarak kontrol kaybıyla sonuçlanabilmektedir.

Benliğin ayrımlaşma sorunları öz kontrolü olumsuz yönde etkilediği (Skowron ve Dendy, 2004) gibi duyguların düzenlenmesini de güçleştirmektedir (Greene ve Mabee, 1993). Benliğini köken aileden ayrımlaştırabilen bireylerin stresli yaşam olayları karşısında kendilerini daha kolay sakinleştirebildikleri, dikkatlerinin yönünü değiştirebildikleri ve mantıklı kararlar alabildikleri belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Ayrımlaşma sorunları ise duygusal körleşmeye neden olarak duygu düzenlemeyi kişi içi ve kişiler arası süreçlerde olumsuz etkilemektedir. Comella (2011), ayrımlaşma sorunları ile kişi içi süreçlerin gözlemlenmesinde körleşme

(observational blindness) olduğunu belirtmiş ve bu kayıp ile duygusal işlevselliğin bozulduğunu ifade etmiştir. Birey ancak kendi iç süreçlerini tam ve net olarak gözlemleyebildiği zaman duygusal işlevselliğini sürdürebilmektedir. Ego kütlesi bir bütün olarak yapılandığında duygular özgün deneyimlenememekte, bireyin öznel olarak ne deneyimlediği aile sisteminin içinde bulanıklaşmaktadır. Deneyimlenen duygunun ne olduğunun farkında olunmaması duygu düzenlenme güçlüğüne neden olmaktadır.

Bir başka bakış açısıyla Friesen ve Lester (2011), kişiler arası ilişkilerdeki duygusal körleşmenin (emotional blindness) gerçeklik algısını bozarak duygu düzenleme sürecini etkilediğini ifade etmişlerdir. Bireyin bir isyanla reddettiği birliktelik duyguları görsel ve işitsel uyaranların bozularak algılanmasına neden olmakta ve duygusal tepkileri artırmaktadır. Özellikle duygusal kopuşla olumsuz duygularda kutuplaşma ve yoğunlaşma artmakta ve köken aileden gelen her uyarım olumsuz algılanmaktadır. Bu durum ise bireyin duygusal olarak işlevsel kalmasını güçleştirmektedir. Bowen (1976) da benliğin ayrımlaşması için bireyin aile kökenlerini nesnel olarak değerlendirebilmesini bir ön koşul olarak tanımlamıştır (Gibson ve Donigian, 1993). Diğer taraftan rasyonel bir bakışla köken aileyi olumlu ve olumsuz taraflarıyla kabul etmek hem ilişkide kalmayı hem de sağlıklı mesafenin düzenlenmesini mümkün kılmaktadır.

Duygusal körlüğün yakın ilişkilerdeki algılar üzerindeki farklı bir deformasyonu ise pozitif illüzyonlar şeklinde görülebilmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde güvenin sürdürülmesi, geleceğe dair umutların canlılığını koruyabilmesi, benlik saygısının korunabilmesi için bireylerin partnerlerini gerçek yönlerinden çok idealize edilmiş yönleri ile algıladıkları belirtilmektedir (Murray ve diğerleri, 1996). Bilişsel olarak partnerinin olumsuz özelliklerinin değersizleştirip olumlu özelliklerin daha değerli algılanması ilişkilerdeki uyumu artırıp çatışmayı azaltmakta ve duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkilemektedir. Aşkın gözünün kör olması, kimi görüşe göre ilişkilerin uzun süre ahenkli devam etmesini sağlarken (Murray ve diğerleri, 1996) kimi görüşe göre gerçeklikle örtüşmeyen bu pozitif bilişsel çarpıtma sadece hayal kırıklıklarının ileriki bir tarihe ertelenmesine neden olmaktadır (Swann ve diğerleri, 1994). Özellikle uzun süreli romantik ilişkilerde çiftlerin birbirine hayranlık

besleyip pozitif yanlı değerlendirmelerindense, birbirlerini özgün benlikleri ile tanımalarının yakın ilişkide güven ortamını sürdürmek, çatışmaları yönetip çözebilmek için daha işlevsel olduğu belirtilmektedir (Swann ve diğerleri, 1994).

Benliğin ayrımlaşması sorunları ile duygusal sorunların birlikteliği literatürde fazlaca araştırılmış bir konudur. Ayrımlaşan bireylerin strese karşı daha dayanıklı oldukları (Murdock ve Gore, 2004), hem yalnız, hem de diğerleri ile birlikte olduklarında stresle daha kolay baş edebildikleri, kendilerini daha kolay düzenledikleri (Green ve Mabee, 1986); ayrımlaşma sorunları olan bireylerin ise sosyal kaygı yaşadıkları, şiddetli somatik yakınmalar deneyimledikleri (Peleg-Popko, 2002), romantik ilişkilerinde daha çatışmalı oldukları (Glad, 1999), ruminatif düşüncenin daha fazla olduğu (Yavuz Güler ve Karaca, 2021) tespit edilmiş, duygu düzenleme ile negatif yöndeki ilişkisi ortaya konulmuştur.

Bu bölümde öncelikle benliğin ayrımlaşma sorunları ile kendini düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiler kişi içi ve kişiler arası düzeyde ele alınmış, ayrımlaşma sorunlarının genel olarak öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüklerine neden olduğu araştırma bulguları ile örneklendirilmiştir.

Bir sonraki bölümde, mevcut araştırma açısından önemli bir bakış sunacağı düşünülen, araştırmanın değişkenleri ile yürütülmüş başka çalışmaların bulguları sunulmuştur.

1.4. Araştırma Değişkenleri Temelinde Yapılan Çalışmalardan Örnekler

Araştırmacının bilgisi dahilinde benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasında kendini düzenleme becerilerinin aracı rolü daha önce incelenmemiş olmasına rağmen, benliğin ayrımlaşmasının; psikolojik iyi oluş ve kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkileri ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan çeşitli çalışmalara konu olmuş ve psikoloji alanında zengin bir literatür oluşmuştur. Bu bölümde benliğin ayrımlaşması ile diğer değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği çalışmalar bulguları ile kısaca aktarılmıştır.

Benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin defaten ortaya konulduğu görülmektedir. Jankowski ve Hooper'ın (2012) yaptıkları bir çalışmada, düşük düzey ayrımlaşma ile zihinsel sağlık semptomları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Skowron ve diğerleri (2009) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada benliğin ayrımlaşması sorunları tespit edilmiş, 3 ay sonra ölçülen psikolojik sorunlar ve kişiler arası gerilim ile ayrımlaşma sorunları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluşun göstergesi olarak değerlendirilen psikolojik uyum ve sosyal problem çözme becerileri arasında pozitif ilişki tespit edilmiş, benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça psikolojik uyumun ve sosyal problem çözme becerilerinin arttığı belirtilmiştir (Skowron, 2004). Evli çiftlerin benliklerini partnerlerinden ne kadar ayrımlaştırabildiklerinin de psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu tespit edilmiş, hem kadınlar (Bohlander, 1995, aktaran, Bohlander, 1999), hem erkekler için (Bohlander, 1999) benliğin ayrımlaşmasının evlilikte iyi oluşu, evlilik doyumunu açıkladığı belirtilmiştir. Benzer bir çalışma Türkiye örneklemi için de yürütülmüş, benliğin ayrımlaşması ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Polat ve İlhan, 2018). Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada algılanan stresin öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği, bu ilişkiye benliğin ayrımlaşma düzeyinin aracılık ettiği tespit edilmiştir (Ulu Yalçınkaya, 2019). Üniversite öğrencileri arasında yapılan betimsel bir çalışmada benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif korelasyon bulunmuştur (Özyurt, 2019).

Literatürde benliğin ayrımlaşması ve kendini düzenleme ile ilgili yapılan çalışmaların, öz kontrol ve duygu düzenleme açısından ayrı araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Öncelikle benliğin ayrımlaşması ve öz kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, daha sonra benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar aktarılmıştır.

Uluslararası düzeyde yapılan bir araştırmada, benliğini ayrımlaştırabilen bireylerin bağlanma stillerinin de daha sağlıklı olacağı ve bu durumundaki bireylerin kendilerini daha iyi denetleyebilecekleri öne sürülerek bir çalışma deseni oluşturulmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre ayrımlaşmış bireylerin ayrımlaşma sorunları olan bireylere göre davranışlarını çaba gerektiren kontrolle daha iyi denetleyebildikleri istatistiksel olarak ortaya konulmuştur (Skowron ve Dendy, 2004).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşmaları ile iç/dış kontrol odakları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmanın bulgularına göre özellikle benliğin ayrımlaşmasında füzyon sorunu yaşayan bireylerin kontrol odaklarının dışa kaydığı, yani durumlar karşısında denetimin kendilerinin dışında gerçekleştiğine dair inançlarının güçlendiği; ben pozisyonu alabilen bireylerin ise dış kontrol odaklarının anlamlı olarak zayıfladığı tespit edilmiştir. Ben pozisyonu sürdürebilen genç yetişkinlerin yaşananlar karşısında daha fazla sorumluluk aldıkları, değişim için iç kaynaklarını kullanarak kendilerini düzenledikleri bulunmuştur (Mert ve Kahraman, 2020).

Kendini düzenlemenin duygularla ilgili yönünü ifade eden duygu düzenleme ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkinin de literatürde çeşitli araştırmalarda incelendiği görülmektedir. Uluslararası düzeyde yapılan bir çalışmada benliğin ayrımlaşması ile duygu düzenleme arasında güçlü pozitif korelasyon saptanmıştır (Jacques ve Kline, 2006). İspanya'da yapılan bir çalışmada ise benliğin ayrımlaşması ile işlevsel duygu düzenleme olarak tanımlanan bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri arasında pozitif korelasyon bulunurken işlevsiz duygu düzenleme olarak tanımlanan bastırma stratejileri ile negatif korelasyon bulunmuştur. Özellikle bastırma stratejileri ile duygusal kopuş arasındaki ilişkinin çok güçlü olduğu tespit edilmiştir (Duch-Ceballos ve diğerleri, 2021). Benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ülkemizde duygu düzenleme güçlüğü üzerinden incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre benliğin ayrımlaşması ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif korelasyon tespit edilmiş, benliğin ayrımlaşma sorunlarının duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı bulunmuştur (İzçınar, 2018).

Özetle, literatürdeki çalışmalar benlik ayrımlaşmasının hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu yordadığını, benliğini ayrımlaştırabilen bireylerin kendilerini daha iyi düzenlendiklerini görgül olarak ortaya koymaktadır.

Ancak yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak Batı kültürlerine ait örneklemlerle yürütüldüğü görülmektedir. Bir sonraki bölümde araştırma değişkenleri kültürel bir perspektifle incelmiş, kültür yapısının değişkenler üzerindeki olası etkileri açıklanmıştır.

1.5. Kültür

Bu bölümde kültürel bir perspektifle araştırma değişkenleri sırasıyla ele alınmıştır.

1.5.1. Kültürel Bakış Açısıyla İyi Oluş

Psikoloji alanında nesnel sınırlarla değerlendirilen iyi oluş, bir yandan da kişiden kişiye farklı deneyimlenen öznel bir değerdir. Farklı yaşam deneyimleri ve beklentiler doğrultusunda iyi oluşun anlamı bireyden bireye değişmektedir. İyi oluşun kapsamı her bireyin içinde yaşadığı toplumun değerleri ile şekillenmekte ve baskın kültürün yapısından etkilenmektedir.

İçeriği farklı kuramcılar tarafından tanımlanan iyi oluş daha çok baskın Batı kültürünün bakış açısı ile yapılanmış, bireysel odaklı bir kavramdır (Christopher, 1999). Batı kültürlerinde esas değer bireyselliğinin önemine atfedilirken, Doğu kültürlerinde birlikteliğin ahengine atfedilmekte, dolayısıyla bir topluluk tarafından iyi ve doğru olduğu düşünülen davranışlar diğer toplum için olumsuz anlam ifade edebilmektedir (Lopez ve diğerleri, 2002). Kültürcü ve bireyci topluluklardaki bu farklılaşma bireyin iyi oluş tecrübelerini değiştirmektedir. Batı insanı iyi oluşunu sürdürmek için çevreyi değiştirirken, Doğu insanı kendini çevreye uydurmayı yeğlemekte (Christopher, 1999); Batı insanı kendi kararlarını aldığı sürece kendini iyi hissederken; Doğu insanı itaat etmeyi olgunluk olarak değerlendirmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Batı insanının yeterlilik hissinden kazandığı öz saygıyı, Doğu insanı gerçek yeteneklerini azımsayarak tevazudan kazanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). İyi oluş; olumlu duygular, yaşam doyumu, özerklik, benlik saygısı, öz-yeterlilik, ilişkisellik gibi birçok boyutla tanımlanmasına rağmen bu boyutların kültür yapısına göre yüklendiği anlamlar farklılık göstermektedir. İdeal Batı insanının iyi oluşunda norm olarak aranan bu özelliklerin Doğu insanında görülmemesi kültürel bir perspektif benimsenmediği takdirde bir eksiklik, zayıflık olarak hatalı değerlendirmeye neden olabilmektedir (Lopez ve diğerleri, 2002).

Kültürler arası etkileşim global ölçekte kavramların alışverişine ve değişimine neden olmaktadır. Bu farklılaşma ise bireylerin bireycilik veya toplulukçuluk

açısından kategorize edilmesini güçleştirmektedir. Baskın kültürleri oluşturan her alt kültürün bireycilik ve kolektivizm açısından farklılaşması, her insanın kültürel yapısını biricik kılmaktadır (Chin, 1993, aktaran, Lopez ve diğerleri, 2002). Bu doğrultuda iyi bir yaşam için önerilen boyutların herkes için geçerli olamayacağı ve kültürel anlamda değişiklik gösteren tüm değişkenlerin hassas bir bakış açısı ile değerlendirilmesini gerektirmektedir (Lopez ve diğerleri, 2002).

1.5.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Kültür

Bu bölümde benliğin ayrımlaşması kavramının kültürle ilişkisi öncelikle evrensellik yaklaşımı ile, daha sonra ben ve diğeri arasındaki ilişkiyi bağlamsal değerlendiren Markus ve Kitayama'nın (1991) kültür duyarlı görüşleri ile ele alınmıştır. Bu görüşler literatürdeki araştırma bulguları ile değerlendirilmiş ve ardından kültür duyarlı iki farklı benlik modeli tanımlanmıştır.

Aile sistemler kuramına göre her aile içindeki duygusal süreçlerin kültür, etnik köken, cinsiyet, sosyo-ekonomik koşullar gibi değişkenlere bağımlı olmaksızın benzediği ifade edilmektedir (Hall, 2011). Aile içi deneyimlerde kültürel varyanslar olmasına rağmen, ayrımlaşma ve ayrımlaşma sorunları her ailede görülmektedir. Kerr ve Bowen (1988), benlik ayrımlaşmasının bireyde ve aile içindeki deneyimlenme şeklinin kültüre göre farklılık gösterebileceğini, ancak evrensel olarak altta yatan duygusal süreçlerin aynı olduğunu ileri sürmüş; Doğu toplumlarında görülen aşırı itaatkarlık ile Batı toplumlarında görülen haşin bireyciliği (rugged individualism) birliktelik sorunlarının farklı çıktıları olarak yorumlamıştır.

Diğer taraftan Markus ve Kitayama (1991) benliğin evrensel yönlerini sadece benliğin sürekliliği ve bireyin öz benliği hakkındaki içkin bilgisi ile sınırlamışlardır. Benliğin özerk ya da ilişkisel yapısını ise kültür duyarlı bir değişken olarak tanımlamış, benlik yapısının içinde bulunduğu kültürle ilişkiselliğe ya da özerkliğe yatkın olarak şekillendiğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda diğerleri ile olan ilişkilerdeki mesafenin anlamı kültüre göre farklılaşmaktadır. Bir doğulu için itaatkarlık olgun bir davranış olarak tanımlanırken bir batılı için kişisel sınırların ihlal edilmesi olarak yorumlanmakta; bir batılı için kendi ihtiyaçlarını öncelemek sağlıklı bir durum olarak değerlendirilirken bir doğulu için bencillik olarak algılanmaktadır.

Benliğin ayrımlaşması ile kültür arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda her iki görüşü de kısmen destekleyen bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, İsrail'de yaşayan kadınlarla yapılan bir çalışmada daha bireyci olan Yahudi kadınlarla daha ilişkisel olan Arap kadınların, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu sürdürme açısından farklılaştıkları, ancak füzyon ve duygusal kopuş açısından benzedikleri tespit edilmiştir. Arap kadınların Yahudi kadınlara göre daha fazla duygusal tepkisel oldukları ve daha fazla ben pozisyonu sürdürdükleri tespit edilmiştir (Biadsy-Askhar ve Peleg, 2013). Her iki örneklemin füzyon ve kopuş açısından farklılaşmaması evrensellik görüşünü desteklerken duygusal tepkisellik ve ben pozisyonundaki farklılaşma kültür duyarlı görüşü desteklemektedir.

Kültürler arası farkların incelendiği bir durum çalışmasında İngiliz ve Japon kültürlerinde benliğin ayrımlaşma sorunlarının farklı odaklardan kaynaklandığı öne sürülmüştür. İngilizler için aile bireyleri arasındaki fazla yakınlık sorun teşkil ederken Japonlar için yetersiz birlikteliğin rahatsızlığa neden olduğu belirtilmiştir (Tamura ve Lau, 1992). Bu çalışmanın bulgusu da kısmen iki görüşü desteklemektedir; benliğin ayrımlaşma sorunlarının farklı kültürlerde de deneyimlendiği izlenmiş; ancak ayrımlaşamamanın gerekçesinin kültür bağımlı olduğu görülmüştür.

Kuramsal tanımlama açısından Kerr ve Bowen'ın (1988) evrensellik yaklaşımı ile Markus ve Kitayama'nın (1991) kültürel benlik bakış açılarının birbirleriyle örtüşmemelerine rağmen pratikte çok tutarsız olmadıkları görülmektedir. Kısacası, benlik ve diğerleri ile kurulan ilişkinin niteliğinden kaynaklanan sorunlar tüm ailelerde görülmekte, ama deneyimlenen sorunlar kültürlere göre farklılaşmaktadır.

Benliğin Doğulu ya da Batılı temeller üzerine kavramlaştırılması, etkileşimde bulunan, ya da dönüşüm yaşayan kültürlerin oluşturduğu ara kültürel yapıların benlik üzerindeki etkilerinin izah edilmesi sorununu doğurmuştur. Kağıtçıbaşı'nın (1996) "Özerk-ilişkisel benlik modeli" (Kağıtçıbaşı, 2017) ve İmamoğlu'nun (1995) "Denge modeli" ile farklı kültürel yapıların benlik üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi mümkün olmuştur (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Bu modeller, kültür ve benlik yapılanması arasındaki ilişkiye farklı bir perspektif kazandırılmıştır. Aşağıda sırasıyla bu iki model kısaca açıklanmıştır.

Kağıtçıbaşı'nın modeline göre benlik, özerklik ve ilişkisellik açısından iki ayrı boyutta değerlendirilmektedir. Özerkliğin karşıtı bağımlılık, ilişkiselliğin karşıtı ise ayrıklık olarak tanımlanmıştır. Özerklik boyutu kişinin eylemdeki yetkinliğini ifade ederken ilişkisellik boyutu ise kişiler arası mesafeyi temsil etmektedir (Kağıtçıbaşı 1996; aktaran Kağıtçıbaşı, 2017). Her bireyin ihtiyaç duyduğu özerklik miktarı ve ilişkisellik miktarı ise kültürel yapıya göre değişkenlik göstermektedir. Bu modele göre, bireyin benlik yapısının hem Batı kültürüne atfedilen özerklik boyutunda hem de Doğu kültürüne atfedilen ilişkisellik boyutunda değerlendirilmesi mümkün olmaktadır. Kağıtçıbaşı (2017) aynı zamanda "aile modelleri" ile "özerk ilişkisel benlik modelini" ilişkilendirmiştir. Bir sistem olarak aile ve bireysel benlik yapılarının karşılıklı etkileşim içinde olduğunu hem ailenin benlik yapısını hem de benliğin aile yapısını etkilediğini belirtmiştir. Kağıtçıbaşı'nın tanımladığı üç tip aile yapısı farklı benlik yapılarının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. İlişkisel benlik yapılarının daha çok farklılıkların hoş görülmediği, bireyler arası duygusal ve maddi bağımlılığın devam ettiği "geleneksel bağımlı aile" modelleri içinde; özerk benlik yapılarının kişisel sınırların tamamen belirgin olduğu, maddi ve duygusal bağımlılığın olmadığı, serbestliğin değerli olduğu "bağımsız aile" modelleri içinde; özerk-ilişkisel benlik yapılarının ise maddi bağımlılığın olmadığı, ancak duygusal bağımlılığın karşılıklı olarak devam ettiği "duygusal bağlı aile" modellerinde görüldüğünü belirtmiştir.

Benzer bir mantık örüntüsü İmamoğlu'nun (1995) denge modelinde de dikkati çekmektedir. İmamoğlu da Kağıtçıbaşı gibi kültürün benlik üzerindeki etkisinin tek boyutlu bir yapı üzerinden değerlendirilemeyeceğini belirterek iki boyutlu bir model önermiştir. İmamoğlu'nun kendileşme ve ilişkili olma terimleri ile oluşturduğu boyutlar, bireyin diğeri ile kurduğu ilişkide aynı anda ayrışma ve bütünleşme ihtiyacını temsil etmektedir. Kendileşmenin yetersizliğinde kalıplaşma, ilişkiselliğin yetersizliğinde ise kopuş olmaktadır. Benliğin ise hem diğerinden ayrışarak hem de diğeri ile bütünleşerek dengelenebileceğini vurgulamaktadır (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda denge modelinin kavramları ile benliğin ayrımlaşması kavramları karşılaştırıldığında, kendileşme kazanımının bireyleşmeye, kendileşememenin füzyona, ilişkisellik kazanımının birlikteliğe, ilişkisellikte yetersizliğinin duygusal kopuşa, dengelenmiş benliğin ise benliğin ayrımlaşması ile ilişkilendirilebileceği görülmektedir.

Görüldüğü gibi, kültür duyarlı her iki benlik modelinde de benliğin ayrımlaşmasında olduğu gibi, bireyin hem bireyleşmeye (individuality), hem de birlikteliğe (togetherness) olan ihtiyacı ele alınmış ve benlik yapısı bu kavramlarla birlikte tanımlanmıştır.

1.5.3. Kültürel Perspektifle Kendini Düzenleme

Yaşam amaçları doğrultusunda iç ve dış süreçler arasındaki uyumu yakalamak ve sürdürmek anlamına gelen kendini düzenleme, bireyin hem iç hem dış süreçlerini şekillendiren kültür faktörüne göre farklılaşabilmektedir. Bireyin içinde yaşadığı kültürel çevreye göre değişen değerler, anlamlar, semboller, kişiler arası ilişkiler; bireyin algı, biliş, duygu, eylem, motivasyon ve benlik yapılarını da şekillendirmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Dolayısıyla insana ve topluma ait olan kavramların içerikleri de yaşanılan kültüre göre değişebilmektedir.

Trommsdorff'un (2009) geliştirdiği "Eylemlilik ve Kendini Düzenlemenin Kültürel Modeline" göre toplumsal ahengin sürdürülmesinin değerli ve yaygın olduğu kolektif topluluklarda bireylerin sosyal amaçlar doğrultusunda benliklerini düzenledikleri, esas düzenleme motivasyonlarının ilişkiselliğin korunması yönünde olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda kendini düzenleme sürecinde bireylerin çevreyi ve diğerlerini değiştirmektense kendilerini değiştirmeyi tercih ettikleri belirtilmektedir. Bireyci topluluklarda ise ön planda tutulan değerler bireysel ihtiyaçlar ve bireysel amaçlardır; bu amaçlara ulaşmak için düzenleme sürecinde bireylerin durumu, diğerlerini ya da çevreyi değiştirmek üzere düzenleme yaptıkları, esas motivasyonlarının özerkliği korumak olduğu belirtilmektedir.

Araştırmanın tüm değişkenlerin açıklanması ve birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesinden sonra değişkenler kültürel açıdan değerlendirilmiştir. Bir sonraki bölümde araştırmanın amacı açıklanmıştır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı orta yetişkinlik döneminde benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkide, kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkilerini

araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda karma desen kullanılmıştır. İlk olarak değişkenler arası ilişkiler nicel yöntemlerle ele alınmış, daha sonra benliğin ayrımlaşması boyutunda yüksek ve düşük puan alan katılımcılardan iki çalışma grubu oluşturulmuş ve araştırma değişkenlerine ilişkin derinlemesine görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmanın hipotezleri şunlardır:

- Benliğin Ayrımlaşması ve alt boyutları ile a) Öznel ve b) Psikolojik İyi Oluş arasında olumlu ilişki olacaktır.
- Benliğin Ayrımlaşması ve alt boyutları ile a) Öz Kontrol arasında olumlu ilişki, b) Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında olumsuz ilişki olacaktır.
- Öz Kontrol ve b) Duygu Düzenleme Güçlüğü, Benliğin Ayrımlaşması ve alt boyutları ile a) Öznel ve b) Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

Söz konusu hipotezler test edildikten sonra değişkenler arası ilişkilerin birey temelinde nasıl tecrübe edildiğinin daha derin kavranması amaçlanmıştır. Benlik ayrımlaşma düzeyi yüksek ve düşük bireylerin kendilerini nasıl düzenledikleri, bu konuda nasıl sorunlar yaşadıkları, nelerden güç aldıkları, iyi oluşu nasıl anlamlandırdıkları araştırılmıştır. Kısaca nicel araştırma ile; değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücü saptanmak amaçlanmış, nitel araştırma ile; bu ilişkilerin farklı gruplarda nasıl deneyimlendiğinin betimlenmesi amaçlanmıştır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi hedonik ve ödomanik açıdan ortaya koymayı ve söz konusu değişkenler arasında kendini düzenlemenin aracı etkisini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmacının bilgisi dahilinde benliğin ayrımlaşması ve diğer değişkenlerin bu şekilde incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca evrensel kabul edilen bu değişkenlerin kültürümüzde doğrulanması da ayrı bir önem teşkil etmektedir. Araştırmanın bir diğer önemi ise konunun karma desenle ele alınarak literatüre derinlik sunmasıdır. Söz konusu amaçların önemi aşağıda gerekçelendirilerek açıklanmıştır.

İyi oluşun korunması ve sürdürülmesi bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumasını, yaşam süresinin uzun olmasını (Boehmn, 2018), üretkenliğini sürdürmesini, iş yaşantısında verimlilik potansiyelini gerçekleştirmesini (Lansford, 2018) sağlayarak toplum içinde bir refah düzeyi oluşturmaktadır (Diener ve diğerleri, 2010). Diğer taraftan iyi bir yaşam sürdürülememesi hem birey hem toplum için ciddi dezavantajlara sebep olmaktadır. Bireylerin iyi oluş düzeyindeki kayıp ile toplumda görülen zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları (Røysamb ve Nes, 2018), suç oranları (Kraus, 2018) gibi olumsuz durumlar artış göstermektedir.

Bireysel düzeyde iyi bir yaşam sürdürebilmesi için öncelikle kendi benliğini sahiplenebilmesi gerekmektedir (Metin, 2011). Kişinin davranışları öz benliği ile tutarlı olmadığında sahte benlik görülmekte, sahte benlik ise kişinin iyi bir yaşam sürdürmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Sağlıklı benlik kazanımı aile içi ilişkilerde karşılıklı sıcaklık, anlayış, yakınlık ve saygının sürdürülmesini kolaylaştırırken sahte benlik yakın ilişkilerde sorunlara neden olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Orta yetişkinlik, yakın aile bağları açısından ele alındığında; eş, çocuklar ve yaşlanan ebeveynler ile hayatın en zengin olduğu dönemdir. Gerçek benliğin kazanıldığı durumda birey yakınlarıyla daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmektedir. Sahte benlik sorunları ise alt ve üst nesillere uzanan bağlarla bireyi, çekirdek aileyi ve geniş aileyi kapsayarak birçok ferdin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde orta yetişkinlerin benlik yapılarının aile sistemler kuramı çerçevesinde incelenmesi önem kazanmaktadır. Orta yetişkinlikte benliğin ayrımlaşmasından kaynaklanan sorunlar; bakım ihtiyacı artan ebeveynlerle ilişkilerin gerilmesine, evlilik doyumunun düşmesine ve çocukların ayrımlaşma sorunları yaşamasına neden olabilmektedir. Orta yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş ilişkilerinin ortaya konulması; sağlıksız aktarımların durdurulması, geniş ve çekirdek ailede nesiller arası ahengin sürdürülebilmesi açısından önemlidir.

Bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilmesi ise yaşamında denetim sağlamasını, anlamlı amaçları takip etmesini sağlayarak iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırmada araştırmacının bilgisi dahilinde kendini düzenleme değişkeni benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkide

aracı değişken olarak ilk kez ele alınmıştır. Yine araştırmacının ulaşabildiği kaynaklarla sınırlı olmak üzere bu çalışmada ilk kez; düşük ve yüksek düzey ayrımlaşmış gruplar kendini düzenleme ve iyi oluş açısından derinlemesine incelenmiş, betimlemeleri yapılmıştır. İki paralel çalışmanın alanda ilk olmaları sebebiyle literatüre katkıda bulunacakları, ileriki çalışmalara yeni bir bakış açısı sunacakları düşünülmektedir. Nicel ve nitel yürütülen bu iki çalışma neticesinde elde edilen bulgularla, ayrımlaşma sorunlarından kaynaklanan iyi oluş kayıplarının belirlenmesi, bu kayıpların telafisinde kendini düzenleme becerilerinin etkisinin anlaşılması mümkün olabilecektir. Tüm bulguların bir arada değerlendirilerek potansiyel müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinde yol gösterici olması açısından önemlidir.

Araştırmanın amacı ve öneminin açıklanmasından sonra bir sonraki bölümde çalışmada izlenen yöntem açıklanmıştır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde önce araştırmada kullanılan iki fazlı model tanıtılmıştır, ardından araştırmanın nicel ve nitel kısmı için uygulanan yöntem ayrı alt başlıklar altında ele alınmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada karma desen kullanılmıştır. Karma desenlerde nicel ve nitel araştırmaların güçlü yönleri birleşerek olgular daha kapsamlı açıklanabilmektedir (Hollstein, 2014). Nicel araştırmalar olguları geniş örneklemle yüzeysel incelerken nitel araştırmalar küçük gruplarla derinlemesine incelemektedir. Bu bağlamda karma desenler, nicel veriler ile genellenebilirlik, nitel veriler ile keşif ve derinlik açısından araştırmalara katkı sunmaktadır (Creswell, 1999).

Bu çalışmada karma desen çalışmalarından paralel desen kullanılmıştır. Paralel karma desenlerde çalışmaların nitel ve nicel kısımları birbirinden bağımsız olarak yürütülmekte, temel araştırma sorusuna yönelik bilgiler toplanmaktadır. Bir fazda nicel veriler toplanıp analiz edilirken; diğer fazda nitel veriler toplanıp analiz edilmektedir. Bu yöntemle araştırmacı her iki fazdan çıkarım yaparak bu çıkarımları bütünleyebilmektedir (Teddlie ve Tashakkori, 2009, aktaran, Schoonenboom ve Johnson, 2017).

Bu çalışmada nicel araştırma ve nitel araştırma 3 ay kadar ara ile yürütülmüştür. Araştırmaların yöntemi sırasıyla aşağıda açıklanmıştır.

2.2. Nicel Araştırma

Bu araştırmanın nicel fazında söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş; bu nedenle ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desen iki ya da daha fazla değişken arasındaki korelasyon katsayısını hesaplayarak değişkenlerin birbiriyle ne kadar ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak ilişkisel desenlerle basit

ilişkilerin ötesinde değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin tayin edilmesi de mümkündür. Özellikle değişkenler arasındaki ilişkileri etkileyen başka değişkenlerin incelenmesini gerektiren aracı ve düzenleyici etkilerin tespit edilebilmesi için de ilişkisel desenler kullanılmaktadır (Frazier ve diğerleri, 2004). Bu araştırmada da bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler ve aracı değişkenlerin (medyatör) etkileri incelenmiştir.

2.2.1. Örneklem

Bu araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan orta yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışmaya 45 ile 65 yaş aralığında bulunan 375 (%64 kadın n=241, %36 erkek, n= 134) orta yetişkin katılmıştır (%45 45-49 yaş n=171, %30 50-54 yaş n=109, %18 55-59 yaş n=67, %8 60-65 yaş n=28).

Katılımcıların %3,5'i ilkokul mezunu (n=13), %5'i ortaokul mezunu (n=18), %30'u lise mezunu (n=111), %49'u üniversite mezunu (n=183), %13'ü lisans üzeri eğitim (n=50) almıştır. Katılımcıların %11'i bekar (n=40), %89'u evlidir (n=335). Evli olanların %82'sinin ilk evliliğidir (n=308), %5,5'in ikinci evliliği (n=21), %1,5'i üçüncü evliliğidir (n=5). Çalışma grubu çocuk sayısı açısından incelendiğinde %3,5 katılımcının çocuk sahibi olmadığı (n=13), %15'in tek çocuk (n=57), %43'ün iki çocuk (n=162), %30'un üç çocuk (n=112), %8'in üçten fazla çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Gelir dağılımı açısından katılımcıların dağılımı incelendiğinde %1,5'i kendini düşük gelir düzeyinde (n=6), %6,5'i düşük orta gelir düzeyinde (n=25), %41'i orta gelir düzeyinde (n=154), %42'si üst orta gelir düzeyinde (n=154), %8,5'i üst gelir düzeyinde (n=32) olarak tanımlamıştır. Örneklem çalışma durumu açısından ele alındığında; %33'ü çalışmadığını (n=125), %24,5'i serbest meslek (n=92), %18,5'i emekli (n=69), %14,5 memur (n=54), %9 işçi (n=35) olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %78'i şehirde (n= 293), %13,5'i kasabada (n=50), %8,5 (n=32) köyde büyüdüğünü belirtmiştir.

Örneklemi oluşturan grubun daha çok 45-55 yaş aralığında, orta ve orta üst gelir düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklemi Oluşturan Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Frekans(N)	Yüzde (%)
Yaş	45-49	171	45,6
	50-54	109	29,1
	55-59	67	17,9
	60-65	28	7,5
Cinsiyet	Kadın	241	64,3
	Erkek	134	35,7
Eğitim	İlkokul	13	3,5
	Ortaokul	18	4,8
	Lise	111	29,6
	Üniversite	183	48,8
	Lisans üzeri	50	13,3
İş Yaşantısı	Çalışmıyor	125	33,3
	Serbest Meslek	92	24,5
	Emekli	69	18,4
	Memur	54	14,4
	İşçi	35	9,3
Medeni Hal	Evli	335	10,7
	Bekar	40	89,3
Evlilik Sayısı	İlk	308	82,1
	İkinci	21	5,6
	Üçüncü	5	1,3
İlişki Memnuniyeti	Hiç değilim	11	2,9
	Memnun değilim	13	3,5
	Orta düzey memnunum	86	22,9
	Memnunum	112	29,9
	Çok memnunum	117	31,2
Ekonomik Durum	Düşük	6	1,6
	Düşük orta	25	6,7
	Orta	154	41,1
	Orta üst	158	42,1
	Üst	32	8,5
Büyüdüğü Yer	Şehir	293	78,1
	Kasaba	50	13,3
	Köy	32	8,5
Menopoz (sadece kadın)	0-1 yıl	36	9,6
	1-5 yıl	44	11,7
	5 yıldan fazla	58	15,5
Kardeş sıralaması	İlk/tek çocuk	117	31,2
	Ortanca çocuk	171	45,6
	Son çocuk	87	23,2
Çocuk sayısı	0	13	3,5
	1	57	15,2
	2	162	43,2
	3	112	29,9
	3+	31	8,3
Son 1 yılda ekonomik kayıp	Var	92	24,5
	Yok	283	75,5
Son 1 yılda yakın kaybı	Var	99	26,4
	Yok	276	73,6
Ana	Sağ	266	70,0
	Vefat etti	109	30,0
Baba	Sağ	183	48,0
	Vefat etti	192	52,0
Ebeveynlerden maddi destek	Hiç almıyor	291	77,6
	Düşük düzey alıyor	54	14,4
	Orta düzey alıyor	23	6,1
	Yüksek düzey alıyor	7	1,9

2.2.2. Veriler ve Toplanması

Katılımcılardan öncelikle; çalışmanın içeriğinin paylaşıldığı ve rızalarının alındığı Onam Formunu (Ek-1). ve genel özelliklerinin değerlendirildiği Demografik Formu (Ek-2) yanıtlamaları istenmiştir. Ardından çalışmanın bağımsız değişkeni olan "Benliğin Ayrımlaşması-R Ölçeği" (BAÖ) (Ek-3), benlik yapısının ne kadar ayrımlaştığını ölçmek için kullanılmıştır. Kendini düzenleme kavramının düşünce ve davranışlardaki etkisini değerlendiren "Kısa-Öz Kontrol Ölçeği" (K-ÖKÖ) (Ek-4), ve duygu düzenleme açısından yaşadıkları güçlükleri değerlendiren "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form" (DDGÖ-16) (Ek-5) kullanılmıştır. Öznel iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için "Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeğini" (OODÖ) (Ek-6) ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini" (PİOÖ) (Ek-7) yanıtlamaları istenmiştir.

2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı bu formda katılımcıların demografik özelliklerine dair sorular yer almaktadır. Katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni hal, meslek, eğitim ve gelir durumu, sahip oldukları çocuk sayısı, kardeş sayısı ve kardeşleri arasındaki sıralama, ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı, ebeveynlerinden ne ölçüde ekonomik destek alıp almadıkları, büyüdükleri yer, ilişki memnuniyet düzeyi, kendilerini ne kadar geleneksel ve yenilikçi tanımladıkları, son bir yıl içinde ekonomik kayıp ya da yakın kaybı yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Demografik bilgi formu Ekler bölümünde Ek-2'de sunulmuştur.

2.2.2.2. Benliğin Ayrımlaşması-R Ölçeği

Benliğin ayrımlaşması ölçeği (Differentiation of Self Inventory-DSI) ayrımlaşma düzeyini tayin etmek için geliştirilmiştir. DSI; 43 maddelik, 4 alt boyutu olan, 6'lı likert tipi bir ölçektir (Skowron ve Friedlander, 1998). Katılımcılar maddeleri 1 ile 6 puan (1- Benim için hiç uygun değil ile, 6-Benim için tamamen uygun) arasında değerlendirmektedir. Duygusal Kopuş, Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu ve Füzyon alt boyutlarından oluşan bu ölçeğin Füzyon alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayılarının düşük olması nedeniyle Skowron ve Schmitt (2003) tarafından

ölçek yenilenmiştir. Yenilenen ölçek (DSI-R), 4 alt boyuta sadık kalarak 6'lı likert tipi olarak tasarlanmış ve 46 madde ile oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlilik analizleri için Cronbach Alfa sayıları hesaplanmıştır. Alt ölçekler için elde edilen güvenilirlik kat sayılarının .89, ile .81 arasında değiştiği, tüm ölçek için edinilen katsayının ise .92 olduğu belirtilmiştir. Ölçüt geçerliliği için Benliğin ayrımlaşması-R ölçeği ile "Aile Sisteminde Kişisel Otorite" ve "Yakın İlişkilerde Deneyimler" ölçekleri ile ilişkileri incelenmiştir. Aile sisteminde kişisel otorite ile Benliğin ayrımlaşması-R ölçeği arasında pozitif orta düzey anlamlı ilişki, yakın ilişki sorunları ile negatif yönlü orta düzey anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde Türkçeye çevrilmiş 46 madde ile orijinal ölçek uyum sağlamamıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında Benliğin ayrımlaşması-R ölçeği 6'lı likert tipi değerlendirme ile, 20 maddelik 4 alt boyutlu model ile uyum sağlamıştır. Uyarlanan ölçekte 15 madde (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 20) tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan benliğin ayrımlaşma düzeyini ifade ederken alt boyutlardan alınan puan ise ilgili alt boyutta bireyin ayrımlaşma hedeflerini gerçekleştirdiğini göstermektedir. Alt boyutlar için elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, Duygusal Kopuş için .77, Duygusal Tepkisellik için .78, Ben Pozisyonu için .75, Füzyon için .74 olarak hesaplanmıştır. Toplam puan temelinde elde edilen tutarlılık ölçümü .81'dir. 5 hafta ara ile uygulanan test tekrar test ölçümleri arasında .74 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Uyarlanan ölçeğin geçerlilik çalışması kaygı düzeyi ile benliğin ayrımlaşması arasındaki korelasyon üzerinden değerlendirilmiştir, her alt boyutun ve toplam puanın ayrı ayrı kaygı düzeyi ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Mevcut araştırmada Benliğin ayrımlaşması-R ölçeği Türkçe form için iç tutarlılık katsayıları araştırmacı tarafından tekrar incelenmiştir. Cronbach alfa değerleri, Duygusal Kopuş için .62, Duygusal Tepkisellik için .63, Ben Pozisyonu için .59, Füzyon için .71, toplam ölçek puanı için .73 bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması-R ölçeği Türkçe formu Ekler bölümünde Ek-3'te sunulmuştur.

2.2.2.3. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Tangney ve diğerleri (2004) tarafından oluşturulan 36 maddelik 5'li likert tipi ölçek bireylerin kendilerini ne kadar denetlediklerini ölçmek için kullanılmaktır. Katılımcılar maddeleri 1-5 puan arasında (1-Beni hiç yansıtmıyor, 5-Tamamen beni yansıtıyor) değerlendirmektedir. Öz Kontrol Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin hazırlanmasında kullanılan alt boyutlar düşünceleri, duygu ve dürtüleri kontrol etmek, performansı düzenlemek ve alışkanlıkları kırmaktır. Tangney (2004) bu ölçeğin aynı zamanda 13 maddelik tek boyutlu kısa formunu da literatüre kazandırmıştır. Uzun form ile kısa form arasındaki ölçüm değerlerinin iki ayrı çalışmada kontrol edilip korelasyon değerlerinin .93, .92 düzeyinde bulunması kısa formun pratik bir ölçüm aracı olarak tercih edilmesini sağlamıştır. Kısa formun iç tutarlılık katsayısı .85, test tekrar test güvenilirliği .87 olarak ölçülmüştür.

Öz Kontrol ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Coşkan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek İngilizceden Türkçeye tercüme edilmiş daha sonra Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyarlanmış Öz Kontrol Ölçeği ile orijinal ölçeğin faktör yapısı arasında tam uyum sağlanamamıştır. Ölçeğin tek boyutlu kısa formu ise orijinal yapı ile uyum sağlamıştır. Kısa Öz Kontrol Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .79 bulunmuştur. 5'li likert tipi olarak uyarlanan 13 maddelik ölçekte 9 madde (2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan katılımcının kendini ne kadar kontrol ettiğini göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında kullanılan Kısa Öz Kontrol Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .65 olarak ölçülmüştür. Kısa Öz Kontrol Ölçeği Ekler bölümünde Ek-4'te sunulmuştur.

2.2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (Ders-16)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS) bireylerin duygularını düzenlemede ne kadar güçlük yaşadıklarını tayin edebilmek için kullanılmaktadır.

Ölçek 36 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır, 5'li likert tipidir (1-Neredeyse hiçbir zaman, 5-Neredeyse her zaman). Uygulama kolaylığı açısından bu ölçeğin kısa formu geliştirilmiştir (DERS-16) (Bjureberg ve diğerleri, 2016). Kısa form 16 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar netlik, amaç, dürtü, strateji ve kabul etmemeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .92 bulunmuş ve 36 maddelik orijinal ölçekle korelasyon düzeyinin .93 olduğu belirtilmiştir.

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olan orijinal ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. 36 madde ve altı alt boyuttan oluşan bu ölçekte toplam puan için elde edilen iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuş, alt boyutlar için iç tutarlılık katsayılarının .80 ile .89 arasında değiştiği belirtilmiştir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul gören Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin kısa formu (DERS-16) Yiğit ve Güzey Yiğit (2019) tarafından uyarlanmıştır. Öncelikle Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa formun (Bjureberg ve diğerleri, 2016) maddeleri Türkçeye çevrilmiş, daha sonra Orijinal formun Türkçe uyarlama çalışması olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden (Rugancı ve Gençöz, 2010) ilgili maddeler seçilmiştir. Her iki yapı tekrar geri İngilizceye çevrilmiş ve metinlerin uygunluğu hakkında Johan Bjureberg ve Kim Gratz'ın görüşleri alınarak Duygu Düzenleme Ölçeği Kısa Formun Türkçe maddeleri oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa formu için 5 alt boyutlu (netlik, amaç, dürtü, strateji, kabul etmeme) faktör yapısı doğrulanmıştır. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı .92; alt boyutlar için .87 ile .78 arasında bulunmuştur. Test yarılama güvenilirlik katsayısı .88 bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayıları tekrar incelenmiştir. Netlik için .72, amaç için .79, dürtü için .82, strateji için .82, kabul etmeme için .74; tüm ölçek için .91 bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form Ekler bölümünde Ek-5'te sunulmuştur.

2.2.2.5. Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

Öznel iyi-kötü oluş durumunu ölçmek için Diener ve diğerleri (2010) tarafından tasarlanmış olan "Olumlu-Olumsuz Yaşantılar Ölçeği" 12 maddeden oluşan 2 alt boyutlu (olumlu ve olumsuz yaşantılar) 5'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar,

ölçeği 1-5 (1-Hiçbir zaman ile 5-Her zaman) puan aralığında yanıtlamaktadır. Ölçeğin 6 maddesi ile olumlu yaşantılar, 6 maddesi ile de olumsuz yaşantılar değerlendirilmektedir. Olumlu yaşantılar alt boyutundan alınan toplam puan; bireyin olumlu duygulanım yoğunluğunu, olumsuz yaşantılar alt boyutundan alınan toplam puan; olumsuz duygulanım yoğunluğunu ifade etmektedir. Olumlu ve olumsuz yaşantılar arasındaki puan farkı ise dengelenmiş duygulanımın ifadesi olarak değerlendirilmektedir. Dengelenmiş duygulanım puanın yüksek oluşu bireyin öznel iyi oluşunu belirtmektedir. Ölçeğin olumlu maddeler için iç tutarlılık katsayısının .87, olumsuz maddeler için .81 olduğu belirtilmiştir. Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinin ölçüt geçerliliği bir başka duygulanım ölçeği olan PANAS ile ilişkisiyle sınanmıştır. Yapılan incelemede olumlu deneyimler ile PANAS-Pozitif Duygulanım puanları arasında .61 düzeyinde, olumsuz deneyimler ile PANAS-Negatif Duygulanım puanları arasında .70 düzeyinde korelasyon tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2015) tarafından yapılmıştır. Uzman görüşleri ile Türkçeye çevrilen maddelerin tekrar İngilizceye çevrilmesi ile dil açısından denk yapı oluşturulmuştur. Orijinal ölçekte olduğu gibi Türkçe formun da iki boyutlu olduğu görülmüştür. Türkçe ve İngilizce formlar arasında 2 hafta ara ile test tekrar test çalışması yapılarak dil geçerliliği sınanmış, olumlu deneyimler boyutu için .95, olumsuz deneyimler boyutu için .90 düzeyinde korelasyon tespit edilmiştir. Olumlu boyutu oluşturan maddeler için iç tutarlılık katsayısı .88, olumsuz boyutu oluşturan maddeler için iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik değerleri olumlu maddeler için .86, olumsuz maddeler için .85'tir. Ölçeğin geçerliliği PANAS Ölçeğinin Türkçe uyarlaması ile yapılmıştır. Olumlu maddeler ile PANAS-Pozitif Duygulanım puanları arasında .48, olumsuz maddeler ile PANAS-Negatif Duygulanım arasında .65 korelasyon bulunmuştur.

Mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayıları tekrar incelenmiş, olumlu deneyimler alt boyutu için .89, olumsuz deneyimler alt boyutu için .80 bulunmuştur. Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Ekler bölümünde Ek-6'da sunulmuştur.

2.2.2.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş olan "Flourishing Scale" tek bir yapı olarak 8 madde ile psikolojik iyi oluşu ölçmek için tasarlanmıştır.7'li likert tipi ölçeğin yanıtları 1-Kesinlikle katılmıyorum ile 7-Kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan psikolojik iyi oluş düzeyini belirtmektedir. Oluşturulan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği ise Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş "Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği" ile ilişkilerinin incelenmesiyle ortaya konulmuştur. Yapılan incelemeye göre bu ölçeğin diğer ölçekler ile .78, .73 düzeyinde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin çevirisi yapıldıktan sonra dilsel eşdeğerlilik çalışması yapılmış, tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Uyarlanan ölçek için iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliliği ise Türkçeye uyarlanmış psikolojik iyi oluş ölçeği (Akın, 2008) ve Türkçeye uyarlanmış ihtiyaç doyum ölçeği (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003) ile ilişkilerinin incelenmesi ile tespit edilmiştir. Bulgulara göre mevcut ölçeğin psikolojik iyi oluş ölçeği ile ilişkisi .56, ihtiyaç doyum ölçeği ile ilişkisi .73 düzeyinde bulunmuştur. Test tekrar test ölçümlerinde .86 düzeyinde yüksek düzey korelasyon tespit edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında ölçeğin maddelerine ait Cronbach alfa sayıları tekrar incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ekler bölümünde Ek-7'de sunulmuştur.

2.2.3. İşlem

Verilerin toplanma aşamasından önce T.C Maltepe Üniversitesi Etik Kuruldan araştırma izni alınmış, ardından 2021 Temmuz-Eylül ayları arasında veriler toplanmıştır. Veri toplama araçlarını uygulamak amacıyla Google formlar uygulaması kullanılmıştır. Bu uygulama ile tüm ölçekler tek bir batarya haline getirilmiş, internet bağlantısı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların bu anketleri doldurması yaklaşık 20 dk. sürmüştür. Araştırma hakkında daha detaylı bilgi edinmek isteyenler için uygulayıcının iletişim adresi paylaşılmıştır.

2.2.4. Verilerin Çözümlenmesi

Veri toplama sürecinden sonra eldeki veriler SPSS 22 programına aktarılmış, verilerle ilgili işlemler bu bilgisayar programı ile yapılmıştır. Öncelikle kayıp veriler analiz edilmiş, ardından çoklu doğrusallık incelenmiştir. Uç değerlerin veri setinden çıkarılmasından sonra veriler normal dağılım açısından değerlendirilmiş ve veriler normal dağıldığı için parametrik testler kullanılmıştır. Değişkenler cinsiyet faktörü açısından bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyonu ile izlenmiş, aracılık ilişkileri ise SPSS uyumlu Hayes Macro Process v4.0 programı model 6 ile analiz edilmiştir. Nicel araştırmaya dair sonuçlar bulgular bölümünde nicel bulgular alt başlığında sunulmuştur.

2.3. Nitel Araştırma

Araştırmanın nitel fazında betimleyici durum çalışmasından faydalanılmıştır. Durum çalışması sınırlandırılmış bir olgunun analiz edilerek derinlemesine anlaşılmasını sağlayan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Merriam, 2001; aktaran, Hancock ve Algozzine, 2006). Betimleyici durum çalışması araştırılan olgunun doğal bağlamda nasıl deneyimlendiğini tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu araştırmada da söz konusu değişkenlerin yüksek ve düşük düzey ayrımlaşma profiline sahip katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiği betimlenmiştir.

2.3.1. Örneklem

Çalışmanın nicel kısmına katılan katılımcılara çalışmanın devamı niteliğinde birebir görüşme şeklinde bir araştırma daha yürütüleceğinin bilgisi verilmiş, gönüllülük esasında telefon numaralarını paylaşabilecekleri belirtilmiştir. Çalışmaya katılan 69 kişi telefon numaralarını paylaşmıştır. 69 kişi arasından amaca yönelik 7'şer kişilik iki çalışma grubu oluşturulmuştur.

Bu çalışmada katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan aykırı durum örneklemesi (Baltacı, 2018) ile seçilmiştir. Benliğin Ayrımlaşmasının orta yetişkinler arasında atipik deneyimlendiği durumların daha detaylı kavranıp betimlenmesi amacıyla, Benliğin Ayrımlaşması ölçeğinden alınan toplam puanların en

yüksek ve en düşük olduğu durumlar seçilmiştir. Nitel çalışma için seçilen 7 kişi veri setinde Benliğin Ayrımlaşması puanı açısından en yüksek, 7 kişi ise en düşük puanın izlendiği katılımcılardan oluşmaktadır.

Yüksek düzey ayrımlaşma kriteri üzerinden seçilen çalışma grubundaki katılımcıların 4'ü kadın 3'ü erkektir. Düşük düzey ayrımlaşma kriteri üzerinden seçilen çalışma grubundaki katılımcıların 5'i kadın 2'si erkektir. Katılımcılara ilişkin, araştırma açısından anlamlı olabilecek tanıtıcı bilgiler anonimleştirilerek Ek-8 ve Ek-9'da sunulmuştur.

2.3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada yüksek ve düşük düzey ayrımlaşma gruplarının daha detaylı betimlenebilmesi için araştırma değişkenleri temelinde adım adım iyi oluş, aile, kendini düzenleme ve öz farkındalık hakkında açık uçlu sorular hazırlanmıştır. Daha sonra bu sorular hakkında 4 uzmanın görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda soruların son hali oluşturulmuştur. Pilot bir görüşmede sorular sınanmıştır.

Bu sorular katılımcının araştırma değişkenleri açısından yaşadıkları durumları daha detaylı betimlemeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda hazırlanan sorularda önce katılımcıların iyi oluş hakkındaki görüşleri alınmıştır. Katılımcılardan önce iyi bir yaşamı tarif etmeleri istenmiş daha sonra iyi bir yaşamı kolaylaştıran ve zorlaştıran şeyler hakkında görüşlerini detaylandırmaları istenmiştir.

İkinci adımda katılımcının aile kavramının içeriği hakkındaki duygu ve düşünceleri alınmış ardından yakın aile bireyleri ile mesafeleri araştırılmıştır. Bu adım için öncelikle katılımcılardan kendi ailelerinin hayatlarındaki öneminden bahsetmesi istenmiş, katılımcının zihnindeki aile kavramının oluşturduğu anlam bilgisine ulaşılmıştır. Daha sonra yakın ilişkilerde benlik yapısının özerklik ve ilişkisellik açısından nasıl düzenlendiği incelenmiştir. Bu amaçla katılımcının kendi değer yargıları, istekleri, ihtiyaçları ve kararları yakın aile bireyleri (ana-baba-eş) ile tam olarak uyumlu olmadığı durumlarda neler hissettikleri ve nasıl davrandıkları

sorulmuştur. Bu sorularla katılımcının kendi benliği ve diğerleri arasındaki zihinsel ve duygusal mesafesinin bilgisine ulaşılmıştır.

Üçüncü adımda katılımcının öz kontrol becerileri açısından tecrübeleri derinlemesine betimlenmiştir. Katılımcının yaşamında neleri iyi kontrol edebildiğini düşündüğü sorulmuştur. Ardından yaşamında neleri daha iyi kontrol etmek istediği ve hangi durumlarda kontrolü sürdürmekte zorlandığını detaylandırarak açıklaması istenmiştir.

Dördüncü adımda katılımcıların duygu düzenleme ile ilgili beceri ve yaşadıkları güçlükler incelenmiştir. Katılımcıların yaşamlarında en yoğun olumsuz duygu oluşturan durumları, bu duyguları ne düzeyde deneyimledikleri, bu duyguların ne kadar sürdüğü, toparlanmak için nelerden güç aldıklarını tarif etmeleri istenmiştir.

Son olarak katılımcının kendi iç ve dış dünyasında olanlara dair öz-farkındalık tecrübeleri ile ilgili açık uçlu soru sorulmuştur. Hazırlanan sorular Ek-10'da yer almaktadır. Tüm adımlar bir arada değerlendirildiğinde, nitel araştırmada kullanılan sorularla yüksek ve düşük düzey ayrımlaşma gruplarının araştırma değişkenleri açısından betimlenmesi sağlanmıştır.

2.3.3. İşlem

Bu çalışma yürütülmeden önce araştırma soruları T.C Maltepe Üniversitesi Etik Kuruluna sunulmuş, onay alındıktan sonra yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ile veriler toplanmıştır. Araştırmacı tarafından seçilen katılımcılara telefon görüşmesi ile ulaşılmış, müsait bir zaman dilimi için randevu ayarlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan açık-uçlu sorular birebir görüntülü online görüşme ile katılımcılara sorulmuştur.

Görüşmeden önce ses kaydı almak için izin istenmiş, dilerlerse katılımcının görüşmeyi tamamlamak zorunda olmadıkları belirtilmiştir. Kişisel bilgilerinin gizliliği korunarak, kendilerine ait bazı ifadelerinin çalışma kapsamında isimsiz bir şekilde kullanılabileceğinin bilgisi verilmiştir. Görüşmenin başında katılımcılar; araştırmanın amacı ve görüşmenin içeriği hakkında araştırma sürecini yönlendirmeyecek şekilde kısaca bilgilendirilmiş, katılımları için teşekkür edilmiştir. Daha sonra katılımcıları

daha yakından tanımak hem de uygun bir sohbet ortamı oluşturabilmek için günlük yaşantılarına dair; nasıl oldukları, nasıl bir işte çalıştıkları gibi açık uçlu sorular sorulmuştur. Ardından araştırma kapsamında hazırlanmış sorular sorulmuş, katılımcıların görüşlerini açıklaması istenmiştir. Görüşme tamamlandıktan sonra tüm görüşme yazılı metin haline aktarılmış, veri kütlesi oluşturulmuştur.

İlk görüşme Aralık 2021'de, son görüşme ise Ocak 2022 tarihinde yapılmıştır. En uzun görüşme 55 dakika, en kısa görüşme 42 dakika sürmüştür.

2.3.4. Verilerin Çözümlenmesi

Çalışmanın nitel fazından elde edilen veriler tematik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Katılımcıların araştırma sorularına verdikleri yanıtlar belli temalar çerçevesinde kategorize edilmiştir. Çıkarılan temaların araştırmanın amacına uygun olması, katılımcının araştırma sorularına verdiği genel ifadeyi kapsaması, belirgin ve çelişkisiz olması, verilerin izin verdiği kadar açıklayıcı (Hancock ve Algozine, 2006) olmasına özen gösterilmiştir. Bu araştırmada araştırma konusuna ait verilerin daha derin ve ayrıntılı incelenebilmesi için teorik bir analiz yaklaşımı benimsenmiştir (Braun ve Clarke, 2006).

Tematik analiz yöntemi ile veri kütlesi incelenerek içinde araştırma sorusunu açıklayan ortak anlam örüntüleri belirgin hale getirilmektedir. Bu çalışmada Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen tematik analiz yönteminde izlenmesi gereken adımlar takip edilmiştir. İlk adımda araştırmacının *verilere aşina olması* önerilmekte, bunun için araştırmacının verileri defaten okuması gerekmektedir. Bu adım doğrultusunda araştırmacı katılımcıların tüm beyanları ile oluşturulmuş yazılı metinleri mükerrer şekilde okumuştur. İkinci adım*, ilk kodların üretilmesidir*. Bu aşamada verilerin sistematik bir şekilde taranarak incelenen olguya dair anlamlı olabilecek kodların oluşturulması önerilmektedir. Bu bağlamda yazıya dökülmüş tüm içerik sistematik olarak incelenmiş ve kodlar oluşturulmuştur. Bu adımdan sonra Braun ve Clarke (2006) araştırmacının artık *temaları arayabileceğini* belirtmektedir. Temaların aranması aşamasında elde edilen kod listesi kullanılarak, bu kodlar potansiyel temalar altında sınıflandırılmaktadır. Dördüncü adımda *temaların gözden geçirilmesi* gerektiği ifade edilmiştir. Bu aşamada araştırmacı oluşturduğu temaları ve içeriklerini inceleyerek her

temanın kendi içindeki içerik unsurlarının benzeştiğinden ve her farklı temanın birbirinden ayrı olduğundan emin olması gerekmektedir. Gerekli durumlarda araştırmacının temaları birleştirmesi, ya da bir temayı ayrıştırması önerilmektedir. Bu doğrultuda araştırmacı tarafından aynı adım takip edilmiş ve eldeki temaların içeriği, temaların birbiri ile ilişkileri gözden geçirmiştir. Yakın içerikli temalar sadeleştirilmiş, farklı kapsama sahip temalar ayrımlaştırılarak tema haritası oluşturulmuştur. Beşinci adımda, *temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi* önerilmektedir. Bu aşamada her temanın içeriğini belirten en uygun ifade seçilerek temalar çerçevelendirilmektedir. Bu adım için mevcut çalışmada her iki grup için "kişisel değerler, iyi oluş kavramları, kendini düzenleme süreçleri, ebeveynler ile ilişkiler, eş ile ilişkiler, çocuklar ile ilişkiler" olarak 6 tema belirlenmiştir, temaların ilk üçü benlik ile ilgili olduğu için kişi içi süreçler kategorisinde, son üçü ilişkiler ile ilgili olduğu için kişiler arası süreçler kategorisinde incelenmiştir. Tematik analiz yönteminde son adım *raporun hazırlanmas*ıdır. Bu aşamada araştırmacının araştırma sorusunu betimleyecek temaların geçerliliğini ortaya koyacak alıntılarla çalışmasını raporlaması gerekmektedir.

Nitel verilerin analizinde bulguların güvenilirliği açısından veri seti bağımsız bir araştırmacı tarafından da kodlanmış, kodlar arasında yüksek düzey örtüşme görülmüştür. Daha sonra araştırmacı bu kodları kullanarak temalar belirlemiş, alıntılarla araştırma sorusunu yanıtlamaya çalışmıştır. Araştırmanın raporu bulgular bölümünde; nitel bulgular başlığı altında sunulmuştur.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölüm iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda çalışmanın nicel kısmından elde edilen verilerin analizi, ikinci kısımda çalışmanın nicel kısmından elde edilen verilerin analizi raporlandırılmıştır.

3.1. Nicel Bulgular

Bu araştırmanın amacı benliğin ayrımlaşması (BA) ve alt boyutları olan duygusal kopuş (DK), duygusal tepkisellik (DT), ben pozisyonu (BP) ve füzyon (F) ile iyi oluş (öznel iyi oluş, ÖİO ve psikolojik iyi oluş, PİO) arasındaki ilişkide kendini düzenleme (öz kontrol, ÖK ve duygu düzenleme güçlüğü, DDG) değişkenlerinin aracı etkisini sınamaktır.

Bu amaçla gerekli analizlerden önce veriler temizlenmiş, daha sonra değişkenlere ait betimleyici istatistikler incelenmiştir. Ardından değişkenler cinsiyet faktörü açısından değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi kullanılmıştır. Tespit edilen ilişkilere göre BA ile ÖİO ve PİO değerleri arasında pozitif ilişki, BA ve ÖK arasında pozitif ilişki, BA ve DDG arasında negatif ilişki bulunmuştur. Söz konusu aracılık ilişkilerinin sınanması için Hayes Process Analizi kullanılmış; araştırma değişkenleriyle aracılık modellenmiştir. Beklenildiği gibi BA ve tüm alt boyutlarının iyi oluş ile ilişkilerinde her iki kendini düzenleme değişkeninin aracılık ettiği görülmüştür.

3.1.1. Verilerin Temizlenmesi

Bu çalışmada toplam 375 katılımcının 13'ünün bataryanın tüm sorularını yanıtlamadıkları görülmüştür. 11 katılımcıya ait kayıp veriler ortalama değerlere göre kestirilerek tamamlanmıştır. Diğer iki katılımcıya ait kayıp verilerin bir ölçekte yoğunlaştığı görülmüş, bu katılımcılar örneklem grubundan çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2020).

Verilerdeki olası sapkın değerler önce tek değişken bazında, daha sonra çok değişkenli model bazında incelenmiştir. Her bir değişkendeki uç değerlerin tespit edilmesi için öncelikle z puanları hesaplanmış, elde edilen z puan aralığı +3.29, -3.29 arasında olacak şekilde veriler temizlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Çalışma grubunda bulunan 20 katılımcıda sapkın değer tespit edilmiş, bu katılımcılar çalışma grubundan çıkarılmıştır. Çok değişkenli modellerin çalışılması durumunda değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinden kaynaklanan sapkın değerlerin de ayrıca hesaplanması önerilmektedir. Katılımcıların tüm değişkenler düzeyinde merkezden sapma düzeyinin tespit edilebilmesi için Mahalonobis uzaklığı hesaplanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2020). Varsayılan araştırma modeline uyumlu olacak şekilde test edilen regresyon analiziyle Mahalanobis uzaklıkları kritik ki-kare değerleri ile karşılaştırılmış, değişkenlerin etkileşiminden kaynaklanan sapkınlık tespit edilmiştir. İki katılımcının Mahalanobis uzaklık değerleri ki-kare puanları ile karşılaştırıldığında verilerin uç değer olabileceği görülmüş ve bu 2 katılımcı örneklem grubundan çıkarılmıştır. Analizler çalışmaya katılan 351 katılımcıya ait verilerle hesaplanmıştır.

Sapkın değerler elendikten sonra veri seti çoklu birlikte doğrusallık açısından VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin tolerans eşiği için kesin bir yargı bulunmamasına rağmen genel kanı skorun 10'un üzerinde olmaması yönündedir (O'brien, 2007). Bulgulara göre değişkenlere ait VIF değerlerinin 1- 1,5 arasında olduğu, dolayısıyla bu veri setinde çoklu doğrusallık sorunu olmadığı görülmüştür.

3.1.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenlerin dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi veriler normal dağılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler

	N	X̄	Medyan	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Ayrımlaşma	351	80.17	80	11.7	-0.02	-0.3
Duygusal Kopuş	351	21.94	22	4.37	-0.29	-0.47
Duygusal Tepkisellik	351	14.73	14	4.85	0.17	-0.5
Ben Pozisyonu	351	21.69	22	4.38	-0.34	-0.09
Füzyon	351	21.81	23	5.11	-0.67	0.11
Öz Kontrol	351	46.24	46	5.9	-0.08	-0.1
DDG	351	31.72	31	8.84	0.75	0.4
ÖİO	351	7.99	8	5.88	-0.24	0.61
PİO	351	45.72	47	5.93	-0.96	1.1

3.1.3. Değişkenlerin Cinsiyet Faktörü Açısından İncelenmesi

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerin Cinsiyet Faktörüne Göre t-test Analiz Bulguları

	Kadın		Erkek		
	X̄	Ss	X̄	Ss	*t*-test
Ayrımlaşma	79.06	0.8	82.24	0.96	-2.45*
Duygusal Kopuş	21.91	4.29	21.99	4.55	ns
Duygusal Tepkisellik	14.4	5	15.33	4.53	ns
Ben Pozisyonu	21.32	4.45	22.37	3.98	-2.15*
Füzyon	21.4	5.13	22.5	5	-2*
Öz Kontrol	46.1	5.8	46.5	6.07	ns
DDG	31.71	8.1	31.74	10.9	ns
Öznel İyi Oluş	8.24	5.82	7.52	5.99	ns
Psikolojik İyi Oluş	46.11	5.46	44.99	6.69	ns

*p<.05

Cinsiyet faktörünün değişkenler üzerinde önemli bir etkisi olup olmadığı bağımsız örneklem t-test ile değerlendirilmiştir (bkz. Tablo 3).

Kadın (N=228) ve erkekler (N=123) arasında BA toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur t_{349}=-2.45, p=.015. Kadınların ayrımlaşma düzeyi erkeklerden anlamlı olarak daha düşüktür.

BA alt boyutları ayrı ayrı cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde örneklemin DT ve DK açısından cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığı (sırasıyla t_{349}=-1.70, p>.05,

t_{349}=-.16, p>.05), ancak F ile BP açısından farklılaştığı görülmüştür (sırasıyla. t_{349}= -2, p=.05, t_{349}= -2.15, p=.032). Kadınların daha fazla füzyon sorunu deneyimledikleri ve ben pozisyonlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Duygusal kopuş ve duygusal tepkisellik açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Cinsiyet faktörü açısından ÖK (t_{349}=-.61, p>.05), DDG (t_{349}=-.038, p>.05), ÖİO (t_{349}= 1.08, p>.05), PİO (t_{349}=1.70, p>.05) puanları farklılaşmamıştır.

3.1.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 4. Benliğin Ayrımlaşması ve Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

	BA	**ÖK**	**DDG**	**ÖİO**	**PİO**
Benlik Ayrımlaşma	1				
Öz Kontrol	.32**	1			
D.D. Güçlüğü	-.53**	-.37**	1		
Öznel İyi Oluş	.26**	.20**	-.33**	1	
Psikolojik İyi Oluş	.27**	.32**	-.30**	.53**	1

**p<.01

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile bulunmuştur. Spesifik olarak, önce BA toplam puan ile ÖK, DDG, ÖİO ve PİO arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra söz konusu değişkenlerin BA alt boyutları olan DK, DT, BP ve F ile ilişkileri ele alınmıştır. Toplam puan üzerinden yapılan analizler Tablo 4'te görülmektedir, araştırma değişkenlerinin toplam puanlar temelinde tümünün birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Toplam puanlar temelinde yapılan analizler incelendiğinde; BA ile ÖK puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey, anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r= .32, p<0.01). BA ile DDG arasında negatif yönlü, orta düzey, anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-.53, p<0.01). BA ile ÖİO arasında düşük düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=.26, p<0.01). BA ve PİO ölçek puanları arasındaki ilişkinin düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı olduğu görülmüştür (r=.27, p<0.01).

ÖK ile DDG puanları arasında negatif yönlü, orta düzey anlamlı ilişki görülmüştür (r=-.37, p<0.01). ÖK ve ÖİO için ilişki yönünün pozitif olduğu (r=.20, p<0.01) saptanmıştır. ÖK ve PİO değişkenlerinin arasında orta düzey, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.32, p>0.01).

DDG ile ÖİO arasında orta düzey negatif yönlü anlamlı ilişki (r=-.33, p<0.01) tespit edilmiştir. DDG ile PİO arasındaki ilişki incelendiğinde ilişkinin negatif yönlü, orta düzey ve anlamlı olduğu görülmüştür (r=-.30, p<0.01). Çıkan sonuçlara göre tüm değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. BA toplam puanın diğer değişkenlerle ilişkisi incelendikten sonra ilişkiler alt boyutlar temelinde incelenmiştir.

Tablo 5. Benliğin Ayrımlaşması Alt Boyutları ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

	ÖK	**DDG**	**ÖİO**	**PİO**
Duygusal Kopuş	.19**	-.25**	.21**	.21**
Duygusal Tepkisellik	.20**	-.49**	.06	.11*
Ben Pozisyonu	.19**	-.20**	.24**	.19**
Füzyon	.21**	-.36**	.15**	.18**

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

Tablo 5'te görüldüğü gibi, DK, DT, BP ve F puanları ile ÖK puanları arasında pozitif yönde düşük düzey anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (sırasıyla r = .19, p<0.01, r = .20, p<0.01, r =. 19, p<0.01, r = .21, p<0.01).

BA alt boyutlar ile DDG puanları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. DDG'nün DK ve BP ile ilişkilerinde korelasyon gücü düşük iken (sırasıyla r =-.25, p<0.01, r =-.20, p<0.01), DT ve F değişkenlerinin DDG ile ilişkilerinde korelasyonunun orta düzeyde olduğu görülmektedir (sırasıyla r =-.49, p<0.01, r =-.36, p<0.01).

BA alt boyutlar ile ÖİO puanları arasındaki ilişki incelendiğinde alt boyutlardan DK, BP ve F ile ÖİO puanlarının anlamlı olarak ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla r=.21, p<0.01, r=.24, p<0.01, r=.15, p<0.01). DT ile ÖİO puanları arasında ise ilişki saptanmamıştır (r=.06, p>.05).

Tüm alt boyutların PİO ile pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla r=.21, p<0.01, r=.11, p<0.05, r=.19, p<0.01, r=.18, p<0.01).

Görüldüğü gibi; toplam puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde değişkenler arasında orta ve düşük düzey anlamlı ilişkiler olduğu; BA alt boyutlarına ilişkin korelasyonlar incelendiğinde ise, sadece DT alt boyutunun ÖİO ile ilişkili olmadığı, diğer yandan tüm alt boyutlar ve değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur.

3.1.5. Aracılık Modeli

Pearson korelasyon analizleri ile değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konduktan sonra, aracılık analizlerine geçilmiştir. Analizler; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş iki ayrı bağımlı değişken olacak şekilde yapılmıştır. Analizlerin aktarılmasından önce aracılık varsayımlarını ele almak anlamlı görünmektedir.

Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen modele göre aracılık ilişkisinin tespit edilmesi için 4 koşul bulunmaktadır. Birinci koşula göre bağımsız (X) ve bağımlı (Y) değişkenler arasında anlamlı ilişki olmalıdır. İkinci koşula göre, bağımsız (X) ve aracı değişken (M) arasında anlamlı ilişki bulunmalıdır. Üçüncü koşula göre bağımsız değişken (X) kontrol edildiğinde aracı değişken (M) bağımlı değişkeni (Y) yordamalı ve dördüncü koşula göre aracı değişkenin (M) etkisi kontrol edildikten sonra bağımsız (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişki azalmalıdır. Bu koşullar karşılandığı takdirde bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki direk ilişkinin azalması kısmi aracılığı ifade ederken, direk ilişkinin 0 (sıfır) olması ise tam aracılığı ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020).

Sosyal bilimler için çok değerli açılımlar sunan aracılık modelleri ile ilgili görüşler farklı kuramcılar tarafından daha da geliştirilmiştir. Bu çalışmada Preacher ve A.F. Hayes (2008) tarafından geliştirilmiş aracılık modeli kullanılmıştır. A. F. Hayes'in görüşüne göre aracılık modelinin Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen zeminde test edilmesinin bazı hatalara neden olabileceği, bu hataların ise önyükleme (bootstrapping) yoluyla aşılabileceği belirtilmektedir. Önyükleme tekniği ile eldeki

örneklem referans alınarak veri setinin içinden yeniden örnekleme (resampling) yapılmakta ve evrenin temsilciliği artarak hata yanlılığı azalmaktadır (A.F. Hayes, 2009). A.F. Hayes'in önerdiği önyükleme tekniği ile örneklem içinde ilişkili gözükmeyen değişkenler arasında da aracılık ilişkisinin tespit edilmesinin mümkün olabileceği belirtilmektedir. Baron ve Kenny modeline göre aracılık sınanması için bir koşul olarak tanımlanan bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında anlamlı direk ilişki, A. F. Hayes'in modelinde bir gereklilik olarak ele alınmamaktadır.

Aracılık modellerinde ortak güncel kanı aracı değişken etkisinin toplam etki temelinde değil, dolaylı etki temelinde değerlendirilmesidir (MacKinnon ve diğerleri, 2000; Nitzl ve diğerleri, 2017; Rucker ve diğerleri, 2011), zira toplam etkinin görülemediği, ancak dolaylı etkilerin anlamlı olduğu durumlara rastlamak mümkündür.

Bu çalışmada bağımsız (X) ve bağımlı değişkenler (Y) arasındaki ilişkide medyatörlerin (M) aracılık etkisini görebilmek için Seri Çoklu Aracılık Modeli (Serial Multiple Mediation Model) SPSS Process 4.0, Model 6 kullanılmıştır (A.F. Hayes, 2013). SPSS Process 4.0 ile yapılan aracılık analizinde işlemler adımlarla gerçekleşmektedir. Her bir adımda eldeki değişkenlerle yeni bir regresyon analizi yapılmakta, son adımda ise bağımlı değişken üzerinde bağımsız ve medyatör değişkenlerin toplam etkisi hesaplanmaktadır. Bu çalışmada olduğu gibi birden fazla medyatör değişken kullanılması halinde analiz edilen dolaylı etkilerin sayısı da artmaktadır. Çoklu medyatör modellemelerinde; hem her bir medyatör değişkenin tekil dolaylı etkisi hem de medyatör değişkenlerin bütüncül dolaylı etkileri görülebilmektedir. Örneğin, X ile Y arasında çift aracılık etkisinin sınandığı bir modelde, 3 adet dolaylı etki izlenmektedir. Birinci dolaylı etki (ind1); X ile Y arasında M1in, ikinci dolaylı etki (ind2); X ile Y arasında M2'nin, üçüncü dolaylı etki (ind3) ise; X ile Y arasında M1 ve M2'nin birlikte aracılık etkisini göstermektedir.

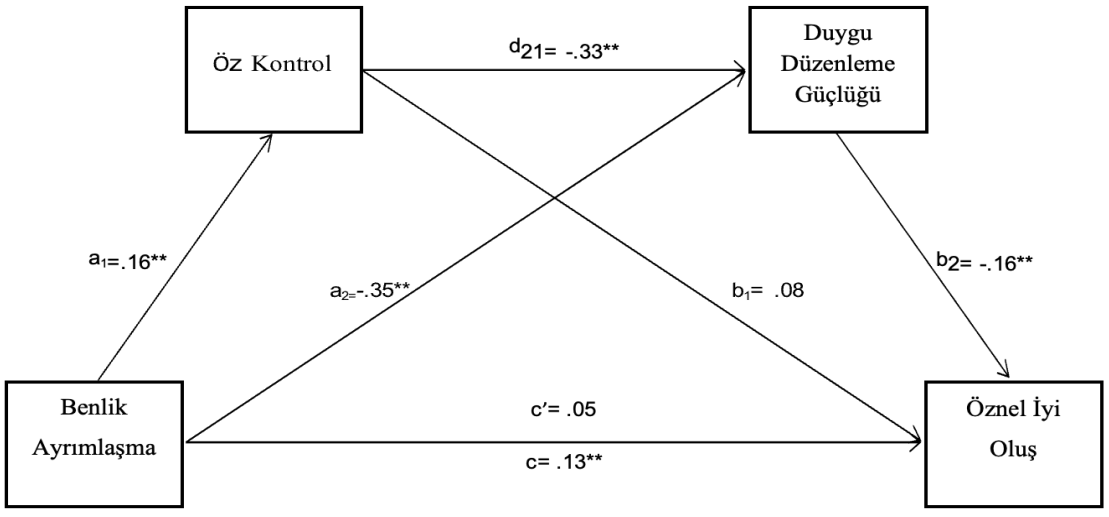
Dolaylı etkilerin analizi %95 güven aralığı ile 5000 yeniden örnekleme (bootstrapping) yöntemi ile değerlendirilmiştir (Preacher ve A.F. Hayes, 2008). Güven aralığı için elde edilen değerlerin 0 (sıfır) noktasını içermemesi durumunda aracılık etkisinin bulunduğu kabul edilmektedir (A.F. Hayes, 2009).

3.1.6. Aracılık Modellerine Ait Bulgular

Bu çalışmada bahsedilen aracılık modellemeleri önce Öznel İyi Oluş daha sonra Psikolojik İyi Oluş bağımlı değişkenleri için Benliğin Ayrımlaşması ve alt boyutlarıyla sırasıyla sınanmıştır.

3.1.6.1. Benliğin Ayrımlaşması (Toplam Puan) ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

BA ve ÖİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 1'de gösterilmiştir.



(c') Benliğin Ayrımlaşmasının Öznel İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Benliğin Ayrımlaşmasının Öz Kontrol aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Benliğin Ayrımlaşmasının Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Benliğin Ayrımlaşmasının Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Benliğin Ayrımlaşmasının Öznel İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

Şekil 1. Benliğin Ayrımlaşması ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

Şekil 1'de görüldüğü gibi, BA'nın ÖİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.13, SE=.026, t=4.99, p<.01). BA, ÖİO üzerindeki değişimin yaklaşık %12'sini açıklamaktadır (R^2= .12). BA'nın ÖK üzerindeki direk etkisi

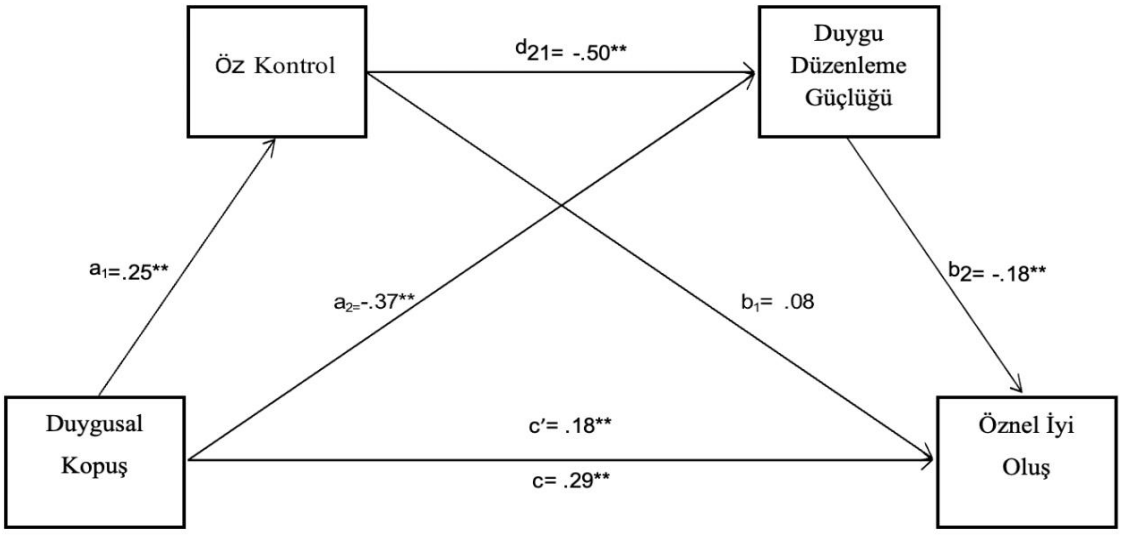
(a_1=.16, SE= .026, t=6.19, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide BA'nın ÖK üzerinde %10'luk bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .099). BA'nın DDG üzerindeki direk etkisi (a_2=-.35, SE=.034, t=-9.83, p<.0001) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.33, SE =.07, t=-4.80, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %32'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.32). ÖK'ün ÖİO üzerindeki direk etkisi (b_1=.08, SE=.054, t=1.43, p=.15) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, DDG'ün ÖİO üzerindeki direk etkisi ise (b_2 = -.16, SE=.04, t= -4.02, p<.01) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. BA ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında BA'nın ÖİO üzerindeki direk etkisi ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyi azalmış (c'=.05, SE=.03, t=1.73, p=.083), açıklanan varyans ise %7'ye düşmüştür (R^2=.066). BA ile ÖİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkilerin analizi 5000 yeniden örnekleme tekniği %95 güven aralığı ile incelenmiştir. Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde BA ile ÖİO arasında ÖK'ün tek başına istatistiksel olarak anlamlı aracılık etmediği görülmüştür (a_1,b_1) (b= 0.012. %95 GA [-.004; .031]). BA ile ÖİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.05. %95 GA [.027; .09]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin BA ile ÖİO arasındaki aracılık etkisinin (a_1, d_{21}, b_2) anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.011. %95 GA [.008; .01]).

Benliğin Ayrımlaşmasının Öznel İyi Oluş ile olan ilişkisinde Kendini Düzenleme Değişkenlerinin aracılık rollerinin daha detaylı incelenmesi için model alt boyutlar temelinde ayrı ayrı sınanmıştır.

3.1.6.1.1. Duygusal Kopuş ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

DK ve ÖİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 2'de gösterilmiştir.



(c') Duygusal Kopuşun Öznel İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Duygusal Kopuşun Öz Kontrol aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Duygusal Kopuşun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Duygusal Kopuşun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Duygusal Kopuşun Öznel İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

Şekil 2. Duygusal Kopuş ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

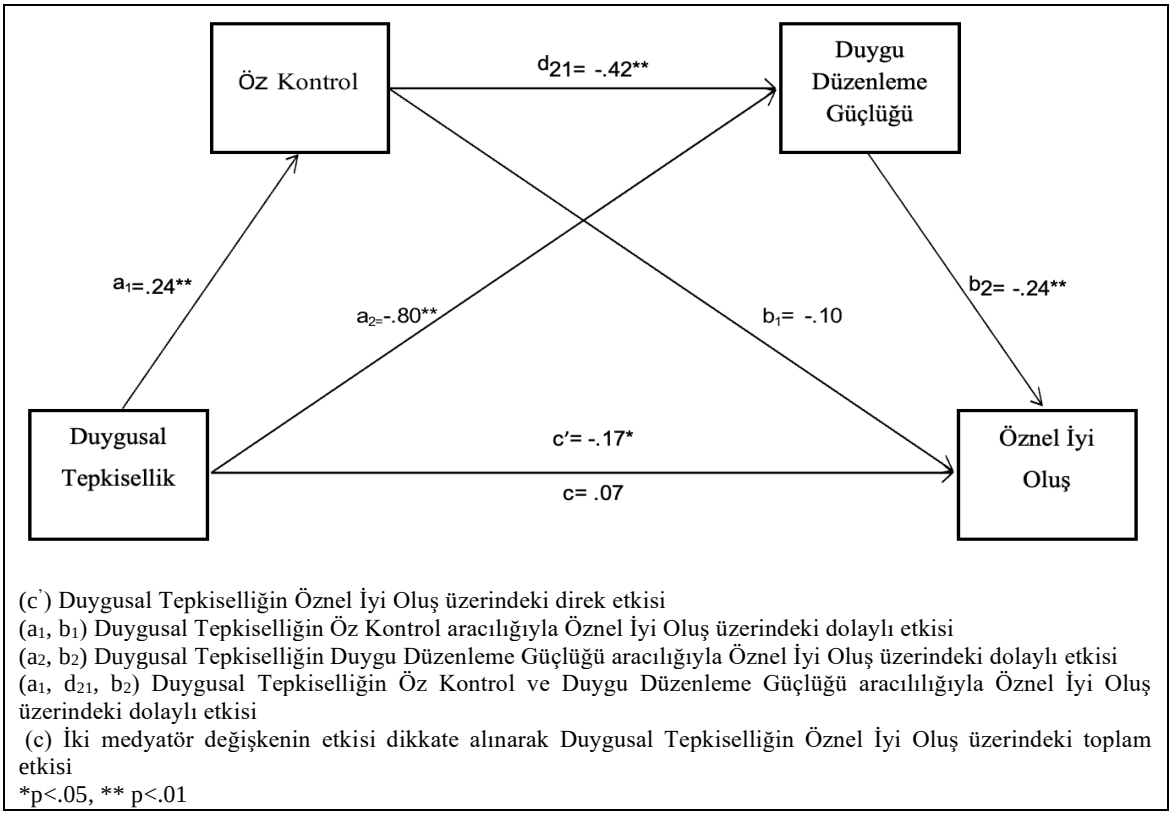
DK ve ÖİO arasındaki ilişkide söz konusu medyatörlerin aracı rolleri incelendiğinde Şekil 2'de görüldüğü gibi, DK'un ÖİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.29, SE=.07, t= 4.08, p<.01). DK, ÖİO üzerindeki değişimin yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır (R^2= .13). DK'un ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.25, SE=.07, t= 3.60, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide DK'un ÖK üzerinde yaklaşık %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .036). DK'un DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.37, SE= .10, t= -3.68, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.50, SE= .075, t= -6.66, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %17'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.166). ÖK'ün (b_1=.08, SE=.05, t=1.44, p>.05) ÖİO üzerindeki direk etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, DDG'ün (b_2= -.18, SE=.04, p<.01) ÖİO üzerindeki direk etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. DK ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında DK'un ÖİO üzerindeki direk etkisi ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyi azalmıştır (c'=.18, SE=.07, t=2.55, p<.05),

açıklanan varyans ise %5'e düşmüştür (R^2=.048). DK ile ÖİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde DK ile ÖİO arasında ÖK'ün tek başına istatistiksel olarak anlamlı aracılık etmediği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.02. %95 GA [-.073; .054]). DK ile ÖİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.66. %95 GA [.03; .12]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin DK ile ÖİO arasındaki birlikte aracılık etkisi (a_1, d_{21}, b_2) yapabildiği saptanmıştır (b=.02, %95 GA [.008; .04]).

3.1.6.1.2. Duygusal Tepkisellik ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

Korelasyon incelemelerinde DT ile ÖİO arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (bkz. Tablo 5). Güncel aracılık ilişkileri yaklaşımlarına göre örneklem içinde ilişkili gözükmeyen değişkenler arasında da dolaylı anlamlı ilişkilerin tespit edilmesinin mümkün olduğu belirtilmektedir (MacKinnon ve diğerleri, 2000). Bu görüşü temelinde DT ile ÖİO arasındaki ilişkide kendini düzenleme değişkenlerinin dolaylı etkileri incelenmiştir. Söz konusu ilişkiler Şekil 3'teki modelde gösterilmiştir.



(c') Duygusal Tepkiselliğin Öznel İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Duygusal Tepkiselliğin Öz Kontrol aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Duygusal Tepkiselliğin Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Duygusal Tepkiselliğin Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Duygusal Tepkiselliğin Öznel İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

Şekil 3. Duygusal Tepkisellik ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

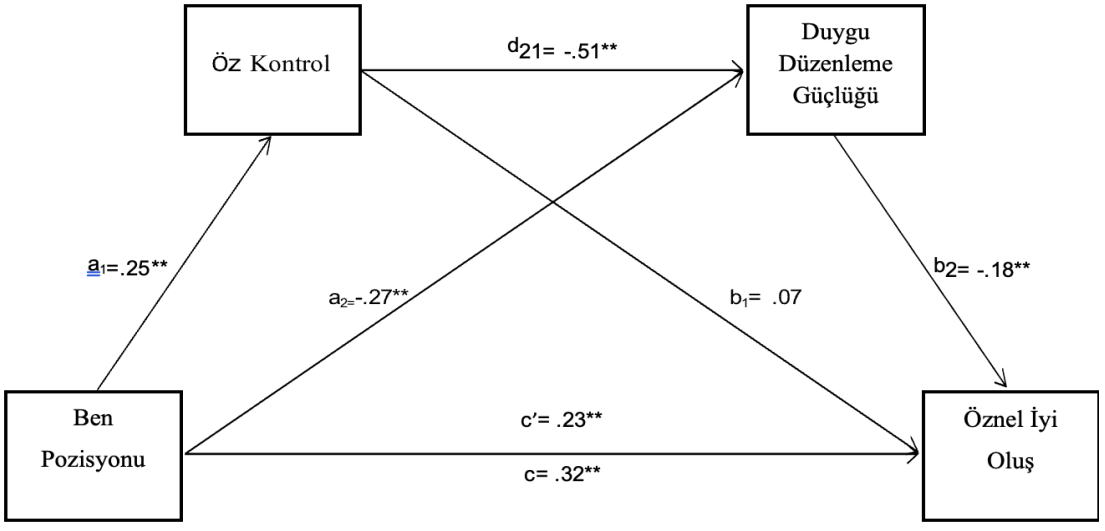
Şekil 3'te görüldüğü gibi, DT'in ÖİO üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir (c= .07, SE=.07, t= 1.1, p<.05). DT'in ÖİO üzerinde açıklayıcı bir varyans oluşturamadığı görülmektedir (R^2=.0035). DT'in ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.24, SE=.06, t=3.76, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide DT'in ÖK üzerinde yaklaşık %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .039). DT'in DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.80, SE=.08, t= -9.69, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.42, SE=.07, t=-6.20, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %32'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.318). ÖK'ün (b_1=.10, SE=.05, t= 1.78, p>.05) ÖİO üzerindeki direk etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, DDG'ün (b_2 = -.24, SE=.04, t=-5.97, p< .01) ÖİO üzerindeki direk etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. DT ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında DT'in ÖİO üzerindeki direk etkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür c'=-.17, SE=.06, t= -2.40, p<.05). DT'in ÖİO üzerindeki direk etkisinin açıkladığı varyans ise %13'e

yükselmiştir (R^2=13). DT ile ÖİO arasındaki ilişkide kendini düzenleme değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur (Mac Kinnon ve diğerleri, 2000).

Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde DT ile ÖİO arasında ÖK'ün tek başına istatistiksel olarak anlamlı aracılık etmediği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.02. %95 GA [-.0025; .054]). DT ile ÖİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.20. %95 GA [.12; .28]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin DT ile ÖİO arasındaki birlikte aracılık etkisinin (a_1, d_{21}, b_2) (b= 0.024. %95 GA [.01; .05]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

3.1.6.1.3. Ben Pozisyonu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

BP ve ÖİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 4'te gösterilmiştir.



(c') Ben Pozisyonunun Öznel İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Ben Pozisyonunun Öz Kontrol aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Ben Pozisyonunun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Ben Pozisyonunun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Ben Pozisyonunun Öznel İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, **p<.01

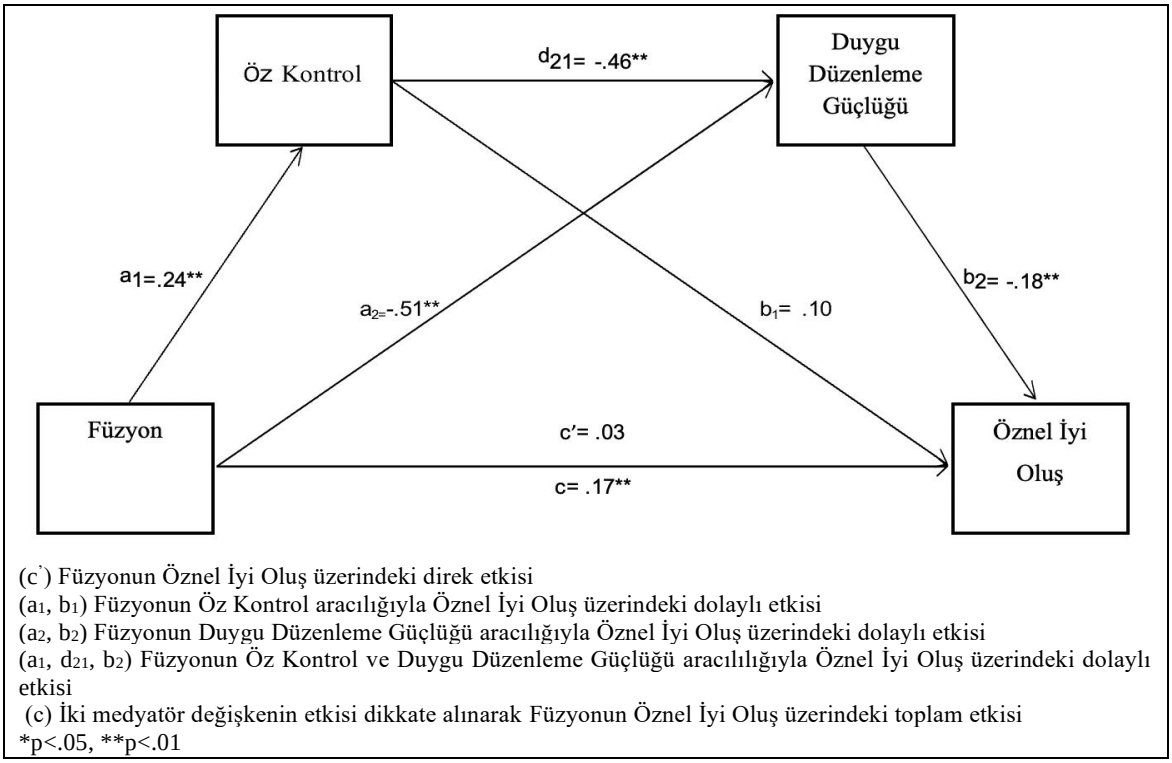
Şekil 4. Ben Pozisyonu ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

Şekil 4'te görüldüğü gibi, BP'nun ÖİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.32, SE=.07, t= 4.45, p<.01). BP, ÖİO üzerindeki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2= .14). BP'nun ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.25, SE=. 07, t= 3.53, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide BP'nun ÖK üzerinde %3'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .03). BP'nun DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.27, SE= .10, t= -2.63, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}=-.51, SE=.08, t= -6.80, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %15'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.15). ÖK'ün (b_1= .07, SE=.05, t= 1.31, p>.05) ÖİO üzerindeki direk etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, DDG'ün (b_2 = -.18, SE= .036, t= -5.01, p<.01) ÖİO üzerindeki direk etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. BP ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında BP'nun ÖİO üzerindeki direk etkisi azalmıştır (c'= .23, SE=.07, t=3.34, p<.01), açıklanan varyans ise %6'ya düşmüştür (R^2=.056). BP ile ÖİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde BP ile ÖİO arasında ÖK'ün tek başına istatistiksel olarak anlamlı aracılık etmediği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.02. %95 GA [-.0094; .052]). BP ile ÖİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.05. %95 GA [.006; .10]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin BP ile ÖİO arasındaki birlikte aracılık etkisinin (a_1, d_{21}, b_2) (b= 0.05. %95 GA [.009; .043]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

3.1.6.1.4. Füzyon ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

F ve ÖİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 5'te gösterilmiştir.



(c') Füzyonun Öznel İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Füzyonun Öz Kontrol aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Füzyonun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Füzyonun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Öznel İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Füzyonun Öznel İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, **p<.01

Şekil 5. Füzyon ve Öznel İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

Aracılık sınaması F alt boyutu için tekrarlandığında Şekil 5'te görüldüğü gibi, F'un ÖİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.17, SE=.06, t= 2.81, p<.05). F, ÖİO üzerindeki değişimin yaklaşık %12'sini açıklamaktadır (R^2= .116). F'un ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.24, SE= .06, t=4.01, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide F'un ÖK üzerinde %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .044). F'un DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.51, SE= .08, t= -6.07, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}=-.46, SE=.07, t= -6.28, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır . Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %22'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.217). ÖK'ün (b_1= .10, SE=.05, t= 1.66, p>.05,) ÖİO üzerindeki direk etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, DDG'ün (b_2 = -19, SE= .04, t= -5, p<.01) ÖİO üzerindeki direk etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. F ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında F'un ÖİO üzerindeki direk etkisi ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyi azalmış (c'= .03, SE=.06, t=.5, p>.05), açıklanan varyans ise %2'ye düşmüştür

(R^2=.022). F ile ÖİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

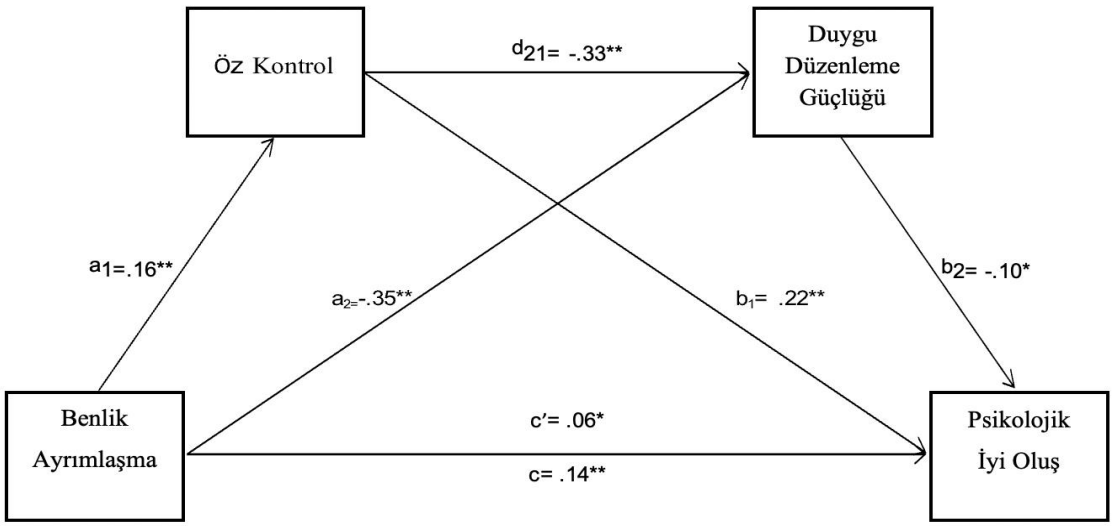
Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde F ile ÖİO arasında ÖK'ün tek başına istatistiksel olarak anlamlı aracılık üstlenemediği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.02. %95 GA [-.0041; .054]). F ile ÖİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.097. %95 GA [.05; .16]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin F ile ÖİO arasındaki birlikte aracılık etkisinin (a_1, d_{21}, b_2) (b= 0.02. %95 GA [.007; .042]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ele alınan aracılık ilişkileri ÖİO bağımlı değişkeni ile değerlendirildiğinde; BA toplam puan bazında ve tüm alt boyutları temelinde ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Aracı değişkenler ayrı ayrı ele alındığında DDG değişkeninin söz konusu ilişkilerde tek başına kısmi aracılık edebildiği, ancak ÖK değişkeninin tek başına kısmi aracılık edemediği, ÖK değişkeninin ancak DDG doğrultusu ile aracılık modeline iştirak ettiği görülmektedir.

Bir sonraki bölümde Psikolojik İyi Oluş değişkeni üzerinden sınanan aracılık bulgularına yer verilmiştir.

3.1.6.2. Benliğin Ayrımlaşması (Toplam Puan) ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

BA ve PİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 6'da gösterilmiştir.



(c') Benliğin Ayrımlaşmasının Psikolojik İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Benliğin Ayrımlaşmasının Öz Kontrol aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Benliğin Ayrımlaşmasının Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Benliğin Ayrımlaşmasının Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Benliğin ayrımlaşmasının Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p < 0.05, ** p < 0.01

Şekil 6. Benliğin Ayrımlaşması ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

Şekil 6'da görüldüğü gibi, BA'nın PİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.14, SE=.026, t=5.30, p<.0001). BA, PİO üzerindeki değişimin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır (R^2= .149). BA'nın ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.16, SE=.025, t=6.19, p<.0001) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide BA'nın ÖK üzerinde %10'luk bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .099). BA'nın DDG üzerindeki direk etkisi (a_2=-.35, SE=.034, t=-9.83, p<.0001) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.33, SE=.07, t=-4.79, p<.0001) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde %32'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=.32). ÖK'ün (b_1=.22, SE=.054, t=4.08, p<.01) ve DDG'ün (b_2 = -.10, SE=.04, t=-2.56, p=.01) PİO üzerindeki direk etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. BA ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında BA'nın PİO üzerindeki direk etkisi ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyi azalmıştır (c'=.06, SE=.03, t=2.08, p<.05), açıklanan varyans ise %7'ye düşmüştür (R^2=.074). BA ile

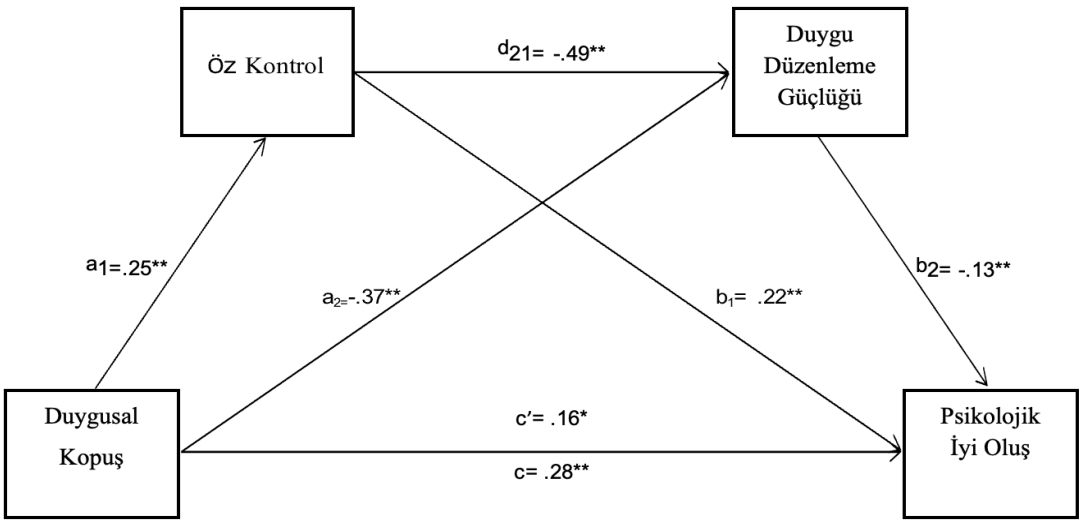
PİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkilerin analizi 5000 yeniden örnekleme tekniği %95 güven aralığı ile incelenmiştir. Bulgulara göre BA ile PİO arasında ÖK'ün istatistiksel olarak anlamlı aracılık ettiği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.07. %95 GA [.03; .11]). BA ile PİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (b= 0.07. %95 GA [.01;13]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin BA ile PİO arasındaki aracılık etkisinin de (a_1, d_{21}, b_2) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.01. %95 GA [.002; .024]).

Söz konusu aracılık modeli BA değişkeninin her alt boyut için ayrı ayrı sınanmıştır.

3.1.6.2.1. Duygusal Kopuş ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

DK ve PİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 7'te gösterilmiştir.



(c^1) Duygusal Kopuşun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1)Duygusal Kopuşun Öz Kontrol aracılığıyla Psikolojik İyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Duygusal Kopuşun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2)Duygusal Kopuşun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Duygusal Kopuşun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, **p<.01

Şekil 7. Duygusal Kopuş ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

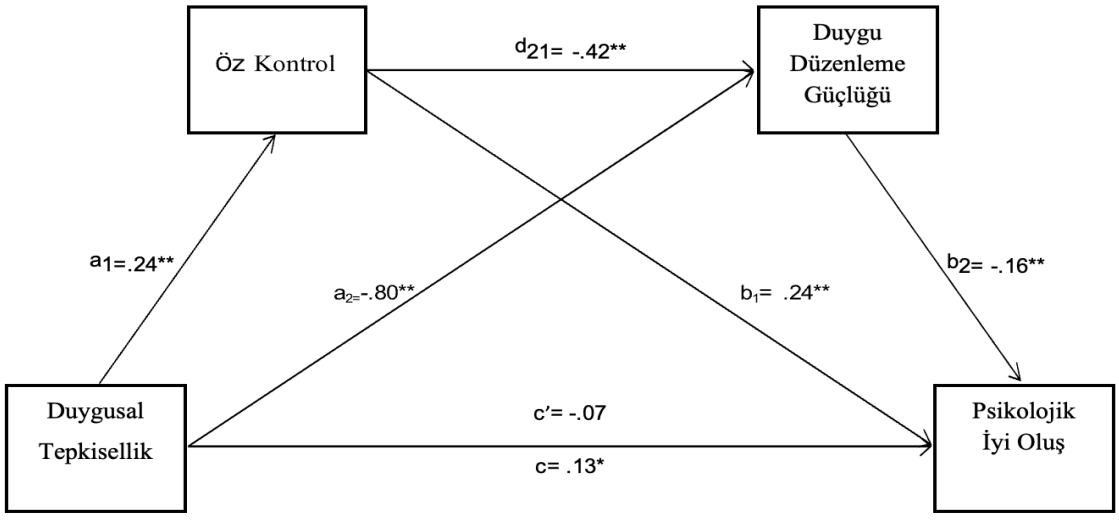
Aracılık modeli öncelikle DK alt boyutu için test edilmiştir. Şekil 7'de görüldüğü gibi, DK'un PİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.28, SE=.07, t=4, p<.01). DK, PİO üzerindeki değişimin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır (R^2= .15). DK'un ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.25, SE= .07, t= 3.60, p<.01)) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide DK'un ÖK üzerinde yaklaşık %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .036). DK'un DDG üzerindeki direk etkisi (a_2=-.37, SE=.10, t=-3.68, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.33, SE=.07, t=-4.80, p<.0001) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde yaklaşık %17'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=. 167). ÖK'ün (b_1=22, SE=.05, t=4.17, p<.01) ve DDG'ün (b_2 =-.13, SE=.04, t=-3.46, p<.01) PİO üzerindeki direk etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. DK ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında DK'un PİO üzerindeki direk etkisi ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyi azalmış (c'=.16, SE=.07, t=2.34,

p<.05), açıklanan varyans ise yaklaşık %5'e düşmüştür (R^2=.0455). DK ile PİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Bulgulara göre DK ile PİO arasında ÖK'ün istatistiksel olarak anlamlı aracılık ettiği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.06. %95 GA [.02; .10]). DK ile PİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (b= 0.05. %95 GA [.015; 09]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin BA ile PİO arasındaki aracılık etkisinin de (a_1, d_{21}, b_2) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.016. %95 GA [.004; .03)].

3.1.6.2.2. Duygusal Tepkisellik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

DT ve PİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 8'de gösterilmiştir.



(c′) Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1)Duygusal Tepkiselliğin Öz Kontrol aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Duygusal Tepkiselliğin Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2)Duygusal Tepkiselliğin Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Duygusal Kopuşun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

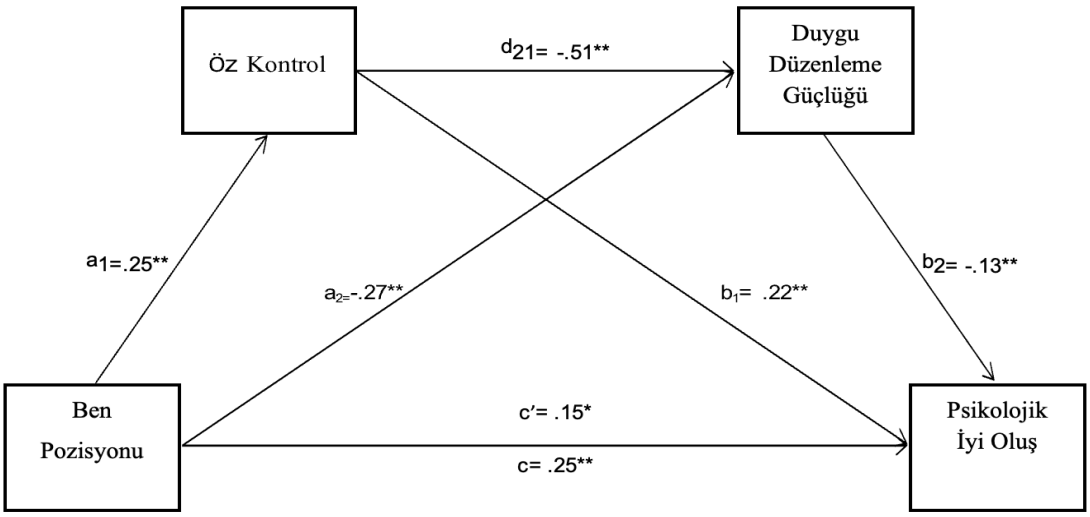
Şekil 8. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

DT için sınanan model ile de aynı yol analizinin doğrulandığı görülmüştür. Şekil 8'de görüldüğü gibi, DT'in PİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.13, SE= .06, t= 1.99, p<.05). DT, PİO üzerindeki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2= .14). DT'in ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.24, SE=.06, t= 3.76, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide DT'in ÖK üzerinde yaklaşık %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .036). DT'in DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.80, SE= .08, t= -9.7, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}=-.42, SE=.07, t= -6.20, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde yaklaşık %32'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=. 318). ÖK'ün (b_1=.24, SE=.05, t= 4.45, p<.01) ve DDG'ün (b_2 = -.16, SE= .04, t= - 4, p<.01) PİO üzerindeki direk etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. DT ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında DT'in PİO üzerindeki direk etkisinin, etkinin yönünün ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyinin azaldığı saptanmıştır (c'= -.07, SE= .07, t= -1.04, p>.05), açıklanan varyans ise yaklaşık %1'e düşmüştür (R^2=.011). Bulgulara göre DT ile PİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkiler teker teker incelendiğinde DT ile PİO arasında ÖK'ün istatistiksel olarak anlamlı aracılık ettiği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.06. %95 GA [.02; .10]). DT ile PİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (b= 0.13. %95 GA [.055; .22]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin DT ile PİO arasındaki aracılık etkisinin de (a_1, d_{21}, b_2) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.016. %95 GA [.005; .03)].

3.1.6.2.3. Ben Pozisyonu ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

BP ve PİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 9'da gösterilmiştir.



(c^1) Ben Pozisyonunun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Ben Pozisyonunun Öz Kontrol aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Ben Pozisyonunun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Ben Pozisyonunun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Ben Pozisyonunun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

Şekil 9. Ben Pozisyonu ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

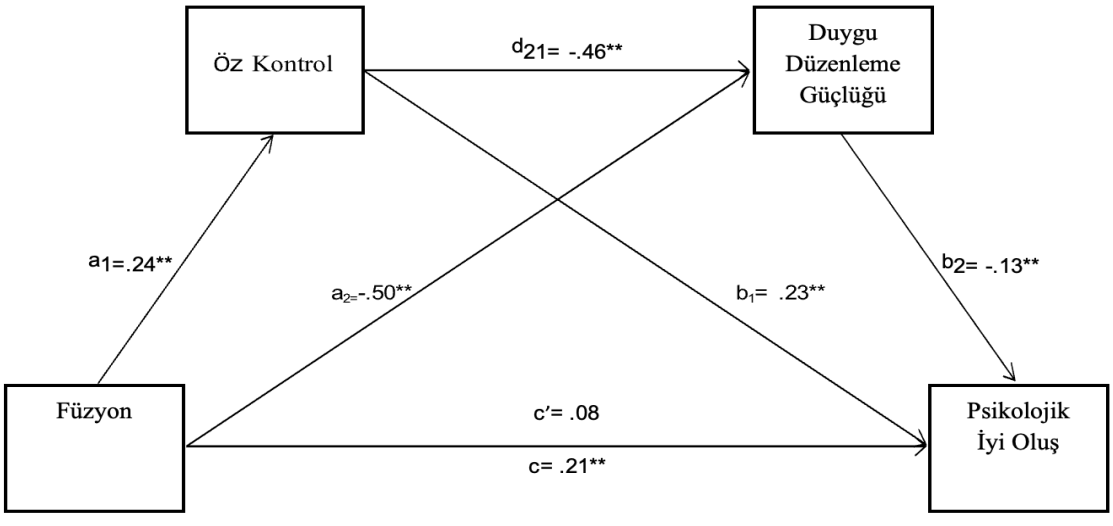
BP için tekrarlanan işlem sonuçlarına göre, Şekil 9'da görüldüğü gibi, BP'nin PİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.25, SE= .07, t=3.56, p<.01). BP, PİO üzerindeki değişimin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır (R^2= .15). BP'nin ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.25, SE=.07, t=3.53, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide BP'nin ÖK üzerinde yaklaşık %3'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .034). BP'nin DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.27, SE=.10, t= -2.62, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.51, SE= .07, t= -6.80, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde yaklaşık %15'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R^2=. 15). ÖK'ün (b_1=.22, SE=.05, t=4.15, p<.01) ve DDG'ün (b_2 = -.13, SE=. 036, t= - 3.66, p <.01) PİO üzerindeki direk etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. BP ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında BP'nin PİO üzerindeki direk etkisinin ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyinin azaldığı saptanmıştır (c'=.15, SE=.07, t=2.11, p<.05), açıklanan varyans ise yaklaşık %4'e düşmüştür (R^2=.035). Bulgulara göre BP

ile PİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkiler yeniden örnekleme tekniği ile incelendiğinde BP ile PİO arasında ÖK'ün istatistiksel olarak anlamlı aracılık ettiği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.06. %95 GA [.02; .10]). BP ile PİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (b= 0.4. %95 GA [.003; .08]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin BP ile PİO arasındaki aracılık etkisinin de (a_1, d_{21}, b_2) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.017. %95 GA [.005; .03)].

3.1.6.2.4. Füzyon ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kendini Düzenleme Değişkenlerinin Aracı Rolü

F ve PİO arasındaki ilişkide Kendini Düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Model Şekil 10'da gösterilmiştir.



(c') Füzyonun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki direk etkisi
(a_1, b_1) Füzyonun Öz Kontrol aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_2, b_2) Füzyonun Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(a_1, d_{21}, b_2) Füzyonun Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü aracılılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerindeki dolaylı etkisi
(c) İki medyatör değişkenin etkisi dikkate alınarak Füzyonun Psikolojik İyi Oluş üzerindeki toplam etkisi
*p<.05, ** p<.01

Şekil 10. Füzyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Kendini Düzenleme Değişkenleri İçin Test Edilen Aracılık Modeli

Psikolojik iyi oluş için kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri son olarak BA'nın F alt boyutu için test edilmiştir. Şekil 10'da görüldüğü gibi, F'un PİO üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (c=.21, SE= .06, t=3.50 p<.01). F, PİO üzerindeki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2= .14). F'un ÖK üzerindeki direk etkisi (a_1=.24, SE=.06, t=4.01, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır, bu ilişkide F'un ÖK üzerinde yaklaşık %4'lük bir varyansı açıkladığı saptanmıştır (R^2= .04). F'un DDG üzerindeki direk etkisi (a_2= -.50, SE=.08, t= -6.06, p<.01) ve ÖK'ün DDG üzerindeki direk etkisi (d_{21}= -.46, SE=.07, t= -6.28, p<.01) istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu değişkenlerin DDG üzerinde yaklaşık %22'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür (R2=. 22). ÖK'ün (b_1=.23, SE=.05, t= 4.30, p<.01) ve DDG'ün (b_2 = -.13, SE= .04, t= -3.4, p<.01) PİO üzerindeki direk etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. F ve medyatör değişkenler modelde aynı anda sınandığında F'un PİO üzerindeki direk etkisinin ve söz konusu etkinin anlamlılık düzeyinin azaldığı saptanmıştır (c'=.08, SE=.06, t= 1.25, p>.05), açıklanan varyans ise yaklaşık %3'e düşmüştür (R^2=.033). Bulgulara göre F ile PİO arasındaki ilişkide ÖK ve DDG değişkenlerinin kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Dolaylı etkiler yeniden örnekleme tekniği ile incelendiğinde F ile PİO arasında ÖK'ün istatistiksel olarak anlamlı aracılık ettiği görülmüştür (a_1, b_1) (b= 0.06. %95 GA [.02; .10]). F ile PİO arasında DDG'ün ikinci aracılık etkisi incelendiğinde de (a_2, b_2) aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (b= 0.7. %95 GA [.02; .12]). Son olarak her iki kendini düzenleme değişkeninin DT ile PİO arasındaki aracılık etkisinin de (a_1, d_{21}, b_2) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (b= 0.014. %95 GA [.003; .03]).

Sonuç olarak, her iki kendini düzenleme değişkeninin (ÖK, DDG) hem tek başına hem de birlikte; Benliğin Ayrımlaşması ve alt boyutlarının (DK, DT, BP, F) Psikolojik İyi Oluş ile olan ilişkilerinde kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın nicel bulguları tartışma bölümünde nicel araştırma bulgularının tartışılması başlığı altında değerlendirilmiştir.

3.2. Nitel Bulgular

Araştırmanın nitel fazında yüksek düzey benlik ayrımlaşma (YDBA) puanına sahip bireylerin ve düşük düzey benlik ayrımlaşma (DDBA) puanına sahip bireylerin durum çalışması ile betimlenmesi amaçlanmıştır.

Nitel verilerin analizinde kodlanan verilerden alt temalar oluşturulmuş, bu alt temalar uygun temalar altında birleştirilmiştir. Her tema uygun bir kategoriye atfedilerek açıklanmıştır. Teorik ve betimleyici tematik analiz sonucunda elde edilen temalara ait alt temalar önce yüksek düzey benlik ayrımlaşma puanına sahip katılımcılar için, daha sonra düşük düzey benlik ayrımlaşma puanına sahip katılımcılar için açıklanmıştır.

3.2.1. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Nitel Analiz Sonuçları

Araştırma kapsamında görüşülen katılımcılardan elde edilen veriler, kişi-içi ve kişiler arası süreçler açısından sınıflandırılarak incelenmiştir. YDBA profiline sahip katılımcılara ait tematik analiz bulguları Tablo 6'da gösterilmiştir. Tema ve alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır. Araştırmacıya ait konuşmalar A harfi, katılımcılara ait konuşmalar K harfi ile belirtilmiştir.

Tablo 6. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Tematik Analiz Bulguları

Kategori	Temalar	Alt Temalar
Kişi-içi Süreçler (Intrapersonal)	Kişisel Değerler	Adalet
		Dürüstlük
		Hoşgörü
	İyi Oluş Kavramları	Huzur
		Sağlık
		Kanaatkarlık
		Çocukların İyi Oluşu
	Kendini Düzenleme Süreçleri	Duygu Düzenleme
		Öz-Kontrol
		Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları
Kişiler-arası Süreçler (Interpersonal)	Ebeveynler ile İlişkiler	Demokratik Tutum
		Saygı
		Çatışma ve Uzlaşma
	Eş ile İlişkiler	Farklılık ve Uyum
		Özerklik
	Çocuklar ile İlişkiler	Çocuk ile Uyumlanma
		Özerkliğe Saygı
		Müdahaleyi Durdurmak

3.2.1.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişi-içi (Intrapersonal) Süreçlerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılıcıların kişi-içi süreçleri; kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme süreçleri temaları altında değerlendirilmiştir. Bu temalara ait alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır.

3.2.1.1.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişisel Değerlerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların kişisel değerleri incelendiğinde değerlerin sıklık ve yoğunlukla; adalet, dürüstlük ve hoşgörü alt temaları altında toplandığı görülmüştür. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.1.1.1. Adalet

Araştırmaya katılan YDBA puanına sahip katılımcının neredeyse tümü adaletin çok önemli bir kişisel değer olduğunu ifade etmiştir.

> ***Alıntı-1*** *"A: .... hanım, bazen üzerinden zaman geçtikten sonra geçmişte verdiğimiz tepkilerin bir kısmının fevri olduğunu fark ederiz. Hangi durumlar söz konusu olduğunda daha düşünmeksizin davranırsınız?*
>
> *K2: Bir konuda adam kayırma veya adaletsizlik, kim olursa olsun. Yani mesela kurallara uyarım ben ama başkaları uymuyor haksızlık yapıyorsa kabul edemem… Biraz fazla sabırlıyım ama o sabrın sonu gelince çok fena oluyor."*

Genel kişilik yapısını oldukça sakin olarak tanımlayan Katılımcı 2, toplumsal adaletsizliğe tahammül edemediğini, bu durumla karşılaştığında tepkisel davrandığını ifade etmektedir.

> ***Alıntı-2*** *"K5: Şimdi bana yapılanları değil de üçüncü kişilere yapılanlara bazen içerlediğim oluyor. Haksızlığa bir başkası uğradığı zaman, yapmayın böyle haksızlık oluyor o kişilere diye yaptığım oldu. Öyle her şeyi de kabul edeyim demedim yani. Onları savundum. Yapılanı, bana yapılanı belki affederim ama bir başkasına yapılan haksızlığın saygısızlığın hep önüne geçtim.*
>
> *A: Mesela bir örnek verebilir misiniz?*
>
> *K5: Mesela aile ilişkilerinde bazı ezilenler oldu, bazı haksızlığa uğrayanlar oldu. Bu ezilenler haksızlığa uğrayanlar bana uzak kişilerdi ama ben bana yakın kişileri eleştirerek bana uzak olan kişilerden yana oldum. Bu arkadaşlık ilişkilerinde de oldu bana uzakları tuttum yakınları tenkit ettim. Çok yakın arkadaşlarıma bile kırılmasını göze alarak, sen bunda ona haksızlık ediyorsun diyebildim. Yani çok sakinimdir ama kendime olanlarda sakinim. Ama haksızlığa karşı feryat ederim."*

Katılımcı 5 kendisine haksızlık yapıldığında bunu tolere edebildiğini ancak bir başkasına haksızlık yapıldığında sosyal açıdan bedel ödemesine rağmen tepki verdiğini belirtmektedir.

> ***Alıntı-3*** *"A: ..... bey, neler iyi bir yaşam sürdürmenize engel olur?*
>
> *K7: Neler bana engel olur… En çok stres sıkıntı. Bunlar engel olur. Bir de şeylere sinir olurum, yalan söyleyene, adaletsiz davrananlara sinir olurum onlar olunca çok aşırı gerilim yapıyor. Stres yapıyor. Stresli benim iyi bir yaşam sürdürmeme engel oluyor kaliteli bir yaşam sürdürmemi etkiliyor tabii ki. ……'de çalışırken çok gergindim. Kurumsal çalışmamıştım daha önce kendi işimi yapıyordum. Orada gördüğüm adaletsizlik, haksızlık benim iyi bir yaşam sürdürmeme engel*

oldu. Aslında yaptığım işi de çok seviyordum ama işine bile odaklanamıyor insan etrafında görünce adamın suçu yok fatura ona kesiliyor, e tabi yaşam kalitesi gidiyor….. Ben insan olana adaletsizliği yakıştırmıyorum.

A: Size hissettirdiği duygu nedir?

K7: Nefret, yani böyle tiksinti gibi."

Alıntı-3'te görüldüğü gibi adaletsizliğe şahsen maruz kalmakla birlikte başkalarının adaletsizliğe maruz kaldığına şahit olmak Katılımcı 7'yi aynı derecede rahatsız etmektedir.

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi YDBA puanına sahip katılımcılar için adalet önemli bir değer yargısı olarak ortaya çıkmıştır. Haksızlığın öznesi olmamalarına rağmen katılımcıların içkin adalet anlayışına sahip oldukları, başkalarına yapılan adaletsizliğe karşı da eş düzey ya da daha fazla duyarlılıkları olduğu görülmektedir.

3.2.1.1.1.2. Dürüstlük

YDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümünün hem kendilerini dürüst olarak tanımladıkları hem diğerlerinin dürüstlüğüne değer verdikleri görülmektedir.

Alıntı-4 *"K4: Vallahi benim değer yargılarım genellikle dürüstlüğe dayalı, yani bir de herhalde olgunlaştıkça gelişen bir şey güven, güvenebilmeniz için dürüstlük çok önemli. Biliyorsunuz bu gençlik dönemlerinde yaşanan platonik yaşanan ilişkiler, aşkmış falan bu tür şeyler çok çabuk yerini değişik şeylere bırakıyor. Çocuk hele çocuk olunca sevgi bölünüyor daha çok ona kayıyor icabında ama insanlarla ilişkilerimiz değerler nasıl diyeyim güven yani güven üzerine kurulu daha çok insana güvenebilmek dürüstlük diyeyim daha çok."*

Katılımcı 4 karşılıklı güvenin sürdürülebilirliği açısından dürüstlüğe atıfta bulunmuş, en temel kişisel değerinin dürüstlüğe dayandığını ifade etmiştir.

Alıntı-5 *"K5: Benim Babam subaydı asker kızıyım. Kore Gazisi albaylıktan emekli oldu çok iyiliksever, çok dürüst, hak yemeyen ve çok yardımsever bir insandı. Ben daha çok babamı örnek aldım. Hayatımda ilk başta ondan örnek aldım ve şimdi hala ondan aldığım örnekleri Allah katında da güzel olduğunu hissediyorum hala rehberim babam Allah rahmet eylesin."*

Katılımcı 5, içinde dürüstlüğün ve hakkaniyetin bulunduğu ahlaki kişilik özelliklerine sahip olması nedeniyle babasından övgü ile bahsetmekte ve onu örnek aldığını ifade etmektedir.

> ***Alıntı-6*** *"K6: Bir kere yalan benim aşırı derecede sinirlerimi kaldırır. Bunu kim söylerse söylesin, çocuğum ya da karşı taraftan böyle bir şey hissetmem veya insanın kullanılıyor durumuna gelmesi. Hani bu gibi şeyleri hissettiğim zaman hayır öyle normalde çok sinirli birisi değilimdir küfretmem kavga etmem veya belki büyüktür saygımdan dolayı karşılık vermem ama bunu asla unutmam."*

Katılımcı 6 sosyal ilişkilerde yalan söylemenin güveni yok ettiğini ve ilişkideki mesafenin değişmesine neden olduğunu belirtmektedir.

Örnek alıntılarda aktarılan ifadelerde görüldüğü gibi YDBA puanına sahip katılımcıların dürüstlük ilkesini karşılıklı güven ilişkisinin sürdürülebilirliği açısından ahlaki bir önkoşul olarak benimsedikleri görülmektedir.

3.2.1.1.1.3. Hoşgörü

YDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü dünya görüşü açısından bilişsel olarak daha esnek yapılara sahip olduklarını, değer yargıları açısından daha hoşgörülü bir bakış açısı benimsediklerini ifade etmişlerdir.

> ***Alıntı-7*** *"K1: Annemle de bir şeye aynı bir şekilde bakmadığımızda problem olabiliyor. Hatta en son bana ne dedi biliyor musunuz "siz Alman olmuşsunuz" dedi (gülüyor) başka bir şey diyemedi,*
>
> *A: Ne kastediyor burada Alman oldunuz derken?*
>
> *K1: Genişliğimize, hayata bakış açımıza, geleneksel değiliz, genişiz rahatız ona göre, Alman olmuşuz….Evet ben de eskiden bir sürü şeye daha katı bakıyor bakabiliyordum. Çok değil aslında. Benim yapım öyle değil. Ben daha esnek gevşeğimdir diyeyim tabiri caizse. Mesela eşimin tabiriyle onlar daha şeyler tutucu. Ben birini gördüğüm zaman bir yafta yapıştırmam, hemen eleştirmem hemen biraz bir şey yaparım yani hoşgörülüyümdür…. Şimdi internetin çok etkisi oldu değişim oldu üzerimde. Bir şeyler okuyarak farklı insanlar görerek "Aaa o da buna böyle bakmıyormuş" her şeye de böyle bakılmıyormuş bilemiyorum…"*

Kişisel yargılar söz konusu olduğunda Katılımcı 1 yapısal olarak bilişsel değerlendirmesinin ebeveynlerine göre daha esnek olduğunu, bu esnekliğin yaş ve tecrübe ile arttığını belirtmiştir. Bu bilişsel esneklik sayesinde tek bir doğru

olmadığını, olguların farklı değerlendirilebileceğini ifade etmiş, bu bakış ile hoşgörülü olmayı bağdaştırmıştır.

> ***Alıntı-8*** *"K5: Bu yaşımda şimdi baktığım zaman hiç kimsenin değer yargısı beni etkilemiyor onlara kızmıyorum da herkesin değer yargısını hoşgörü ile karşılıyorum. Allah'a bin şükür bu tabii Allah'ın bana verdiği bir hikmet ama gençliğimde de yine çok yargılama yapmazdım kimseye. Değer yargısı herkesin kendine. Bence ben kendi değerlerimi koruyabiliyorum…. İnsanın değer yargısı çok ayrı olabilir ama ben onu ne kınarım ne de saygısızlık ederim böyle bir şeyim var noktam var."*

Katılımcı 5 hoşgörülü oluşunu öncelikle kendi kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Katılımcı 5 kişisel değerlerin öznelliğine atıfta bulunarak başkalarının değerlerine saygı duyduğunu ancak kendi değerlerini dış etkiden koruyabildiğini belirtmiştir.

> ***Alıntı-9*** *"K2: Şöyle şimdi anne babamızın değer yargılarıyla sırf değil ama bizim 10 yıl önceki halimiz de şimdiki halimiz de fark ediyor. Bizim ailede mesela biz çok eşim, kızım, ben çok yargılamayız. Hani işte canım, onun neler yaşadığını nasıl olduğunu falan hep bir şeyler insanları hiç böyle çok yargılayan bir tip değiliz. Mesela annem çok yargılardı. Hala da yargılar, konuşuruz ederiz. Ben de yaşlanınca öyle mi olacağım bakalım bilmiyorum ama biz ailece yani eşimden dolayı, eşim hiç yargılamaz o da beni biraz annemden biraz yargılama şeyini biraz kırdı. Biz ailecek çok yargılayan bir aile değiliz herkesin belli bir şey vardır alanı vardır. O öyle düşünüyordur, bu böyle düşünüyordur."*

Katılımcı 2 değer yargıları açısından daha katı olan bir anne tarafından yetiştirildiğini, bu bakış açısının zamanla değiştiğini, daha hoşgörülü olan eşi kanalıyla esnediğini ifade etmiştir.

Özetle, YDBA puanına sahip katılımcıların kişisel değerlerinin adalet ve dürüstlük temelinde şekillendiği görülmektedir. Ayrıca YDBA puanına sahip katılımcıların kendi bilişsel yapılarını daha esnek tanımladıkları, zaman içinde esneklik düzeylerinin yükseldiği ve dolayısıyla daha hoşgörülü olduklarını ifade etmişlerdir.

3.2.1.1.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların İyi Oluş Kavramlarının İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş kavramları incelendiğinde içeriklerde sıklık ve yoğunlukla ifade edilen kavramların huzur, sağlık, kanaat ve çocuklarının iyi oluşu alt temaları altında toplandığı görülmüştür. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.1.2.1. Huzur

YDBA puanına sahip katılımcılara iyi bir yaşamın ifade ettiği anlam sorulduğunda katılımcıların neredeyse tümü bilişsel ve duygusal açıdan rahat olma halini ifade eden huzur kavramından bahsetmiştir.

> ***Alıntı-10*** *"A: Sizce iyi bir yaşam nedir?*
>
> *K1: İyi bir yaşam …… klasik bir cevap olacak ama Tuba Hanım… Sağlık, huzur, huzurlu, huzurlu, huzur arıyorsunuz."*
>
> ***Alıntı-11*** *"A: …. Bey, sizin için iyi bir yaşam nedir?*
>
> *K4: İyi bir yaşam. İyi bir yaşam sağlıklı, huzurlu, sevdiğin bir işe, sevdiğin bir eşe sahipsen en iyi yaşam budur."*
>
> ***Alıntı-12*** *"A: İyi bir yaşam sürdürme konusunda nelerden güç alırsınız …. Bey?*
>
> *K7: İyi bir yere yaşam sürdürme konusunda düzenli yaşamak iyi bir yaşam sürdürmek için önemli ise aile hayatından daha güç alırım. Eşimden, çocuklarım da onların varlığı bana güç verir. Ben günüm ne kadar yorucu geçerse geçsin akşam eve gidip eşimle çayımı içtim mi her şey hallolur diye düşünebilirim. O sakin, düzenli ortam bana güç veriyor. Eskiden de bilmezdim böyle olduğumu, şehir dışı çalışınca anlıyor insan evin kıymetini ailenin."*

3.2.1.1.2.2. Sağlık

Yaşamda iyi oluş ile ilgili sorulara YDBA puanına sahip katılımcıların hepsi fiziksel olarak sağlıklı bir hayat sürdürmeyi dahil etmiştir. Bazı katılımcılar iyi bir yaşam için sağlıklı olmayı ilk sırada belirtirken bazı katılımcılar sağlığı huzurdan sonra ifade etmiştir.

> ***Alıntı-13*** *"K3: Benim iyi bir hayattan beklentim şöyle sağlıklı, hayırlı bir ömür geçirmek, keyif alabileceğiniz… biraz şey bakıyorum ben*

materyalist bakıyorum dünyaya bir kere geliyoruz dolayısı ile bunu da es geçmemek lazım bu mentalitedeyim."

Alıntı-14 *"A: Neler bu yolda (iyi bir yaşam sürdürme) size engel teşkil eder?*

K6: Sağlık, Yani ben evet sağlık, bu hem manevi anlamda hem de fizyolojik anlamda büyük bir kayıp. Yani çalışamıyor olmak büyük kayıp. Artı zihnen de büyük kayıp. Yani aile fertlerinden bir tanesinin veya benim hasta olmam yani önce en büyük sebep bu. Bundan çok rahatsızlık duyarım yani bu beni çok şey yapar geriletir üzülürüm. Bu çok ilk sıradadır."

Alıntı-15 *"A: ..... bey, sizce iyi bir yaşam nedir ?*

K7: İyi bir yaşam sağlıklı bir yaşamdır benim için

A: En önce sağlık diyorsunuz.

K7: Evet en önemli şey sağlık, sağlık olsun da her şey olur."

İlgili alıntılarda görüldüğü gibi araştırmaya katılan tüm katılımcılar tarafından fiziksel sağlık, iyi bir yaşam için ortak bir kavram olarak tanımlanmıştır.

3.2.1.1.2.3. Kanaatkarlık

YDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü yaşamdaki iyi oluşu sürdürebilmek için kanaatkarlığın ve/veya beklentileri asgari düzeyde tutmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Alıntı-16 *"A: Sizce iyi bir yaşam nedir .... hanım?*

K2: İyi bir yaşam çok beklenti olmaması gerekiyor. Elimizdekilerle yetinme bence iyi bir yaşam için yeterli bir şeydir. Beklentimiz yüksek olursa Türkiye şartlarında, o kadar çok şeye sahip olmadığımız için sonuçta da iyi bir yaşantımız olmaz. Yani beklenti çok olunca onları gerçekleştiremeyince mutsuz oluruz."

Katılımcı 2 iyi bir yaşamı sahip olunan değerlerle yetinmek üzerinden tanımlamıştır. Ayrıca ekonomik olarak karşılanması güç beklentilerin bireyi mutsuzluğa sürükleyeceğini belirtmiştir.

Alıntı-17 *"A: ..... hanım iyi bir yaşam nedir sizce?*

K3: İyi bir yaşam kişinin beklentilerin ile mevcut şartlarını uyumlu olması yani kişiye bağlıdır, beklentileri isteklerine şartlar uygunsa iyi bir yaşantıdır.

A: Sizin beklentileriniz nelerdir?

K3: Yani işte şöyle ülkemizin genel sosyo-ekonomik gidişatı vesaire çok değiştirdi son yıllardaki yaşananlar birçok açıdan. Onun için beklentiler çok zor bir soru. Çok beklentim yok diyebilirim aslında. Sadece küçük beklentilerle yaşıyorum, küçük mutluluklar. Büyük beklentilerimiz yok. Küçük hedefler; çocuklarımızı doğru düzgün yetiştirmek manevi olarak hem de maddi olarak diyeyim doğru düzgün yetiştirmek. Yani onun dışında şu an çok beklentimiz yok aslında."

Katılımcı 3 iyi bir yaşam için beklentiler ile şartlar arasındaki uyuma dikkat çekmiştir. Katılımcı 2 ve Katılımcı 3 son zamanlarda ülkemizde yaşanan ekonomik sıkıntıdan dolayı beklentilerini azalttıklarını belirtmişlerdir.

Alıntı-18 *"A: Size birtakım sorularım olacak .... Bey. Sizce iyi bir yaşam nedir?*

K6: Benim mesela hayattan çok beklentilerim yok 2 tane çocuğum var çocuklarım için ulaşabildiğim en üst düzey eğitimler, onları başkasına muhtaç olmadan büyütmek, sağlık ve yılda iki sefer de tatile gitmem. Tatilden kastım Avrupa veya işte çok Amerika falandı tipi tatiller değil. Herkesin sıradan insanların gidebileceği yılda iki sefer birer haftalık veya 5'er günlük iki tane tatil. Bir de kendime ait bir evim, kendime ait bir aracım olsun benim hayattan beklentilerin bu kadar. Üst düzey beklentim yok bunun üstündekiler beni daha mutlu eder mi? Çok da ekstra mutlu olmam. Ama bunun altında olursam üzülürüm yani benim yaşam standartlarımda bir değişiklik yapmaz mesela yılda 2 değil de 5 kere tatile gidiyor olsam benim için ekstra bir şey değildir."

Özetle, YDBA puanı alan katılımcılar için, kanaatkarlığın önemli bir iyi oluş kavramı olduğu görülmektedir.

3.2.1.1.2.4. Çocuklarının İyi Oluşu

YDBA puanına sahip katılımcılar iyi bir yaşam sürdürmek için huzura ihtiyaç duyarken iyi bir yaşam sürdürme konusunda çocuklarının mutluluğunun önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Alıntı-19 *"A: Peki iyi bir yaşam nasıl sürdürülür?*

K1:Ay ay bilemedim...

A: Rahat olun lütfen içimizden geldiği gibi cevaplayın, bunu bir sohbet olarak düşünün.

K1: Çocuklarım rahat olsun çocuklarım mutlu olsun benim için, öncelikle çocuklarla ilgili problem yaşamıyım. Çocuklar eve güzel gelsin, sıkıntısız sorunsuz gelsin. Benim için öncelik bu yani. Ne para ne sağlık,

şu bu… çocukların başına bir şey gelmesin çocuklarım rahat olsun çocuklar çocuklar..."

Alıntı-10'da da görüldüğü gibi Katılımcı 1 iyi bir yaşamı sağlık ve huzur üzerinden tanımlamış, sürdürülmesi konusunda ise çocukların mutluluğunun öneminden bahsetmiştir.

> ***Alıntı-20*** *"A: Ailem çok önemli, ailemden güç alırım iyi bir yaşam sürdürme konusunda dediniz. Ailenizin yaşamımızdaki önemini biraz açar mısınız?*
>
> *K7: İnsan çocukları için yaşıyor belli bir zaman sonra artık. Biz göreceğimizi gördük yaşayacağımızı yaşadık. Ama şimdi bizi mutlu eden şeyler daha çok çocuklarımızın mutluluğu. Çocuklarımızın kendini bir düzen kurması ne biliyim çocuklarımızın bir kariyer hedefliyor olması beni çok mutlu ediyor. Artık bir şey yapmak istiyorsam bunlar daha çok çocuklar odaklı oluyor yani yatırım yapacaksam, ya da bir tatil planlayacaksam onlara göre şey yapıyorum. Onların daha çok faydalanacağı gibi onların daha çok istifade edeceği şekilde planlamalar yapıyorum. İyi yaşam bu işte daha ne olsun bunun sonucunda zaten sağlıklı bir yaşam mutlu bir yaşam elde ediyorsunuz aradığım da benim bu zaten."*

Katılımcı 7 gelecekle ilgili planlarını çocuklarına daha faydalı olacak şekilde tasarladığını belirtmiştir. Çocuklarının mutluluğu ile beslenen bir yaşamın aynı zamanda beden ve zihin sağlığı üzerinde de olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir.

> ***Alıntı-21*** *"K 6: Demek ki her dönemin zevk aldığı veya her dönemde ihtiyaçları insanın farklıymış. Üniversite yaşantısında insan hani bir simitle karnını doyurur veya farklı müzik türleri dinlerken üniversiteyi bitirdikten sonra mesleğe atılınca farklı oluyor. 40 yaşına gelince farklı şeyler düşünüyor, 50 yaşına girince farklı şeyler düşünüyor işte 45'ten sonra insan daha çok çocukların iyi mutlu olmasıyla mutlu oluyor. Bu cümleler belki çok klişe, çok klasiktir ama ben kendimde bunu birebir yaşadım üst düzey duygularla yaşadım bunu kendimde. Duygular demişken gençliğimizde daha çok mutluluğumuzdu benim için şimdi mutluluk çocuklarımın mutluluğudur çocuklarımın mutluluğu."*

Özetle, alıntılarda görüldüğü gibi YDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümünün iyi bir yaşam için huzurlu ve sağlıklı olmayı önceledikleri görülmektedir. Ayrıca iyi bir yaşam için kanaatkarlığın önemi ittifakla vurgulanmıştır. Katılımcılar iyi oluşlarını sürdürebilmek için özellikle çocuklarının iyi oluşunu önceliklerini belirtmiştir.

3.2.1.1.3. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kendini Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların kendini düzenleme süreçleri incelendiğinde içeriklerin sıklık ve yoğunlukla duygu düzenleme, öz kontrol ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları alt temaları altında toplandığı görülmüştür. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.1.3.1. Duygu Düzenleme

YDBA puanına sahip katılımcıların duygu düzenleme becerileri incelendiğinde sadece bir katılımcının duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüş, diğer katılımcıların tümünün duygularını düzenleyebildiği görülmüştür.

> ***Alıntı-22*** *"A: Böyle bir durum yaşadığınızda toparlanmanız ne kadar sürer? Tabii duruma olayın büyüklüğüne göre çok değişebilir ancak genelde ne kadar sürer toparlanmanız?*
>
> *K1: Sağlam şekilde karşıma çıktıklarına kadar kaygılanmaya devam ederim. Sonuçlanmalı yani beni endişelendiren o olay ama böyle birkaç defa büyük olay olduğunda üstümden tır geçmiş gibi olur çok çökerim her yerim dayak yemiş gibi yorgun olur. Sonra of kendimi unuturum mesela küçük oğlumun bir mahkeme olayı vardı güvenliklerle tartışmış tren istasyonunda mahkemesi vardı. Aralığın bilmem kaçında, ... tarihinde mahkeme kağıdı geldikten sonraki 2-3 ay her gün içimde bir huzursuzluk var içimde bir huzursuzluk var. Neden ? Neden? Mahkeme var. Şimdi mahkeme bitti. Neyse beraat falan filan ama aklıma böyle düşünce aklıma geliyor hapse girmiş Allah'ım orada neler yapıyor kavga yapıyor ben burada hemen silmeye çalışıyorum hemen kötü düşünmeyim kötü olur diyorum. İçimde bir huzursuzluk var mı hemen mahkemeye yatırıyorum mahkeme yok çok şükür huzursuzluk yok. Bitti tamam. Mesela mahkeme var diye misafir alacaktım ek işlerim var mahkeme bitsin ondan sonra hayata döneyim kafamı kurcalamış gibi olmayayım çok çok rahatsız etti beni. Avukat da bu son olay için söylüyorum. Her şey için bir ustaya iş verdiğimde her kime iş verdiğimde bir doktor olsun, bir terzi olsun bezdirene kadar ararım işimi halledene kadar sonucunu yönlendiririm. Şöyle olacak böyle olacak. Avukatı aramak mesaj atmak istemedim. Acaba ne olur bu sonuçta hapse girer mi acaba ne olur? Ona cesaret edemedim. Hatta büyük oğluma söyledim oğlum aç bak sor duymaya bile cesaret edemiyorum…. Yaklaşmayayım, oradan kaçayım, uyumak. Evet kapatıyorum. Uyuyorum. Kimisi yemek yermiş mesela benim öyle bir işim yoktur. Ben hemen kilo veririm yemekten kesilirim, yemek yapmam, yemek istemem, hiç iş yapmak istemem."*

Katılımcı 1 çocuğu ile ilgili adli bir olay karşısında duygularını düzenlemekte zorlanmış, olay çözüme kavuşuncaya kadar katılımcının endişeleri aynı şiddetle devam etmiştir. Bu gergin süreç boyunca ego gücü tükenmiş (ego depletion), katılımcı günlük yaşantısına devam edemeyecek kadar etkilendiğini belirtmiştir. Katılımcı dikkatinin yönünü değiştirememiş, mevcut duruma uygun yeni bilişsel değerlendirmeler yapamamış, strateji geliştirememiştir. Ayrıca amaca yönelik davranış geliştirmekte zorlanmıştır.

Diğer katılımcıların ise olumsuz duygularını düzenleyebildikleri görülmektedir. Katılımcıların duygularını düzenlerken öncül odaklı stratejiler kullandığı, çaba gerektiren kontrolle duygularını düzenledikleri, gerekli durumlarda kendilerine mesafe koydukları görülmüştür. YDBA puanına sahip katılımcıların işlevsel duygu düzenleme becerilerini ifade eden alıntılardan birkaç örnek aşağıda verilmiştir.

> ***Alıntı-23*** *"K7: Bunları çok iyi fark ederim. Bunları fark ettiğim zaman da bunların bende oluşturacağı tahribatı veya olumlu taraflarını da farkına varırım. Olumlu tarafları artırmak yönüne giderim. Mesela bir şeyden çok keyif aldıysam bunu sık sık tekrarlamaya çalışırım arkadaş, sohbet, spor olsun. Şimdi pandemide de çok engellendi ama. Ya da derim ki bir şey ben de çok stres oluşturdu böyle onu da böyle bana tansiyonu yükseltmesinden falan korkarım onu da düşünmemeye çalışırım. Mutsuz olduğum zaman bazen de üzülmeye başladım onun üzerinde çok düşünürsem takarsam daha fazla üzülmeye devam ettikçe daha çok üzülürüm tahrip ederim kendimi. O yüzden işime gücüme başka şeylere dalarım zamanla geçer zaten."*

Katılımcı 7 hangi tecrübelerin, hangi duyguları oluşturduğunun farkında olduğunu ifade etmiş, olumlu duygulanımını artıran aktiviteleri bilinçli olarak tercih ettiğini belirtmiştir. Olumlu duygular söz konusu olduğunda katılımcı 7'nin "aşağıdan-yukarı süreçlerle (bottom-up processing)" duygularını düzenlemektedir. Olumsuz duygular söz konusu olduğunda katılımcı bu duyguların beden sağlığını kötü etkileyebileceğini öngörerek dikkatini başka yere konuşlandırmaktadır (attention deployment). Bedensel rahatsızlık yaşamadan duygularını düzenlemesi öncül odaklı strateji kullandığını göstermektedir.

> ***Alıntı-24*** *"K2: Mesela bir yere gideceğiz park yeri bulabilecek miyiz diye evden başlıyoruz. Ben 20 yıldır araba kullanıyorum. Daha bir gün bile park yeri bulamadığım olmadı, bir gidelim oraya bir bakalım. Ondan sonra arabayla gitmezsek taksiyle mi gitsek park yeri*

bulamayacağız…Bir şey olduğunda diyorum "ben bulacağım sana yer" "bırak o işi bana" diyorum "sen düşünme" diyorum. "Keşke senin gibi rahat olabilsem" diyor. O da yani iş olana kadar sen kaygılanıyorsun, ben işi doğal sürecine bırakıyorum. Bu iş olmazsa zaten ikimiz de üzüleceğiz, ama sen başından üzülüyorsun, ne gerek var? Yani olursa ikimiz de sevineceğiz olmazsa sen baştan biraz daha fazla üzülmüş oluyorsun zaten boş ver diyorum. Kızım mesela şeye başvurdu (bir banka adı) başvurdu oraya. Hem staj hem iş gibi bir de (özel bir kurum adı) stajına başvurdu onu da yazın yapacak şu an bana sorduğu soru "Ya yazın banka bana izin vermezse (özel bir kurum)'da staj yapamazsam" önce kızım bir yaz gelsin, bir çiçekler açsın ortama bir başla, bir gör. Belki orada devam etmeyeceksin şimdiden kötü senaryoya ne gerek var. Ben de hep iyimser taraftan bakarım öyle biraz ters geliyoruz."

Katılımcı 2 ailesindeki diğer bireylerinin gelecekle ilgili negatif düşünme eğilimi olduğunu örneklerle ifade etmiştir. Diğer aile bireylerinin olumsuz gelecek olasılıklarını düşünerek kolay kaygılandıkları görülmektedir. Katılımcı 2 ise gelecekle ilgili pozitif düşünce kanalı ile daha sakin ve rahat kalabildiğini ifade etmiştir.

Alıntı-25 *"A: Neler toparlanmanıza yardımcı olur?*

K3: Arkadaşlarım önemli benim için. Yani çocuklarım, onlar yaptığım veya onların enerjisi yani yaşları itibariyle biraz daha bıcır bıcırlar. Onlar beni çabuk toparlıyor. Yani büyük bir nimet sorumlulukları, yükleri çok fazla ama (gülüyor) daha çabuk toparlanmana sebep oluyor. Hatta esprisini yaptım geçen depresyona gireceğim ama kimse izin vermiyor dedim fırsat vermiyorlar şartlar müsait değil (gülüyor).

A: O halde olumsuz duygular sizi çok uzun süre esir almıyor.

K3: Almıyor derken böyle mücadele ediyorum ama ben bunun olması için öyle diyeyim bilinçli olarak bazıları gamsızdır mesela o tiplerden değilim. Öyle olmak isterdim o ayrı mesele. Belki öyle olmadığım için de hani olumsuz duygular belli dönemlerde işte bazen yine ortaya çıkabiliyor. Sen mücadele ediyorsun, yok ediyorsun kendince ama bazı davranışlarla tekrar ortaya çıkabiliyor maalesef arkaya attığım şeyler."

Katılımcı 3 sosyal destek alarak, bilinçli çaba harcayarak kendini düzenlediğini, ancak içindeki olumsuz duyguların belli bir süre sonra tekrar tetiklenebildiğini belirtmektedir.

Alıntı-26 *"A: Kendi duygularınızla ilişkiniz nasıldır? Bedeninizde olanlar kalbinizden geçenler? İçinizde dışınızda olanları ne kadar bilirsiniz?*

K5: Bedeninizi dinler misiniz diyorsunuz. Çok bedenimi dinlemem onda başarılı olduğunu sanıyorum. Dinlememekte. Dinlediğim zaman hastalıklar üzerinize geliyor. Onu yaşadığım zamanlar oldu, kendimi

dinlediğim anlarım oldu. O zaman vücut tepkiler vermeye başlıyor dinlememe gayret ettim yani vücuttan gelen tepkileri şöyle ruhtan gelen tepkiler var belki. Ben benden gittiği olur bu ağrı ben seni yeneceğim dediğim zaman gider. Dinlememeye çalışıyorum hastalık ben seni yeneceğim dediğim zaman yeniyorum. Mesela benim romatizma hastalığım vardı. Annemden gelen bir şey. Romatizmanın yan etkileri oluyor. Onlar bunlar oluyor. Onlara öyle böyle yendim dinlemeyerek ama dinlerseniz vücut burada her yerinden bağırıyor "varım ben varım" diyor vücut mu diyor, sahibi mi diyor, onu da bilemem artık (gülüyor). Ben buradayım hiçbir şey sana ait değil diyordur belki. Gafil anımız çok fazla işte oralardan çıkmak zor."

Katılımcı 5 bedensel bir rahatsızlıktan kaynaklanan olumsuz duygular söz konusu olduğunda "kendilik farkındalığının" (self-awareness) artmasının bedendeki yakınmalarını da artırdığını ifade etmektedir. Bu durumda Katılımcı 5 kendine mesafe koyarak (self-distancing) kendini düzenlediğini belirtmiştir.

Alıntı-27 *"A: Bazen olumsuz düşüncelerimizi kontrol etmekte zorlanırız. Sizin olumsuz düşünceleriniz hangi konudadır daha çok?*

K4: Hangi konuda olumsuz düşüncelerim…. O da saman alevi gibi üzerinde düşündüğümüz ama her şeyi yaptığım şeyler üzerinde içinde bulunduğum durumu üzerinde değerlendirme yaptığım zaman daha iyi oldu olabileceğini düşünüyorum. Daha iyi olacağını da biliyorum, yapıyorum da. O yüzden deneyimlerim bunu çok fazla takmamamı söylüyor. O yüzden gün içinde biraz stres yapsa da gün sonunda mutlaka ertesi güne taşımam."

Katılımcı 4 olumsuz düşünceleri söz konusu olduğunda mevcut durumu yeniden değerlendirerek duygularını düzenleyebildiğini, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini bir yapı olarak benimsemiş olduğunu, bu yüzden olumsuz düşünce oluşturan durumlar üzerinde ruminasyona kapılmadığını belirtmektedir.

Özetle katılımcı 1 hariç, tüm diğer katılımcıların duygularını işlevsel olarak düzenleyebildikleri görülmektedir. Katılımcıların duygu düzenleme süreçleri ise bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu araştırmada katılımcıların; öncül odaklı stratejiler, bilişsel yeniden değerlendirme, pozitif düşünce, kendine mesafe koyma, sosyal destek gibi süreçlerle duygularını düzenledikleri görülmüştür.

3.2.1.1.3.2. Öz-Kontrol

YDBA puanına sahip katılımcıların öz-kontrol becerileri bilişsel ve davranışsal kontrol açısından incelenmiştir. Bulgulara göre sadece duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ifade eden katılımcının (bkz. Alıntı-22), aynı zamanda öz-kontrol güçlüğü de yaşadığı görülmüştür. Bunun dışındaki diğer tüm katılımcılar düşünce ve davranışlarını genel olarak denetleyebildiklerini belirtmişlerdir.

> ***Alıntı-28*** *"A: Peki kendi hayatınızda neleri iyi kontrol edebiliyorsunuz Neler sizin kontrolünüzde?*
>
> *K1: Böyle sorulara cevap vermek ne kadar zor Tuba Hanımcığım, neleri kontrol edebiliyorum? Bana örnek verseniz..*
>
> *A: Mesela yaşamınızı oluşturan şeyler, zamanınız, düzeniniz, ilişkileriniz duygularınız olabilir.*
>
> *K1: (Uzunca düşündü) Neyi iyi… Ev düzenini herhalde, sağlıklı beslenmeyi kontrol edemiyorum, diyet yapmaya çalışıyorum kontrol edemiyorum, sigara bırakmada başarısızım, zamanımı iyi kullanıyor muyum, yani (başını hayır anlamında sallıyor), herhalde yine ev düzeni, evin alışverişi, ev düzeni temizliğini kontrol edebiliyorum.*
>
> *A: Hangi davranışlarınızı daha çok kontrol etmek isterdiniz?*
>
> *K1: Hangi davranışları mı… Biraz sert olmak isterdim herkesle rahat samimi olmak istemezdim huylarımı söyleyeyim beğenmediğim. Herkesle hemen samimi olmak istemezdim. Herkesi de öyle hemen iyi zannetmek istemezdim. Benim şimdi birini gördüğüm zaman hemen o iyidir derim. Ama öyle olmaz. Ama bu çok kötü derim onunla çok iyi dost olabilirim. Ben biraz mesafeli daha sakin bir insan olmak isterdim öyle biri olmak isterdim işte biraz sert olmak isterdim."*

Katılımcı 1 davranış kontrolü açısından kendisini yetersiz bulduğunu ifade etmiştir. Sağlıklı beslenme, sigarayı bırakma, zamanını yönetme konularında katılımcının sağduyusu olmasına rağmen, iradenin sürdürülmesi konusunda istikrarlı olamadığını ifade etmektedir. Başarılı kontrol edebildiği tek alan olarak ev düzenini sağlayabildiğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcı yeni sosyal ilişkilerinde duygusal mesafeyi daha rasyonel kontrol etmek istediğini belirtmektedir.

Diğer katılımcıların öz-kontrol becerileri incelendiğinde katılımcıların genel olarak davranış ve düşüncelerini denetleyebildikleri görülmektedir.

> ***Alıntı-29*** *"K4: Aslında tabii zaman özellikle zaman sahip olduğumuz en kıymetli şey bence. Yıllardır söylediğim laftır çocukluğumdan beri*

zamanı hep verimli kullanmışımdır, hep planlıyımdır. Yani böyle ırmağın üzerinde yüzen bir odun parçası gibi bir sağa bir sola gittiğini zannetse de insan aslında baktığın zaman hedef bellidir. Akıntı yönünde gidiyorumdur ama sağa sola gittiklerimde öğrendiklerim, hayat tecrübem, kazandıklarım, başıma gelenlerin hepsi bir yönümü çizer. O yüzden bazı kararlar alırken kontrollüyüzdür. Başıboş gibi gözükürüm ama derler ki şey yapıyor, öyle böyle atlıyor falan yok öyle değil. Hiç ölçüp biçmeden bir iş yapmam. Hiçbir konuda yani böyle çok aceleciliğim yoktur. Dediğim gibi ailem söz konusu olmadığı müddetçe işle alakalı konularda, arkadaşlarımla ilgili konularda, özellikle birisi benden yardım istemişse yani onun üzerinde kesinlikle onun üzerinde çok uzun süre düşünür en doğrusunu yapmak için çabalarım yani."

Katılımcı 4 davranışları ve düşünceleri söz konusu olduğunda durumu etraflıca değerlendirdiğini, olaylara temkinli yaklaştığını belirtmiştir. Bir durum için gereken ön-planlamayı yapabildiğini bu yüzden davranışlarını iyi kontrol edebildiğini belirtmektedir.

Alıntı-30 *"A: Hayatınızda neleri iyi kontrol edebiliyorsunuz?*
K5: Şöyle kendimi iyi kontrol ettiğimin farkındayım, kendimi iyi denetleyebiliyorum ve bundan da çok mutluyum. Mutluluğumun ilk başında bu var, kendimi kontrol edebilmek, başkalarına çok müdahale etmek istemedim. Çok kontrollü olmak istemedim…. Gerçekte çok kontrol etmek etrafına da zarar veriyor kendine de zarar veriyor. Onun bir sınırı dozunu ayarlamak lazım, ayarladığımı sanıyorum onun dozunu."

Katılımcı 5 kendine ait tüm süreçleri yeterince iyi denetleyebildiğini, başkalarını kontrol etmeye çalışmanın hem birey ve hem de diğerleri için zararlı olabileceğini belirtmektedir. Katılımcının kontrol ile ilgili kaynaklarını gerçekten kontrol etmeye muktedir olduğu benlik alanına yönelttiği, kaynaklarını diğerlerini kontrol etmekle harcamadığı görülmektedir.

Özetle, YDBA puanı alan katılımcıların genel olarak öz-kontrol sahibi olduğu görülmektedir. Ayrıca duygu düzenleme ve öz-kontrol becerilerinin bireyler arası tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Duygularını işlevsel düzenleyebilenlerin aynı zamanda öz-kontrol sahibi oldukları, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan katılımcının ise öz-kontrol açısından da zorlandığı görülmektedir.

3.2.1.1.3.3. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

YDBA puanı alan katılımcıların neredeyse tümü kendilerini düzenleme süreçlerinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarından destek aldıklarını belirtmiştir.

> ***Alıntı-31*** *"K2: Çocuk büyüdü, artık kendime vakit ayırabiliyorum spordan geldim. Spor yapmak beni çok rahatlatıyor. Daha zinde hissediyor insan kendini."*
>
> ***Alıntı-32*** *"K4: Mesela basit bir şey vereyim evde sinema alışkanlıktır benim için. Ben de çocukluktan beri film izlemeyi çok seviyorum. Yani sinema benim hobilerimden birisi. Çocuk iken arkadaşlarım para toplarlar kendi aralarında benim sinema biletimi alırlardı. Ben sinemaya girer izlerdim. Çıkınca onlara anlatırdım. O derece ayrıntılı detaylı izlerdim böyle şeyleri ile hareketleri ile cümleleri ile taklitleriyle anlatırdım. Nedendir bilmem böyle film izlerken falan evde ruhumu teslim ederim. Hayat durur kopar. O derece yoğun izlerim orada kendimi kaybetmişimdir. Anlatabiliyor muyum Hanım beni izler, varsa evdeki insanlar beni izler. Hanım der "bak bak yine kaydı bizimki" falan filan derler böyle bir şey var bir huyum."*
>
> ***Alıntı-33*** *"K6: Ben spor yapmayı severim, yürümeyi severim. Yani çok fazla vaktim olmasa da bunları severim. Bunlar beni rahatlatır. Üniversitedeyken tek başıma dağa çıkıp saatlerce yürüdüm, bazen bağırırdım. Bunlar beni rahatlatırdı."*
>
> ***Alıntı- 34*** *"K7: İyi beslenmeye çalışırım, uykuma dikkat ederim, aile hayatına çok önem veririm. Düzgün, düzgün demeyeyim de düzenli yaşamaya gayret ediyorum. Spor yapıyorum çok düzenli işim zaten genelde açık havada oluyor bu şekilde devam ediyorum hayatıma."*

Katılımcıların çoğu kendilerini iyi hissettiren sağlıklı bir alışkanlığı olduğunu belirtmiştir. Bu alışkanlıkların genelde spor olduğu (Alıntı 31, 33, 34), bir katılımcı için ise akışta (flow) hissettiren bir hobi olduğu (Alıntı-32) görülmektedir.

3.2.1.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişiler Arası (Interpersonal) Süreçlerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılıcıların kişiler arası süreçleri; ebeveynler ile ilişkiler, eş ile ilişkiler ve çocuklar ile ilişkiler temaları altında değerlendirilmiştir. Bu temalara ait alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır.

3.2.1.2.1. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişkilerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların ebeveynler ile ilişkileri; demokratik tutum, ana-babaya saygı ile çatışma ve uzlaşma alt temaları altında incelenmiştir. Alt temalar, bu temaları yansıtan örnek alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.2.1.1. Demokratik Tutum

YDBA puanına sahip katılımcıların büyük kısmında ebeveynlerinin ebeveynlik tutumlarının demokratik tutuma yakın olduğu görülmüştür.

> ***Alıntı-35*** *"K3: İşte ailem ne hisseder ne düşünür. Türk aile yapısında sadece bir kişiyle evlenmiyorsun, aile işin içinde olduğu için yani böyle. Gözü kara âşık olarak atlayarak bir karar vermedim. Ailemin önceliklerini, en azından değerlerini ön plana koyarak karar verdim, önceliğim oydu. Beni dolayısıyla çok zıt düşecek bir şeyim yok yani öyle bir mantığım yok öyle diyeyim. Ama tabii ki onlar benim hayatıma hiçbir zaman böyle aşırı müdahale veya işte etkileyici, rota değiştirecek şekilde müdahale etmediler."*
>
> ***Alıntı-36*** *"K4: Özellikle babam mesela bana sormadan hiçbir kararı almazdı. Ben biraz ailenin Marko Paşası olarak büyüdüm. Yani en küçük erkek çocuk ama ailenin geneli toparlayan bir birey olarak hep böyle sivri bir adamdım…. bazen hoşuma da gidiyor. Yani ailede böyle bir liderlik vasfı olması. O yüzden annem benim ileri görüşlerime rahmetli babam da yani ileriyi ön görmeme -tabii deneyerek gördüler bunu, söylediklerimin gerçekleştiğini görerek- benim öngörülerimi daha çok güvenerek güvenlikleri için bu tür çatışmalara pek girmedik."*
>
> ***Alıntı-37*** *"K5: Annem babam kararlarıma saygı duyardı hayatım boyunca böyle oldu. Onlarla çok böyle cebelleşmedim, beni serbest bıraktılar"*

Alıntı 35, 36 ve 37'de görüldüğü gibi, katılımcıların kişisel kararları söz konusu olduğunda ebeveynlerinin bu kararlara saygı duyduğu, müdahalede bulunmadıkları görülmektedir.

3.2.1.2.1.2. Saygı

YDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü ebeveynleri ile kurdukları ilişkilerde saygının önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Alıntı-38 *"K7: yani tabii benim annem biraz yaşı var tabii bir kuşak onların değer yargıları biraz daha yaşlılar, çok tecrübeliler, ama değişen dünya karşısında onların değer yargıları o kadar hızlı değişemiyor uyum sağlayamayabiliyorlar. Değer yargılarının zamanla değişeceğine değişebileceğine inanmamış olabilirler. O şekilde. Bir farklılık varsa ben önce onu dinlerim saygı gösteririm ama kendi değer yargılarıma göre hareket ederim. Neyse diyorum, onlar da fazla eleştirmiyorlar."*

Alıntı-39 "*K5: Ailem çok önemli benim için, bizim yetiştiğimiz çağda da bizim annemiz, babamız, kardeşlerimiz, yani dedelerimiz, ananelerimiz babaannelerimiz bizim hayatımızın baş köşesinde yeri biz öyle gördük. Bizim için de şu anda aile kendinizden bile ileride nefsimizden her şeyimiz den ileride ailemiz aile çok önemli bir şey benim hayatımın baş köşesinde aile var."*

Alıntı-38 ve -39 de görüldüğü gibi katılımcılar ana babaya duydukları saygıyı ifade etmişlerdir.

Alıntı-40 *"K2: Ben biraz çabuk kabullenen biriyim. Yani görüntünün aksine dışarıdan öyle beklenmez ama anne babaya karşı biraz fazla şeydi. Dediklerini kabul ederdik. Onu da şimdi şimdi şeye bağlıyorum çocukluğumda anneye Öf bile denmez."*

Alıntı-41 *"K3: Tabii çok zıt olmadığı sürece ben ailemle çok zıt bir şeye düşmedim, fikir ayrılıkları hala var az önce gecikmenin sebebi annem aradı, babam arkadan bir şeyler soruyor. İşte şu malum gündem aşı meselesi. Aşı ol, aşı ol diye tutturuyor. Söyle ona olmayacağım dedim. Müthiş bir çelişki aramızda onlarla. Yani diyorum ya ben kafama mantığıma yatmayan şeyleri yaptığım oldu ama hep yanlış oldu. Yani o yüzden çok büyük çelişkiler yaşamıyoruz ama dini değerlerimizden dolayı çok anne babayla saygı vesaire temel değerlerimizden dolayı aslında çok tepki de veremiyorum."*

Alıntı-40, -41'de görüldüğü gibi, katılımcılar ana-babaya saygı konusunda kültürel yapının etkisine vurgu yaparak bunun bazen itaat boyutuna varabildiğini belirtmişlerdir.

Alıntı-42 *"K6: Baba evde, başımızda kesinlikle ben hatırlıyorum rahmetli babamın ben bakışlarından etkilenerek onun bana bozulduğunu veya kızabileceğini düşünerek gidip odaya gidip ders çalıştığımı bilirim. Ben babamızın otoritesi vardı hissettirdi. Zaten üçümüz de üniversite ayarında okulları bitirdik. Eğer babamdan çekinmem olmasaydı ben okumazdım çok net söyleyeyim yani okumazdım laf dinlemezdim küçükten annemin lafı ile falan pek öyle oturup ders çalışacak bir tip değilim öyle bir öğrenci değildim."*

Katılımcı 6 ise babasına duyduğu saygının kökenini babasının otoritesine dayandırmıştır.

YDBA puanı alan tüm katılımcılar ana-babaya saygı duymakla birlikte, kültürel yapı ya da ebeveyn otoritesi birey üzerinde baskı oluşturduğunda bazı katılımcılar için saygının itaate dönüşebildiği görülmektedir.

3.2.1.2.1.3. Çatışma ve Uzlaşma

YDBA puanı alan katılımcıların çoğu ebeveynleri ile geçmişte çatışma yaşadıklarını, ancak zamanla bu çatışmaların yerini uzlaşmanın aldığını belirtmiştir.

> ***Alıntı-43*** *"K1: Benim annem 9 yaşında 10 yaşında anne baba da öldükleri için abi ve yengesiyle büyümüş. Çok güzel büyütmüşler ama diyor ki "ben ne anneliği öğrendim ne babalığı öğrendim size çok yanlış yaptım" diyor "bilemedim" diyor yani "önümde bir örnek yoktu" ağabeyimle yengemin çocuğu yoktu öyle bir örnek olmadığı için "size nasıl davranmam gerektiğini bilmedim" diyor. Her şeye hayır. En basiti benim kına gecemde ben böyle straplez askılı bir elbise giymek istemiştim mesela. 19-20 yaşındayım annem izin vermemişti, çok kızmıştım. Şimdi geçenlerde onu bunu görüyor. Bana diyor ki "Özür dilerim" diyor "senin istediğine izin vermedim istediğini yapmadım cahilmişim" diyor "bilemedim" diyor "ne olurdu izin verseydim" diyor "ama benim de örneğim yoktu bilemedim, korumak istedim" diyor. Her şeyi çocuklar için olan bir anneydi ama böyle şeyler işte."*
>
> ***Alıntı-44*** *"K2: yani herkes gibi insan annesiyle belli bir yaşta annesi ile cebelleşiyor, ama sonra kendisi anne olunca geçiyor. Yani ya anneler yumuşuyor çocuklara karşı ya da çocuklar annelere karşı daha hoşgörülü olmaya başlıyor."*
>
> ***Alıntı-45*** *"K3: ...şöyle ama o değer yargılarının uyumlu olduğu ve uyumsuz olduğu dönemler var bence. Yani daha gençlikte veya ergenlik 25 yaş altı diyeyim. Hatta belki 30 yaş altı yükseltebilirim onu biraz daha. Daha uyumsuzdu değer yargılarımız çünkü olgunlaştıkça yaş itibariyle daha bir buluşuyorsunuz orta noktada insan dönüyor belki."*
>
> ***Alıntı-46*** *"K4: üniversitede bir profesör, en azından bir doçent ki ben okumayı çok seven bir insanım, başarılıydım da yani başarılı bir öğrenciydim- olabilirdim. O zaman bir kravatın yanında bir de unvanım olurdu ama rahmetli (babası) onu öngöremeyecek kadar cahildi demeyeyim de öyleydi işte kalabalık bir aileydik yani bütçeye ihtiyacımız vardı. Onu seçti, destek vermeyeceğini söyledi maalesef biz böyle kaldık. Ama kızmıyorum onun hayat tarzı, onların hayat anlayışı, o günün şartları. Niye kızayım ki şimdi benim hayat tarzından dolayı kızım bana kızabilir mi?"*

YDBA puanına sahip katılımcıların özellikle aynı cinsiyetten olan ebeveynleri ile geçmişte çatışma yaşadıkları, bu çatışmaların ise bazen tek (Alıntı-46), bazen çift yönlü hoşgörü (Alıntı-43, -44, -45) ile uzlaşmaya dönüştüğü görülmektedir.

3.2.1.2.2. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Eşleri ile İlişkilerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların hepsi evlidir, katılımcıların eşleri ile ilişkileri; farklılık ve uyum ile özerklik alt temaları altında yoğunlaşmıştır. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.2.2.1. Farklılık ve Uyum

YDBA puanı alan katılımcıların tümü eşleri ile aralarında farklılıkların olduğunu ancak bu farklılığın içinde uyumu yakaladıklarını belirtmiştir.

> ***Alıntı-47*** *"K3: Yani şöyle bizim, ben biraz özgürlükçü düşüncede olan bir insanım. Kişisel sınırların olması gerektiğini bu benim eşim olması bizim her alanda müdahale etmemizi gerektirmiyor. Yani evliliğimizde o şekilde. Zaten birbirimize hiç yapışık hareket eden insanlar hiç olmadık. Ayrı hayatlarımız var tabii ki, ayrı zevklerimiz farklı olabilir, hoşlandıklarımız farklı olabilir. Dolayısıyla baskı ya da dayatma şeklinde çok olmadı. Yani alanlar daha belirli yani evet zorlandığın noktalarda da tabii şunu yapamıyorsun netice birlikte bir hayat yaşadığın için bir şekilde çok keskin olan şeylerde bir şekilde orta yol geri adım atmak gerektiğinde onu yapabiliyoruz."*
>
> ***Alıntı-48*** *"K4: Eşimle şöyle söyleyeyim, komik biraz ama Adile Naşit ve Münir Özkul'un bir filmi vardır seyretmişsinizdir mutlaka. Turşu yapıyorlar birisi sirke, birisi limon diyor. Aslında ikisi de aynı kapıya çıkıyor. Biliyorsunuz kendi doğruları herkesin kendine doğru. Eşimle sadece iş konusunda bu tip konularda bazen fikir ayrımcılığı olur ama sonuçta değişik yollardan gitsek de geldiğimiz nokta aynı olduğu için tatlı atışmalara dönüşüyor bu."*
>
> ***Alıntı-49*** *"K7: Eşim sosyal bilimci, ben mühendisim. Meslek de bakışı değiştiriyor. Ben biraz daha katıyım, o daha esnek. Haliyle yanlışımız doğrumuz çok çatışıyor. Ben yine de kendi değerlerime bakarım bu durumda. O da kendi değer yargılarına göre hareket eder. Yani bizim öyle çok kişisel alanlarımız öyle çok yutmaz birbirini. Ama o bana, ben ona, farklı bakış sunarız."*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi partner ilişkilerinde katılımcılar farklılıklara alan tanınmakta, eşlerini olduğu gibi kabul edebilmektedir. YDBA puanı

alan hiçbir katılımcının eşleri ile ilişkilerinde kişisel farklılıklar çatışmaya dönmemektedir.

3.2.1.2.2.2. Özerklik

YDBA puanına sahip tüm katılımcıların eşleri ille olan ilişkilerinde özerk kalabildikleri görülmektedir.

> ***Alıntı-50*** *"K1: Şimdi umursamam kelimesi biraz yanlış ve kaba olacak ama çünkü yani umursamamak zorunda kalırsınız. Aman her şey onun istediği gibi olsun, olmuyor artık. Ben 52 yaşındayım kaç senelik evliyim. Hep de aile, aile, aile nereye kadar yani? İhtiyaçlarımı yapmaya çalışırım yine belli kırmızı çizgiler vardır."*
>
> ***Alıntı-51*** *"A: Peki Eşinizin değer yargılarıyla aynı görüşte olmadığınızda ne hissedersiniz?*
> *K5: Vallahi esasında biraz değil değer yargılarımız çok farklı eşimle yaklaşık 50 senedir tanışıyoruz, 40 küsur senedir evliyiz. Ama siz herkes de hoşgörü ile bakarsanız mesela din anlayışımız bile farklıdır bazı yerlerde. Aynı dindeniz Allah'a bin şükür, o da Allah'a inanıyor Müslüman, ama bazen benim bazı şeylerimle alay eder (gülüyor) etmese iyi de. İnanışlarımda ne bileyim görüşlerimde biraz ters şeylerimiz oluyor. Ama birbirimizi incitmemeye bakıyoruz."*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi, farklı bakış açıları söz konusu olduğunda partnerlerin birbirini değiştirmeye çalışmadan kendi ben pozisyonlarını sürdürebildikleri, kendilerine ait alanı koruyabildikleri görülmektedir.

3.2.1.2.3. YDBA Puanına Sahip Katılımcıların Çocukları ile İlişkilerinin İncelenmesi

YDBA puanına sahip katılımcıların hepsi çocuk sahibidir, çocukları ile ilişkileri; çocuk ile uyumlanma, özerkliğe saygı ve müdahaleciliği kontrol etme alt temaları altında yoğunlaşmıştır. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.1.2.3.1. Çocuk ile Uyumlanma

YDBA puanı alan katılımcıların çoğu çocuklarının farklı görüşlerine açık olduklarını bu görüşler doğrultusunda değişen zamana uyumlanabildiklerini belirtmişlerdir.

Alıntı-52 *"K1: Büyük oğlumun çok etkisi oldu ben de öyle öyle büyük oğlumun çok etkisi oldu yani, her söylediğim şeye büyük oğlum bir sürü tezle karşıma geldi benim öyledir böyledir dediğime başka bir şey sundu hep. Bu beni çok değiştirdi."*

Alıntı-53 *"K3: Bir örnek verecek olursam yazın Antalya'daydık ve şey kadınlar plajında plaj haricinde bikiniyle şey, bir bayan geziyordu. Bana göre orada bikini üzerine pareo giymesi gerekir, yani orada plajın dışına çıkınca pareo giyilmesi gerekir böyle yani. Biraz şeylere bağlıyım gelenek-görenek anane gerçi anane değil de yani. Asansörde binerken yol verilmesi gerektiği, yol verilmediği zaman sinirleniyorum ama kızım onları kırmaya çalışıyor anne şöyledir böyledir. Ben de ondan öğreniyorum yani."*

Alıntı-54 *"K5: Ben kendi zamanımın değer yargılarına göre hareket ediyorum onlar kendi zamanın değer yargılarına göre hareket ediyorlar. Tabii ki bu çok çok bilinen genel geçer kavramdır. Büyüklerle her zaman bir çatışma olur yani değer yargıları arasında. Çocuklarımın da değer yargıları farklı. Mesela biz bayramda kapı gezerdik ailemizle, şimdi onlar bu adetlere o kadar değer vermiyorlar. Biraz gelsinler öğrensinler istiyoruz ama çok da baskı yapmıyorum. Yeni nesil hep böyle. Onlar için özledikleri zaman gitmek değerli geliyor. Onlar da bize sürekli söylüyorlar. Ya baba artık o öyle mi kaldı mı diyorlar. Mesela biz eskiden hocalarımıza aşırı derecede saygı duyardık üniversitede öğrenciyken, şimdi çocuklar daha bakıyorum arkadaş gibiler telefondan mesajlaşıyorlar hocalarla falan bana tuhaf geliyor şimdi. Bir yerde biz de alışıyoruz böyle."*

Alıntı yapılan örnek ifadelerde görüldüğü gibi YDBA puanı alan katılımcıların çocuklarının farklı bakış açılarına açık oldukları, bu farklılık ile bilişsel olarak esnediklerini ve değişen toplumsal değerlere uyum sağladıkları görülmektedir.

3.2.1.2.3.2. Özerkliğe Saygı

YDBA puanı alan tüm katılımcıların çocuklarının özerkliğine saygı duydukları görülmüştür.

Alıntı-55 *"K4: Gençlerin her zaman benim için de aynı şey geçerli her zaman çocuklarım için söylüyorum, çocuklarım derken bir tane çocuğum var ama damadım da çocuğum sayılır. İkisini çocuklarım olarak kabul ettiğim için ben de onların benden bir tık daha öngörülü, daha böyle ileriyi görebildiklerini düşünüyorum anneleri babalarından. Daha farklı, geniş bakabiliyorlar... Biz çocuğumuzu evde daha iki buçuk üç yaşında yeni yeni konuşmaya başladı zamanlardan beri bir aile bireyi olarak gördük eve bir tane bardak alınacaksa o çocuğun fikri soruldu. Anlatabildim mi ? Yani o da ailenin bir bireyi oldu. Ondan sonra ebeveynleri sayması gerektiğini, düşkün insanlara, yaşlılara yardım*

etmesi gerektiğini anlayışı ile büyüttük. Yani çocuğa vicdan aşıladık biz. Aile sevgisi de var, bunların ikisini topladığınız zaman bu çocuk da yani çocuktan kötülük bekleyemezsiniz ve Allah'a şükür çok şükür doğru yapmışız bunun meyvelerini görüyoruz mutlu oluyoruz."

Alıntı-56 *"K5: Zaman zaman ayrılık acısı çekiyorum yoksa o başka bir şey değil. O bir acı hasret bir ağrı yapıyor hayata karşı. Bir tek onların (oğlu ve oğlunun ailesi) ayrı olması. Allah'tan sık sık görüşüyoruz, ama sık görüşüyoruz diye sevinirken pandemi çıktı biraz gitmeleri gelmelerini azalttı.*

A: Nerede yaşıyorlar?

K5: Lüksemburg'da yaşıyorlar.

A: Ne kadar süredir?

K5:12 senedir. Orada mesela oraya gitmek için kararı aldığında anne böyle bir şey var, sen ne dersin istemezseniz gitmeyeyim dediği zaman hayır yavrum sen gitmek istiyor musun? İstiyorum. Tamam o zaman kendi kararın, yolun açık olsun. Güle güle dedim ve gitti işte öyle."

Örnek alıntılarda görüldüğü gibi katılımcıların çocuklarının kişisel görüşlerine, davranışlarına, kararlarına saygılı oldukları görülmektedir.

3.2.1.2.3.3. Müdahaleyi Durdurmak

YDBA puanına sahip katılımcıların çoğu çocukları ile ilişkilerinde müdahaleci olmamaya gayret ettiklerini ifade etmişlerdir.

Alıntı-57 *"K4: Mesela ne bileyim yani dışarı çıkacaklar arabayla bir yere gidecekler mesela yağışlı kar var. Sırtına bir şey giy derim, basitleştiriyorum meseleyi, ya da işte mesela her zaman gittikleri yol, dikkat ettiklerini bildiğim halde işte bu da ebeveynlerin herhalde bir kaygı şeyi herhalde durumu. İşte dikkat edin şuradan gidin buradan gidin falan diyorum, ama baba diyorlar ya 40 defa gittiğimiz yol fazla konuşma falan gibi yapıyorlar onlar çıktıktan sonra üzülüyorum. Kazık kadar adamlar daha niye karışıyorsun işlerine falan tutmaya çalışıyorum kendimi."*

Katılımcı 4, çocukları ile ilgili kaygı yaşadığında onları koruma amaçlı nasihatlerde bulunabildiğini, bu davranışlarının rasyonel olmadığını ifade etmiş ve kendini eleştirmiştir.

Alıntı-58 *"K5: Annesiniz, evlatlarınızın bazı şeylerini kontrol zorunda oluyorsunuz. Annelik var, annelik makamı öyle bir makam ki hem terbiye edeceksin hem seveceksin. Annelik sırasında oldu bazı kontrol etmeye kalkığım şeyler, ama onların da sonradan hata olduğunu anladım.*

Kontrollü olmak çok güzel bir şey değil. Tamam mantık diyor kontrol edeceksin mantığın böyle bir şeyi var, ama gerçekte çok kontrol etmek etrafına da zarar veriyor, kendine de zarar veriyor."

Katılımcı 5 çocukları küçükken çocuklarını terbiye etmek amacıyla zaman zaman kontrolcü olduğunu, ancak bunun hem kendisi hem de çocukları için doğru olmadığını fark ettiğini belirtmiştir.

> ***Alıntı-59*** *"K2: (Kızından bahsediyor) Boğaziçi endüstri mühendisliği çok yüksek, ben öyle deli gibi puan yapamam. İTÜ endüstri mühendisliği bana yeter 5000-6000le alıyor, tam 5000 yaptı. Şimdi orada okuyor… Ben bu çocuğa mesela hiç şey demedim git ödevini çalış, dersini yap falan demedim hiç demedim. Hep kendi yaptı, hep kendi şey oldu. Ama bana da hep dediler ki sen kütüphanede çalışıyorsun, İngilizce öğretmenliği yaptığın için o yüzden çocuğunun İngilizcesi 100. Ben yapmadım aslında hep kendisi yaptı, kendisi öyle biriydi. Çünkü çocuğun kendi içinde varmış."*

Katılımcı 3, kızının akademik başarısının altında yatan tek faktörün kendi iç disiplini olduğunu belirtmiştir. Sosyal çevre çocuğun başarısını anne desteği ile ilişkilendirmesine rağmen, katılımcı kızının başarısında hiçbir müdahalesi olmadığının altını çizmiştir.

Bu çalışmada YDBA puanına sahip katılımcılar kişi-içi ve kişiler arası kategoriler temelinde betimlenmiştir. Kişi içi süreçler; kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme süreçleri temaları altında değerlendirilmiştir. YDBA profilindeki katılımcıların değer yargılarının adalet, dürüstlük ve hoşgörü alt temalarında birleştiği görülmektedir. İyi oluş kavramlarında ise huzur, sağlık ve çocukların iyi oluşunun önemsendiği saptanmıştır. Kendini düzenleme süreçlerinde ise duygu düzenleme, kontrol ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kullanıldığı görülmüştür. YDBA profiline sahip katılımcıların kişiler arası süreçleri; ebeveynler, eş ve çocukları ile kurdukları ilişkiler temelinde incelenmiştir. Katılımcıların ebeveynlerinin demokratik tutum benimsedikleri, katılımcıların ebeveynlerine saygı duydukları, eski çatışmalarının uzlaşmaya döndüğü saptanmıştır. Eşleri ile ilişkileri söz konusu olduğunda farklılığın içinde uyum yakaladıkları, özerkliklerini koruyabildikleri görülmüştür. Katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde ise çocukları vasıtasıyla uyumlanabildikleri, çocuklarının özerkliğine saygı duydukları ve

çocuklarına müdahale etme eğilimlerini rasyonel düşünce ile durdurmaya çalıştıkları saptanmıştır.

3.2.2. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşma (DDBA) Puanına Sahip Katılımcılara Dair Nitel Analiz Sonuçları

Araştırma kapsamında değerlendirilen katılımcılardan elde edilen veriler kişi-içi ve kişiler arası süreçler olarak sınıflandırılarak incelenmiştir. DDBA profiline sahip katılımcılara dair tematik analiz bulguları Tablo 7'de gösterilmektedir. Tema ve alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır. Araştırmacıya ait konuşmalar A harfi, katılımcılara ait konuşmalar K harfi ile belirtilmiştir.

Tablo 7. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşmasına (DDBA) Sahip Katılımcılara Dair Tematik Analiz Bulguları

Kategori	Temalar	Alt Temalar
Kişi-içi Süreçler (Intrapersonal)	Kişisel Değerler	Ailede Birlikteliğin Sürdürülmesi
	İyi Oluş Kavramları	Sevgi ve Saygı Görmek
		Diğerlerinin Mutluluğu
	Kendini Düzenleme Süreçleri	Eleştiri Duyarlılığı
		Haksızlığa Uğramak
		Duygusal Dayanıksızlık
		Kendini Susturma
		Reddedici Ebeveyn
Kişiler-arası Süreçler (Interpersonal)	Ebeveynler ile İlişkiler	Baba Kaybı veya Psikolojik Yokluğu
	Eş ile İlişkiler	İkna Çabası
		Fedakârlık
		Arada Kalmak
	Çocuklar ile İlişkiler	Farklılığa Tahammülsüzlük
		Çocukların Geleceği ile İlgili Kaygı

3.2.2.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişi-İçi (Intrapersonal) Süreçlerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcılar kişi-içi kategorisinde; kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme süreçleri temaları altında değerlendirilmiştir. Bu temalara ait alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır.

3.2.2.1.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişisel Değerlerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların kişisel değerleri incelendiğinde değerlerin sıklık ve yoğunlukla; aile birlikteliğinin sürdürülmesi alt teması altında toplandığı görülmektedir.

3.2.2.1.1.1. Aile Birlikteliğinin Sürdürülmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü yakın ilişkilerin sürdürülmesini yaşamda önemli bir değer olarak tanımlamıştır.

> ***Alıntı-60*** *"K8: Aile benim için çok değerli. Aile bütünlüğü, aile birliği ailenin uyum ve huzur içinde birlikte olması. Çünkü Kuran-ı Kerim'de Biz sizi huzur bulasınız diye evlendirdik dediği zaman ve ben kendi hayatıma baktığım zaman büyük bir huzursuz aile ortamı anne baba olarak söylüyorum. Benim hani Kuran'da yazanı bulmam şeyinde oldum eee meylinde oldum. Onu aradım. Allah bunu diyorsa bizde bir hata yanlış var ki onu düzeltmeliyiz diyerekten bu şekilde keşiflerim oldu yani."*
>
> ***Alıntı-61*** *"K9: Çoluk çocuğunla eşimle mutlu bir şekilde yaşamak diyeyim yani, ne diyebilirim ki yani, aile ile birlikte geçirilen zamanlar benim için çok önemli. Nasıl diyeyim çok kavga gürültüyü seven birisi değilim daha çok şey yapmayı severim idare etmeyi severim. Hani bazıları bunun yanlış olduğunu söylese de ben genelde alttan alan, neydi, idare eden, bu şekilde mutlu olan. Ben çevremdeki insanlar mutluysa mutluyum ben böyle birisiyim."*

Katılımcı 9 aile içinde birlikteliğin sürdürülmesini değerli bulmaktadır, bunun için genellikle alttan alan kişi olduğunu belirtmektedir.

> ***Alıntı-62*** *"K11: Ailem her şeyden önce gelir, o olmadan ne bileyim kendimi iyi hissedemem. Hiçbir şey yapmasam bile şu yakın zamanda işte bu pandemi süreci de çok etkili oldu. Bir kamyonete bir şey koyup pratik*

bir yere gidiyoruz. Bir ateş yakıyoruz, bir marşmelov kızartıyoruz hiçbir şey konuşmasak bile onlarla beraber olmak huzur veriyor."

Alıntı-63 *"K12: Ailemdeki, ailem yaşamdaki önemi çok fazla. İnsanın kökleri nasıl olmadan bir bitki yaşamazsa aile de o aile de odur. Bir ot hayata nasıl tutunursa, bir ağaç nasıl köklenirse, ikisi aynı değildir ot da ağaç aile de o köktür aslında. Çocuklarım da evlenir ana baba olursa işte onlar da meyve olur inşallah…. Kendi içimde olanlar, bazen insan yoldan geçerken çok çoluk çocuk mutlu bir aile içinde bir yere gidiyorlar. O zaman derim yani işte hani Allah kimseye vermesin tabii de yani sonuçta evlilik de benim bir tercihimdi ayrılmak da benim tercihimdi ama yani ne bileyim bu huzurun olmaması işte bazen hani ben bunu sürdüremedim. Ben bunu yapamadım gibi bir hal oluyor ben de haliyle burukluk ne bileyim aileler bakıyorsunuz evlenmiş çoluk çocuk büyümüş ailelerine gezmeye geliyorlar mesela baba dede karşılıyor onları. Onları görünce bir burukluk oluyor haliyle."*

Katılımcı 12 ailenin birlikteliğini yaşamsal bulmaktadır. Boşanmış bir kadın olan Katılımcı 12 huzuru aile bireylerinin bir arada bulunması ile ilişkilendirmekte, bu yüzden ayrılığını başarısızlık olarak değerlendirmektedir.

Alıntı-64 *"K13: Hiç aldırış etmeden ilişkime devam ettim ben. Yani koparmak için de özel uğraşılıyor gibi geliyor ailelerden iyice koparılsın diye uğraşılıyor. Bu benim görüşüm hem hoşlarına gidiyor yani inciniyorum da hem ona inciniyorum hem devam ediyorum, yoksa iyice yalnız kalacaklar iyice. Zaten başlarına gelen çok üzücü şeyler yani kardeşlerim şeyine cenazeye gelemedi. Çocuğunun düğününe gelemedi cenaze evlerimize gelemedi. Bu çok acı, o da çok şeydir hani ailesine bizlere çok şeydir vericidir düşkündür yani."*

Katılımcı 13, yurtdışına iltica eden kardeşinin aile bağlarını sürdürememesinden oldukça rahatsızlık duymakta ve bunu yanlış bulduğunu ifade etmektedir. Kardeşinin tavırlarını kırıcı bulmasına rağmen, birlikteliğin bozulmaması adına ilişkisine devam etmektedir.

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümünde birliktelik itkisinin güçlü olduğu, birlikteliğin sürdürülmesinin yaşamda önemli bir değer yargısı olduğu görülmektedir. Bunun dışında katılımcıların özgürlük, keşfetmek, diğerlerini destekleme gibi diğer kişisel değerlerin tekil, bireye özgü olduğu izlenmiştir.

3.2.2.1.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların İyi Oluş Kavramlarının İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş kavramları incelendiğinde içeriklerde sıklık ve yoğunlukla ifade edilen kavramların sevgi ve saygı görme, diğerlerinin mutluluğu alt temalarında toplandığı görülmüştür. Alt temalar, bu temaları yansıtan ifade alıntıları ile örneklendirilmiştir.

3.2.2.1.2.1. Sevgi ve Saygı Görme

DDBA puanına sahip katılımcıların büyük bir kısmı yakın çevrelerinden sevgi ve saygı görerek iyi oluşlarını sürdürdüklerini belirtmiştir.

> ***Alıntı-65*** *"K9: Çok şükür ben eşimden memnunum, eşimden, çocuklarımdan. Elhamdülillah memnunum. Bunun en büyük nedeninin ben şey olduğunu düşünüyorum gerçekten saygı görüyorum ailede saygı görüyorum ve ailemizde saygı çok önemli. Bu beni çok mutlu ediyor, sevgi de görüyorum. Çok şükür ben de zaten biliyorum yani hani esirgemiyorum bu şekilde yürüdüğünü düşünüyorum."*
>
> ***Alıntı-66*** *" A: nasıl sürdürüyorsunuz iyi bir yaşamı?*
> *K13: İyi bir yaşam sayılır mı bilmiyorum ama yani takdir görüyorum sanki akrabalarımdan, kardeşlerimden, eşimin akrabalarından yani sanki takdir görüyorum gibi geliyor bana. Bilmiyorum kendimi beğenmiş gibi mi oluyorum ama yani öyle kardeşlerimin sevgisine, eşimin sevgisine falan doymuşum."*
>
> ***Alıntı-67*** *"A: ..... Hanım, sizce iyi bir yaşam nedir ?*
> *K14: İyi bir yaşam nedir iyi bir yaşam ...ne bileyim iyi bir yaşam karşınızdaki insanın saygısını ve sevgisini belli etmesi, rahat olmak, iyi bir yaşam annenin babanın sağlıklı, refah içinde olması, düşünecek çok fazla kafana takacak şeyin olmaması. Ne bileyim cebin boş olursa şükretmek, dolu olursa daha çok şükretmek yani."*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi katılımcıların yakın çevrelerinden gördüğü saygı ve sevgi iyi oluşlarını beslemektedir.

> ***Alıntı-68*** *"K8: Birisi yani o tarz yani ne biliyim, araba patinaj yaptığı zaman, çamura battığı zaman hani bir tane kütük bulsak arkasına koysak çıkar diyorum. Karşı taraf diyor ki hayır canım öyle çıkar mı önden birsinin halat çekmesi lazım sen mühendissin nasıl düşünemiyorsun. Yani kendi fikri daha öndeymiş gibi benim fikrim değersizmiş gibi böyle bir kişiliğe saldırılmış oluyor. Bu tarz şeyler kafamda sürekli gidiyor. Ona bir çözüm buldum aslında, gözümü kapatıyorum o senaryoyu baştan yazıyorum. Böyle şey yaptı ya. Aa sen ne güzel mühendislik bilgini*

kullandın, aferin sana diye cümleler içeriyor sonra aferin sana aferin sana diye yani beyin algı şey yapıyor ya kendini kandırıyor ya ben de yaşadığımı baştan yaşamış gibi yapıyorum böylece negatif o sesleri tekrar etmemiş oluyorum."

Benzer doğrultuda, Katılımcı 8 dışarıdan kendisine yönelik saygısız bulduğu ifadelerin iyi oluşunu olumsuz etkilediğini, yaşanan durumu tekrar zihninde saygın ve sevecen bir formda yeniden yapılandırarak iyi oluşunu onardığını belirtmiştir.

Özetle DDBA puanı alan katılımcıların iyi oluşta tanımladıkları sevgi ve saygı görme faktörü iyi oluşun kısmen dışa bağımlı sürdürüldüğünü göstermektedir.

3.2.2.1.2.3. Diğerlerinin Mutluluğu

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü kendi iyi oluşları için diğerlerinin mutluluğunun önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Alıntı-69 *"K9: Evet çatışmayı sevmiyorum ben şöyle söyleyeyim. Denir ya işte kendinden ödün vermemek lazım, sonra içerde kalır sonra dışa vurulur falan istenmeyen şeyler olur falan. Ama ben kendimi bu şekilde mutlu hissediyorum. Kendimden de çok verdiğimi düşünmüyorum. Çünkü onları mutlu görünce ben de mutlu oluyorum benim mutluluğum onların mutluluğuna bağlı diyeyim yani."*

Alıntı-70 *"K10: Ben hep derim ben adanmış hayatlar ile yaşıyorum. Ben hayatımı adamışım. Aslında anneye, babaya, eş ve çocuklara kendini adamış ve beklentileri kendi adına hiçbir adına beklentisi olmayan bir adam. Yani sürekli şartları zorlayarak onların her istediğini yapabilme hali, zaten yaşam gayem bu…. Şimdi böyle bak deminden beri anlattığım bir şey sizin üzülmenizle sevinmeniz arasındaki fark çok daralıyor. Yani o kadar makas dar ki aslında sevinmek ve üzülmek arasındaki makasın aşırı dar bu son sorunuza cevap mı bilmiyorum. Hani eğer çevresel faktörlerin denizin kenarında mutlu olduğunuz bir şey gördünüz çok üzüldünüz üçüncülere kapattım çok etkilemiyor beni artık cevabım bu anı yaşamak anın tadını yaşamak öyle bir olayım zaten yok."*

Alıntı-71 *"K 13: … kendimden önce öbürlerini çocuklarımı ve eşimi düşünüyorum …. yani yakınlarımı üzgün görmek ya da ona ne istiyor ne düşünüyor şey diye onları çok incelerim. Ben ona göre önlem almaya çalışırım. Bir gelinim hamile şimdi, evine gittim böyle çok şey yeni taşındı falan neden acaba diye nasıl bunu geri hayata katarız diye çabalıyorum çabalamak istiyorum yani çabalıyorum da diyelim. Corona da oldular biraz içine kapandı gibi geliyor. Onun için uğraşmaya çalışırım. Öbürlerini yönlendiririm falan öyle bir şeyler yaparım,*

yapıyorum yani. Çocuklarımla ilgili hep nasıl daha şey yaparım herkes iyi olsun diye. Yine bildiğini yaparlar da."

Daha önceki bölümde belirtildiği gibi, YDBA puanına sahip katılımcıların kendi iyi oluşlarının sürdürülmesi için çocuklarının iyi oluşunu önemsedikleri görülmüştür (bkz. Alıntı-19, -20, -21). Benzer şekilde DDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş süreçlerinde sadece çocuklarının değil, daha geniş ailenin mutluluğunu önemsedikleri görülmektedir.

3.2.2.1.3. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kendini Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların kendini düzenleme süreçleri incelendiğinde içeriklerin sıklık ve yoğunlukla; eleştiri duyarlılığı, haksızlığa uğramak, duygusal dayanıksızlık ve kendini susturma alt temaları altında toplandığı görülmektedir. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.2.1.3.1. Eleştiri Duyarlılığı

DDBA puanına sahip katılımcıların çoğu olumsuz eleştiriye maruz kaldıklarında kendilerini düzenleme konusunda zorlandıklarını belirtmişlerdir.

Alıntı-72 "A: *Neler iyi bir yaşam sürdürmenize engel olur?*

K8: Kesinlikle eleştiri. Yani artık eleştiriye şu bir yıl içerisinde yeni fark ettim dur diyorum. Çünkü eleştiri hani ne şiddettir ne şiddet değildir, o gözle bakıyorum şu an. Bana göre eleştiri şiddet. Ben alanım var şöyle ve alanıma benden izin almaksızın benim fikrimi sormaksızın yani şöyle bir fikrim var duymak ister misin demeden izinsiz alanıma müdahale, aslında tecavüz. Bir yandan bunu şiddet olarak algılıyorum ve bunu şu anda reddediyorum. Bu benim enerjimi aşırı düşüren bir şey. O ajitasyon türünde şiddet olabilir veya bu şekilde ne diyim eleştiri. Ben şu anda eleştiri falan istemiyorum . Mesela çok basit bir örnek vereyim mi?

A: Tabi, lütfen.

K8: Mesela bisiklet aldım örneğin, dedim bu yaştan sonra biraz spor yapayım falan. Birisine yazdım, aaaay keşke elektrikli alsaydın. O kadar coşkuyla söylemiştim ki aay bisikletim oldu kaç yıldan sonra. Aradan 30 yıl geçmiş bisikletim olmuş, 30 yıl sonra bisikletim oldu diyorum. Karşı taraf ay tüh elektrikli alsaydın. Bütün hooop enerjiniz yerlerde. Eleştiri. eleştiri enerjimi götürüyor."

Alıntı-73 *"K11: Yani birine karşı bir şey yapıp karşılığında eleştirilince bir öfke patlaması yaşıyorum. Bu sadece evde değil, dışarıda ev ortamında değil yani dışarıda arkadaşlarla iş ortamında yapıyorsun, yapıyorsun, yapıyorsun sürekli fedakârlık yapıyorsun. İşte çünkü insanlarla vakit geçirmek hoşuna gidiyor ama bu yaptıklarım karşısında böyle acımasız eleştiri olunca gerçekten öfke patlaması yaşıyorum çok sakin olmama rağmen çok çabuk da geçiyor ayrı."*

Alıntı-74 *"K10: ..... sürekli şunu şöyle yapma bunu böyle yap. "Baba Bugün geleceğiz" diyorum. "Oğlum inşallah de" çocukluğumdan beri böyle. "İnşallah de, inşallah de". Siz konuşma hemen arkasından inşallahı destekleyici bir ayet hadis veya işte yemekte sol elle kazara bir şey attım ağzıma ben 45 yaşındayım ayet hadis arkasından gelir..... burada .....'ta (bir kasaba adı) şu an denize sıfırım arkam sıfır .....'a(kasaba adı) O yüzden tercih ettim ben yani bir hicret hali oldu yani şimdi .Evet burada bir hicret söz konusu en azından kolay şarj olabileceğim bir yere gideyim"*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi, DDBA profiline sahip olan katılımcıların kötü niyet içermeyen, günlük sıradan davranışları hakkında olumsuz eleştiri ile karşılaştıklarında tetiklendiklerini ifade etmişlerdir.

3.2.2.1.3.2. Haksızlığa Uğramak

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü bizzat haksızlığa uğradıklarında duygularını düzenlemekte zorlandıklarını ifade etmektedirler.

Alıntı-75 *"K9: Yani bilemiyorum şu anda bile çok fevri olduğum bir zaman yani düşünüyorum ev içerisinde değil ama ne bileyim ev dışında bir trafikte haksızlığa uğradığımda falan kızıyorum yani tepkim var o kadar da sakin değilim tabii ki bana gerçekten haksızlık yapıldığına inanıyorsam çok sinirlenebiliyorum. Trafikte oluyor şöyle eşimle tartışmayı sevmediğim için."*

Alıntı-76 *"A: Peki ..... Hanım bazen üzerinden zaman geçtikten sonra bazı davranışlarımızın o anki duruma çok uygun olmadığını fark ederiz, fevri davrandığımızı düşünürüz. Hangi durumlar söz konusu olduğunda daha fevri davranıyorsunuz?*

K14: Hangi durumlar söz konusu olduğunda… haksızlığa uğradığım zaman haksızlığa uğradığım zaman. Kıskanmam gereken ki hiç kıskanç bir insan değilim. Yani bu 25 yıllık evliyim hayatım sürecince bir iki defa ufak tefek şeyler. Ne bileyim eşimden kaynaklanan bazı kıskançlıklar olmuştur öyle ailedir, kardeştir. Kardeşte de öyle kıskançlıklarım yoktu. Biz bir de birbirimize çok bağlıyız eşimle aşırı bağlıyız. Onun da bağlılığını ben sonradan sonraya fark ettim bu yazın yaşadıklarımızdan sonra daha fazla hissetmeye başladım açıkçası yani o durumlarda gözüm

döner diyeyim. Çok haksızlığa uğradığım mevzu oldu ablaları ile olan mevzu…. benim kafamda döndü durdu."

Alıntı-77 *"K10: Yakın zamana kadar çok tartıştığım insan oldu benim gördüğüm konuyu görmüyordu ben ondan aşağıdaki adamları görüyordum o dışarıdaydı ben içerdeydim. Benim gördüğümü görmüyor dinlemiyordu. Bunun öfke patlamaları oldu. Beni dinlemediği için çok sıkıntıları da oldu bu durumların bir süre sonra biraz zaman geçince haklı olduğumu anladı."*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi katılımcılar haksızlığa maruz kaldıklarını düşündüklerinde kendilerini düzenlemekte zorlanmaktadırlar. Önceki bölümde, YDBA puanı alan katılımcılar için de adaletsizliğin rahatsız ediciliği vurgulanmış, ancak katılımcıların adaleti daha genel bir değer yargısı olarak tanımladıkları görülmüştür (bkz. Alıntı-1,-2,-3).

3.2.2.1.3.3. Duygusal Dayanıksızlık

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümünün olumsuz durumlar karşısında hassasiyet düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Alıntı-78 *"A: Günlük yaşamınız nasıl etkileniyor böyle durumlarda?*
K8: Çok böyle pat diye çöküyorum, yani bir anda çöküyorum, bir anda dibe vuruyorum gibi çok hatta insanlar eleştiriyor. Çok böyle negatif şeylere çok açıksın yani direk bütün kanalların, pencerelerin, kapıların her şeye açık, hooop diye girebiliyorlar ve seni rahatça üzebiliyorlar. İzin verme bariyer koy falan diyorlar yani dibe gidiyorum. O gün o şey akşama kadar, akşam, ondan sonra bir şeyler bulamazsam birisiyle konuşamazsam. Hani dedim ya Allah dostlarıyla konuşamazsam etmezsem ertesi günü bile sürekli aynı cümleler. Aşı ol aşı ol aşı ol kafamda sürekli o devam ediyor o da rahatsız ediyor."
Alıntı-79 *"A: Yaşamınızda en çok olumsuz duygu oluşturan durumlar nelerdir?*

K12: Ne bileyim sağlık sorunu olması ne bileyim maddi olarak bir sekteye uğramak hepsi olabilir. Yani deprem olabilir, felaket olabilir, afetler olabilir haliyle her insan olduğu gibi beni de etkiliyor bir şekilde.

A: Olumsuz duygularınız yoğunlaştığında günlük yaşamınız nasıl etkilenir o gün?

K12: Mesela şey gibi olurum ben fişi çekilir de şarjı biter ya bir makinenin. Hiçbir iş yapmak istemem. Ne bileyim yemek bile yapsam çok lezzetli olmaz. Her insanda olduğu gibi ben de etkilenirim."

Katılımcı 8 ve katılımcı 12 olumsuz durumlarla karşılaştıklarında ya da kaygı yaşadıklarında çabuk etkilendiklerini, kendilerini tükenmiş hissettiklerini belirtmişlerdir.

> ***Alıntı-80*** *"A: Günlük yaşamınız nasıl etkileniyor böyle durumlarda?*
>
> *K14: O olaylar kardeşimin ölümüne sebep olduğu gibi mi düşünüyorum acaba. Sonra kendi kendime onu düşünür buldum. O kadar uzun süreli gece uykularımı kaçırıyordu. Geliyor, geliyor, geliyor bu istemsiz bir şekilde geldi. Durdurmak için okuyorum, okuyorum yok kurtulamadım iki sene neredeyse beni rahatsız etti. Yeni yeni toparladım da çok şükür sürekli ona da haber gönderdim. Ben ona hakkımı helal etmiyorum."*

Katılımcı 14 ani bir rahatsızlık sonucu kaybettiği kardeşinin vefatından sonra neredeyse iki yıl suçluluk duygusu hissettiğini bu duygudan kurtulmakta zorlandığını ifade etmektedir.

Özetle, DDBA puanına sahip katılımcıların olumsuz durumlar karşısında çabuk etkilendikleri ve toparlanmalarının uzun zaman sürdüğü görülmektedir.

3.2.2.1.3.4. Kendini Susturma

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümünün çatışmaya dönüşme olasılığı olan durumlarla karşılaştıklarında genellikle kendilerini susturdukları görülmüştür.

> ***Alıntı-81*** *"K13: Ben susarsam, ben çok kavga etmezsem evimin huzuru olur gibi biraz sömürüldüm yani. Çok şiddetli sömürüldüm öyle işte eşimin ailesi tarafından da eşim tarafından da sömürüldüğü düşünüyorum. Ama hani onların yakasına yapışmıyorum şu an böyle hani şöyle yaptın böyle yaptın kesin demiyorum değerlendirirken."*
>
> ***Alıntı-82*** *"K11: Ben de düşündüğüm zaman ona (eşime) katılıyorum. Ama ona uymadığım noktalarda var dediğim gibi. Genelde susarak geçirmeyi tercih ediyorum çatışmayı."*
>
> ***Alıntı-83*** *"K12. Kendimi şey hissediyordum hep yani hep şunu da söylerdim kendi kendime bunu telkin ederdim. Onun dediği yanlış ama kabul ettiremiyorum dilini tut derdim ama bu benim dediğim doğru hep bunu kendime tekrarladım öyle bir şey geliştirdim hayata karşı duruş diyeyim yani teselli. Sustum ama kendi fikrim bu değil."*
>
> ***Alıntı-84*** *"K14: Mesela bir şey var mı yaşadık üzerinden 2-3 ay geçiyor. Ben hep böyle bunun yanlış olduğunu belirtebilecek bir şey olsun da ben*

de bak bu böyleydi. Sen bana bunu söyledin diye yüzüne vurmak istiyorum bazen. Yani çünkü öteki türlü olduğu zaman hep seni suçluyor. Daha sonrasında hatasını anlıyor ama hani böyle alttan alma bir şey yapma gönül alma olmuyor yerine göre yani incittiğini farkına varırsa nasıl söyleyeyim ki çok geri vitesi olan birisi değil ay yok değil."

DDBA puanına sahip katılımcılar ittifakla aile birlikteliğinin sürdürülmesinin değerli olduğunu belirtmişlerdir. Birlikteliği tehdit eden durumlar karşısında katılımcıların kendilerini susturdukları görülmüştür. Örnek alıntılarda görüldüğü gibi tüm katılımcıların özellikle eşleri ile yaşadıkları olumsuz durumlarda duygu ve düşüncelerini susturarak gerçek benliği bastırdıkları dikkat çekmektedir.

3.2.2.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Kişiler Arası (Interpersonal) Süreçlerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılıcıların kişiler arası süreçleri; ebeveynlerle ilişkiler, eş ile ilişkiler ve çocuklar ile ilişkiler temaları altında değerlendirilmiştir. Bu temalara ait alt temalar alıntı örnekleri ile açıklanmıştır.

3.2.2.2.1. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişkilerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların ebeveynleri ile ilişkileri incelendiğinde içeriklerin sıklık ve yoğunlukla; reddedici ebeveynler ve baba kaybı veya psikolojik yokluğu alt temaları altında toplandığı görülmektedir. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.2.2.1.1. Reddedici Ebeveynler

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tamamı kendi istek, ihtiyaç ya da kararları söz konusu olduğunda ebeveynlerinin reddedici olabildiklerini belirtmişlerdir.

Alıntı-85 *"K8: ... annem şey demişti bir daha senin gibi kızım olmasın seni reddederim. Ben de dedim ki mümkün değil anne ben senin kızınım atamazsın satamazsın reddedemezsin. Hep böyle empoze etmeye çalışmıştım çatışma olduğu zaman değerime de sahip çıktım ama hani*

olabildiği kadar karşı taraf üzülmeden sıkılmadan çok çile acı çekemeden kabullensin diye bir çabam oldu. Biraz uzun sürdü 13 yıl kadar."

Katılımcı 8 (kadın katılımcı) kendisi ile ilgili bir karar aldığında annesinin kendisini onaylamadığını hatta reddetmekle tehdit ettiğini ifade etmiştir.

Alıntı-86 *"K10: "Babam dedi ki babam anladı mevzuyu "gel buraya" dedi "bekle şurada" dedi. Senin yardımına ihtiyacım yok gibi "sen git orada bekle" dedi…Aslında işi bağlayacaktım sonra …babam beni yanına çağırdı sonra oğlum bak dedi ayakkabının bağcığı bile kaybolsa Allah'tan isteyeceksin. Sen bu yakışıklılığına güvenip de bir meziyetim var diye düşünüyorsan onu sana veren de Allah. Yıkıl şimdi karşımdan gibisinden o zaman 22 yaşındayım yani böyle bir adamdan bahsediyorum. Ya bu hayatı ortak yaşadığımız insanlar var o insanların da bir nezakete ihtiyacı var, yok sayamazsınız."*

Katılımcı10 yaşadığı bir soruna çözüm yolu bulduğunu, ancak yöntemi babasının değer yargılarına uymadığı için babasının çözümü de reddederek kendisini eleştirdiğini ifade etmektedir.

Alıntı-87 *"K9: Özellikle evlenmeden önce çok böyle annemin tarzı şöyleydi, istemediği bir şey yaparsam çok küserdi duygu sömürüsü çok yapardı ben çok zayıftım bu konuda duygu sömürüsü yapıldığında dayanamazdım. Yani biraz yapı olarak aşırı merhametliyim kendimi öyle buluyorum."*

Katılımcı 9, annesi ile uyumlu olmadığında annesinin küserek tepki verdiğini belirtmektedir.

Alıntı-88 *"K11: Bir kere hatırlıyorum babamla böyle bir şey yaşadığımı, olmadığı için çok ağlamıştım hiç unutmuyorum. Ramazan'da İstanbul'daydık tabanca istemiştim tamam o zaman git kapının önüne otur ağla dedi ben kendimi çok kötü hissetmemiştim. 2-3 saat kadar o yaşta sokakta kapının önünde oturmak. Annem sonra çağırmıştı arayı bulmuştu ama öyle bir şey hatırlıyorum çok ağırıma gitmişti. Saçma sapan böyle bir tüfek gibi bir şeydi 8-9 yaşlarında idim ama çok istemiştim Herhalde bütün gün boyunca ağladım diye düşünüyorum."*

Babasını küçük yaşta kaybeden Katılımcı11 babası ile ilgili çok az anısı olduğunu belirtmiştir. Çocukluk dönemine dair bir anısında istediği olmamıştır. Katılımcının asıl rahatsız olduğu konu tüm gün boyu yaşadığı hüsran duygusunu babasının görmezden gelmesidir.

> ***Alıntı-89*** *"K12: Onlar (anne ve baba) o zaman bana mesela bir kağıt üstünde neden eşimi kabul etmediklerini bunu onaylamadıklarına dair bir kağıt yazdılar, maddeler yazdılar, bana bunları kabul ediyor musun olayına getirdiler. Ben de ediyorum dedim öyle bir durum oldu. Hiç istemediler."*

Geçmişte eş tercihini doğru bulmayan boşanmış Katılımcı 12, bu kararını ana babasının desteklemediklerini, kendisine kâğıt imzalattıklarını belirtmektedir.

> *DDBA puanına sahip katılımcılar, ebeveynleri ile ilgili anıları söz konusu olduğunda daha çok ebeveynlerinin reddedici tutumlarından bahsetmişlerdir. Kadın katılımcılarda annelerin, erkek katılımcılarda ise babalarını daha reddedici tanımlandığı görülmektedir.*

3.2.2.2.1.2. Baba Kaybı veya Psikolojik Yokluğu

DDBA puanı almış katılımcıların geçmişlerine dair ifadeleri incelendiğinde katılımcıların neredeyse tümünde babanın fiziksel (vefat) ya da duygusal olarak erişilemez olduğu görülmektedir.

> ***Alıntı-90*** *"K9: Babamın değer yargılarını hiç hatırlamıyorum hayal meyal hatırlıyorum 13 yaşındaydım. Ama şunu biliyorum beni çok severdi ve benim istediğim çikolataları falan her şeyi alırdı, tatlı, çikolata. Her neyse her istediğim yapılırdı. Son çocuktum 3 tane ölmüş ben 5. Çocuğum."*
>
> ***Alıntı-91*** *"K11: İçine doğdum ailemden bahsedersem, babamı çok küçük yaşta kaybettim. Hatta dün ölüm yıldönümüydü 38 yıl bitmiş bakınca çok. Ömür denecek kadar bir zaman onunla çok bir şey geçiremedim açıkçası. Ben 10 yaşındaydım kaybettiğimde onun dışında geri kalan tüm zamanda annem babam oldu. Onunla güzel zaman geçirdim. Baba tarafında çok etkileşim olmadı… Uzun bir süre geçiremediğim için hatırlamıyorum."*

Katılımcı 9 ve 11 erken yaşta babalarını kaybetmişlerdir. Her iki katılımcı da babalarına dair hatırlayabildiklerinin kısıtlı olduğunun altını çizmiştir.

> ***Alıntı-92*** "K8: *Babam vardı aslında, ama yoktu diye söyleyeyim. Yani kızmaz bağırmaz hiçbir şeyime karışmaz eee ama ne diyim size içki, kumar olduğu için diyim evden ayrıydı ve pek bir iletişim de yoktu diyim. Yani çok güzel bir insandı, çok güzel kalpli bir insandı. Kimseyi kırmayan incitmeyen, ama etliye sütlüye karışmayan. Yani vardı ama yoktu."*
>
> ***Alıntı-93*** *"K10: Bir baba düşünün mesela ben babamla haftada bir gün babamlara gittiğimi düşünün orada 8 saat geçirdiğimi düşünün. O 8 saatin 1 saati diyalog kısa bir saati babamla diyalogda. Bunun 55*

dakikası babam ayet-hadis okuyor sürekli… Sen dur da benim de bir hayatım var ben onu yaşayayım diye bir şey hiç olmadı."

Alıntı-94 *"K10: Ben 15 yıl dışarıda yaşamışım bekar yaşamışım işte aileden uzak, 4 yıl hafızlık yaptım, okuldan sonra üniversiteye gittim. İşte sadece okurken 7 yılı ben biraz atlayarak okudum 4 buçuk yılda bitirdim ailemin yanında 4 buçuk yıl kaldım. Ondan sonra hep dışarıda."*

Katılımcı 10, bugün bile babası ile diyaloglarında gerçek bir paylaşım bulamadığından yakınmaktadır. Ayrıca aynı katılımcı küçük yaşta yatılı eğitim sebebiyle evden ayrıldığını belirtmiştir.

Alıntı-95 *"K12: Benim babam tam bir işkolikti, sürekli işte olurdu. Annem de işte düzenliydi evin işini gücünü çamaşırını çok sevgisini göstermezdi ne bileyim."*

Alıntı-96 *"K13: Babam beni bulunca annemi çekiştirdi, annem beni bulunca babamı çekiştirdi. Annem çok kavga ederdi babamla o da onu yiyecek şeyleri bulurdu. Biraz böyle şey annem dindardı ama şey yapmaz da hani söylerdi uygulamazdı babam da yani alkol aldığı falan Allah şey yapsın tam alkolik değildi ama geç gelir mutlaka içkili gelecek hissiyatı vardı. Eşim de dışarı çıktığı zaman hep alkol alıp gelecek korkusu vardı ben de aslında içmezdi ama o korkuyu yaşadım."*

Özetle, DDBA puanına sahip tüm katılımcıların metin içerikleri analiz edildiğinde özellikle babanın varoluş alanında bir sorun tanımlandığı görülmektedir. Vefat, duygusal erişilemezlik, alkolizm ya da işkoliklik gibi nedenlerden ötürü 7 katılımcının 6'sı babalarının erişilemez olduğunu vurgulamıştır.

3.2.2.2.2. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Eşleri ile İlişkilerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların 6'sı evli, bir tanesi boşanmıştır. Katılımcıların eşleri ile ilişkileri incelendiğinde içeriklerin sıklık ve yoğunlukla; ikna çabası, fedakârlık ve arada kalma alt temaları altında toplandığı görülmektedir. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla örneklendirilmiştir.

3.2.2.2.2.1. İkna Çabası

DDBA puanına sahip katılımcıların neredeyse tümü eşleri ile görüş ayrılığı yaşadıklarında eşlerini ikna etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

Alıntı-97 *"K8: O zaman kötü hissediyorum tabii ki bayağı kötü hissediyorum ve diyorum ki niye böyle düşünüyor, niye böyle hissediyor. Çok az noktada aslında değer yargılarımız eee çelişiyor. Genelde uyum içerisindeyiz ama eee. evet kötü hissediyorum. Anlamaya çalışıyorum niçin böyle düşünüyor.*
A: Peki seçiminiz hangi doğrultuda olur? Ne yaparsınız sonunda?
K8: Olabildiği kadar ikna etmeye çalışırım, örnekler gösteririm. Karşı tarafa. Anlamaya çalışırım. Sen niye böyle düşünüyorsun, çatışınca anlamaya ve anlatmaya çalışırım. Hani olur ya bazen düşünürsünüz ve vazgeçersiniz. Yani böyle spesifik her zaman öyle yaparım ya da böyle yaparım diyemiyorum. Bazen o beni ikna ediyor, bazen ben onu ikna ediyorum. Bir dakka dur düşüneyim. .... Ee. Evet ikna edebiliyorum. Kim kimi ikna ederse onun tarafındayım diyim.... Çok üzülüyorum o sırada. Çünkü ben düşünmüşüm etmişim karar vermişim çok üzülüyorum. Sonra şeyler giriyor devreye nasıl ikna edebilirim onlar giriyor devreye. Sonra oturup konuşuyorum. Alsak ne olur yapsak ne olur sence diye. Allah'a çok şükür o da konuşan ve açıklayan bir insan olduğu için açıklıyor. İkna olmazsam hani eğer ikna olmadım diyelim illa onun ikna olması daha doğrudur diye düşüyorum."

Alıntı-98 "*A: Bazen aldığımız kararlar eşimizden tam destek görmeyebilir bu durumlarda ne yaparsın?*

K11: İkna etmeye çalışırım, aldığım kararın doğru olduğunu ikna etmeye çalışırım. Tabii bir de şu var bununla ilgili bir yaşanmışlığı da varsa oturup dinlemeden de o konuda ısrar etmem. Ama kararımın onaylanması için de altını destekleyecek her şeyi ortaya koyarım."

Alıntı-99 *"K14:... İşte bunlar hep ona zor gelmiştir, of ya şimdi ev mi arayacağız. Neyse sonra aradık ettik taşındık ondan sonra parayı ben eve bağlamam dedi yeriz, kirasını verir otururuz dedi. Ondan sonra (eşinin adı) insanın başının üstünde bir şey olması lazım, bak ikimiz de çalışıyoruz. Yani hep benim gayretlerimle, zayıflamasından tut, mal sahibi olmasına kadar benim çok çok emeğim vardır. Ne gerek var ne gerek var, çalışıyoruz ödüyoruz ya derdi hep. Ondan sonra ev sahibi olduk, daha da hayallerimizi geliştirdik şey yaptık fazlalaştırdık dedik bir yerlerden denize sıfır bir evimiz olsun ben çünkü çok fazla Deniz'i seven bir insanım O da Deniz'i sever mantıklı geldi Hayal kurduğumuz arabamızı da alabildik evimizi yaptırdık oturuyoruz falan hep bunları ben şey yapmak zorunda kaldım bu yönde bir yaratıcılığı yoktu ama o da itiraz etmedi itiraz ettiği şeyler de oldu kararlı davrandım."*

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi, DDBA puanına sahip katılımcıların eşleri ile değer yargıları, kişisel kararlar, ileriye dönük planlar açısından görüş farklılığı olduğu durumlarda eşlerini ikna etmeye çalışmaktadırlar. Görüşlerdeki farklılığı giderme çabası dikkat çekmektedir.

3.2.2.2.2.2. Fedakârlık

DDBA puanına sahip katılımcıların tümü eşleri ile olan ilişkilerinde fedakârlık yapan taraf olduklarını vurgulamışlardır.

> ***Alıntı-100*** *"A: bugün kendiniz için istediğin bir şey eşin için gerekli değilse?*
>
> *K11: Vazgeçerim, vazgeçerim. Örnek mesela motosikletle gezmeyi çok seviyorum seyahate gitmeyi severim. Ama bunun bir sürü güvenli sürüş eğitimini tamamladım dolaştım da bayağı. Hevesimi aldım ama mesela sorsan içinde en çok yapmak istediğin hevesin kalan ne diye sorsan buradan karayoluyla bir İran seyahat istiyorum. Çok ütopik bir şey eşime de bunu sürekli söylüyorum. Emekli olduğum gün bunu yapacağım diyorum sonra geri çekiyorum zamanı bekliyorum öyle diyeyim istekler söz konusu olduğunda kendi isteklerimden vazgeçerim önceliği onlara veririm bir baba psikolojisi diyelim."*

Katılımcı 11, çok hevesli olduğu bir aktiviteyi eşi güvenli bulmadığı için feda ettiğini, ailesinin istekleri söz konusu olduğunda kendi isteklerinden vazgeçmeyi tercih ettiğini belirtmiştir.

> ***Alıntı-101*** *"K13: Kararlarım söz konusu olduğunda yani işte istediğim her kanalda mücadele ederim ama sonunda benim eşim biraz bir şeydir baskındır kabullenmeye çalışırım yani. Mesela ehliyet alma konusunda bir grup oluşturmuştum falan çok mücadele ettim yok dedi almadım. Yani şimdi de eşim geçti geçti derken hevesim şey oldu. Ehliyeti alsam iyi olurmuş araba kullansam iyi olurdu hep şey yapan ben oldum gibi fedakârlık yapan fedakârlık gösteren."*

Katılımcı 13, kendisi için aldığı kararları eşinin desteklemeyişi karşısında kabullenen bir tutum sergilemek durumda kalmış, bu durumu fedakârlık olarak tanımlamıştır.

3.2.2.2.2.3. Arada Kalmak

DDBA puanına sahip kadın katılımcıların tümü eşleri (eski eşi) ile yakın aile bireyleri arasında kaldıklarını belirtmişlerdir.

> ***Alıntı-102*** *"K13: Çocuklar babalarıyla çalışıyorlar. Bir tanesi ayrıldı, birlikte çalıştıkları için problemler de işte olabiliyor. Hani şey olsun diye, hani güzellik olsun diye uğraşıyorum yani ara bulma konusunda bu sefer üzerime çok kalıyor. Hep bana müracaat ederler şöyle bir problem*

var bana destek olur musun, ona şunu söyler misin? O konularda beni çok şey yaparlar yani çocuklarımla eşimin arasında çok kaldığım oldu."

Katılımcı 13 çok kez olası bir uyuşmazlığı engellemek için eşi ile çocuklarının arasında kaldığını belirtmektedir.

Alıntı-103 *"K9: Mesela yani aslında çatışma şöyle arada kaldığım dönemler çok oldu. Annem ve eşim arasında kaldığım dönemler olmuştur. Annem çok fazla benden şey istiyordu çok fazla vermemi istiyordu eşim de bu kadar vermeme izin vermiyordu diyeyim. O yüzden de şey bayağı arada kaldığım olmuştur annemle çatıştığım dönemler olmuştur. Bazen de boyun eğip tamam dediğim olmuştur."*

Katılımcı 9 fazla talepkar olan annesi ile eşi arasında kaldığını, bu yüzden bazen annesi ile çatıştığını, bazen annesinin taleplerini kabul etmek durumunda kaldığını belirtmektedir.

Alıntı 104 *"K12: Sonuçta iki tane kızım var, onları ayrı büyüttüm. Yani şöyle oldu nasıl olacak nasıl evlendireceğim ben bu kızları bu tip düşünceler çok oluyor. Yarınları ile ilgili nasıl bir nişan düğün kalabalık bir ailede olan şeyler nasıl olacak bu işler onları çok düşüyorum haliyle.*

A: Nasıl olmasını dilerdiniz?

K12: Sonuçta babaları benim yaptığım düğüne gelemez ama babaları olmayınca nasıl olacak bu işler nasıl olacak böyle bir şeyim var yani kendimi bunları düşünürken buluyorum haliyle. Sonuçta iki tane evlat yetiştirmişim onların mürüvvetlerini görmek tabii ki her ailenin istediği bir şeydir anne babanın onlarla ilgili planlarım ne bileyim kuruntularım oluyor.

A: Eski eşinizin gelmeyeceğini neden düşünüyordunuz böyle bir kutlamaya?

K12: Yani şimdi şöyle gelmez gelemez çünkü ne bileyim biz çok iyi ayrılmadık onunla. Ailem hala babam hala ona çok kızgın ne bileyim eğer ki düğünü erkek tarafı organize ettiği bir düğüne gelebilir ama bizim yaptığımız bir düğüne gelemez yani.

A: Sizin babanızla karşılaşmamak için.

K12: Evet kızlarla bir sorunu yok"

Katılımcı 12, çocuklarının olası bir evlilik sürecinde yapılacak merasimlere boşandığı eşinin katılımı konusunda kaygı yaşadığını belirtmiştir. Katılımcı kaygısının nedenini babasının eski eşine duyduğu kızgınlık olduğunu ifade etmiştir.

DDBA profiline sahip katılımcıların eşleri ile ilişkileri incelendiğinde katılımcıların görüş ayrılıklarını gidermeye çalışan ikna çabaları olduğu, olası bir çatışmaya girmemek için fedakârlık üstlendikleri ve eşleri ile ilişkilerinde çocukları ya da ebeveynleri ile arada kaldıkları görülmektedir.

3.2.2.2.3. DDBA Puanına Sahip Katılımcıların Çocukları ile İlişkilerinin İncelenmesi

DDBA puanına sahip katılımcıların tümü çocuk sahibidir. Katılımcıların çocukları ile ilişkileri incelendiğinde içeriklerin sıklık ve yoğunlukla; farklılığa tahammülsüzlük ve çocukların geleceği ile ilgili kaygılar alt temaları altında toplandığı görülmektedir. Alt temalar, bu temaları yansıtan alıntılarla açıklanmıştır.

3.2.2.2.3.1. Farklılığa Tahammülsüzlük

DDBA puanına sahip katılımcıların çocukları ile ilişkileri göz önüne alındığında katılımcıların bir kısmının çocuklarının kendilerinden farklı olmasından rahatsız oldukları görülmüştür.

> ***Alıntı-105*** *"K9: Tamamen zıttı fikirlere sahip olan bir çocuğa sahip olmak bu benim için kötü bir şey beni üzer. Üzüyor da yani değer yargıları, sınır dışına çıkması evet çocukluğumun değer yargılarımın dışına çıkması aynen mesela ahlaki aykırı işlerde bulunuyor olması, bulunacak olması beni endişelendirir ya da bulunuyor olması beni üzer. Bunlar mesela benim için. Ahlak çok önemli."*
>
> ***Alıntı-106*** *"K13: Belki öyle kıskançlıklarım olmadı ama memlekete gidince kayınvalidem beni çok baskı altına alıyordu. İlla yanımda kal diye. Beni seviyordu biliyorum ama öbürleri ile paylaşması çok mücadele ederdik huzursuz olarak eve dönerdim yani. Memlekete gidiyoruz şimdi gelin nerede memlekette onlar da ……lılar memlekete gidip de onlar bana hiç pas vermeyince ailesine gittiklerinde pas vermeyince biraz tabi kıskanıyorum yani."*
>
> ***Alıntı-107*** *"K13: Benim kızım ehliyet alınca öbürleri de aldı gelinler falan da aldı bir de benim dayanışma şeyimle çocuklar araba kullanıyorlar şimdi gelinler, kızım şu konuda biraz bazen kıskanıyorum sanki."*
>
> ***Alıntı-108*** *"K12: Şimdi mesela benim kızlarıma 15 sene oldu annem öleli, 14 sene de babaannem oldu. Benim çocuklarım için bayramlar bayram gibi değil. Ben de bunu tabii düşününce üzülüyorum haliyle. Ne*

bileyim işte onlar adına da üzülüyorum kendi adıma da üzülüyorum bunu sürdürebilecek olmamanın üzüntüsünü yaşıyorum."

Örnek alıntı ifadelerde görüldüğü gibi geleneksel yapının bir sonraki nesilde aynen devam etmediğini deneyimlemek katılımcıları rahatsız etmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcılar da çocuklarındaki farklılıklardan bahsetmiş, ancak bu farklılıkları uyumlanma için bir fırsat olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir (bkz. Alıntı-52, -53, -54). DDBA puanına sahip katılımcılar ise çocuklarında gördükleri farklılıklardan rahatsız olduklarını belirtmektedirler.

3.2.2.2.3.2. Çocukların Geleceği ile İlgili Kaygılar

DDBA puanı alan katılımcıların bir kısmı çocuklarının geleceği konusunda endişeli olduklarını ifade etmişlerdir.

Alıntı-109 *"A: Bugün yaşamımızda en çok olumsuz duygu oluşturan durumlar nelerdir?*

K11: Şu olabilir çocuklarımın geleceği ile ilgili bazen şey yapabiliyorum olumsuzluk olabiliyor bulunduğu ortamda bakıyorsun ileriye dönük onlara ne bırakacağız şahsi olarak da değil genel olarak klasik olarak artık ben gördüğümü gördüm yaşadığımı yaşadım derler ya, onlar için gördüğümüzü onlara sağlamaya çalışıyorsun. Bu mücadele sonunda işte rahat bir ortam bırakabilecek miyim maddi olarak rahat olabilecekler mi böyle bir kaygım varsa vardır."

Katılımcı 11 çocukları için daha çok maddi kaygıları olduğunu, onlar için kendi standartlarında bir hayat temin edebilmenin endişesini yaşadığını belirtmiştir.

Alıntı-110 "*K9: Açıkçası oğlumun mesela oğlumun kız arkadaşı olduğunu biliyorum bu beni çok çok üzüyor nasıl normal karşılanır bilemiyorum. Bu beni çok üzüyor. Bu tür konuları ben çocuğumla konuşamam çocuğum da benimle konuşamaz o bilmiyorum zannediyor, ben biliyorum açıkça konuşamıyoruz. ben karşısına geçip ben bunu biliyorum diyemem. Başka bir anne diyebilir ama ben diyemem nasıl diyeyim problemi çözemediğim için şu an konuşmuyorum. Üniversite sınavına hazırlanıyor kafasını karışmasını, bu yüzden başarısız olmasını istemiyorum çocuğumun bu durumda olmasını istemiyorum ama sonra ne yapayım diyorum. Yapabileceğim bir şey yok 19 yaşında çocuk diyorum kendimi avutuyorum."*

Katılımcı 9 bu yıl üniversite sınavına girecek olan oğlunun romantik bir ilişki olmasından dolayı rahatsız olduğunu ifade etmektedir. Anne olarak bu ilişki ile çocuğunun kafa karışıklığı yaşayıp başarısız olmasından endişelenmektedir.

> ***Alıntı-111*** *": A: Üzerinden zaman geçtikten sonra bazı davranışlarımızın o anki duruma çok da uygun olmadığını fark ederiz mesela keşke şu kadar fevri davranmasaydım deriz. Hangi durumlar söz konusu olduğunda siz daha fevri davranırsınız?*
> *K12: Yani kızlarla(çocuklarından bahsediyor) ilgili konularda mesela fevri davranırım az çok kız kızların babaları çok fazla yanımızda değildi. Onları terbiyesinde hatta ki bir yere gidecekleri zaman çok tartışmamız olurdu, bağırmam olurdu yani. Çocukların terbiye vermek konusunda sinirli fevri oluyorsunuz. Yalnız olduğum için korkuyordum haliyle nasıl büyüyecekler, nasıl olacak."*

Boşanmadan dolayı çocuklarını yalnız yetiştiren katılımcı 12 çocuklarını terbiye etmek için fevri davranışlarda bulunduğunu, onların nasıl babasız büyüyebilecekleri konusunda endişelendiğini belirtmiştir.

DDBA puanına sahip katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde kuşak farklılıklarını, zamanla değişen yargıları kabullenmekte zorlandıkları görülmektedir. Ayrıca bu profile sahip katılımcıların çocuklarının geleceği ile ilgili maddi, manevi kaygıları olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada DDBA puanına sahip katılımcılar kişi-içi ve kişiler arası kategoriler temelinde betimlenmiştir. Kişi içi süreçler; kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme süreçleri temaları altında değerlendirilmiştir.. DDBA profiline sahip olan katılımcıların ittifakla aile birlikteliğinin sürdürülmesine değer verdikleri, çevreden sevgi ve saygı görmenin kendilerini iyi hissettirdiği, diğerlerinin mutluluğu ile mutlu oldukları, en çok eleştirilmekten, haksızlığa uğramaktan rahatsız oldukları, olumsuz durumlardan kolay etkilendikleri, çatışma durumlarında kendilerini susturdukları görülmüştür. Bu katılımcıların diğerleri ile olan ilişkileri incelendiğinde genellikle ebeveynlerinin reddedici tutumlarını daha fazla anımsadıkları, özellikle babalarının erişilemez olduğu, eşleri ile anlaşmazlık durumlarında ikna etme çabasına girdikleri, fedakâr oldukları, diğerleri ile eşlerinin arasında kaldıkları, çocuklarının farklılıklarını kabul etmekte güçlük yaşadıkları ve çocuklarının gelecekleri hakkında kaygı duydukları görülmüştür.

YDBA ve DDBA puanına sahip olan katılımcılara ait bulgular bir sonraki bölümde nitel araştırma bulguların tartışılması alt başlığında değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu bölümde önce araştırmanın nicel fazından istatistiksel olarak elde edilen veriler, ardından nitel fazdan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Daha sonra iki araştırmadan elde edilen bulgular bir arada değerlendirilerek yorumlanmıştır.

4.1. Nicel Araştırma Bulgularının Tartışılması

Bu kısımda araştırmanın nicel fazı için test edilen hipotezlere ait bulgular özetlenip ilişkili kuramsal yaklaşımlara ve literatürdeki benzer çalışmalara atıfla tartışılmıştır. Araştırmanın ilk hipotezine göre benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarının iyi oluş değişkenleri ile ilişkili olacağı öngörülmüştür. İkinci hipotezde ise benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarının kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkili olması beklenmiştir. Üçüncü hipotezde ise benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarının iyi oluş değişkenleri ile ilişkilerinde kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık edeceği öngörülmüştür. Birinci ve ikinci hipotezdeki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile, üçüncü hipotezdeki aracılık ilişkileri SPSS uyumlu Hayes Macro Process v4.0 ile incelenmiştir.

İlerleyen bölümde öngörülen hipotezlere ait bulgular önce benliğin ayrımlaşması toplam puan temelinde, daha sonra benliğin ayrımlaşması alt boyutları için sırasıyla ele alınarak tartışılmıştır.

Pozitif bir kazanım olan benliğin ayrımlaşması, kişi içi süreçlerde duygu ve düşüncelerin ayrışmasını ve kişiler arası ilişkilerde yakınlık ve özerkliğin dengelenmesini sağlamaktadır. Ayrımlaşma kazanımının bireyin pozitif duygulanımını destekleyeceği ve zihinsel olarak bireye daha sağlıklı bir yaşam sunacağı öngörülmüş ve ilk hipotez olarak benliğin ayrımlaşmasının iyi oluş değişkenleri ile ilişkili olacağı ileri sürülmüştür. Benliğin ayrımlaşması toplam puan temelinde değerlendirildiğinde beklenildiği gibi ayrımlaşma düzeyi ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu konuda yapılan benzer araştırmalar da tutarlı sonuçlar ortaya koymuştur. Ayrımlaşma ve iyi

oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen ampirik araştırmalar incelendiğinde benliğin ayrımlaşma düzeyi ile öznel iyi oluş (Yousefi ve diğerleri, 2009) ve psikolojik iyi oluşun (Bohlander, 1999; Krycak ve diğerleri, 2012; Skowron ve diğerleri, 2009) pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrımlaşma sorunlarının ise kaygı bozuklukları (Peleg-Popko, 2002), ruminatif düşünce (Yavuz Güler ve Karaca, 2021) gibi kötü oluş unsurları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş değişkenleri arasında ortaya konan söz konusu ilişkilerin Synder ve Fromkin (1980, aktaran, Lynn ve Snyder, 2002) tarafından geliştirilen biriciklik kuramı (uniqueness theory) ile de tutarlı olduğu görülmektedir. Bu kurama göre bireyin iyi oluşunu sürdürebilmesi için benlik yapısının makul düzeyde diğerlerinden farklılaşması ve makul düzeyde diğerlerine benzemesi gerektiği belirtilmektedir. Diğer taraftan benlik yapısının diğerlerinden aşırı derecede farklılaşması veya diğerlerine aşırı derecede benzemesinin iyi oluşu olumsuz etkileyeceği belirtilmiştir. Biriciklik kuramı ve benzer araştırma bulguları bireyleşme ve birlikteliğin dengelenmesi ile iyi oluşun desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Benliğin ayrımlaşmasının iyi oluş değişkenleri ile ilişkilerinin tartışılmasından sonra ikinci etapta değişkenin kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkileri tartışılmıştır. Beklenildiği gibi bu kazanımın öz kontrol ile pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrımlaşma ve kendini düzenleme değişkenleri arasındaki bu ilişkilerin literatürdeki kendini düzenleme modelleri ile açıklanabildiği görülmektedir. Örneğin, Metcalfe ve Mischel (1999) öz kontrolün sürdürülebilirliğini sağlayan iradenin işlevselliğini sıcak/serin sistemlerle (hot/cool systems) açıklamışlardır. Bireyi dürtülerine yönlendiren sistemler duygusal eğilimli ve sıcak, bilişsel düşünceye yönlendiren sistemler rasyonel eğilimli ve serin olarak tanımlanmıştır. Bu sistemler bireyi rasyonel davranmaya davet eden ego ile dürtüsel davranmaya iten id arasında çatışma yaşanmasına neden olmaktadır. Rasyonel kalan ego serin sistemlerle iradeye güç katarken id sıcak sistemleri harekete geçirip kendini düzenleme sürecini bozmaktadır. İrade gücünün sürdürülmesine sistematik bir açıklama getiren bu modelin benliğin ayrımlaşması ile kendini düzenleme arasındaki ilişkiyi desteklediği görülmektedir. Benliğini ayrımlaştırabilen bireylerin durumlar karşısında duygu ve düşüncelerini ayırabildikleri belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu durumda bireyin serin sistemlerle harekete

geçip iradeyi sürdürmesi mümkün olmaktadır. Ayrımlaşma sorunları olan bireylerin ise düşünce sistemleri duygusal süreçlere teslim olmaktadır. Bu durum ise sıcak sistemlerin harekete geçmesine, öz kontrolün yitirilmesine ve duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasına neden olmaktadır. Örneğin yapılan görgül bir araştırmada birliktelik itkisine bir mesafe tehdidi olarak algılanan reddedilme duyarlılığı ile kendini düzenleme arasından negatif ilişki tespit edilmiştir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan katılımcıların romantik ilişkilerinde belirgin olmayan durumların ardından potansiyel bir reddedilme beklentisi deneyimledikleri, sıcak sistemlerinin aktive olduğu ve ilişkilerinde daha düşmanca tepkiler gösterdikleri bulunmuştur. Ancak reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin belirgin olmayan durumlarda kendilerini düzenleyebildikleri saptanmıştır (Ayduk ve diğerleri, 1999). Bu bulgunun ayrımlaşma ve kendini düzenleme değişkenleri arasında saptanan ilişkilerle tutarlı olduğu görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşmasına ait korelasyon bulgularının tartışılmasından aracılık ilişkileri yorumlanmıştır. İlk aracılık incelemesi benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenleri ile yapılmıştır. Beklenildiği gibi, kendini düzenleme değişkenleri bu ilişkide bir arada aracılık üstlenmiştir, ancak öz kontrolün bu ilişkide tek başına aracılık üstlenemediği, duygu düzenlemenin tek başına aracılık üstlenebildiği görülmüştür. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılması suretiyle ayrımlaşma sorunları olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş arasında kendini düzenleme becerilerinin aracılık etkileri değerlendirildiğinde ise beklenildiği gibi her iki kendini düzenleme değişkeninin hem bir arada hem de ayrı ayrı aracılık edebildiği görülmüştür. Bu bulgu işlevsel kendini düzenleme becerilerini artırmak suretiyle ayrımlaşma sorunları olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Konu ile ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ile kimlik statüsünün ilişkili olduğu, benliğini ayrımlaştıran bireylerin başarılı kimlik statüsüne daha yakın oldukları görülmektedir (Johnson ve diğerleri, 2003). Yapılan bir çalışmada benlik gelişiminin kimlik yapısı üzerinden değerlendirildiği, benzer bir aracılık modelinin incelendiği görülmektedir. Söz konusu araştırmada başarılı kimlik statüsü ve benlik saygısı arasında kendini düzenlemenin aracı etkisi sınanmıştır. Başarılı kimlik statüsüne sahip

bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu, bu ilişkilerde kendini düzenlemenin aracılık ettiği saptanmıştır (Hofer ve diğerleri, 2011). Bu araştırmada saptanan ilişkilerin benliğin ayrımlaşması gibi gelişimsel bir kazanım olan kimlik statüsü üzerinden incelendiği ve bulguların mevcut araştırma bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. İlişkili değişkenler temelinde çalışılan başka bir aracılık ilişkisinde benliğin ayrımlaşması ile umut arasında duygusal dayanıklılığın aracı etkisi olduğu ortaya konulmuştur. İran'da yapılan bu çalışmada benliğini ayrımlaşma düzeyi ile psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak ele alınan umut (Seligman, 2002) arasında ilişki saptanmış, bu ilişki üzerinde duygusal dayanıklılığın aracı etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Sadeghi ve diğerleri, 2019). Görüldüğü gibi ayrımlaşma ve iyi oluş arasında saptanan kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri literatür çalışmaları ile tutarlıdır.

Benliğin ayrımlaşması toplam puan temelindeki ilişkilerin hipotezler bazında tartışılmasından sonra söz konusu ilişkiler sırasıyla alt boyutlar için ele alınmıştır. İlk olarak duygusal kopuşun iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Bu araştırmada beklenildiği gibi duygusal kopuşun hem öznel hem de psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygusal kopuş aile içinde acı veren ilişkilerden geri çekilme olarak tanımlanmış, bu geri çekilmenin özellikle kaygı şeklinde görülen olumsuz duygulanıma neden olduğu belirtilmiştir (Comella, 2011). Duygusal kopuş ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin daha önce başka araştırmalara da konu olduğu, duygusal kopuş sorunları yaşamamanın öznel (Yousefi ve diğerleri, 2009) ve psikolojik iyi oluşla (Skowron ve diğerleri, 2009) pozitif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Farklı bir perspektiften değerlendirildiğinde duygusal kopuşun Pearlin'in (1989) sosyal stres kuramı ile de tutarlı olduğu görülmektedir. Bu kuram, stresi ilişkiler üzerinden açıklamaktadır. Özellikle aile üyelerinin birbirinden beklentilerin karşılanamayacak kadar zorlayıcı olması birey üzerinde gerilim oluşup ilişkilerin niteliğini ve iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Stres altında kalan birey gerilim oluşturan uyarandan kaçınmayı, onu yok saymayı tercih ederek kendini koruma altına almakta ancak bu kaçış ikincil streslerin artmasına neden olmaktadır (Aneshensel, 1992). Literatürdeki benzer çalışmalar ve sosyal stres kuramı bu araştırmada duygusal kopuş ve iyi oluş değişkenleri arasında saptanan ilişkileri desteklemektedir.

Duygusal kopuş ile iyi oluş değişkenleri arasında saptanan ilişkilerin tartışılmasından sonra duygusal kopuş ile kendini düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Beklenildiği gibi duygusal kopuş sorunların olmaması ile öz kontrolün pozitif, duygu düzenleme güçlüğünün ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular sağlıklı yakın ilişkilerin sürdürülmesi ile kendini düzenlemenin ilişkili olduğunu göstermektedir. Samimi aile ilişkilerinin kendini düzenlemeyi iki türlü beslediği belirtilmektedir. İlk olarak bireyin yaşam amaçlarını takip etme sürecine yakından şahit olan diğerleri bu amaçları sürdürmesi için farkında olmaksızın bireye destek olmaktadır. Daha sonra zamanla bireyin zihnindeki yaşam amaçları önemli diğerinin zihinsel temsili ile ilişkilendirilmekte ve yaşam amaçlarını takip etmeyi otomatik bir hale getirmektedir (Fitzsimons ve Bargh, 2014). Yapılan bir araştırmanın bu açıklamayı desteklediği görülmektedir. Amerika'da yapılan ampirik bir araştırmada aile içindeki uyumlu ilişkilerin artan öz düzenleme yoluyla kaygı sorunlarını azalttığı tespit edilmiştir (Augustine ve diğerleri, 2022). Diğer taraftan yakın aile ilişkilerinde duygusal kopuşun yaşandığı durumlarda bireyin diğerlerinin kendini denetleme sürecine sunacağı duygusal kaynaktan mahrum kalacağı açıkça görülmektedir.

Duygusal kopuş değişkenine ait korelasyon bulgularının tartışılmasından aracılık ilişkileri ele alınmıştır. İlk aracılık incelemesi duygusal kopuş ile öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkisinin incelenmesi ile yapılmıştır. Beklenildiği gibi duygusal kopuş ile öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin bir arada aracılık üstlendikleri, ancak öz kontrolün bu ilişkide tek başına aracılık üstlenemediği, duygu düzenleme güçlüğünün ise tek başına aracılık üstlenebildiği görülmüştür. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılması suretiyle duygusal kopuş sorunları olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Duygusal kopuş ve psikolojik iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık etkileri incelendiğinde ise her iki aracı değişkeninin hem bir arada hem de teker teker aracılık üstlenebildiği görülmüştür. Bu bulgu, işlevsel kendini düzenleme becerilerini artırmak suretiyle duygusal kopuş sorunları olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Söz konusu ilişkilerin bağlanma kuramları ile açıklanabildiği görülmektedir. Güvenli bağlanma öz düzenlenmeyi

kolaylaştırırken güvensiz bağlanma kişinin kendisini düzenlemesini güçleştirmektedir. Temel benlik yapısı güvensiz bağlanma ile şekillendiğinde ya ilişkilerde yakınlıktan kaçınma ya da kaygılı bir yakınlık görülmekte ve bireyin diğerleri ile kurduğu mesafede aşırı yakınlık ya da aşırı uzaklık oluşmaktadır. Her iki durumda da düzenleme süreçleri olumsuz etkilenmektedir. Kaçıngan bağlanan bireyler; geri çekilme, bastırma, inkâr gibi deaktif stratejiler kullanırken kaygılı bağlanan bireyler; yoğunlaşmış, talepkar, kolay yatışmayan hiperaktif stratejiler kullanmaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2008). Bu açıdan duygusal kopuş sorunları ile kaçıngan bağlanma stili arasındaki ilişkinin belirgin olduğu ve literatürdeki çalışmaların tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Kanada'da yapılan bir araştırmada kaçıngan bağlanma stili ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık etkisi olduğu saptanmıştır (Lecce, 2008). Başka bir çalışmada ise kaçıngan bağlanma ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu ve duygu düzenlemenin bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Brandão ve diğerleri, 2020). Duygusal kopuş ile iyi oluş arasında tespit edilen kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık etkilerinin benzer çalışmalarda kaçınganlık değişkeni üzerinden değerlendirildiği, bulguların bu araştırmada tespit edilen bulgular ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Duygusal kopuş temelindeki hipotezlerin tartışılmasından sonra söz konusu ilişkiler duygusal tepkisellik için ele alınmıştır. Öncelikle duygusal tepkiselliğin iyi oluş değişkenleri ile ilişkileri değerlendirilmiştir. Duygusal tepkisellik duygusal durumlar karşısında rasyonel kalma düzeyi olarak ifade edilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu çalışmada duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasında beklenen ilişki ise saptanamamıştır. Bu çalışmada saptanamamasına rağmen söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin benzer çalışmalarda doğrulandığı görülmüştür. Örneğin İran'da benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada duygusal tepkisellik alt boyutunun öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Yousefi ve diğerleri, 2009). Bir başka çalışmada duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki gelişimsel perspektifle değerlendirilmiş ve ergenlikten orta yetişkinlik dönemine kadar yüksek düzey tepkisellik sorunlarının düşük düzey öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bojanowska ve Zalewska, 2018). Buna karşın bu araştırma bulgusu ile tutarlı olarak ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada duygusal tepkisellik ile mutluluk düzeyi arasında ilişki

saptanamamıştır (Karababa ve diğerleri, 2017). Literatür çalışmalarında duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasındaki bulgular çelişkili olmakla birlikte kuramsal temelde incelendiğinde Epstein (1990) tarafından geliştirilen bilişsel-deneyimsel benlik kuramının (cognitive-experiential self theory) bu araştırmada saptanan bulguyu kısmen açıklayabildiği görülmektedir. Bu kurama göre düşünce iki temel düzeyde değerlendirilmektedir. Rasyonel eğilimli düşünce stili; bilişsel (cognitive), duygusal eğilimli düşünce stili ise; deneyimsel (experiential) olarak tanımlanmıştır. Her iki düşünce stiline ait üstünlükler betimlenmiştir. Rasyonel düşüncenin üstün yönleri; analitik ve mantıklı olması, deneyimsel düşüncenin üstün yönleri ise; bütünsel ve haz-acı odaklı olmasıdır. Bu düşünce tarzları bağımsız olmalarına rağmen etkileşim içindedir ve bu etkileşimden sağlıklı düşünme eğilimleri çıkmaktadır. Rasyonel eğilimli düşüncenin ağır bastığı durumlar ve duygusal eğilimli düşüncenin ağır bastığı durumlar işlevsiz olarak tanımlanmıştır. Rasyonel ve duygusal düşünce stillerinin otomatik olarak etkileşime geçmesi bilinçdışının bilişsel sistemde yer almasını sağlamakta ve iyi oluşu desteklemektedir. Duygulara da yer veren rasyonel eğilimli bir düşünce iki düşünce stilinin üstün yönlerini bütünlemektedir (Epstein, 2003). Literatürde benzer değişkenlerle yapılan diğer araştırma bulguları incelendiğinde Almanya'da yürütülmüş bir çalışmada öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve rasyonel/irrasyonel düşünce eğilimleri değerlendirilmiştir. Bu araştırma bulguları ile tutarlı olacak şekilde araştırmada rasyonel düşünce eğilimlerinin öznel iyi oluşu yordamadığı bulunmuştur (Spörrle ve diğerleri, 2010). Literatürde yapılan çalışmalarda bulguların tutarlı olmadığı, ancak bu araştırmadaki bulgunun bilişsel-deneyimsel benlik kuramı ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Duygusal tepkisellik ile psikolojik iyi oluş arasında ise beklenildiği gibi anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal durumlar karşısında sakin kalma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatür bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada irrasyonel inançların azaltılmasına yönelik bir müdahale programı ile sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür (Davis ve Turner, 2020). Olaylar karşısında güçlü duygusal düşünce eğilimleri motivasyonların sürdürülmesini, amaçların takip edilmesini güçleştirerek psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir, diğer taraftan rasyonel düşünce kararlılık düzeyinin sürdürülmesini ve amaçların takip edilmesini sağlayarak (Turner ve diğerleri, 2019)

psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Bu bulgular duygusal tepkisellik ile psikolojik iyi oluş arasında saptanan ilişki ile tutarlıdır.

Duygusal tepkisellik ile kendini düzenleme değişkenlerinin ilişkileri incelendiğinde ilişkilerin beklenildiği gibi olduğu görülmüştür. Duygusal tepkisellik sorunlarının yaşanmaması ile öz kontrol arasında pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Duygusal tepkisellik ile kendini düzenleme değişkenleri arasında tespit edilen ilişkilerin literatürde kabul gören modeller ve araştırma bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Örneğin Sayette'nin (2004) kendini düzenleme güçlüğüne getirdiği açıklama bu ilişkiyi desteklemektedir. Bu yaklaşımda yetersiz (underregulation) ya da yanlış düzenlemeden (misregulation) kaynaklanan başarısız kendini düzenleme deneyimleri rasyonel düşüncenin kırılması ile açıklanmaktadır. Arzuların iç gürültüsü rasyonel süreçlerle kontrol edilemediğinde öz denetim bozulmaktadır. Bu doğrultuda öz kontrol kırılmasının ve duygu düzenleme güçlüğünün duygusal tepkisellik düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Tespit edilen ilişkiler ile tutarlı olarak yapılan ampirik bir araştırmada irrasyonel düşünce eğilimlerinin bir öz kontrol kırılması olan akademik erteleme davranışı ile de ilişkili olduğu saptanmıştır (Bridges ve Roig, 1997). Ayrıca yüksek düzey duygusal tepkiselliğin olumsuz duygulardan kaçınma eğilimi ile ilişkili olduğu, duygusal tepkiselliğin duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkilediği de saptanmıştır (Sloan, 2004). Araştırma bulguları duygusal açıdan daha tepkisel olan bireylerin öz kontrol güçlüklerine daha yatkın olduklarını ve daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlediklerini doğrulamaktadır.

Duygusal tepkisellik değişkenine ait korelasyon bulgularının tartışılmasından aracılık ilişkileri ele alınmıştır. Duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık ettikleri görülmüştür. Ancak bu aracılık ilişkisine yakından bakıldığında aracılık ilişkisinin tutarsız (inconsistent mediation) olduğu (MacKinnon ve diğerleri, 2000) görülmektedir. Aracılık ilişkilerinde dolaylı ve direk ilişkilerin ters yönlü olması literatürde rekabetçi aracılık ya da baskılama etkisi (suppression) olarak adlandırılmaktadır (Rucker ve diğerleri, 2011). Sınanan bu modelde de aracılık etkisinin rekabetçi (Zhao, 2010) olduğu görülmektedir. Duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasındaki toplam etkinin anlamsız, direk etkinin anlamlı

ve pozitif, duygusal tepkisellik ile duygu düzenleme değişkeninin öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin ise anlamlı ve negatif olduğu bulunmuştur. Dolaylı ve direk etkilerin ters yönlü olması iki etkinin bir aradaki gücünü ifade eden toplam etkinin istatistiksel gücünü baskılamıştır. Araştırmanın bu bulgusu duygusal tepkisellik boyutu ile öznel iyi oluş arasında görünemeyen toplam ilişkiyi direk ve dolaylı ilişkileri ayrıştırarak açıklamaktadır. Duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasında ilk etapta etkisiz görülen ilişkiden duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı etkisi çıkarıldığında değişkenler arasındaki gizil direk ilişkinin aslında negatif olduğu ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme güçlüğünün deneyimlenen güçlü duygulara bağımlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı etkisinin çıkarılması bir yandan da güçlü duyguların deneyimlenememesi olarak yorumlanabilir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde duygusuz bir rasyonel düşüncenin öznel iyi oluş ile direk ilişkisinin negatif olması anlam kazanmaktadır. Söz konusu ilişkinin aleksitimi ile açıklanması mümkün görünmektedir. Aleksitimi kısaca duygu deneyimleme yoksunluğu olarak tanımlanmaktadır (MacLean, 1949, aktaran, Vorst ve Bermond, 2001). Aleksitimik bireylerin duygularını tanımlamakta, ifade etmekte, iç süreçlerine odaklanmakta ve hayal kurmakta güçlük yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu noksanlığın beklenmedik olaylar karşısında sakin ve rasyonel kalma ile ilişkili olduğu ve düşük düzey duygusal tepkiselliğin aleksitiminin bir özelliği olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle Amsterdam aleksitimi ölçeğinde düşük düzey duygusal tepkisellik toplam aleksitimi düzeyini açıklayan bir alt boyut olarak ele alınmaktadır (Vorst ve Bermond, 2001). Diğer taraftan yapılan bir çalışmada aleksitiminin öznel iyi oluş ile ilişkisinin negatif olduğu da saptanmıştır (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001). Aleksitimi ile öznel iyi oluş arasındaki negatif ilişkinin bu araştırmadaki aracılık ilişkisi ile tutarlı olduğu söylenebilir. Aynı doğrultuda bu araştırmada da duygu düzenleme güçlüğü deneyimlemeksizin rasyonel kalmanın öznel iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Duygusal tepkisellik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini düzenlemenin aracılık ilişkileri incelendiğinde her iki aracı değişkeninin hem bir arada hem de teker teker aracılık üstlenebildikleri görülmüştür. Bu bulgu, işlevsel kendini düzenleme becerilerinin artırılması suretiyle duygusal tepkisellik sorunları olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde

yorumlanabilir. Literatürde ilgili değişkenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde tespit edilen aracılık ilişkisinin bu çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada bu bulgu desteklenmektedir. Bu çalışmada duygusal tepkisellik düzeyi ile bir içselleştirme sorunu olan depresyon arasında ilişki tespit edilmiş, bu ilişki üzerinde bilişsel yeniden değerlendirmenin aracı etkisi olduğu saptanmıştır (Shapero ve diğerleri, 2016). Araştırma bulgusu zihinsel sağlığın duygusal tepkisellikten etkilendiğini, bu etkinin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme ile azaltılabildiğini ortaya koymuş, bulgu mevcut araştırma bulgusunu desteklemiştir.

Üçüncü olarak benliğin ayrımlaşmasının diğer alt boyutu olan ben pozisyonu ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ben pozisyonu kişinin iç süreçlerinin farkında olma ve bu süreçleri sahiplenme kapasitesini ifade etmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Bireyin yaşamını kendi benliğine ait duygu ve düşüncelerle sürdürebilmesini ifade eden ben pozisyonu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler öngörülmüş, beklenen pozitif ilişkiler bu araştırmada doğrulanmıştır. Ben pozisyonunu sürdürme Batı ve Doğu toplumlarında karşılaştırıldığında bireyci kültürlerin daha avantajlı, ilişkisel kültürlerin daha dezavantajlı oldukları görülmektedir. Ancak her iki kültürel yapıda da benliğin ayrımlaşma alt boyutları arasında ben pozisyonunun iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Chung ve Gale, 2006). Literatürdeki görgül çalışmalar incelendiğinde ben pozisyonu ile öznel (Yousefi ve diğerleri, 2009) ve psikolojik iyi oluş (Skowron ve diğerleri, 2009) arasındaki ilişkilerin daha önce tespit edildiği, bulguların mevcut araştırma bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Ben pozisyonunun iyi oluş ile ilişkilerinin değerlendirilmesinden sonra kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkileri ele alınmıştır. Beklenildiği gibi ben pozisyonu yüksek olan bireylerin öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Bu bulguların benliğin belirginliği kavramı ile açıklanabildiği görülmektedir. Benliğe ait bilginin bireyin zihninde net olması ve iç süreçleriyle tutarlı olması benliğin belirginliği (self-concept clarity) kavramı ile de ele alınmış (Campbell ve diğerleri, 1996), benlik belirginliğinin kendini düzenleme süreçlerini güçlendirdiği ifade edilmiştir (Light, 2017). Benliğe ait doğru

bilgiye sahip olma iç gerçekliğin çarpıtılmadan algılanmasını ve bireyin zihninde davranışlarını neden ve niçin sürdürdüğüne dair netleşmesini sağlamaktadır. Bu netlik ile bireyin kendi üzerindeki denetimi kolaylaşmaktadır. İlgili değişkenlerle yürütülmüş ampirik araştırmalarda benliğin belirginliği ile kendini düzenlemenin ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin benlik belirginliğinin iç kontrol odağı, problem çözme becerisi, duygusal denge ile pozitif ilişkili olduğu (Bechtoldt ve diğerleri, 2010) duygu düzenleme güçlüğü ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Ellison ve diğerleri, 2020). Özetle, ben pozisyonu ile benliğin belirginliği kavramları arasındaki örtüşmeden yola çıkılarak bu araştırmada saptanan ilişkilerin benlik belirginliği çerçevesinde incelendiği ve bu araştırma bulgularını desteklediği görülmektedir.

Ben pozisyonu değişkenine ait korelasyon bulgularının tartışılmasından sonra aracılık ilişkileri ele alınmıştır. Beklenildiği gibi ben pozisyonu ile öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin bir arada aracılık üstlendikleri görülmüştür. Ancak bu ilişkide öz kontrolün tek başına aracılık üstlenemediği, duygu düzenleme güçlüğünün ise tek başına aracılık üstlenebildiği görülmüştür. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılması suretiyle ben pozisyonu sürdüremeyen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ben pozisyonu ile psikolojik iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık rolleri incelendiğinde beklenildiği gibi her iki aracı değişkeninin söz konusu ilişki üzerinde hem bir arada hem de teker teker aracılık üstlendiği görülmüştür. Bu bulgu, işlevsel kendini düzenleme becerilerinin desteklenmesi ile ben pozisyonu sürdüremeyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yetişkin örneklemle yapılan benzer bir çalışmada ben pozisyonu ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğu saptanmış ve değişkenlerin bir arada iyi oluşu yordadıkları görülmüştür (Skowron ve diğerleri, 2003). Literatür çalışmaları değerlendirildiğinde ampirik bir araştırmada benlikle yakın ve dürüst bir ilişki içinde olmanın hem öz kontrolü desteklediği hem de psikolojik iyi oluşu artırdığı saptanmıştır (Bowlin ve Baer, 2012). Bu araştırma bulguları mevcut araştırma bulguları ile tutarlı gözükmektedir.

Son olarak hipotezler füzyon alt boyutu temelinde ele alınmıştır. Öncelikle füzyon ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Egonun bir birim

olarak diğerleriyle ortak kullanılmasını ifade eden füzyon ile öznel ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler öngörülmüş, bu hipotezler ise doğrulanmıştır. Bireyin yakın ilişkilerinde farklı egolar arasında kendi egosunun sınırlarını koruyabilmesi ile iyi oluş ilişkilidir. Füzyon alt boyutunun öznel iyi oluş (Yousefi ve diğerleri, 2009) ile ilişkili olduğu daha önce başka araştırmacı tarafından da ortaya konulmuştur. Kültürler arası çalışmalar füzyon sorunlarının Batı ve Doğu toplumlarında farklı düzeyde deneyimlendiğini, Doğu kültürlerinde füzyon sorunlarının Batı kültürlerine göre daha fazla olduğu ancak her iki kültürde de füzyon sorunları ile benlik saygısı arasında negatif, depresyon düzeyi ile pozitif anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Chung ve Gale, 2006). Bu araştırmada saptanan söz konusu ilişkilerin literatür bulguları ile tutarlı oldukları görülmektedir.

Füzyon ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinden sonra füzyonun kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkileri ele alınmıştır. Beklenildiği gibi füzyona dair sorunları az olan bireylerin öz kontrol düzeylerinin daha yüksek, duygu düzenleme güçlüklerinin daha az olduğu saptanmıştır. Bu bulguların kendini düzenleme modelleri ile açıklanabildiği görülmektedir. Örneğin, MacKenzie ve Baumeister (2015) kendini düzenleme sürecini üç aşamalı bir model ile açıklamaktadır. Bu süreçte ilk önce standartlar belirlenir, daha sonra durum gözden geçirilir ve değişim kapasitesi ile uygun bir düzenleme yapılır. Bu safhalardan herhangi birinde başarısız olunması kişinin kendini düzenleyememesine neden olmaktadır. İlk safhadaki kırılmanın genellikle standart yokluğundan kaynaklanmadığı bilakis çok fazla standart olmasından ve bu standartların çatışmasından kaynaklandığı belirtilmektedir. Benliğin ayrımlaşması temelinde değerlendirildiğinde, füzyon sorunlarının bireyin kendine ve diğerlerine ait standartları ayıramamasına neden olarak kendini düzenlemeyi güçleştirebileceği görülmektedir. Ayrıca bir çalışmada füzyon alt boyutu ile kendini düzenlemenin benzer şekilde ilişkili olduğu daha önce ortaya konulmuştur (Skowron ve Dendy, 2004). Kısaca bu araştırmada füzyon ile kendini düzenleme değişkenleri arasında tespit edilen ilişkilerin kendini düzenleme modelleri ile açıklanabildiği ve başka çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Füzyon değişkenine ait korelasyon bulgularının tartışılmasından sonra aracılık ilişkileri ele alınmıştır. Beklenildiği gibi füzyon ile öznel iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin bir arada aracılık üstlendikleri, ancak öz kontrolün bu ilişkide tek başına aracılık üstlenemediği, duygu düzenleme güçlüğünün ise tek başına aracılık üstlenebildiği görülmüştür. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak suretiyle füzyon sorunları olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Füzyon ile psikolojik iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık rolleri incelendiğinde beklenildiği gibi her iki aracı değişkeninin söz konusu ilişki üzerinde hem bir arada hem de teker teker aracılık üstlenebildikleri görülmüştür. Bu bulgu, işlevsel kendini düzenleme becerilerinin artırılması suretiyle füzyon sorunları olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Tespit edilen aracılık rollerinin farklı bir kuramsal perspektifle de açıklanabildiği görülmektedir. Benliğin diğerlerinden ayrışması "benliğin ayırt edilmesi kuramı" (self-discrimination theory) ile de ele alınmaktadır. Bu kurama göre içgörü sonucu bazen benliğe ait bilgiye diğerlerinin beklentileri sızmakta (self-infiltration) ve çarpık içselleştirmeye (false-internalization) neden olmaktadır (Kuhl ve Kazén, 1994). Yakın aile bireylerinin beklenti, ihtiyaç, amaçlarının bireyin benliğine sızmasının benliğin füzyon sorunlarına denk geldiği görülmektedir. Diğerlerinin beklentilerinin nüfuz ettiği bir yapı ile işlevsel kalmaya çalışan benliğin; çatışma, ihlal, irade eksikliği ve özerklik kaybı olmak üzere dört temel sorun yaşayacağı belirtilmektedir. Diğerlerinin beklentileri ile sürdürülen davranışlar ve gerçek duygusal tecrübeler arasındaki uyumsuzlukla çatışma oluşmaktadır. Gerçek duygular ile davranışlar arasındaki uyumsuzluk ise bireyin zihinsel süreçlerine nüfuz ederek ruminasyon yaşamasına ve rasyonel düşüncenin bu çatışma ile ihlal edilmesine neden olmaktadır. Kişinin iç süreçleri ile uyumlu olmayan, düşünce sistemini zorlayan tecrübeler amaca yönelik irade güçlüğü yaşamasına, kendini kontrol edememesine neden olmaktadır. Yaşanan irade güçlükleri ise amaca yaklaşmak isteyen bireyin daha fazla çabalamasına neden olarak özerklik sistemini döngüsel olarak tahrip etmektedir (Kuhl ve Kazén, 1994). Benliğin ayrıt edilmesi kuramında, diğerlerinin etkisi altında olan benlik ile kendini düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkinin çatışma, ihlal, irade güçlüğü ve özerklik kaybı ile aydınlatıldığı görülmektedir (Ryan ve diğerleri, 1997). Ayrıca bir benlik düzenleme

kuramı olan benliğin ayırt edilmesinin iyi oluş ile ilişkili olduğu da saptanmıştır (Atkins ve Styles, 2016). Literatürde ilişkili değişkenlerle incelenen aracılık etkileri değerlendirildiğinde bir başka araştırmada diğerlerinin sızdığı benlik yapısı altında kalan bireyin kendini düzenleme süreçlerinin bozulduğu, bu ilişkide ise duygusal farkındalığın aracılık ettiği saptanmıştır (Jais ve diğerleri, 2021). Bir başka araştırmada ise bireyin zihnine diğerlerinden sızmış örtük motivasyonların öznel ve zihinsel iyi oluşu olumsuz etkilediği ve bu ilişkide kendini düzenlemenin aracı etkisi olduğu görgül olarak ortaya konmuştur (Baumann ve diğerleri, 2005). Araştırmada saptanan füzyon sorunları ile iyi oluş arasında kendini düzenlemenin aracılık rollerinin benliğin ayırt edilmesi kuramı ile açıklanabildiği ve ilgili değişkenlerle yapılan çalışmaların söz konusu aracılık bulguları ile tutarlı oldukları görülmektedir.

Özetle, benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarının iyi oluş, kendini düzenleme değişkenleri ile ilişkileri tartışılmış ve benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarının iyi oluş değişkenleri ile ilişkilerinde kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkileri sırasıyla yorumlanmıştır. Bu araştırmada öznel iyi oluşa giden tüm dolaylı etkilerde duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolünün daha baskın olduğu, psikolojik iyi oluşa giden tüm dolaylı etkilerde ise öz kontrolün aracılık rolünün daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Hedonik iyi oluşun daha çok haz/acı prensibi ile sürdürüldüğü, ödomanik iyi oluşun ise pozitif duyguların ötesinde yaşamdaki işlevsellikle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kesebir, 2018). Bu tanımlar değişkenler arası ilişkiler açısından araştırmanın kendi içinde tutarlı olduğunu göstermektedir. Hedonik iyi oluşun daha çok duyguların düzenlenmesi ile; ödomanik iyi oluşun ise daha çok düşünce ve davranışların düzenlenmesi ile açıklandığı görülmüştür.

Araştırmanın nicel verilerine ait bulguların tartışılmasından sonra bir sonraki bölümde nitel veriler tartışılmıştır.

4.2. Nitel Araştırma Bulgularının Tartışılması

Bu kısımda araştırmanın nitel fazından elde edilen bulgular literatürdeki kuramlara ve yapılmış araştırmalara atıfla tartışılmıştır. Kişi içi ve kişiler arası

kategorilerde tespit edilen temalar öncelikle yüksek düzey benlik ayrımlaşma grubu için ardından düşük düzey ayrımlaşma grubu için ele alınıp yorumlanmıştır.

4.2.1. Yüksek Düzey Benlik Ayrımlaşma (YDBA) Grubuna Ait Bulguların Tartışılması

Yüksek düzey ayrımlaşma grubu ile yapılan çalışmada elde edilen bulgular kişi içi ve kişiler arası süreçler kategorileri altında ele alınmıştır. Kişi-içi süreçler; kişisel değerler, iyi oluş ve kendini düzenleme temaları altında incelenmiştir. Kişiler arası süreçler ise; ebeveynler, eş ve çocuklarla ilişkiler temaları altında incelenmiştir. Bu kısımda önce kişi içi süreçlere ait temalarda görülen alt temalar özetlenip tartışılmış, ardından kişiler arası süreçlere ait temalarda görülen alt temalar özetlenip yorumlanmıştır.

Yüksek düzey ayrımlaşma grubundaki katılımcıların kişi-içi süreçlerinde görülen yaygın alt temalar sırasıyla incelenmiştir. İlk olarak kişisel değerler teması altında; adalet, dürüstlük ve hoşgörü alt temalarının baskın olduğu, katılımcıların çoğunluğunun bu değerleri benimsedikleri ve önemsedikleri görülmüştür.

YDBA grubundaki katılımcıların adaleti kişisel bir değer olarak benimsedikleri görülmüştür. Benliğin bireysellik ve birliktelik açısından dengelenmesi bireyin kendi çıkarlarını gözetirken diğerlerinin ihtiyaçlarına da duyarlı olmasını ve adaletinin kişisel bir değer olarak benimsenmesini sağlamaktadır. Yüksek düzey ahlaki gelişim ürünü olarak değerlendirilen adalet kavramı ve ilgili değişkenler arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde adalet kavrayışının öz yeterlilik duygusu (M. J. Miller ve Sendrowitz, 2011), bağımsız benlik kurgusu (Gollwitzer ve Büklein, 2007) ve benliğin ayrımlaşma düzeyi ile (Sandage ve diğerleri, 2014) ilişkili olduğu saptanmıştır. Hem toplumda ahenkli birlikteliğin sürdürülebilmesi hem de bireysel hakların korunması için adaletin korunmasının önem arz etmektedir. YDBA grubunda görülen bu değerin literatürdeki diğer araştırma bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

YDBA grubundaki katılımcıların çoğunluğunun dürüstlüğü de bir ilke olarak benimsedikleri, dürüstlük ihlaline taviz vermedikleri görülmüştür. Bilişsel-ahlak

gelişimi ile ilişkili olan dürüstlüğe verilen değer, katılımcıların adalete verdikleri değer ile de tutarlı görünmektedir. Literatürde dürüstlük ve ilgili değişkenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde dürüstlüğün aynı zamanda güvenli bağlanma (Gillath ve diğerleri, 2010) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada yakın ilişkilerde bir dürüstlük ihlali olan kandırma eğiliminin; gizleme, çarpıtma ve yanıltma alt boyutları ile değerlendirildiği ve hepsinin birlikte benliğin ayrımlaşma düzeyini yordadığı saptanmıştır. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin kandırma eğilimlerinin ayrımlaşma sorunu olan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Blair ve diğerleri, 2001). Mevcut çalışma açısından değerlendirildiğinde bu araştırmadaki yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların dürüstlüğü bir ilke olarak benimsemeleri diğer araştırma bulguları ile tutarlı gözükmektedir. Sağlam benlik kazanımının olası olumsuz durumlara rağmen gerçeklikle baş etmeye hazır bir benlik oluşturduğu, ayrımlaşan bireylerin gerçeğe sadakati kişisel bir değer olarak benimsedikleri görülmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcıların kişisel değerlerinde son olarak hoşgörünün yaygın bir alt tema olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada benliğin ayrımlaşmasının kişiler arası ilişkilerde daha fazla anlayışa ve bilişsel esnekliğe sebep olacağı kuramsal olarak öngörülmüş, bu ilişki ampirik olarak da ortaya koyulmuştur. Avusturalya'da yapılan bu çalışmada kişiler arası farklılıklara karşı hoşgörü düzeyinin hem benliğin ayrımlaşması toplam puanı ile hem de ayrı ayrı dört alt boyut ile ilişkili olduğu saptanmıştır (O'Hara ve Meteyard, 2011). İlgili araştırma bulgusunda da görüldüğü gibi benliğin diğerinden ayrımlaşması benlik için sınırları belli bir alan oluşturmaktadır. Diğerlerinin düşünce ve duyguları ile bireyin kendi düşünce ve duygularının uyumsuz olması ise ayrımlaşan birey için bir tehdit oluşturmamaktadır ve farklılıklar hoşgörü ile karşılanmakta hoşgörü kişisel bir değer olarak benimsenmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcıların kişisel değerleri incelendiğinde adalet, dürüstlük ve hoşgörü alt temalarının belirgin şekilde çalışma grubunu yansıttığı saptanmıştır. Tüm bu kişisel değerlerin yakın ilişkilerde benlik ile diğerleri arasındaki sınırları, mesafeyi koruduğu açıkça görülmektedir. Kişisel değerlerin tartışılmasından sonra ikinci olarak iyi oluş teması ele alınmıştır.

YDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluşla ilgili kavrayışları detaylandırılarak incelendiğinde alt temaların; huzur, sağlık, kanaat ve çocukların iyi oluşları üzerinde şekillendiği görülmüştür. Bu alt temalar sırasıyla incelenmiştir.

Huzur, YDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş arayışında yaygın bir alt tema olarak saptanmıştır, diğer bir ifade ile ayrımlaşmış bireylerin huzursuzluk deneyimlemeleri ile iyi oluş düzeylerinin azaldığını söylemek mümkün gözükmektedir. Huzur ve tedirginlik kavramlarının literatürde duygusal tepkisellik boyutunun iki aşırı ucu olarak tanımlandığı (Brockner ve Higgins, 2001) ve benliğin ayrımlaşması ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Aile sistemler kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde ayrımlaşma sorunları ile kaygı düzeyi arasında nedensel bir ilişki tanımlanmış (Bowen, 1978) bu ilişki ise ampirik çalışmalarla desteklenmiştir (Peleg-Popko, 2002). Yüksek düzey ayrımlaşmış birey için iyi bir yaşamın kaygı ve tedirginlikten uzak huzurlu bir yaşam olması literatür bulguları ile tutarlı gözükmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş kriterleri arasında en yaygın görülen alt temalardan bir diğerinin ise fiziksel sağlık olduğu görülmüştür. Orta yetişkin ve ileri yetişkinlerle yapılan geniş ölçekli bir çalışmada iyi oluşu açıklayan en önemli kriter kişinin kendi ne kadar sağlıklı gördüğü olarak bulunmuştur (Windsor ve diğerleri, 2009). Her ne kadar bu yaş grubu için fiziksel sağlık genel olarak arzulanan bir iyi oluş kriteri olsa da benliğin ayrımlaşmasının fiziksel sağlığın korunması ve sürdürülmesi ile ilişkili olabileceği de düşünülebilir. İran'da yapılan ampirik bir araştırmada benliğin ayrımlaşma düzeyinin fiziksel sağlık ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sohrabi ve diğerleri, 2013). Ayrımlaşan bireylerin fiziksel olarak daha sağlıklı olmalarının, hem pozitif bir psikolojik kazanımın beden sağlığı üzerindeki pozitif etkisi ile hem de bedene ait sorumlulukların bir diğerine bırakılmadan bizzat üstlenilmesi ile de açıklanması mümkün görünmektedir. Bu görüş temelinde yüksek düzey ayrımlaşan birey için fiziksel sağlığın yaygın bir iyi oluş kriteri olarak görülmesi literatürle tutarlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların iyi oluş ile ilgili bir diğer yaygın kriterlerinin kanaatkârlık olduğu tespit edilmiştir. Kanaatkârlık (fugality), sahip olunanlarla sürdürülebilen disiplinli ve becerikli bir yaşam tarzı olarak ifade

edilmektedir (Lastovichka ve diğerleri, 1999). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kanaatkârlık ve benliğin ayrımlaşması ile ilişkili gözüken değişkenlerin birlikte ele alındığı görülmektedir. Sahip olmaya muktedir olunmasına rağmen arzular üzerinde itidal sahibi olmanın, mevcut ile yetinmenin öz kontrol, rasyonel düşünce (Michaelis ve diğerleri, 2019), özerklik ve öz yeterlilik (Corral-Verdugo ve diğerleri, 2016) ile ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluşu yordadığı (Muiños ve diğerleri, 2015) ortaya konulmuştur. İyi oluş açısından avantaj oluşturan kanaatkâr bir yaşamın YDBA puanına sahip katılımcılarda sıklıkla ifade edilmiş olması literatür bulguları ile tutarlı gözükmektedir.

Çalışma grubunda yaygın olarak tespit edilen iyi oluş kriterlerinin huzur, sağlık, kanaatkarlık gibi bireyin kendine ait, bağımsız ve içkin kavramlar olduğu görülmektedir. Bunun yanında gruptaki tüm katılımcıların kendi iyi oluş düzeylerini çocuklarının iyi oluşları ile ilişkilendirdikleri de izlenmiştir. Kültürel yapı göz önüne alındığında karşılıklı bağımlılık düzeyinin daha belirgin olduğu kültürlerde ilişkisel uyumun iyi oluş üzerinde daha etkili olduğu belirtilmektedir (Kitayama ve diğerleri, 2010). Ancak bireyin iyi oluşu ve çocuklarının iyi oluşu temelinde saptanan mevcut ilişkinin daha bağımsız bir toplum olan Amerika'da yapılan geniş ölçekli bir araştırmada da bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmada ebeveynlerin depresyon düzeylerinin evlatlarının algılanan iyi oluşları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Fine ve diğerleri, 1994). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarına atfettikleri değerin 1975 ve 2005 yılları arasında değiştiği, ebeveynlik modeli açısından karşılıklı-bağımlılık modelinden bağımsız modele doğru sosyal bir değişim olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada ebeveynlerin zaman içinde çocuklarından bekledikleri ekonomik beklentinin azaldığı ve çocuklarına verdikleri psikolojik değerin arttığı görülmüştür (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005). Ebeveynler tarafından çocuklara verilen psikolojik değerin artışı ile çocukların iyi oluşunun ebeveynler için bir iyi oluş kriteri olması tutarlı gözükmektedir. Özetle, çalışma grubundaki katılımcılar iyi oluş kavrayışlarını çocukların iyi oluşu ile ilişkilendirmiş, huzurlu, sağlıklı ve kanaatkâr bir yaşamla ifade etmişlerdir.

YDBA puanına sahip katılımcıların kişi içi süreçleri son olarak kendini düzenleme teması altında değerlendirilmiştir. Katılımcıların kendini düzenleme ile

ilgili deneyimleri detaylandırılarak incelendiğinde alt temaların; duygu düzenleme, öz kontrol ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile şekillendiği görülmüştür. Saptanan alt temalar sırasıyla ele alınmıştır.

Katılımcılar yaşamda zorlayıcı olaylarla karşılaştıklarında duygu düzenleme ve öz kontrol becerilerini işlevsel olarak kullanabildiklerini ifade etmişlerdir. Seçici optimizasyon ile telafi (Baltes, 1997) ve sosyo-duygusal seçicilik (Carstensen, 1992) kuramlarına göre orta yetişkinlik döneminde gelişimsel olarak kendini düzenlemenin normatif olarak artış gösterdiği belirtilmektedir. Mevcut araştırmanın nicel fazında da saptanan bu ilişkinin çeşitli literatür çalışmalarında da doğrulandığı görülmüş, ayrımlaşan bireylerin bilişsel anlamda esnemeye müsait oldukları, rasyonel kalabildikleri, duygu ve davranışlarını düzenleme açısından avantajlı oldukları bulunmuştur. (Sandage ve Jankowski, 2010; Skowron ve diğerleri, 2003; Skowron ve Dendy, 2004). İşlevsel kendini düzenleme becerilerinin çalışma grubu içinde yaygınca görülmesi literatür bulguları ile tutarlıdır.

YDBA puanına sahip katılımcıların öz kontrol ve irade ile yakın ilişkili olan sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürme konusunda avantajlı oldukları görülmüştür. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesi ve sürdürülmesi ile ilgili yapılan nitel bir araştırmanın bulgularına göre fiziksel ve zihinsel sağlık için bu avantajlı kazanımın özerklik, öz yeterlilik, iç motivasyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Couture-Wilhemlmy ve diğerleri, 2021). Ayrımlaşma faktörünün sağlıklı yaşam alışkanlıkları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, ilk olarak bu alışkanlıkların benimsenmiş olması bireyin kendi beden ve zihinsel sağlığının sorumluluğunu kendi başına üstlenebildiğini göstermektedir. İkinci olarak spor, hobi gibi aktivitelere istikrarlı zaman ve enerji ayıran katılımcıların yaşamlarında diğerlerinden bağımsız bir alan oluşturup bu alana kararlılık arz eden bir yatırım yapabildiğini de göstermektedir. Özetle, yüksek düzey ayrımlaşan katılımcılar kendini düzenleme teması altında değerlendirildiğinde; katılımcıların duygu düzenleme ve öz kontrol becerilerinin işlevsel olduğu, sağlıklı yaşam alışkanlıkları benimsedikleri görülmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcıların kişi içi temalarının incelenmesi kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme alt temalarının tartışılması ile tamamlanmıştır. Çalışma grubunun kişiler arası süreçleri ise yakın aile üyeleri ile

kurulan ilişkiler üzerinden incelenip tartışılmıştır. Bu ilişkiler ebeveynler, eş ve çocuklar temaları altında detaylandırılarak incelenmiştir.

YDBA puanına sahip katılımcıların ebeveynleri ile ilişkileri ele alındığında; alt temaların demokratik ebeveynlik tutumları, ebeveyne saygı ve çatışma-uzlaşma alanlarında şekillendiği görülmüştür. Çalışma grubunun ifadeleri incelendiğinde katılımcıların ebeveynlerinin kendilerini yetiştirme stillerini demokratik tutum ile açıkladıkları görülmüştür. Baumrind (1973, aktaran, Shaffer, 2009) ebeveynlik stillerini kabul ve beklenti boyutları üzerinden kategorize etmiş, demokratik ebeveynliği yüksek düzey kabul ve yüksek düzey beklenti ile açıklamıştır. Demokratik ebeveynlik; çocuğa karşı ilgi, anlayış ve sıcaklığın olduğu, rehberliğin baskı kurulmadan yapıldığı ebeveynlik stilini betimlemektedir. Benliğin ayrımlaşma kazanımının ise ebeveynlik tutumları ile ilişkisi kuramsal olarak belirtilmiş; çocukların duygusal alanına saygı duyan, anlayışlı ve rehberlik edici ebeveynliğin ayrımlaşmayı desteklediği belirtilmiştir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu kuramsal ilişkinin ampirik çalışmalarla da doğrulandığı görülmektedir. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerinin kendilerini yetiştirirken onaylamayan, reddedici tutumları olduğunu belirten yetişkinlerin ayrımlaşma düzeyinin daha düşük olduğu (Schwartz ve diğerleri, 2006), ayrımlaşma düzeyi ile demokratik ebeveynlik arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Ragelienė ve Justickis, 2016). YDBA puanına sahip katılımcıların ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumları hatırladıkları kadarıyla demokratik tutumu yansıtmaktadır. Bu bulgunun literatürde yapılan diğer araştırma bulguları ile tutarlı olduğu gözükmektedir.

Çalışma grubunun ebeveynleri ile ilişkilerinde yaygın olarak rastlanan bir başka alt temanın saygı olduğu, katılımcıların ebeveynlerinin kararlarına saygı duydukları ve genellikle ilişkilerinde zıtlaşmaktan kaçındıkları görülmüştür. Ebeveyn-çocuk ilişkilerini gelişimsel bir perspektifle değerlendiren Bleckner (1965, aktaran, Marcoen, 1995) orta yetişkinlik döneminde evlatlık görevlerinin olgunlaştığını (filial maturity) belirtmiştir. Bu olgunlaşma ile yetişkin çocukların ebeveynlerine karşı hissettikleri saygı, dayanışma ve yardımlaşmanın arttığı görgül olarak da ortaya konulmuştur (Marcoen, 1995). Kültürel açıdan değerlendirildiğinde karşılıklı bağımlılığın baskın olduğu kültürlerde ebeveyn-çocuk ilişkisindeki hiyerarşik yapının

yaşam boyu devam ettiği de belirtilmektedir (Trommsdorff, 2006). Her ne kadar ebeveynlerin çocuklarından bekledikleri itaatkarlığın modernleşme ile azaldığı görülse de Türk kültür yapısında çocuklardan ebeveynlere karşı saygılı olmaları beklenmektedir. Amerika'da ve Türkiye'de yaşayan üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladıkları kontrol düzeyi karşılaştırılmış, Türkiye örneklemi için psikolojik ve katı kontrolün daha yüksek olduğu görülmüştür (Dinn ve Sunar, 2017). Bu araştırmada bulunan ayrımlaşmış bireylerin ebeveynleri ile kurdukları ilişkide hissettikleri saygının yüksek olması, orta yetişkinlikte olgunlaşan evlatlık görevleri ile açıklanabilmektedir, ayrıca bulgu Türk kültüründe daha yaygın olan ebeveyn kontrolü ile tutarlı gözükmektedir.

Ayrımlaşma düzeyi yüksek katılımcıların ebeveynleri ile ilişkilerinde gözlemlenen bir diğer yaygın alt temanın çatışma-uzlaşma olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğu ebeveynleri ile geçmişte çatışma yaşadıklarını ama zamanla bu çatışmaların uzlaşma ile sonuçlandığını belirtmiştir. Bulgunun yetişkinlik boyunca olgunlaşan evlatlık kavramı (filial maturity) ile de tutarlı olduğu gözükmektedir (Marcoen, 1995). Yetişkin çocukların ebeveynleri ile olan çatışmalarını kültürler arası ve gelişimsel perspektifle inceleyen bir araştırmaya göre yetişkin çocuğun yaşı arttıkça ebeveyni ile çatışma düzeyinin hem Batı hem Doğu örnekleminde azaldığı tespit edilmiştir. Çatışma düzeyindeki azalma ise sosyal olgunlaşma ve yetişkin çocuk ile ebeveyn arasında azalan iletişim sıklığı ile açıklanmıştır (Akiyama ve diğerleri, 2003). Benliğin ayrımlaşması çerçevesinden değerlendirildiğinde ayrımlaşan ve özerkleşen bireyin ebeveynlerine olan maddi ve manevi bağımlılığının yetişkinlik boyunca kademeli olarak azalması beklenmektedir. Dolayısıyla ayrımlaşan bir orta yetişkinin yaşlanan ebeveynleri ile çatışmalarının azalması bireyin bağımsızlaşması ile tutarlı bir bulgu sunmaktadır. Özetle, yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların ebeveynleri ile ilişkileri incelendiğinde; ebeveynlerin daha çok demokratik tutum benimsedikleri, katılımcıların ebeveynlerine karşı hissettikleri saygının güçlü olduğu, vaktiyle yaşanan çatışmaların yerini uzlaşmaya bıraktığı görülmüştür. Bu çalışma grubu için ebeveyn ilişkilerinin tartışılmasından sonra katılımcıların eşleri ile ilişkilerinde saptanan alt temalar yorumlanmıştır.

YDBA puanına sahip katılımcıların eşleri ile ilişkileri detaylandırıldığında alt temaların farklılık-uyum ve özerklik altında yoğunlaştığı görülmüştür. Ayrımlaşan katılımcılar eşleri ile olan ilişkilerinde mevcut farklılıklar olduğunu, ancak bu farklılıkları kabul edebildiklerini ve birlikte uyumlu bir yaşam sürdürebildiklerini belirtmişlerdir. Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde İsrail'de yapılan bir araştırmada benliğin ayrımlaşma düzeyi ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu, özellikle duygusal kopuş alt boyutunun bu ilişkide en güçlü yordayıcı olduğu (Peleg, 2008) saptanmıştır. Aynı doğrultuda mevcut araştırmada da eşler arası farklılıklara rağmen katılımcıların duygusal uzaklaşma deneyimlemeksizin partnerlerini kabul edebildikleri ve uyum sağlayabildikleri görülmektedir. Ayrıca bu bulgu Batı kültürlerinde baskın olan özerklik ile Doğu toplumlarında yaygın olarak görülen ilişkiselliğin Türkiye'de yaşayan ayrımlaşmış bireylerde özerk-ilişkisel benlik yapısı şeklinde sentezlendiğine de bir örnek teşkil etmektedir (Kağıtçıbaşı 2017). Kendine ve eşine ait farklılıkları tanımlayabilen birey bu farklılıklara rağmen ahenkli bir ilişki sürdürebilmektedir.

Çalışma grubundaki katılımcıların evliliklerinde hem kendi özerkliklerini korudukları hem de eşlerinin özerk alanlarına saygı gösterdikleri görülmüştür. Kuramsal olarak benliğin ayrımlaşmasının bireyleşme itkisi ile özerklik kazanımına neden olduğu belirtilmektedir (Bowen, 1978). Özerklik ile ayrımlaşma arasında tanımlanan bu kuramsal ilişkinin ampirik olarak da ortaya konulduğu ve özerkliğin yakın ilişkilerde uyumu artırdığı saptanmıştır (Kluwer ve diğerleri, 2020). Mevcut araştırmada elde edilen bulgunun literatür çalışmaları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Birliktelik içinde benlik için açılan özerk alan yüksek düzey ayrımlaşma ile ilişkilidir ve ilişki kalitesini artırmaktadır. Özetle, yüksek düzey ayrımlaşmış bireylerin eşleri ile ilişkilerinde farklılıkların olduğu, bu farklılıkların kabullenildiği, karşılıklı olarak özerk alanların korunduğu ve uyumlu birlikteliğin sürdürüldüğü görülmüş bu bulgular literatürdeki ilgili çalışmalarla birlikte yorumlanmıştır. Çalışma grubu için eşlerle ilişkilerin yorumlanmasından sonra katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde yaygın olarak görülen alt temalar incelenmiştir.

YDBA puanına sahip katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde yaygın olarak görülen alt temalar; çocuk ile uyumlanma, özerkliğe saygı ve müdahaleyi durdurma

olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların çocuklarını makul bireyler olarak algıladıkları, onlarda gördükleri değişime ayak uydurabildikleri, kişisel değişimi bir zenginleşme olarak algıladıkları görülmektedir. Bu bilişsel esneklik, araştırmacı tarafından yeniliğe ve değişime açıklığı ifade eden uyumlanma kavramı ile ele alınmıştır. Ayrımlaşmış bireylerin stres altında düşük düzey dürtüsellik ve rasyonel kalma becerileri sayesinde ebeveynlik görevlerinde bilişsel olarak daha esnek, uyumlu ve işlevsel oldukları belirtilmektedir (Skowron, 2005). Araştırmacının ulaşabildiği ile sınırlı olmak üzere tespit edilen ilişkinin literatürde daha önce direk olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır, ancak İran'da yapılan bir araştırmada kişiliğin yeniliğe açıklık boyutu ile benliğin ayrımlaşması arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Shaham ve Amirfakhraie, 2019). Bu bulgu ayrımlaşmış katılımcıların çocuklar kanalı ile uyumlandıklarını desteklemektedir.

Çalışma grubundaki katılımcılar çocukları ile ilişkilerinden bahsederken onların özerkliğine saygı duyduklarından bahsetmişlerdir. Ebeveynlerin ayrımlaşma kazanımı ile özerk çocuk yetiştirmenin ilişkili olduğu teorik olarak belirtilmektedir (Skowron, 2005). Ayrıca bu kuramsal bilginin ampirik olarak da ortaya konulduğu görülmektedir. Örneğin Kore'de yapılan bir çalışmada ebeveynlerin ayrımlaşma düzeyi ile ergen çocuklarında tespit edilen bireyleşme arasında ilişki bulunmuştur (Chun ve MacDermid, 1997). Bu bulgu ayrımlaşan ebeveynlerin çocukları ile kurdukları ilişki ile ayrımlaşmış bireyler yetiştirmeye yatkın olduklarını göstermekte, mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Çalışma grubundaki katılımcıların ebeveyn algıları değerlendirildiğinde ise, demokratik tutum dikkat çekmektedir, bu bağlamda ebeveynlik pratiklerinde nesiller arası tekrarlama dikkat çekmektedir.

YDBA puanına sahip katılımcılar çocukları ile kurdukları ilişkide zaman zaman müdahaleci olduklarını, ancak bunu doğru bulmayıp kendi kendilerini durdurmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Geleneksel bir ebeveynlik uygulaması olan müdahaleciliğin öz-kontrolle denetlenmeye çalışıldığı görülmüştür. Dezavantajlı bir çocuk yetiştirme stratejisi olan müdahalecilik bir yandan da kültürel bir yapının parçası olabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017). Hollanda'da Türk göçmen ailelerle yapılan bir çalışmada Türk ailelerin yerli ailelere göre daha fazla müdahaleci oldukları saptanmıştır (Yaman ve diğerleri, 2010). Bu çalışmada Türk aile yapısında kültürel

olarak kabul gören müdahalecilik ayrımlaşmış katılımcıların ebeveynlik stillerinde de görülmüştür. Ancak katılımcıların çoğu rasyonel bir düzenleme ile bu davranışlarını kontrol etmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Mevcut eğilimin geleneksel kültürel yapı içinde yaygın olduğu, ayrımlaşmış bireylerin ise mümkün olduğunca öz-kontrol ve farkındalık ile müdahalecilikten kaçındıkları görülmektedir. Özetle, yüksek düzey ayrımlaşmış bireylerin çocukları ile ilişkilerinde çocukları ile uyumlandıkları, çocuklarını özerk bireyler olarak algıladıkları, bazen otomatik olarak müdahaleci oldukları ancak bunu kontrol etmek istedikleri görülmüştür.

Yüksek düzey ayrımlaşan bireylerin söylemlerinin kişi içi ve kişiler arası kategorilerde yorumlanmasından sonra bir sonraki bölümde düşük düzey ayrımlaşmış katılımcılara ait bulgular tartışılmıştır.

4.2.2. Düşük Düzey Benlik Ayrımlaşma (DDBA) Grubuna Ait Bulguların Tartışılması

Düşük düzey ayrımlaşma grubu ile yapılan çalışmada elde edilen bulgular kişi içi ve kişiler arası süreçler kategorileri altında ele alınmıştır. Kişi-içi süreçler; kişisel değerler, iyi oluş ve kendini düzenleme temaları altında incelenmiştir. Kişiler arası süreçler ise; ebeveynler, eş ve çocuklarla ilişkiler temaları altında incelenmiştir. Bu kısımda önce kişi içi, ardından kişiler arası süreçlere ait temalarda görülen alt temalar özetlenip yorumlanmıştır.

DDBA puanına sahip katılımcıların kişi-içi süreçlerinde görülen yaygın alt temalar sırasıyla incelenmiştir. Kişisel değerler teması altında; katılımcıların yanıtlarının aile birlikteliğinin sürdürülmesi alt temasında yoğunlaştığı, katılımcıların çoğunluğunun bu değerleri benimsedikleri, önemsedikleri ve korumaya çalıştıkları görülmüştür. Ülkemizde yapılan araştırmada benliğin ayrımlaşması ile aile içindeki bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin ampirik olarak ortaya konulduğu görülmektedir. Ayrımlaşan bireylerden oluşan birim ailelerde bütünlük duygusu daha yüksek düzeyde deneyimlenmektedir (Yıldız, 2020). Bu çalışmada ise aile birlikteliği deneyimlenen bir gerçeklikten ziyade önem atfedilen ve korunmaya çalışılan bir denge unsuru olarak tanımlanmıştır. İspanya'da yapılan bir araştırmada aile içinde uyum ve birliktelik sorunlarının hem benliğin ayrımlaşma sorunları hem de kronik kaygı ile ilişkili olduğu

saptanmıştır (Dolz-del-Castellar ve Oliver, 2021). Mevcut çalışma grubunda ittifakla vurgulanan aile birlikteliğinin sürdürülmesine verilen değerin; aynı zamanda aile içinde olası bir birliktelik ve uyum sorununun oluşturacağı potansiyel kaygıyı da ifade ettiği, bireyin aktif olarak bütünlüğü korumaya çalışarak bu kaygı yükünden kaçındığını da düşündürebilir. Ayrımlaşma sorunları ile ilişkili olan aile içi birliktelik sorunlarının oluşturduğu kaygı çalışma grubunun aile birlikteliğine atfettiği değer ile tutarlı gözükmektedir.

Ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların iyi oluş arayışları detaylandırılarak incelendiğinde alt temaların; sevgi ve saygı görme ile diğerlerinin mutluluğu üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Katılımcıların çoğu iyi bir yaşamın dışarıdan gördükleri sevgi ve saygıya koşullu olduğunu ifade etmişlerdir. Kuramsal temelde değerlendirildiğinde düşük düzey ayrımlaşan bireylerin reddedilmeye daha duyarlı oldukları, ayrılığı, dışlanmayı tehdit olarak algıladıkları bu yüzden yakın ilişkilerde füzyona girdikleri belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Araştırmada saptanan bu bulgunun güçlü birliktelik itkisi ile yakın ilişkili olan kaygılı bağlanma stili ile de tutarlı olduğu görülmektedir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan bir araştırmada kaygılı bağlanma stilinin reddedilme, yalnızlık duyarlılığı, yoğun sevgi ve saygı talebi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları DDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluşlarını çevreden gördükleri sevgi ve saygı üzerinden değerlendirmeleri ile tutarlı gözükmektedir.

Çalışma grubundaki katılımcıların bir diğer iyi oluş kriterinin diğer aile bireylerinin mutluluğu olduğu belirtilmiştir. Ayrımlaşma sorunlarının oluşturduğu güçlü birliktelik itkisi ile kişinin kendi bireyselliğini diğerleri için feda ettiği kuramsal olarak belirtilmektedir. Füzyon sorunları ile yakın ilişkili olan bu sağlıksız birliktelikte birey kendi iyi oluşunu diğerlerinin iyi oluşları üzerinden deneyimleyebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1987). Literatürdeki ilgili değişkenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde bireyin kendine ait tanımladığı benliği bulunduğu grubun içinde kayboldukça diğerleri için kendinden feda etme arzusunun şiddetlendiği (Swann ve diğerleri, 2009), diğerlerini önceleme düzeyinin arttığı görülmektedir (Reese ve Whitehouse, 2021). Bu araştırma bulgularının mevcut çalışmada görülen bulgu ile tutarlı olduğu görülmektedir. Özetle, çalışma grubundaki katılımcıların iyi

oluşlarını sevgi ve saygı görme ihtiyacı ile diğerlerinin mutluluğundan oluşan iki alt temada betimledikleri ve her iki alt temada da bireyin iyi oluş düzeyinin dışa bağımlı olduğu görülmüş bulgular literatür bulguları ile desteklenmiştir.

DDBA puanına sahip katılımcıların iyi oluş kavrayışlarının yorumlanmasından sonra kişi içi kategoride son olarak kendini düzenleme teması ele alınmıştır. Kendini düzenleme temasında yaygın olarak tespit edilen alt temaların; eleştiri duyarlılığı, haksızlığa uğramak, duygusal dayanıksızlık ve kendini susturma olduğu görülmüştür. Alt temalar sırasıyla tartışılmıştır.

Ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların çoğunluğunda eleştiri duyarlılığı olduğu görülmüştür. Katılımcılar yakın çevreleri tarafından onaylanmayıp eleştiri aldıklarında tetiklendiklerini ve kendini düzenlemekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Eleştirinin art niyetli algılanması ve bireyin eleştirilmeye karşı yüksek hassasiyet göstermesi literatürde reddedilme duyarlılığı olarak incelenmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek bireylerin olumsuz eleştiri aldıklarında hissettikleri öz değerin sarsıldığı belirtilmiştir (Rohner, 2016). Benliğin ayrımlaşması ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkinin görgül çalışmalarda da ortaya konulduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada reddedilme duyarlılığının hem benliğin ayrımlaşması toplam puanı ile hem de tüm alt boyutları ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Norona ve Welsh, 2016). Bu çalışmada saptanan eleştirilme hassasiyetinin reddedilme duyarlılığı çalışmaları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

DDBA puanına sahip katılımcıların çoğunluğu pratikte haksızlığa uğradıklarını ve genel olarak haksızlığa uğradıklarında kendilerini düzenlemekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmacının ulaşabildiği kadarıyla literatürde haksızlık kurbanı olma ile benliğin ayrımlaşma düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen haksızlık kurbanı olma endişesinin işlevsiz benlik kazanımları ile ilişkileri ortaya konulmuştur. Haksızlık kurbanı olma (victim of injustice) endişesi ile ilgili yapılan kapsamlı bir araştırmada değişkenin; eleştirilme ve reddedilme duyarlılığı, dış kontrol odağı, negatif duygulanım, sosyal fobi ve kaygı sorunları ile pozitif ilişkili, benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Bondü ve Inerle, 2020). Başka bir çalışmada ise haksızlığa uğrama endişesinin kişiler arası güvensizlik, şüphecilik, intikam ve kıskançlıkla ilişkili olduğu ortaya konmuştur

(Schmitt ve diğerleri, 2005). Bu doğrultuda, kıskançlık ve intikam hislerinin; duygusal tepkisellik sorunları ile, güvensizlik ve şüpheciliğin; füzyon sorunları ile, benlik saygısı, dış kontrol odağı gibi değişkenlerin; ben pozisyonu ile, sosyal fobinin duygusal kopuş ile ilişkilendirilmesi mümkün gözükmektedir. Mevcut araştırmada yaygın olarak görünen haksızlığa uğrama hassasiyeti, literatürde ortaya konan diğer araştırma bulguları ile tutarlı gözükmektedir.

Düşük düzey ayrımlaşan katılımcılar olumsuz olaylar karşısında duygusal olarak daha dayanıksız ve kırılgan olduklarını ifade etmişlerdir. Bu ilişkinin başka nicel araştırma çalışmaları ile de ortaya konulduğu görülmektedir. Ayrımlaşma düzeyi toplam puan temelinde (Sadeghi ve diğerleri, 2019) ve alt boyutlar temelindeki kazanımların duygusal dayanıklılıkla ilişkili olduğu (Süloğlu ve Güler, 2021) saptanmıştır. Ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların yaygın olarak deneyimlediklerini ifade ettikleri duygusal dayanıksızlığın daha önce nicel çalışmalara da konu olduğu ve bu bulguyu desteklediği görülmektedir.

Düşük düzey ayrımlaşan katılımcılar olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha çok sessiz kalmayı tercih ettiklerini, yani kendilerini susturarak düzenlediklerini ifade etmişlerdir. Duygu düzenleme açısından değerlendirildiğinde kendini susturma davranışının sağlıksız bir strateji olan bastırma ile açıklandığı görülmektedir (Gross ve John, 2003). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde benliğin ayrımlaşma düzeyi ile ifade edici bastırma arasındaki negatif ilişkinin ampirik olarak ortaya konulduğu görülmektedir (Duch-Ceballos ve diğerleri, 2021). Özetle, ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların eleştirildiklerinde ve haksızlığa uğradıklarında kendini düzenlemede zorlandıkları, duygusal olarak daha dayanıksız oldukları ve kendilerini susturarak düzenledikleri görülmüş ve bulgular çeşitli araştırma bulguları ile desteklenmiştir.

DDBA puanına sahip katılımcıların kişi içi temalarının incelenmesi kişisel değerler, iyi oluş kavramları ve kendini düzenleme alt temalarının tartışılması ile tamamlanmıştır. Düşük düzey ayrımlaşan bireylerin kişiler arası süreçleri ise yakın aile üyeleri ile kurulan ilişkiler üzerinden incelenip tartışılmıştır. Bu ilişkiler ebeveynler, eş ve çocuklar temalarında detaylandırılarak sunulmuştur.

DDBA puanına sahip katılımcıların ebeveynleri ile ilişkileri ele alındığında; alt temaların reddedici ebeveynlik tutumları ve baba kaybı veya psikolojik yokluğu konularında yoğunlaştığı görülmüştür. Çalışma grubunun ifadeleri incelendiğinde katılımcıların neredeyse tümünün ebeveynlerinin kendilerine karşı reddedici olduklarını belirttikleri görülmektedir. Reddedici ebeveynlerin çocukları üzerindeki oluşturduğu olumsuz etkileri açıklayan "Ebeveyn Kabul-Red Kuramında" ebeveyn sıcaklığı temel boyut olarak ele alınmaktadır. Ebeveyninden; sıcaklık, ilgi, konfor, destek ve sevgi gören çocukların yüksek düzey kabul gördükleri, soğuk, düşmanca, ihmalkâr ve kayıtsız tutumlar gören çocukların ise yüksek düzeyde reddedildikleri belirtilmiştir. Reddedilen çocukların ise psikolojik uyum açısından dezavantajlı oldukları bulunmuştur (Rohner, 2004). Literatürde benliğin ayrımlaşması ile algılanan ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ayrımlaşma sorunları olan bireylerin ebeveynlerinin kendilerine karşı tutumlarının adaletsiz olduğunu belirttikleri görülmektedir. Bu araştırmada ebeveynleri tarafından haksızlığa uğradıklarını hisseden bireylerin zihinsel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Jankowski ve diğerleri, 2013). Reddedici ebeveynler tarafından yetiştirilmenin daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne neden olduğu da belirtilmektedir (Luerssen ve Ayduk, 2014). Sağlıklı ebeveyn yaklaşımı ile yakın ilişkili olduğu kuramsal olarak belirtilen benliğin ayrımlaşmasının (Kerr ve Bowen, 1988), olumsuz ebeveyn yaklaşımlarından da negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Kuramsal olarak ortaya konan bu bulgunun aynı zamanda ampirik çalışmalarla da desteklendiği görülmektedir.

Çalışma grubundaki katılımcıların ebeveynleri ile ilişkilerinde ikinci alt temada babanın erken vefat ya da alkolizm, işkoliklik gibi nedenlerden dolayı psikolojik olarak erişilemez konumda olduğu görülmüştür. Bu bulgunun erken ebeveyn kaybı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki ile tutarlı olduğu gözükmektedir. İngiltere'de yetişkinlerle yapılan nitel bir araştırmada erken ebeveyn kaybının çocukluktaki fiziksel yaşam koşullarını güçleştirdiği ve benlik yapısını kalıcı olarak etkilediği bulunmuştur. Ebeveynlerinden birisini 18 yaştan önce kaybeden yetişkinlerin yaşamlarında yalnız ve yalıtılmış hissettikleri, diğerlerine güvenmekte zorlandıkları, benlik saygısı ve benlik değerlerinin düşük olduğu, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlandıkları saptanmıştır (Ellis ve diğerleri, 2013).

Ülkemizde babasını erken yaşta kaybeden kadınlarla yapılmış başka bir nitel çalışmada da bu bulguyu destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Baba kaybından sonra aile dinamiklerinin değiştiği, özellikle çocuk-anne ilişkisindeki mesafenin azaldığı ve kalan bireylerin işlev üstü sorumluluklar yüklenmek zorunda kaldığı, yetişkinlik döneminde bu kaybın diğerleri ile bağ kurmada zorlanmaya sebep olduğu bulunmuştur (Uçar, 2018). Literatürde yapılan çalışmalar, erken baba kaybının benlikle ilgili kazanımları olumsuz yönde etkilediğini, anne-çocuk ilişkisinin niteliğini fazla yakınlaşma ile değiştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulguların aynı zamanda ayrımlaşma sorunları ile de ilişkili olduğu açıkça gözükmektedir. Erken baba kaybı ile görülen benlik saygısında ve benlik değerindeki düşüş, anneyle olan mesafedeki aşırı yakınlaşma, yalnızlık ve yalıtılmışlık duyguları, işlev üstü sorumluluk yüklenme gibi sorunların benliğin ayrımlaşması ve kaygı sorunlarıyla örtüştüğü görülmektedir. Bu bakış açısı ile araştırmada tespit edilen bulgunun literatür çalışmaları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Düşük düzey ayrımlaşmış diğer katılımcılar ise babalarının hayatta, ancak erişilemez olduğunu belirtilmişlerdir. Kendileri için erişilemez olan baba ile anne arasında da duygusal çatışma tanımlanmıştır. Aile sistemler kuramına göre partnerler arasında uzlaşmazlık yaşandığında gerilim üçüncü bir kişinin, çoğunlukla çocuklardan birinin dahliyle dengelenmeye çalışılmaktadır (Bowen, 1976). Üçgenleşme (triangulation) olarak adlandırılan bu durumun ise aile içindeki hiyerarşik dengenin bozulmasına, dolayısıyla mesafe sorunlarına neden olabileceği belirtilmektedir (Shaw ve diğerleri, 2004). Aile sistemi içinde anlık gerilimi azaltmak için üçgenleşmeye maruz kalan çocukların kaygı düzeyinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dallos ve diğerleri, 2016). Diğer taraftan çocuk ile ilgili sorumluluklarda babanın da duyarlılık sahibi olmasının evlilik doyumunu en çok yordayan değişken olduğu tespit edilmiştir (Feldman, 2000). Bu çalışmalar kapsayıcılık açısından yetersiz kalan baba modelinin çocuğun ayrımlaşma potansiyeli üzerinde oluşturabileceği etkiyi açıklamakta ve mevcut araştırmada tespit edilen bulguyu desteklemektedir. Özetle, düşük düzey ayrımlaşmış katılımcıların ebeveynlerinin daha çok reddedici tutumlara sahip olduğu, babalarının erken kayıp ya da ilgisizlikten dolayı erişilemez konumda oldukları görülmüş bulgular literatür çalışmalarıyla birlikte yorumlanmıştır.

Düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların eşleri ile ilişkileri ele alındığında; çalışma grubunda ikna çabası, fedakârlık ve arada kalma alt temalarının belirgin olarak deneyimlendiği görülmüştür. DDBA puanına sahip katılımcılar eşleri ile farklı bir dünya görüşü, davranış ya da tutum benimsediklerinde bu farklılığı gidermeye, eşlerini kendi görüşleri doğrultusunda ikna etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu çaba, birey için zihinsel düzlemde eşi ile aynı, benzer, ya da bir olma itkisinin gücünü yansıtmaktadır. Eşleri tarafından tecrübe edilen farklı zihinsel çıktıyı katılımcıların kendi zihinsel tecrübelerine yakınlaştırmaya, karşısındaki bilişsel füzyona dahil etmeye çalıştığı görülmektedir. Söz konusu durumun kuramsal olarak zihinsel esneklik ve tolerans kavramları ile açıklanabildiği görülmektedir. Ayrımlaşma kazanımı bireyin yakın ilişkilerde fikren uzaklaşmaya karşı daha esnek ve toleranslı olmasını sağlamaktadır (Bowen, 1978). Araştırmacının erişebildiği ile sınırlı olmak üzere benliğin ayrımlaşması ve ısrarcı ikna çabasının direk incelendiği bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte İran'da yapılan bir araştırmada çiftlerin birbirlerinin farklı görüşlerine tolerans düzeyi ile ayrımlaşma ve evlilik doyumu arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Shahid ve Shahid, 2016). Ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların farklı düşünceler karşısında ısrarcı ikna çabasını kullanmalarının araştırma bulguları ile desteklendiği gözükmektedir.

Düşük düzey ayrımlaşan bireylerin eşleri ile olan ilişkilerinde yaygın olarak görülen ikinci alt tema fedakarlıktır. Katılımcılar eş ilişkisi söz konusu olduğunda eşlerinden daha fazla feda ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrımlaşma sorunlarının feda etme ile ilişkili olduğu kuramsal olarak ortaya konulmuştur (Kerr ve Bowen, 1988). Kendi bireyselliğini koruyamayan birey birlikteliğin içinde kalabilmek için sağlıksız bir strateji uygulayarak kendisinden feda etmektedir. Söz konusu değişkenlerin ampirik bir çalışmada incelendiği, erken dönem uyumsuz şemalarından kendini feda alt boyutunun ben pozisyonu sürdürme sorunlarını yordadığı saptanmıştır (Langroudi ve diğerleri, 2011). Düşük düzey ayrımlaşmış katılımcıların kendilerini feda eden taraf olarak tanımlamış olmaları hem kuramsal görüş hem de literatür bulgularıyla tutarlıdır.

Özellikle kadın katılımcıların eşleri ile ilişkilerinde sıklıkla deneyimledikleri sorunlardan bir diğerinin ise arada kalmak olduğu görülmüştür. Çekirdek ya da geniş

aile üyeleri ile eşleri farklı görüşlerde olduğunda düşük düzey ayrımlaşan kadın katılımcıların yüksek kaygıya sebep olacak bir uzlaşmazlıktan ötürü arada kaldıkları görülmüştür. Kuramsal olarak arada kalma, ilişkilerde üçgenleşmenin neticesi olarak deneyimlenmekte ve birey bir başka ilişkinin kaygı yükünü üstlenmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Genellikle bireyin kendi köken ailesi ve eşi arasında tecrübe edilen sıkışmışlığın Doğu kültürlerinde daha yaygın deneyimlendiği, Batı kültürlerinde ise evlilikle oluşan çekirdek ailelerin köken ailelerle daha net sınırlar belirleyebildikleri belirtilmektedir (Serewicz, 2006, aktaran, Yuan, 2019). Çin'de evli çiftlerle yapılan bir araştırmada köken aile bireyleri ile eş arasında tecrübe edilen arada kalmışlığın anlık çatışma ve kaygıyı baskılamasına rağmen evlilik doyumunu olumsuz etkilediği saptanmıştır (Yuan, 2019). Ayrımlaşma açısından değerlendirildiğinde arada kalma yükünün üçgenleşme ile açıklanabildiği ve arada kalma ile evlilik doyumunda azalma olması bu çalışmadaki bulgu ile uyumlu görünmektedir. Özetle, düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların eşleri ile olan ilişkilerinde görülen ortak alt temaların tümü yüksek birliktelik itkisi altında şekillenen füzyon sorunlarına işaret etmektedir. Katılımcıların eşleri ile konumları farklılaştığında ya ikna yoluyla eşlerini aynı konuma getirmeye çalıştıkları, ya kendilerinden feda ederek eşlerinin konumuna yaklaştıkları ya da eşlerin başka ilişkilerinde deneyimlediği uzlaşmazlıktan dolayı rahatsız olup arada kaldıkları görülmüştür. Çalışma grubu için eşlerle ilişkilerin yorumlanmasından sonra katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde yaygın olarak görülen alt temalar incelenmiştir.

Düşük düzey ayrımlaşmış katılımcıların çocukları ile ilişkilerinde yaygın olarak görülen alt temalar; farklılığa tahammülsüzlük ve çocukların gelecekleri ile ilgili kaygı olarak sınıflandırılmıştır. Çalışma grubundaki katılımcıların çocuklarının bugünkü deneyimlerini kendi geçmişleri ile kıyasladıkları ve gördükleri farklılıklardan ötürü rahatsız oldukları görülmüştür. Bu duyarlılığı kuramsal olarak benliğin ayrımlaşması ile yorumlamak mümkün gözükmektedir. Ayrımlaşma düzeyi düşük olan birey için, çocuğun ailenin ortak ego kütlesinden uzaklaşması kaygı oluşturup tepkiselliğe neden olabilir. Bu yorumun İspanya'da yapılan nicel bir araştırma ile desteklendiği görülmektedir. Bu çalışmada düşük düzey ayrımlaşan ebeveynlerin ergen çocuklarına daha eleştirel ve reddedici davrandıkları tespit edilmiş, eleştirel ebeveynliğin benliğin ayrımlaşmasının tüm alt boyutları ile ilişkili

olduğu saptanmıştır (Mozas-Alonso ve Berástegui, 2022). Ayrıca Amerika'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada düşük düzey ayrımlaşan bireyler ebeveynlerinin kendilerini onaylamayan tarzda (disapproving style) yetiştirdiklerini belirtmişlerdir (Schwartz ve diğerleri, 2006). Bu iki araştırma bulgusu bir arada değerlendirildiğinde; hem reddedici ebeveyn tutumu benimseyen bireylerin hem de reddedilerek yetiştirilen gençlerin ayrımlaşma sorunları olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların ebeveynlerinden gördükleri tutumları otomatik olarak çocuklarına aktardıklarını düşünmek makul gözükmektedir, katılımcıların kendi ebeveynlerini de reddedici olarak tanımladıkları görülmüştür.

Son olarak çalışma grubundaki katılımcıların çocuklarının maddi ve manevi gelecekleri hakkında endişeli oldukları görülmüştür. Genellikle zihinsel ya da bedensel yetersizliği olan çocukların ailelerinde bu tip kaygıların yoğun olarak deneyimlendiği belirtilmekle birlikte (Case, 2000), bu çalışmadaki katılımcıların çocuklarında özel bir durum tanımlanmamıştır. Benliğin ayrımlaşma sorunları ile kronik kaygı arasında nedensel bir ilişki tanımlandığı için (Kerr ve Bowen, 1988) bu tip kaygıların deneyimlenmesi kuramsal bakış ile tutarlı gözükmektedir. Ayrıca birçok ampirik çalışmada da kaygı sorularının ayrımlaşma sorunları ile ilişkili olduğu görgül olarak tespit edilmiştir (Lampis ve diğerleri, 2019; Peleg ve Zoabi, 2014). Kaygıların çocuklar temelinde yoğunlaşmasının çocukların bağımsız bir hayat sürdürebilme potansiyelleri hakkındaki endişeleri de yansıttığı düşünülebilir. Çocuklarla ilgili kaygıların ise ebeveynlerde aşırı koruyuculuğa neden olduğu belirtilmekte (Parker ve Lipscombe, 1981) ve aşırı koruyucu tutumlar ayrımlaşma sorunları, özellikle füzyon ile ilişkilendirilmektedir (Peleg, 2005). Bu görüş ile tutarlı olarak Kore'de annelerle yapılan bir araştırmada aşırı koruyuculuğun benliğin ayrımlaşması ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Lee ve Han, 2019). Görüldüğü gibi literatürde benimsenen kuramsal yaklaşımlar ve ampirik araştırma bulguları ayrımlaşma sorunları olan katılımcıların çocuklarının gelecekleri hakkında kaygılı olmalarını desteklemektedir. Özetle, bu çalışma grubundaki katılımcıların çocukları ile ilişkileri incelendiğinde katılımcıların yüksek düzey füzyon sorunları deneyimlediği görülmektedir. Katılımcılar, çocuklarında gördükleri farklılıklara katlanmakta güçlük yaşadıklarını ve çocuklarının gelecekleri hakkında endişeli

olduklarını ifade etmişlerdir, bulguların literatür çalışmaları ile tutarlı olduğu görülmüştür.

DDBA puanına sahip katılımcıların söylemlerinin kişi içi ve kişiler arası kategorilerde yorumlanmasından sonra bir sonraki bölümde nitel ve nicel veriler bir arada ele alınarak yorumlanmıştır.

4.3. Nicel ve Nitel Araştırma Bulgularının Bir Arada Tartışılması

Bu çalışmada orta yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda karma bir desen oluşturulmuştur. Araştırmada nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılması araştırma probleminin daha kapsamlı ele alınmasını sağlamıştır. Nicel yöntemle orta yetişkinlikler için ayrımlaşma, iyi oluş ve kendini düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiler ortaya konulmuş, nitel yöntemle ise yüksek düzey ve düşük düzey ayrımlaşan iki katılımcı grubun ayrımlaşma ile ilgili deneyimleri, iyi oluş ile ilgili görüşleri ve kendini düzenleme süreçleri betimlenmiştir. Farklı yöntemlerle saptanan bulgular birbirini desteklemiş ve farklı açılımlarla araştırmayı derinleştirmiştir. Kısaca nitel yöntemle araştırma sorusunun ne olduğu sınanmış, nitel yöntemle tespit edilen ilişkilerin nasıl tecrübe edildiği açıklanmıştır. Bu bölümde araştırmanın iki fazından elde edilen veriler bir arada ele alınarak tartışılmıştır.

Nicel araştırma bulgularında ilk olarak benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir, değişkenlerin pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Nitel araştırmada ise katılımcıların iyi oluş ile ilgili kavrayışları derinlemesine ele alınmış; yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların iyi oluşu kendi bireysellikleri üzerinden betimledikleri, düşük düzey ayrımlaşmış bireylerin ise iyi oluşu diğerleri üzerinden betimledikleri görülmüştür. Saptanan bulgular ilgili literatür çalışmaları temelinde değerlendirildiğinde, ayrımlaşma düzeyinin benlik kurguları ile ilişki olduğu ve bu ilişkinin iyi oluş açısından iki grupta görülen farklılaşmayı açıklayabildiği görülmektedir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin benlik yapıları daha bağımsız, ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylerin ise daha bağımlı

kurgulanmaktadır (Ross ve Murdock, 2014). Bağımsız benlik kurgusunun ise hem öznel iyi oluş ile (Koydemir ve Mısır, 2015) hem de psikolojik iyi oluş (Duncan ve diğerleri, 2013) ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırma bulguları bir arada ele alındığında ayrımlaşan bireylerin benlik kurgularının daha bağımsız, ayrımlaşma sorunları olan bireylerin benlik kurgularının daha bağımlı olacağı aşikardır. Bu yorum temelinde ayrımlaşmış bireyler için iyi oluş kriterlerinin daha içkin olması, ayrımlaşma sorunları olan bireylerin iyi oluş kriterlerinin daha fazla diğerleri odaklı olması anlam kazanmaktadır. Bireyin kendi psikolojik yapısındansa dış etkenlere koşullanan bir iyi oluşta yaşanan kayıpların daha fazla olacağı açıkça görülmektedir. Kısaca bu araştırmada ayrımlaşma ve iyi oluş arasındaki nicel ilişki ve gruplar arasında farklılaşan iyi oluş kriterleri benlik kurguları ile açıklanabilmekte ve literatür bulguları ile desteklenmektedir.

Ayrımlaşma ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesinden sonra benliğin ayrımlaşması ile kendini düzenleme değişkenleri arasındaki tüm bulgular bir arada ele alınmıştır. Değişkenlerin nicel olarak beklenildiği gibi ilişkili olduğu saptanmıştır. Nitel çalışmada ise yüksek ve düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların kendini düzenleme becerileri derinlemesine incelenmiştir. Yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların söylem analizlerine göre, katılımcıların iç ve dış süreçleri hakkında daha yüksek düzey farkındalıkları olduğu, kendi iç gerçeklikleri ile ilişkilerinin daha kuvvetli olduğu bu yüzden kendilerini daha iyi denetleyebildikleri görülmüştür. Diğer taraftan ayrımlaşma sorunları olan bireylerin söylem analizine göre ise özellikle duygusal olarak tetikleyici durumlar söz konusu olduğunda daha tepkisel davrandıkları, kendilerini denetlemekte daha fazla zorlandıkları görülmüştür. Saptanan bulgular ilgili literatür çalışmaları temelinde değerlendirildiğinde ayrımlaşma düzeyinin bilinçli farkındalık ile ilişki olduğu ve bu ilişkinin kendini düzenleme açısından iki grupta görülen farklılaşmayı açıklayabildiği görülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ayrımlaşma kazanımları ile bilinçli farkındalığın ilişki olduğu (Khaddouma ve diğerleri, 2015; Teixeirave ve Pereira, 2015), ayrıca bilinçli farkındalığın öz kontrol (Masicampo ve Baumeister, 2007; Tang ve diğerleri, 2007) ve duygu düzenleme (Chambers ve diğerleri, 2009) açısından üstünlük sağladığı belirtilmektedir. Duygusal tepkiselliğin kendini düzenleme süreçlerini olumsuz etkilediği (Claes ve diğerleri, 2010), aynı zamanda bilinçli

farkındalık ile ilişkili olduğu da ortaya konulmuştur (Britton ve diğerleri, 2012). Özetle, bu araştırmada ayrımlaşma ve kendini düzenleme değişkenleri arasındaki nicel ilişkiler ve gruplar arasında kendini düzenleme uygulamaları arasındaki farklılaşma bilinçli farkındalık ile açıklanabilmekte ve literatür bulguları ile tutarlı gözükmektedir.

Benliğin ayrımlaşmasının toplam puan temelinde iyi oluş ve kendini düzenleme değişkenleri ile olan ilişkilerinin yorumlanmasından sonra, söz konusu ilişkiler alt boyutlar temelinde sırayla ele alınmış ve aracılık modelleri açısından tartışılmıştır.

İlk olarak duygusal kopuş alt boyutu ile kendini düzenleme arasındaki ilişkiye dair tüm bulgular bir arada yorumlanmıştır. Nicel olarak duygusal kopuş sorunlarının kendini düzenleme sorunları ile ilişkili olduğu görülmüş, nitel çalışmada ise yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların yakın ilişkilerinin sürekli, ahenkli ve kopuştan uzak olduğu, düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların kişiler arası iletişim güçlükleri, uyum zorlukları gibi nedenlerle duygusal kopuş sorunları deneyimledikleri görülmüştür. Nitel bulgular nicel bulgularla tutarlılık göstermiş, söz konusu ilişkinin nasıl etkilendiğini ortaya koymuştur. Duygusal kopuş ve kendini düzenleme sorunları arasında tespit edilen ilişkilerin özellikle kişiler arası iletişim problemleri ile tecrübe edildiği görülmüştür. Literatürde yapılmış araştırmalar incelendiğinde bir araştırma bulgusunun bu yorumu desteklediği görülmektedir. Söz konusu araştırmada yüksek düzey ayrımlaşan bireyler ile düşük düzey ayrımlaşan bireyler ailenin işlevselliği, aile doyumu ve aile içi iletişim becerileri açısından karşılaştırılmış, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrımlaşan bireylerin ailelerinin daha işlevsel olduğu, aile yaşamından daha fazla doyum aldıkları ve aile içinde daha işlevsel iletişim becerileri kullanıldığı görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2014). Bu araştırma bulgusu, mevcut araştırmada duygusal kopuş ve kendini düzenleme arasında saptanan nicel ilişkiyle ve çalışma gruplarının aile içi uyum ve iletişim becerileri açısından farklılaşması ile uyumlu gözükmektedir.

Bu yorum temelinde duygusal kopuş ve iyi oluş değişkenleri arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkilerinin de yorumlanması mümkündür. Araştırmanın iki fazından elde edilen bulgulardan hareketle, duygusal kopuş sorunları yoğun olan bireylerin iyi oluş kayıplarının özellikle aile içi uyum ve iletişim

becerilerinin desteklenmesi ile telafi edilebilmesi mümkün gözükmektedir. Literatürde ailelerle yapılan çalışmalar incelendiğinde iletişim becerilerini destekleyen müdahale programlarının iyi oluşu artırdığı görülmektedir. Hong Kong'ta 5 aylık bir müdahale programında aile içi iletişim becerilerini destekleyecek çalışmalar uygulanmıştır. Çalışma ve kontrol grupları aile içinde uyum ve mutluluk düzeyi açısından ön test ve son test ile değerlendirilmiştir. Müdahale grubunun uygulama çalışmasından anlamlı olarak faydalandığı saptanmıştır (Shen ve diğerleri, 2017). Benzer bir çalışma Finlandiya'da yapılmış ve ebeveynlerin iletişim becerilerinin desteklenmesine yönelik bir uygulamanın ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur (Ahlqvist-Björkroth ve diğerleri, 2017). Özetle, duygusal kopuş sorunlarından kaynaklanan iyi oluş kayıplarının aile bireyleri arasındaki iletişim becerilerinin desteklenmesi suretiyle azaltılabileceği görülmektedir. Bu tarz müdahale programlarının çeşitli çalışmalarda uygulandığı ve iyi oluşu artırdığı saptanmıştır.

Duygusal kopuş değişkeni için ilişkilerin ve aracılık etkilerinin tartışılmasından sonra duygusal tepkisellik ele alınmıştır. Duygusal tepkisellik ile kendini düzenleme değişkenleri arasındaki nicel ilişkiler incelendiğinde beklenildiği gibi duygusal tepkiselliğin kendini düzenleme sorunları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Nitel çalışmada ise yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların tepkilerinin daha rasyonel olduğu, düşük düzey ayrımlaşan bireylerin ise duygusal tepkilerinin özellikle eleştirilmek ve haksızlığa uğramak ile tetiklendiği, bu durumlarda katılımcıların rasyonel kalamadıkları, öfke patlaması yaşadıkları belirtilmiştir. Nitel bulgular nicel bulgularla tutarlılık göstermiş, söz konusu ilişkinin nasıl deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Ortaya konan bu ilişkiler literatürdeki bulgularla birlikte değerlendirildiğinde rasyonelliğin sürdürülmesi ya da sürdürülememesinin bilişsel yeniden değerlendirme kapasitesi ile açıklanabildiği görülmektedir. Yapılan bir araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme potansiyelinin öfke tepkileri ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Söz konusu çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme kapasitesi yüksek olan katılımcılar tehditkâr durumlarla karşılaştıklarında rasyonel kalabilmiş, ancak bilişsel yeninden değerlendirme potansiyeli düşük olan katılımcılar tehditkâr durumlarla karşılaştıklarında intikam duygusuna kapılarak öfkeli tepkiler geliştirmişlerdir (Barlett ve C. A. Anderson, 2011). Bu araştırmada açıkça görülmektedir ki rasyonel düşünce potansiyeli riskli durumlar karşısında kendini

düzenleme güçlükleri için bir tampon görevi üstlenmekte, irrasyonel düşünce ise olumsuz duyguların ivme kazanmasına neden olarak kendini düzenleme sürecini olumsuz etkilemektedir. Kısaca araştırmanın nicel ve nitel verileri bir arada yorumlandığında tepkisellik sorunlarının kendini düzenleme becerileri ile negatif ilişkili olduğu, bu ilişkinin ise rasyonel düşünce ile açıklanabildiği görülmektedir.

Bu yorum temelinde duygusal tepkisellik ve iyi oluş değişkenleri arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkileri yorumlanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş değişkenleri için elde edilen aracılık modelleri farklı çıktılar sunmuş ve bulguların ayrı yorumlanmasını gerektirmiştir. Bu nedenle önce aracılık ilişkisi psikolojik iyi oluş, ardından öznel iyi oluş için değerlendirilmiştir. Kendini düzenleme değişkenlerinin duygusal tepkisellik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği nicel olarak ortaya konulmuş, nitel olarak kendini düzenleme güçlüklerinin eleştirilmek ve haksızlığa uğramaktan kaynaklandığı saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde duygusal tepkiselliğe neden olan eleştirilme ve haksızlığa uğrama hassasiyetlerinin her ikisinin de irrasyonel düşünce eğilimleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada incinme duygularının en yaygın nedeninin eleştirilmek olduğu tespit edilmiştir. Eleştirildiği için incinen bireylerin ise eleştiriyi sadece bir eleştiri olarak değerlendirmedikleri, aksine bunun kendilerine atfedilen bir değersizlik olarak algıladıkları belirtilmiştir (Leary ve diğerleri, 1998). Bu çalışmada eleştirilme hassasiyeti ile irrasyonel düşünce eğilimi arasındaki ilişkinin açıklandığı görülmektedir. Haksızlığa uğrama hassasiyetinin de benzer şekilde rasyonel olmayan düşünce stilleri ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin bir araştırmada haksızlığa uğrama korkusu yüksek olan bireylerin belirsiz durumlarda rasyonel kalamadıkları ve durumu beklentileri doğrultusunda haksızlık olarak algıladıkları saptanmıştır (Maltese ve diğerleri, 2016). Araştırmadan elde edilen bulgular ve daha önce yapılmış çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde, duygusal tepkisellik sorunları yoğun olan bireylerin iyi oluş düzeylerindeki kayıpların özellikle rasyonel düşünce eğilimlerinin desteklenmesi ile azaltılabileceği düşünülebilir. İrrasyonel düşünce stillerini azaltmaya yönelik uygulama programlarının iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran çalışmalarda bu görüşün desteklendiği görülmektedir. Örneğin Lichter ve diğerleri (1980) 4 hafta süren bir uygulamada irrasyonel düşünce ve tutumların listelenmesi ve bunlarla

rasyonel olarak mücadele edilmesini destekleyecek bir çalışma yürütmüşlerdir. 6 hafta sonra katılımcıların iyi oluş düzeylerinde artış olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan aracılık incelemelerinde duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün rekabetçi aracılık ettiği saptanmıştır. Yani duygu düzenleme güçlüğü deneyimlemeksizin sakin kalmanın öznel iyi oluş ile olumsuz ilişkili olduğu görülmüş, bu bulgu nicel bulguların tartışılması bölümde aleksitimi üzerinden yorumlanmıştır. Nitel çalışma kısmında ise bir katılımcıya ait yanıtın bu yorumla isabetli bir şekilde örtüştüğü görülmüştür. Katılımcı yaşamda iyi oluş ile ilgili soruyu hissettiği sevinç ve üzüntü arasındaki farkın azalması üzerinden açıklamış ve kendini öznel iyi oluşa kapattığından bahsetmiştir (bkz. Alıntı-70). Bu açıdan değerlendirildiğinde duygusal süreçlere alan tanımayan bir rasyonel düşünce destekleme programının özellikle öznel iyi oluş kayıplarını telafi edemeyeceği de görülmektedir. Bulgulara göre duygusal tepkisellik sorunları olan bireylerin öznel iyi oluş kayıplarının azaltılmasında kısmen duyguları hissetme, olduğu gibi kabul etme yönünde verilecek bir desteğin daha uygun olduğu görülmektedir. Bu tarz bir yaklaşımın kabul-kararlılık (acceptance commitment) perspektifiyle uyumlu olduğu görülmektedir. Kabul-kararlılık yaklaşımına göre iyi oluşun artırılması irrasyonel düşünce ve duyguları değiştirmekle değil, bilakis onların netleşip kabul edilmesiyle sağlanmaktadır (S.C. Hayes ve diğerleri, 2006). Literatürde uygulanan kabul-kararlılık destek programları ele alındığında uygulamaların duygusal tepkisellik düzeyini azalttığı (Harvey ve diğerleri, 2017) ve iyi oluşu artırdığı (Räsänen ve diğerleri, 2016) görülmektedir. Nicel ve nitel bulgular bir arada değerlendirildiğinde bu araştırma sonucu duygusal tepkisellik sorunları olan bireylerin psikolojik iyi oluş kayıplarının irrasyonel düşünce stillerinin modifiye edilmesi ile desteklenebileceğini, öznel iyi oluş kayıplarının ise düşünce ve duyguların değiştirilmeden kabul edilmesi ile desteklenebileceğini ortaya koymaktadır. Bu noktada duygusal tepkisellikten kaynaklanan iyi oluş kayıplarının hangi yaklaşımla destekleneceğinin belirlenmesi için, kayıplarının yoğunlaştığı iyi oluş sınıfının tayin edilmesi (öznel/psikolojik), irrasyonel düşünce eğilimlerinin değerlendirilmesi ve duygular ile kurulan gerçekçi ilişki düzeyinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Duygusal tepkisellik değişkeni için ilişkilerin ve aracılık etkilerinin incelenmesinden sonra ben pozisyonu ele alınmıştır. Nicel olarak ben pozisyonun kendini düzenleme becerileri ile pozitif ilişkili olduğu saptanmış, nitel olarak farklı düzeyde ayrımlaşan katılımcıların söylemleri ben pozisyonu ve kendini düzenleme açısından değerlendirilmiştir. Yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların yakın ilişkilerde farklı görüşlere rağmen kararlı eğilimler gösterdikleri, düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların ise yakın ilişkilerdeki farklı görüşler karşısında özerkliklerini sürdüremedikleri ve kendilerini susturarak düzenlemeye çalıştıkları görülmüştür. Nicel araştırma ilişkinin yönünü ve gücünü tayin etmiş, nitel araştırma ise katılımcılar bazında ilişkinin nasıl deneyimlendiğini ortaya koymuş, bulgular birbirini desteklemiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde yapılan bir araştırmada bağımlılık düzeyi ile kendini susturma arasında ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkide benliğin ayrımlaşmasının kısmi aracılık ettiği saptanmıştır (Reyome ve diğerleri, 2010). Yetersiz özerklik kazanımının kendini susturma davranışı ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide ayrımlaşma düzeyinin aracı etkisi olduğu ortaya koyulmuştur. Bulguların mevcut araştırma bulguları ile uyum içinde olduğu görülmektedir. Özetle, araştırmanın nicel ve nitel verileri bir arada yorumlandığında ben pozisyonunun kendini düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu, bu ilişkinin ise kendini ifade etme/kendini susturma ile açıklanabildiği görülmektedir.

Bu yorum doğrultusunda ben pozisyonu ve iyi oluş değişkenleri arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkilerinin de yorumlanması mümkündür. Kendini düzenleme değişkenlerinin ben pozisyonu ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilere kısmi aracılık ettiği nicel olarak ortaya konulmuş, nitel olarak kendini düzenleme güçlüklerinin özellikle kendini susturmaktan kaynaklandığı saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kendini susturma ile iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmektedir. Ülkemizde kadınlarla yapılan bir araştırmada kendini susturmanın ilişkisel benlik yapısı, düşük düzey ayrımlaşma ve depresyonla ilişkili olduğu saptanmıştır (Kurtiş, 2010). Bu bulgunun araştırmada tespit edilen bulguları desteklediği görülmektedir. Kendini susturma kişinin duygularını bastırmasına, kendini ifade edememesine ve iç gerçeklikten çok ilişkisel beklentilere göre davranmasına neden olmaktadır (Ansted, 2021). Bu bağlamda değerlendirildiğinde ben pozisyonunu sürdüremeyen bireylerin iyi oluş kayıplarının

telafisinde kendini açıkça ifade etme ve iç gerçekliğine göre davranmayı destekleyecek müdahale programlarının uygun olacağı açıkça görülmektedir. Bu kazanımları destekleyen çalışmalar daha çok bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ile uygulanmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin izlendiği birçok araştırma mevcuttur (Zhang ve diğerleri, 2021). Örneğin İspanya'da yapılan 6 haftalık bir çalışmada katılımcılara bilinçli farkındalık temelli müdahale programı uygulanmış ve programın ardından katılımcıların iyi oluş düzeylerinde artış tespit edilmiştir (Calcagni ve diğerleri, 2021). Özetle, mevcut araştırmada nicel olarak aracılık ilişkisi ve nitel olarak ortaya konan ben pozisyonu sorunlarının sürdürmeye dair avantajlı ve dezavantajlı durumlar ben pozisyonu sürdürme sorunları deneyimleyen bireyler için bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının uygun olduğunu göstermektedir.

Ben pozisyonu değişkeni için ilişkilerin ve aracılık etkilerinin incelenmesinden sonra son olarak füzyon alt boyutu ele alınmıştır. Nicel olarak füzyon sorunlarının kendini düzenleme sorunları ile ilişkili olduğu görülmüş, nitel olarak farklı düzeyde ayrımlaşan katılımcıların söylemleri füzyon ve kendini düzenleme açısından değerlendirilmiştir. Yüksek düzey ayrımlaşan katılımcıların kendi egoları ile diğer egoları ayırabildikleri, diğerlerinin farklı zihinsel konumlarına karşı daha hoşgörülü olabildikleri, düşük düzey ayrımlaşan katılımcıların ise özelikle eşleri ile olan ilişkilerinde farklı zihinsel konumda olmaya tolerans gösteremedikleri, yüksek düzey birliktelik itkisi altında kaldıkları ve bu itki ile ya ısrarcı bir ikna çabasına girdikleri ya da kendinden feda ettikleri görülmüştür. İki fazdan elde edilen bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Füzyon sorunları ile kendini düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin özellikle bilişsel katılık ile tecrübe edildiği görülmektedir. Bu bulguları destekleyen bir araştırmanın ülkemizde yapıldığı ve benliğin ayrımlaşması ile bilişsel esneklik arasında orta düzey pozitif ilişki olduğu, bu ilişkinin ise romantik ilişkilerde rasyonel inançları yordadığı bulunmuştur (Kurt ve Gündüz, 2020). Bu araştırma sonucuna göre ayrımlaşma sorunları ile bilişsel olarak alternatif konumlara açık olmama ilişkili gözükmektedir ve mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Kısaca araştırmanın nicel ve nitel verileri bir arada yorumlandığında füzyon sorunlarının kendini düzenleme becerileri ile negatif ilişkili olduğu, bu ilişkinin ise farklı zihinsel konumlara karşı bilişsel esneklik ile açıklanabildiği görülmektedir.

Bu yorumdan yola çıkarak füzyon ve iyi oluş değişkenleri arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkilerinin de yorumlanması mümkündür. Beklenildiği gibi füzyon sorunlarının iyi oluş değişkenleriyle negatif ilişkili olduğu, bu ilişkide kendini düzenleme değişkenlerinin aracı etkisi olduğu nicel olarak tespit edilmiştir. Nitel olarak kendini düzenleme güçlüklerinin özellikle bilişsel katılıktan kaynaklandığı saptanmıştır. Bu yorumun literatürde yapılan bir araştırma tarafından desteklendiği görülmektedir, diğerlerine hoşgörülü olmanın (tolerance for others) iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu, ayrıca diğerlerine hoşgörülü olmanın bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu saptanmıştır (Xu ve diğerleri, 2016). Bu araştırma bulgusu farkındalık düzeyi düşük olmasına rağmen diğerlerine hoşgörülü olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Farklı zihinsel konumlara karşı hoşgörülü olmak zihinsel konumlar arasında üstünlük güdülmeyen bir kabulleniş sunarken hoşgörüsüzlük tek bir zihinsel konumun mutlak doğruluğu konusunda ısrarcılığa ve ilişkisel sorunlara neden olmaktadır (Gebert ve diğerleri, 2017). Bu noktada füzyon sorunlarından kaynaklanan iyi oluş kayıplarında bilişsel esnekliği destekleyecek çalışmaların faydalı olabileceği gözükmektedir. Bilişsel esneklik (cognitive flexibility); bir durumda çeşitli seçeneklerin olabileceğinin farkında olunması, duruma uyum sağlamaya gönüllü olma ve kişinin farklılıklar karşısında esneme yeterliliğine sahip olmasını ifade eden bir yapı olarak tanımlanmaktadır (M. M. Martin ve Rubin, 1995). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile iyi oluş arasındaki ilişkinin görgül olarak ortaya konduğu görülmektedir (Asıcı ve Sarı, 2021; Demirtaş, 2020). Ayrıca bilişsel esnekliğin aile içi iletişim ortamı ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Söz konusu araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin aile içindeki iletişim sorunlarından kaynaklanan iyi oluş kayıplarını kısmen telafi edebildiği görülmüştür (Koesten ve diğerleri, 2009). Kısaca, mevcut araştırmada nicel olarak saptanan füzyon ve iyi oluş arasında kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık rolü ve nitel olarak ortaya konan füzyon değişkenine dair avantajlı ve dezavantajlı durumlar bir arada değerlendirildiğinde füzyon sorunları deneyimleyen bireylerin iyi oluş kayıplarını telafi etmek için diğerlerinin farklı zihinsel konumlarına hoşgörülü olmayı artıracak, bilişsel esnekliği destekleyici programlarının uygun olduğu görülmekte, bu görüş ise literatür bulguları tarafından desteklenmektedir.

Özete, bu araştırmada elde edilen tüm veriler bir arada yorumlandığında benliğin ayrımlaşma sorunlarından kaynaklanan iyi oluş kayıplarının telafi edilmesinde kendini düzenleme becerilerin nasıl desteklenmesinin daha uygun olacağı netleştirilmiştir. Aracılık modelleri ile elde edilen nicel ilişkiler nitel verilerle bir arada değerlendirildiğinde duygusal kopuş sorunları yoğun olan bireylerin iyi oluşlarının; özellikle aile içi uyum ve iletişim becerilerinin desteklenmesi ile, duygusal tepkisellik sorunları yoğun olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; özellikle rasyonel düşünce eğilimlerinin desteklenmesi ile, öznel iyi oluşlarının ise; daha çok duygularla kurulan gerçekçi ilişkilerin artırılması ile, ben pozisyonu sürdürememe sorunları yoğun olan bireylerin iyi oluşlarının; bilinçli farkındalık temelli çalışmalarla, füzyonda kalan bireylerin iyi oluşlarının ise; bilişsel esnekliğin desteklenmesi ile artırılabileceği öne sürülmektedir.

Araştırma bulgularının birleştirilerek yorumlanmasından sonra, mevcut çalışmanın sınırlılıklarına ve bu çalışma bulgularını temel alarak ileride yapılabilecek yeni çalışmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

4.4. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu bölümde mevcut araştırmanın sınırlılıkları açıklanmış ve ileride yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur. Sınırlılıklar öncelikle araştırma verilerinin toplandığı dönemi etkileyen pandemi üzerinden genel olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra araştırmanın nicel kısmına ve nitel kısmına ait sınırlılıklar sırasıyla açıklanmış ve yeni araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur. Uygulama yöntemleri açısından yeni çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Öncelikle bu çalışmaya ait verilerin tümü 2021-2022'de Covid-19 pandemi koşulları altında toplanmıştır. Pandemi sürecinde zaman zaman farklı düzeylerde kısıtlamalara gidilmiş, bu değişiklikler geniş ölçekte sıra dışı deneyimlere sebep olmuştur. Yaşanan bu sıra dışı durumların katılımcıların genel yaşantılarını, günlük rutinlerini, sosyal ilişkilerini, ekonomik ve çalışma koşullarını, kayıplarını ve iyi oluş düzeylerini etkilemiş olma ihtimali araştırmaya ait bir sınırlılıktır. Araştırma

bulgularının pandemi hasarlarının telafi edildikten sonra tekrarlanmasının pandeminin oluşturduğu etkilerin izlenmesi açısından değerli olacağı düşünülmektedir.

Nicel araştırmada ulaşılan örneklemin daha çok erken orta yetişkinlik döneminde, kadın, orta ve üst ekonomik sınıfı temsil eden katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Orta yetişkin popülasyonunu benliğin ayrımlaşması açısından betimlemeyi hedefleyen bu araştırmada ileri orta yetişkinlerin, erkeklerin ve düşük sosyo-ekonomik sınıfların eşit bir şekilde temsil edilememiş olması bir sınırlılıktır. Bulguların tüm orta yetişkin bireylerde genellenebilmesi için ileride yapılacak çalışmalarda yaş gruplarının, cinsiyet faktörünün ve sosyo-ekonomik düzeylerin daha dengeli gruplarla incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada orta yetişkinlik dönemi hedef alındığı için sadece orta yetişkinlerle çalışılmıştır ancak araştırma sorusunun gelişimsel bir perspektifle farklı evrelerde de değerlendirilip karşılaştırılması dönemdeki ilişkilerin daha net anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Değişkenler arası nicel ilişkiler incelenirken benzer araştırmalarda saptanan duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş arasında bu araştırmada ilişki görülememiştir. Bu tutarsızlığın öznel iyi oluşun sadece duygulanım temelinde değerlendirilmesinden kaynaklanan bir sınırlılık olması muhtemeldir. Bu durum göz önüne alındığında ileride yapılacak çalışmalarda duygusal tepkisellik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin de incelenmesinin literatüre anlamlı katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Duygusal tepkisellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide saptanan kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık ilişkisi aleksitimi ile yorumlanmıştır. İleride yapılacak bir çalışmada duygusal tepkisellik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aleksitiminin rolünün incelenmesi söz konusu ilişkilerin daha net açıklanmasını sağlayabilir. Nicel araştırma için tespit edilen sınırlılıkların tanımlanması ve önerilerin açıklanmasından sonra nitel araştırma için saptanan sınırlılıklar ve yeni araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Nitel çalışmaya dair bulgular 7'şer kişilik gruplardan elde edilen verilerle sınırlıdır. Nicel örneklem içinden seçilen nitel çalışma gruplarından yüksek düzey ayrımlaşma grubu cinsiyet ve yaş dağımı açısından dengeli dağılmıştır, ancak düşük düzey ayrımlaşma grubu 5 kadın 2 erkek katılımcıdan oluşmuştur. Düşük düzey ayrımlaşma grubunda kadın ve erkek bakış açılarının eşit oranda yansıtılamamış

olması araştırmaya dair bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. İleride yapılacak çalışmalarda düşük düzey ayrımlaşan erkeklerin de kadınlar kadar temsil edildikleri çalışmalar yapılmasının anlamlı olacağı görülmektedir. Bu çalışmada sadece orta yetişkin katılımcıların ayrımlaşma tecrübeleri derinlemesine ele alınmıştır. İleride farklı yaş grupları ile yapılacak benzer çalışmalardan elde edilecek bulgular orta yetişkinlerin tecrübelerinin gelişimsel olarak nasıl farklılaştığını ortaya koyma konusunda literatüre katkıda bulunabilir.

Nitel araştırma soruları hazırlanırken katılımcıların iyi oluş değerleri üzerinde herhangi bir yönlendirmeye sebep olmamak temkini ile iyi oluş hedonik ve ödomanik içerik açısından ayrıştırılmamıştır. Bu yüzden nitel bulgularda öznel ve psikolojik iyi oluş açısından yeteri kadar derinlik elde edilememiştir. Bu durum nitel araştırma açısından bir sınırlılıktır. Bu bağlamda ileride yapılacak nitel çalışmalarda ayrımlaşma düzeyi ile iyi oluş arasındaki ilişkileri incelerken araştırmacıların öznel ve psikolojik iyi oluştaki farklılığı kapsayacak araştırma soruları hazırlamaları önerilebilir.

Araştırma kültürel olarak bağımlı ve bağımsız benlik yapılarının bir arada görüldüğü bir kültürde uygulanmıştır. Bu çalışmanın bağımsız benlik yapılarının daha baskın olduğu Batı kültürlerinde ve bağımlı benlik yapılarının daha baskın olduğu Doğu kültürlerinde tekrarlanmasının kültürel farkların ortaya konması ve evrensel ilkelerin tayin edilmesi açısından zenginlik sunacağı düşünülmektedir.

Nitel araştırma bulgularında katılımcıların ebeveynlerinden gördükleri tutumları çocuklarına benzer şekilde uyguladıkları, bazı değerlerin nesiller arası aktarıldığı görülmüştür. Ancak bu ifadeler katılımcıların erişebildikleri bellekleri ile sınırlıdır. İleride yapılacak çalışmaların nesiller arası karşılaştırma yapılabilecek şekilde ebeveynleri ve çocukları da kapsaması daha güvenilir bulgular elde edilmesini sağlayacaktır. Nitel araştırma için tespit edilen sınırlılıkların tanımlanması ve önerilerin açıklanmasından sonra tüm bulgulara dayanarak yeni araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Son olarak araştırmanın nicel ve nitel bulguları bir arada değerlendirilerek ayrımlaşma sorunları deneyimleyen bireylerin iyi oluş kayıplarını desteklemek için uygun gözüken uygulama programları önerilmiştir. Nicel ve nitel bulguların bir arada

yorumlanması ile saptanan bu uygulama programları çalışma gruplarından elde edilen veriler ve araştırmacının değerlendirme potansiyeli ile sınırlıdır. İleride yapılacak çalışmalarda bu araştırma bulgularının ortaya koyduğu programlarla geliştirilecek müdahale programlarının test edilmesi, uygun olanlarının iyileştirilmesi, uygun olmayanların değiştirilmesi uygulamalı psikoloji alanına katkıda bulunacaktır.

EK'LER

Ek-1

Onam Formu

Bu araştırma Maltepe Üniversitesi gelişim psikolojisi doktora öğrencisi Tuba Sökmen tarafından, Doç Dr. Ferzan Curun danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı orta yetişkinlik dönemini (45-65 yaş) daha yakından anlamaktır. Verdiğiniz cevaplar araştırmacı dışında kimse ile paylaşılmayacak, sadece bilimsel bilgiye ulaşma amacıyla değerlendirilecektir. Araştırmanın sonuçları bireysel incelenmeyecek, herkesin verdiği cevaplar bir bütün olarak değerlendirilerek elde edilecektir. Sizden istenilen telefon numarası araştırma sonunda yürütülecek başka bir çalışmaya katılım için kullanılacaktır. Bir sonraki çalışmaya katılmak istemiyorsanız numaranızı paylaşmayabilirsiniz. Çalışmaya katılım gönüllüdür, anket sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz tamamlamadan bırakmakta serbestsiniz. Çalışma hakkında detaylı bilgi almak istiyorsanız tubasokmen@hotmail.com adresi ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılmak istiyorsanız devam ediniz.

Ek-2

Demografik Bilgi Formu

Lütfen size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1) Yaşınız: 45-49 ( ) 50-54 ( ) 55-59 ( ) 60-65 ( )
2) Cinsiyetiniz: K ( ) E( )
3) Medeni Durumunuz: Bekar ( ) Evli ( )
4) Eğitim düzeyi: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans Üzeri( )
5) Meslek: Çalışmıyor ( ) Serbest ( ) Emekli ( ) Memur ( ) İşçi ( )
6) Ekonomik Durum: Düşük ( ) Düşük orta ( ) Orta ( ) Orta üst ( ) Üst ( )
7) Çocuk sayısı: Yok ( ) 1( ) 2 ( ) 3 veya daha fazla ( )
8) Kardeş sayısı: Tek çocuk ( ), İki kardeş ( ) üç kardeş ve daha fazla ( )
9) Kardeş sıralaması : Tek/ ilk çocuk ( ), ortanca çocuk ( ), son çocuk ( )
10) Büyüdüğünüz yer: Şehir ( ) Kasaba ( ) Köy ( )
11) Ana: Sağ ( ) Vefat ( )
12) Baba: Sağ ( ) Vefat ( )
13) İlişki Memnuniyeti: Hiç değilim ( ) Orta düzey ( ) Memnunum ( ) Çok memnunum ( )
14) Geleneksellik düzeyi: Hiç değilim 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) Çok gelenekselim 8 ( )
15) Yenilikçilik düzeyi: Hiç değilim 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) Çok yenilikçiyim 8 ( )
16) Son bir yılda ekonomik kayıp: Var ( ) Yok ( )

Ek-3

Benliğin Ayrımlaşması-R Ölçeği

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözükmüyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. Ailemin yanındayken kendimi kısıtlanmış hissederim.

	1	2	3	4	5	6
1.Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim						
2.Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.						
3.İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.						
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.						
5.Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.						
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.						
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.						
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.						
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.						
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.						
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.						
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.						
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.						
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem						

	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.						
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.						
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.						
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.						
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.						
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.						

Ek-4

Öz-Kontrol Ölçeği Kısa Form

Aşağıdaki cümlelerin her birinin sizin tipik özelliklerinizi ne kadar yansıttığını ölçekte işaretleyerek belirtiniz.

1 Hiç değil-5 Tamamen katılıyorum

	1	2	3	4	5
1.Baştan çıkartmalara/ayartmalara karşı direnmekte başarılıyım.					
2.Kötü alışkanlıklarımın üstesinden gelmekte zorlanırım.					
3.Tembelim					
4.Uygunsuz şeyler söylerim					
5.Kendim için kötü olan bazı şeyleri eğlenceli ise yaparım.					
6.Kendim için kötü olan şeyleri reddederim.					
7.Daha öz-disiplinli olmayı isterdim.					
8.İnsanlar katı bir öz disipline sahip olduğumu söylerler.					
9 Keyif ve eğlence bazen beni işten alıkoyar.					
10 Odaklanmakta (konsantrasyon sağlamakta) güçlük çekerim.					
11 Uzun süreli hedeflere ulaşmak için etkin bir şekilde çaba gösteririm.					
12 Bir şeyin yanlış olduğunu bilsem de bazen o şeyi yapmaktan kendimi alıkoyamam.					
13 Sıklıkla tüm alternatifleri gözden geçirmeden harekete geçerim.					

Ek-5

Duygu Düzenleme Güçlüğü-16 Kısa Form

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

	Neredeyse Hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					

	Neredeyse Hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek-6
Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

Lütfen geçtiğimiz bir ay içerisinde yapmış olduğunuz ve yaşadığınız şeyleri düşünün. Daha sonra aşağıdaki duygulardan her birini ne kadar hissettiğinizi 1 ile 5 arasında derecelendirilen ölçeği kullanarak belirtiniz.

	Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1-Olumlu					
2-Olumsuz					
3-İyi					
4-Kötü					
5-Hoş					
6-Nahoş					
7-Mutlu					
8-Üzgün					
9-Korkmuş					
10-Neşeli					
11-Kızgın					
12-Memnun					

Ek-7

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1-Kesinlikle katılmıyorum

2-Katılmıyorum

3-Biraz katılmıyorum

4-Kararsızım

5-Biraz katılıyorum

6-Katılıyorum

7-Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	☐
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	☐
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	☐
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	☐
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	☐
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	☐
7. Geleceğim hakkında iyimserim	☐
8. İnsanlar bana saygı duyar	☐

Ek-8

Yüksek Düzey Ayrımlaşma Puanına Sahip Katılımcılara Ait Anonimleştirilmiş Bilgiler

K1	55 yaşında kadın. Ev hanımı. Evli ve üç çocuk sahibi. Ana babası hayatta. İstanbul'da yaşıyor.
K2	48 yaşında kadın. Memur olarak çalışıyor. Evli ve bir çocuk sahibi. Babasını 20 yıl önce kaybetmiş. Annesi hayatta. İstanbul'da yaşıyor.
K3	46 yaşında kadın. 5 yıl önce memurluk görevine devam ediyormuş, şu anda ev hanımı. Evli ve iki çocuk sahibi. Ana babası hayatta. İstanbul'da yaşıyor.
K4	64 yaşında erkek. Emekli, serbest çalışmaya devam ediyor. Evli ve bir çocuk sahibi. Babasını kaybetmiş, annesi hayatta. Küçük bir şehirde yaşıyor.
K5	62 yaşında kadın. Ev hanımı. Evli ve iki çocuk sahibi. Ana babasını kaybetmiş. İstanbul'da yaşıyor.
K6	55 yaşında erkek. Memur olarak çalışıyor. Evli ve iki çocuk sahibi. Babasını kaybetmiş, annesi hayatta. İstanbul dışında bir şehirde yaşıyor.
K7	50 yaşında erkek. Serbest meslek sahibi. Evli ve üç çocuk sahibi. Ana babası hayatta. İstanbul'da yaşıyor.

Ek-9

Düşük Düzey Ayrımlaşma Puanına Sahip Katılımcılara Ait Anonimleştirilmiş Bilgiler

K8	48 yaaşında kadın. Memur olarak çalışıyor. Evli ve bir çocuk sahibi. Ana baba ayrı ve hayatta. İstanbul'da yaşıyor.
K9	45 yaşında kadın. Öğrenci. Evli ve üç çocuk sahibi. Ana babasını kaybetmiş. İstanbul'da yaşıyor.
K10	49 yaşında erkek. Serbest meslek sahibi. Evli ve üç çocuk sahibi. Ana babası hayatta. İstanbul dışında bir büyükşehrin kasabasında yaşıyor ve çalışıyor.
K11	48 yaşında erkek. Memur olarak çalışıyor. Evli ve üç çocuk sahibi. Ana banasını kaybetmiş. İstanbul dışında bir büyükşehirde yaşıyor.
K12	58 yaşında kadın. Ev hanımı. 15 yıl önce boşanmış, iki çocuk sahibi. Annesini kaybetmiş, babası hayatta. 15 yıldır İstanbul'da yaşıyor.
K13	63 yaşında kadın. Ev hanımı. Evli ve dört çocuk sahibi. Ana babasını kaybetmiş. İstanbul'da yaşıyor.
K14	47 yaşında kadın. 6 yıl önce eğitmen olarak çalışıyormuş, 6 yıldır ev hanımı. Evli ve bir çocuk sahibi. Ana babası hayatta. Küçük bir şehirde yaşıyor.

Ek-10

Nitel Araştırma Soruları

1. Sizce iyi bir yaşam nedir? İyi bir yaşam nasıl sürdürülür? Nelerden güç alırsınız? Neler size engel olur?
2. Ailenizin yaşamınızdaki önemi nedir?
3. Değer yargılarımız bir olayı iyi veya kötü olarak kabul etmemizi sağlayan kişisel ölçütlerdir. Bazen değer yargılarımız
    a) Annemizin değer yargıları ile tamamen aynı olmayabilir. Bu durumlarda ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?
    b) Babamızın değer yargılarıyla tamamen aynı olmayabilir. Bu durumda ne yapar ne hissedersiniz?
    c) Eşimizin değer yargılarıyla tamamen aynı olmayabilir. Bu durumda ne yapar? ne hissedersiniz?
4. Bazen kendimiz için istediklerimizi
    a) Annemiz tam anlamıyla gerekli görmeyebilir, bu durumlarda nasıl davranırsınız?
    b) Babamız tam anlamıyla gerekli görmeyebilir, bu durumda nasıl davranırsınız?
    c) Eşimiz tam anlamıyla gerekli görmeyebilir, bu durumda nasıl davranırsınız?
5. Bazen kendi ihtiyaçlarımızı
    a) Annemiz bizim kadar önemli görmeyebilir, bu durumlarda davranışlarınız nasıl etkilenir?
    b) Babamız bizim kadar önemli görmeyebilir, bu durumlarda davranışlarınız nasıl etkilenir?
    c) Eşimiz bizim kadar önemli görmeyebilir, bu durumlarda davranışlarınız nasıl etkilenir?
6. Bazen aldığımız kararları
    a) Annemiz tam desteklemeyebilir bu durumda nasıl davranırsınız? Neler hissedersiniz?
    b) Babamız tam desteklemeyebilir bu durumda nasıl davranırsınız? Neler hissedersiniz?
    c) Eşimiz tam desteklemeyebilir bu durumda nasıl davranırsınız? Neler hissedersiniz?
7. Üzerinden zaman geçtikten sonra bazı davranışlarımızın o anki duruma çok da uygun olmadığını fark ederiz. Hangi durumlar söz konusu olduğunda fevri davranırsınız? Fevri (düşünmeksizin, aniden davranıvermek)
8. Hayatınızda neleri iyi kontrol edebiliyorsunuz? Nelerde zorlanıyorsunuz? Davranışlarınızı daha çok hangi alanlarda daha iyi kontrol etmek isterdiniz? Kendinize engel olmak, davranışlarınızı durdurmak istediğinizde kendinize nasıl telkinde bulunursunuz? Bazen olumsuz düşünceler aklımızda dolanır durur, hangi konularda düşüncelerinizi kontrol etmekte zorlanırsınız?

9. Yaşamınızda en çok olumsuz duygu oluşturan durumlar nelerdir? Olumsuz duygularınız yoğunlaştığında günlük yaşamınız nasıl etkilenir? toparlanmanız ne kadar sürer? Neler toparlanmanıza yardımcı olur?
10. Farkındalık belli bir anda içimizde yaşadığımız duyguları, aklımızdan geçenleri, bedenimizde hissettiklerimizi ve çevremizde olanları bilinçli olarak fark etmemizdir. Kendi farkındalığınızı nasıl değerlendirirsiniz?

KAYNAKÇA

Ahlqvist-Björkroth, S., Boukydis, Z., Axelin, A. M., & Lehtonen, L. (2017). Close Collaboration with Parents™ intervention to improve parents' psychological well-being and child development: Description of the intervention and study protocol. *Behavioural Brain Research, 325,* 303–310. doi:10.1016/j.bbr.2016.10.020

Akın, A. (2008). Scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice, 8,* 721–750.

Akiyama, H., Antonucci, T., Takahashi, K., & Langfahl, E. S. (2003). Negative interactions in close relationships across the life span. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 58(2),* 70–79. Doi:10.1093/Geronb/58.2.P70

Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1990). Differentiating differentiation and individuation: Conceptual and operation challenges. *The American Journal of Family Therapy, 18(1),* 32–50. doi:10.1080/01926189008250790

Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology, 18,* 15–38. https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.000311

Ansted, J. (2021). Disrupting self-silencing in cisgender women using drama therapy's role theory and role method. *Expressive Therapies Capstone Theses.* 453. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/453

Appleton, A. A., & Kubzansky, L. D. (2014). Emotion regulation and cardiovascular disease risk. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 596–612). The Guilford Press.

Aristotle. (2021). *Nicomachean Ethics*, (Ross, W.D.). globalgreyebooks.com /nicomachean-ethics-ebook.html. (Original work published 1925)

Asıcı, E., & Sarı, H. İ. (2021). The mediating role of coping strategies in the relationship between cognitive flexibility and well-being. *International Journal of Scholars in Education, 4(1),* 38-56. doi:10.52134/ueader.889204

Atkins, P. W. B., & Styles, R. G. (2016). Measuring self and rules in what people say: Exploring whether self-discrimination predicts long-term wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5(2),* 71–79. doi:10.1016/j.jcbs.2016.05.001

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Smith E. R., (1983*). Introduction to Psychology* (7th ed.). Harcourt Brace Jovanovich.

Augustine, D. A., Koss, K. J., Smith, E. P., & Kogan, S. M. (2022). The influence of family cohesion on self-regulation and anxiety problems among African American emerging adults. *PloS One, 17(1),* e0261687. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261687

Austrian, S., & Mandelbaum, T. (2008). Attachment theory. In S. Austrain (Ed.), *Developmental Theories Through Life Cycle* (pp.365-414). Colombia University Press.

Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women? *Social Cognition, 17(2),* 245–271. https://doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.245

Baker, H. S., & Baker, M. N. (1987). Heinz Kohut's self psychology: An overview. *The American Journal of Psychiatry, 144(1),* 1–9. https://doi.org/10.1176/ajp.144.1.1

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1),* 231-274.

Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny, selection, optimization, and compensation as foundation of developmental Theory. *The American Psychologist, 52(4),* 366-380.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003

Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). "Self object" needs in Kohut's Self Psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology, 22(2),* 224–260. doi:10.1037/0736-9735.22.2.224

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2),* 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Banfield, J. F., Wyland, C. L., Macrae, C. N., Münte, T. F., & Heatherton, T. F. (2004). The Cognitive Neuroscience of Self Regulation. In B. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (pp. 62-83). The Guilford Press.

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. https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226

Barlett, C. P., & Anderson, C. A. (2011). Reappraising the situation and its impact on aggressive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37(12),* 1564–1573. doi:10.1177/0146167211423671

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(6),* 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 89(5),* 781–799. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.781

Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity, 8(2-3),* 115–130. https://doi.org/10.1080/15298860802501474

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7,* 1–15.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1(1),* 115–128. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Benjamin, L. T., Hopkins, R. J., & Nation, J. R. (1987). *Psychology*. MacMillan Publishing Company.

Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2013). The Role of Make-Believe Play in the Development of Executive Function: Status of Research and Future Directions. *American Journal of Play, 6,* 98-110.

Bechtoldt, M. N., De Dreu, C. K. W., Nijstad, B. A., & Zapf, D. (2010). Self-Concept Clarity and the management of social conflict. *Journal of Personality, 78(2),* 539–574. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00626.x

Biadsy-Askhar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health (Irvine, Calif.), 5,* 1467-1477.

Blair, T. M., Nelson, E. S., & Coleman, P. K. (2001). Deception, power, and self-differentiation in college students' romantic relationships: An exploratory study. *Journal of Sex & Marital Therapy, 27(1),* 57–71. https://doi.org/10.1080/00926230152035859

Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology. Psychological Sciences and Social Sciences, 59(6-B),* 261–269. https://doi.org/10.1093/geronb/59.6.p261

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38(2),* 284–296. https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x

Boehm, J. K. (2018). Living healthier and longer lives: Subjective well-being's association with better health. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp.656-669). DEF Publishers.

Bohlander, J. R. (1995). Differentiation of self: An examination of the concept. *Issues in Mental Health Nursing, 16,* 165-184. https://doi.org/10.3109/01612849509006932

Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment and psychological well-being in married men. *Psychological Reports, 84(3),* 1274–1280. https://doi.org/10.2466/PR0.84.3.1274-1274

Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2018). Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology, 53(6*), 458–467. https://doi.org/10.1002/ijop.12414

Bondü, R., & Inerle, S. (2020). Afraid of injustice? Justice sensitivity is linked to general anxiety and social phobia symptoms. *Journal of Affective Disorders, 272*, 198–206. doi:10.1016/j.jad.2020.03.167

Bourne, M. (2011). Various theoretical points people miss: A training session by Dr. Murray Bowen at the Minnesota Institute of Family Dynamics. In O. C. Bregman & C. M. White (Eds.) *Bringing Systems To Thinking Life, Expanding the Horizons for Bowen Family Systems Theory* (pp. 31-60). Routledge.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). Garner Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield Publishers.

Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences, 52(3),* 411–415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Wellbeing*. Aldine Publishing Co.

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality, 88(4),* 748–761. https://doi.org/10.1111/jopy.12523

Brandtstädter, J., & Baltes-Götz, B. (1990). Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 197–224). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.009

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3(2),* 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28(5),* 759–775. https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759

Brewer, J. A., Van Dam, N. T., & Davis, J. H. (2015). Mindfulness and the Addictive Process: Psychological Models and Neurobiological Mechanisms. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp, 185-198). Springer.

Bridges, K. R., & Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences, 22(6),* 941–944. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00273-5

Britton, W. B., Shahar, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity to social stress: results from a randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 43(2),* 365–380. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.006

Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive Psychiatry, 55(3),* 565–571. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2013.12.001

Brockner, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory focus theory: Implications for the study of emotions at work. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 86(1), 35–66. https://doi.org/10.1006/obhd.2001.2972

Brown, J. (1999). Bowen family systems: Theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 20(2),* 94–103. https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x

Brownstein, M. (2018). Self-control and overcontrol: Conceptual, ethical, and ideological issues in positive psychology. *Review of Philosophy and Psychology, 9(3),* 585–606. https://doi.org/10.1007/s13164-018-0390-7

Bruehlman-Senecal, E., Ayduk, Ö., & John, O. P. (2016). Taking the long view: Implications of individual differences in temporal distancing for affect, stress reactivity, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 111(4),* 610–635. https://doi.org/10.1037/pspp0000103

Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 42(6),* 668–681. https://doi.org/10.1017/S1352465813000453

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3(1),* 48–67. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48

Calcagni, C. C., Salanova, M., Llorens, S., Bellosta-Batalla, M., Martínez-Rubio, D., & Martínez Borrás, R. (2021). Differential effects of mindfulness-based intervention programs at work on psychological wellbeing and work engagement. *Frontiers in Psychology, 12,* 715146. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.715146

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70(1),* 141–156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25(3),* 394–402. doi:10.1037/0012-1649.25.3.394

Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7(3),* 331–338. https://doi.org/10.1037//0882-7974.7.3.331

Case, S. (2000). Refocusing on the parent: What are the social issues of concern for parents of disabled children? *Disability & Society, 15:2,* 271-292, DOI: 10.1080/09687590025676

Cassidy, J. (2008). The Nature of The Child's Ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment* (pp. 3-23). The Guilford Press.

Carver, S. C. (2004). Self regulation of action and affect. In B. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of Self Regulation: Research, theory, and applications* (pp. 13-39). The Guilford Press.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29(6),* 560–572. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2014). Emotion regulation and aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 203–218). The Guilford Press.

Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F., & De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology, 5,* 722. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00722

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development, 77(2),* 141–152. doi:10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x

Christopher, J. C., Bickhard, M. H., & Lambeth, G. S. (2001). Otto Kernberg's Object Relations Theory. *Theory & Psychology, 11(5),* 687–711. doi:10.1177/0959354301115006

Chun, Y. J., & MacDermid, S. M. (1997). Perceptions of family differentiation, individuation, and self-esteem among Korean adolescents. *Journal of Marriage and the Family, 59(2),* 451–462.

Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing Self-differentiation and Psychological Well-being between Korean and European American Students. *Contemporary Family Therapy, 28(3),* 367–381. doi:10.1007/s10591-006-9013-z

Cihangir-Çankaya, Z., & Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri,* 9–11 Temmuz, Malatya.

Claes, L., Bijttebier, P., Eynde, F. V. D., Mitchell, J. E., Faber, R., Zwaan, M., & Mueller, A. (2010). Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Personality and Individual Differences, 49(5),* 526–530. doi:10.1016/j.paid.2010.05.020

Comella, P. A. (2011). Observing Emotional Functioning in Human Relationship Systems: Lessons From Murray Bowen's Writings. In O. C. Bregman & C. M. White (Eds), *Bringing Systems To Thinking Life, Expanding the Horizons for Bowen Family Systems Theory* (pp 3-30). Routledge.

Consedine, N. S. (2011). *Emotion, Regulation, and Learning across the Adult Lifespan. Oxford Handbooks Online*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199736300.013.0055

Corral-Verdugo, V., Gonzalez-Lomelí, D., Rascón-Cruz, M., & Corral-Frías, V. (2016). Intrinsic motives of autonomy, self-efficacy, and satisfaction associated with two instances of sustainable behavior: Frugality and equity. *Psychology (Irvine, Calif.), 07*(05), 662-671. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.75068

Coşkan, C. (2010). *The Effects of Self-Control and Social Influence on Academic Dishonesty: An Experimental and Correlational Investigation* [Doktora Tezi]. ODTÜ. https://tez.yok.gov.tr Tez No:277694

Couture-Wilhelmy, L., Chaubet, P., & Gadais, T. (2021). Winning conditions for the adoption and maintenance of long-term healthy lifestyles according to physical activity students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(21),* 11057. doi.org/10.3390/ijerph182111057

Creswell, J. W. (1999). Mixed-Method Research: Introduction and Application. In G. Cizek (Ed.), *Handbook of Educational Policy* (pp. 455-472). Academic Press.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a Psychology of Optimal Experience. In*: Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_14

Curun, F., Tangör, B. B., & Çolakoğlu Kaya E. (2020). Olumlu / Olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları, 40(2),* 599-623. https://doi.org/10.26650/SP2020-0022

Dallos, R., Lakus, K., Cahart, M. S., & McKenzie, R. (2016). Becoming invisible: The effect of triangulation on children's well-being. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 21(3),* 461-476. doi: 10.1177/1359104515615640

Davis, H., & Turner, M. J. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9(4),* 489–505. https://doi.org/10.1037/spy0000191

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to the self: Integration in personality. In R.A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives on motivation. Nebraska Symposium on Motivation,* 1990, 38, Lincoln: University of Nebraska Press. 237-88.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4),* 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49(1),* 14–23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry, 22(1),* 17–22. https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545978

Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de Psicología, 36(1),* 111–121.

de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16,* 76–99.

Diaz, R. M., Neal, C. J., & Amaya-Williams, M. (1992). The social origins of self-regulation. In L. C. Moll (Ed.), *Vygotsky and education: Instructional implications and applications of sociohistorical psychology* (pp. 127–154). Cambridge University Press.

Diener, E., Lucas, R., & Oisho, S. (2002). Subjective Well Being. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.

Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology, 99,* 52–61.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Social Indicators Research Series, 39,* 247–266. doi:10.1007/978-90-481-2354-4_12

Dinn, A. A. & Sunar, D. (2017). Çocuk yetiştirme tutumları ve bağıntılarının kültür içi ve kültürlerarası karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 32 (79),* 95-114.

Dolz-Del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PloS One*, *16(3),* e0246875. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875

Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, *49,*517–533. doi:10.1080/01926187.2020.1841039

Duncan, E., Ornaghi, V., & Grazzani, I. (2013). Self-construal and psychological wellbeing in Scottish and Italian young adults. *Journal of Happiness Studies, 14(4), 1145*–1161. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9372-0

Dunne, J. D. (2015). Buddhist styles of mindfulness: A heuristic approach. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp, 251-270). Springer.

Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 157–172). The Guilford Press.

Ellis, J., Dowrick, C., & Lloyd-Williams, M. (2013). The long-term impact of early parental death: Lessons from a narrative study. *Journal of the Royal Society of Medicine, 106(2),* 57–67. https://doi.org/10.1177/0141076812472623

Ellison, W. D., Gillespie, M. E., & Trahan A. C. (2020). Individual differences and stability of dynamics among Self-Concept Clarity, impatience, and negative affect. *Self and Identity, 19(3),* 324-345. doi: 10.1080/15298868.2019.1580217

Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. L. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality Theory and Research* (pp. 165-192). Guilford Press.

Epstein, S. (2003). Cognitive Experiential Self Theory of Personality. In T. Millon, & M. J. Lenner (Eds.), *Handbook of psychology, Vol. 5 Personality and Social Psychology* (pp. 159-184). John Wiley and Sons.

Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationship quality. *Eurasian Journal of Educational Research, 53,* 79-96.

Feldman, R. (2000). Parents' convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement, and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Infant Mental Health Journal, 21(3),* 176–191.

Fine, M. A., Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1994). Parental perceptions of child well-being: Relations to family structure, parental depression, and marital satisfaction. *Journal of Applied Developmental Psychology, 15(2),* 165–186. doi:10.1016/0193-3973(94)90011-6

Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2014). Automatic Self Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 151-165). The Guilford Press.

Frankl, V. E. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı* (çev. Yılmaz, Ö). Okuyan Us. (Orijinal yayın 1984).

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology, 51(1),* 115–134. doi:10.1037/0022-0167.51.1.115

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2, 300–319.

Fredrickson, B. L., (2002), Positive Emotions. In C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford University Press.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12,* 191–220

Friese, M., & Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation, and emotional experience in everyday life. *Motivation Science, 2(1),* 1–14. https://doi.org/10.1037/mot0000027

Friesen, P. J. & Lester, C. B. (2011). A systems view of the training program at the Bowen Center: Guiding principles (1990–2003). In O. C. Bregman & C. M. White (Eds.), *Bringing systems to thinking life, expanding the horizons for Bowen Family Systems Theory* (pp 89-102). Routledge.

Froreich, F. V., Vartanian, L. R., Grisham, J. R., & Touyz, S. W. (2016). Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders, 4,* 14. https://doi.org/10.1186/s40337-016-0104-4

Garcia, T., & Pintrich, P. R. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. In D. H. Schunk & B. J. Zimmermann (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 127-153). Erlbaum.

Gazali (1969), *Kimya-yı Saadet*. (Meyan, F.). Bedir Yayınevi. (Orijinal yayın 1111)

Gebert, D., Buengeler, C., & Heinitz, K. (2017). Tolerance: A neglected dimension in diversity training? *Academy of Management Learning & Education, 16(3),* 415–438. doi:10.5465/amle.2015.0252

Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen Theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling, 14(1),* 25–35. doi:10.1002/j.2161-1874.1993.tb00088.x

Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., & Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: Dispositional and experimentally induced security can reduce self- and other-deception. *Journal of Personality and Social Psychology, 98(5),* 841–855. https://doi.org/10.1037/a0019206

Glad, G. E. (1999). The effect of self-differentiation on marital conflict. *American Journal of Pastoral Counseling, 2(4),* 65-76.

Gollwitzer, M., & Bücklein, K. (2007). Are "we" more punitive than "me"? Self-construal styles, justice-related attitudes, and punitive judgments. *Social Justice Research, 20(4),* 457–478. https://doi.org/10.1007/s11211-007-0051-y

Gollwitzer, P. M., Gawrilow, C., & Oettingen, G. (2010). The power of planning: Self-control by effective goal-striving. In R. R. Hassin, K. N. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self control in society, mind, and brain* (pp. 279–296). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.003.0015

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1),* 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation and children's early academic success. *Journal of School Psychology, 45(1),* 3–19. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002

Greene, G. J., & Mabee, T. F. (1993). Differentiation of self and marital adjustment of clinical and nonclinical spouses. *Journal of Couples Therapy, 3(2-3),* 133–144. doi:10.1300/j036v03n02_11

Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2(3),* 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74(1),* 224–237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13(5),* 551–573. https://doi.org/10.1080/026999399379186

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.

Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12(4),* 590–599. https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85(2),* 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hall, M. (2011). Can undergraduates learn Bowen Theory. In O. C. Bregman & C. M. White (Eds.), *Bringing systems to thinking life, expanding the horizons for Bowen Family Systems Theory* (pp. 147-158). Routledge.

Hamarneh, S. (1965). Al-Kındī, a ninth-century physician, philosopher, and scholar. *Medical History, 9(04),* 328–342. doi:10.1017/s0025727300030982

Hancock, D. R. & Algozzine, B. (2006). *Doing Case Stıdy Research A Practical Guide for Beginning Researchers.* Teachers College Press.

Hargrove, D. S. (2011). Critical Reader as Scientist: Approaching Literature From the

Perspective of Bowen Theory. In O. C. Bregman & C. M. White (Eds.), *Bringing systems to thinking life, expanding the horizons for Bowen Family Systems Theory* (pp. 273-281). Routledge.

Hartmann, H. (1951). 19. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. In (Ed.), *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources* (pp. 362-398). New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press.

Harvey, S. T., Henricksen, A., Bimler, D., & Dickson, D. (2017). Addressing anger, stress, and alcohol-related difficulties in the military: An ACT intervention. *Military Psychology, 29(5),* 464–476. doi:10.1037/mil0000173

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76(4),* 408–420.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44,* 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34(4),* 723–727. doi:10.1016/s0191-8869(02)00057-0

Haynes, T. L. , Heckhausen , J. , Chipperfield , J. G. , Perry , R. P. , & Newall , N. E . (2009). Primary and secondary control strategies: Implications for health and well-being among older adults . *Journal of Social and Clinical Psychology, 28 (2),* 165 – 197.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52(3),* 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: Past, present, and future. *Psychological Inquiry, 7(1),* 90–98. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_20

Helson, R., & Srivastava, S. (2001). Three paths of adult development: Conservers, seekers, and achievers. *Journal of Personality and Social Psychology, 80(6),* 995–1010. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.995

Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine , J. I. & Wetter D. W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. In B.D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier, B. P. (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 107-120). Springer.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94(3),* 319–340. https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319

Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 30, pp. 1-46). New York: Academic Press.

Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(1),* 5–15. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.5

Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition, 3(1),* 51–76. https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51

Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality, 25(3),* 211–224. doi:10.1002/per.789

Hofmann, W., & Kotabe, H. P. (2014). Desire and desire regulation: Basic Processes and individual differences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 346-360). The Guilford Press.

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality, 82(4),* 265–277. doi:10.1111/jopy.12050

Hollstein, B. (2014). Mixed Methods Social Networks Research: An Introduction. In S. Dominguez, & B. Hollstein (Eds.): *Mixed methods social networks research. Design and applications* (pp.3-35). Cambridge University Press.

Holman, D., Johnson, S., & O'Connor, E. (2018). Stress management interventions: Improving subjective psychological well-Being in the workplace. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp.793-806). DEF Publishers.

Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships, 26(6-7),* 833–852. doi:10.1177/0265407509345653

Holodynski, M., Seeger, D., Kortas-Hartmann, P., & Wörmann, V. (2013). Placing emotion regulation in a developmental framework of self-regulation. In K. C. Barrett, N. A. Fox, G. A. Morgan, D. J. Fidler, & L. A. Daunhauer (Eds.), *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives* (pp. 27–59). Psychology Press.

Hoyle, R. H. (2006). Personality and self-regulation, trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality, 74:6,* 1507-1525.

Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy, 41(1),* 102–112. https://doi.org/10.1111/jmft.12022

İmamoğlu, E. O., Günaydın G., & Selçuk, E. (2011), Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi, 26(67),* 27-43.

İzçınar, T. (2018). *Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Jacques, F. J., & Kline, T. J. B. (2006). The role of self-differentiation in predicting Emotional Intelligence and leadership. *International Journal of Work Organisation and Emotion, 1(4),* 379-398. doi:10.1504/ijwoe.2006.011878

Jais, M., Bakaç, C., Kehr, H. M., Baumann, N., & Quirin, M. (2021). Misattribution of duties as free choices: The role of emotional awareness in self-infiltration. *Acta Psychologica, 220,* 103401.doi:10.1016/j.actpsy.2021.103401

Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple & Family Psychology, 1(3),* 226–243. https://doi.org/10.1037/a0027469

Jankowski, P. J., Hooper, L. M., Sandage, S. J., & Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: Mediator effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy, 35(1),* 43–65. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00574.x

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72(6),* 1301–1333. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Johnson, P., Buboltz, W. C., Jr., & Seemann, E. (2003). Ego identity status: A step in the differentiation process. *Journal of Counseling and Development, 81(2),* 191–195. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00241.x

Johnstone, T., & Walter, H. (2014). The neural basis of emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 58–75). The Guilford Press.

Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4(1),* 33–47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik Aile ve İnsan Gelişimi* (4. bs.). Koç Üniversitesi Yayınları

Kagitcibasi, C., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology, 54(3),* 317–337. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x

Karababa, A., Mert, A., & Çetiner, P. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 (2).*

Kaya, C. (2019). İslam Düşünce Atlası, Cilt 1. Üçer, İ. H. (Ed). *Felsefenin Klasik Çağı.* Konya Büyükşehir Kültür Yayınları.

Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2008). Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 22(2),* 212–221. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.212

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology.* vol. 38, (pp. 283–357). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9

Kerr, M., & Bowen, M., (1988). *The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development. Family Evaluation.* W.W. Norton & Company.

Kesebir, P. (2018). Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.),*Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com

Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of dating: Mindfulness, differentiation of self, and satisfaction in dating relationships. *Couple & Family Psychology, 4(1),* 1–13. doi:10.1037/cfp0000035

Kim, H., Prouty, A. M., Smith, D. B., Ko, M., Wetchler, J. L., & Oh, J.-E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *The American Journal of Family Therapy, 42(3),* 257–265. doi:10.1080/01926187.2013.838928

Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K. B., Ryff, C. D., & Markus, H. R. (2010). Independence and interdependence predict health and wellbeing: Divergent patterns in the United States and Japan. *Frontiers in Psychology, 1,* 163. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00163

Klever, P. (2013). Marital fusion and differentiation. Titelman, P. (Ed.), *Clinical applications of Bowen Family Systems Theory* (pp. 119-145). Routledge.

Kling, K. C., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1997). Adaptive changes in the self-concept during a life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23(9),* 981–990. https://doi.org/10.1177/0146167297239008

Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment ınteracts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46(4),* 603–616. https://doi.org/10.1177/0146167219867964

Kober, H. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 428–446). The Guilford Press.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24(1),* 82–94. doi:10.1080/10410230802607024

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective, *Developmental Psychology, 18(2),* 199-214.

Koydemir, S. & Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44),* 49-60.

Kraus, M. W. (2018). Beggars do not envy millionaires: Social comparison, socioeconomic status, and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 543-552). DEF Publishers.

Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science, 16(9),* 709–715. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x

Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science, 20(3),* 187–191. https://doi.org/10.1177/0963721411408883

Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. In J. M. Olson (Ed.). Advances in Experimental Social Psychology (pp. 81–136). Elsevier Academic Press.

Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy, 34(4),* 495–515. https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5

Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. *Progress in Experimental Personality Research, 13,* 99–171.

Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory. In J. Heckhausen & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 15–49). Cambridge University Press.

Kuhl, J., & Kazén, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 66(6),* 1103–1115. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1103

Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49(1),* 28-44.

Kurtiş, T. (2010). *Self-silencing and well-being among Turkish women* (Doktora tezi). İstanbul, Koç Üniversitesi.

Kurtz, J. L. (2018). Affective forecasting. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp.158-167). DEF Publishers.

Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life span view. *Human Development, 32(5),* 279–299. https://doi.org/10.1159/000276480

Lachman M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55,* 305–331. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521

Lachman, M. E., & Firth, K. M. P. (2004). The Adaptive Value of Feeling in Control during Midlife. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 320–349). The University of Chicago Press.

Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development, 39(1),* 20–31. https://doi.org/10.1177/0165025414533223

Lampis, J., Cataudella, S., Speziale, R., & Elat, S. (2019). The role of differentiation of self dimensions in the anxiety problems. *The Family Journal (Alexandria, Va.), 28(1),* 90-98.

Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17(1),* 125–139. doi:10.1037/0882-7974.17.1.125

Langroudi, M. S., Bahramizadeh, H., & Mehri, Y. (2011). Schema therapy and family systems theory: The relationship between early maladaptive schemas and differentiation of self. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30,* 634–638. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.12

Lansford, J. E. (2018). A lifespan perspective on subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 368-381). DEF Publishers.

Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the tight and frugal: Theory and measurement. *Journal of Consumer Research, 26(1),* 85–98. https://doi.org/10.1086/209552

Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2006). Hypo-egoic self-regulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality, 74(6),* 1803–1831. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00429.x

Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., & Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 74(5),* 1225–1237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1225

Lecce, S. (2008). Attachment and subjective well-being: The mediating role of emotional processing and regulation. *Dissertation Abstracts International The Sciences and Engineering, 69(6-B),* 3852.

Lee, S. & Han, S. (2019). Effects of maternal differentiation of self, maternal separation anxiety and overprotective parenting on children's separation anxiety. *Korean Journal of Child Studies, 40(6),* 31-47. https://doi.org/10.5723/kjcs.2019.40.6.31

Le Goff, J. (1982). *Orta çağ Batı Uygarlığı* (Güven H., Güven U.). Doğu Batı yayınları.

Lichter, S., Haye, K., & Kammann, R. (1980). Increasing happiness through cognitive retraining. *The New Zealand Psychologist, 9(2),* 57–64.

Light, A. E. (2017). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being. In: Lodi-Smith, J. & DeMarree, K. (Eds.), *Self-Concept Clarity* (pp. 177-193). Springer.

Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality, 79(2),* 429–467. https://doi.org/10.1111/j.14676494.2010.00689.x

Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences, 35(3),* 641–658. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8

Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E., & Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 700–714). Oxford University Press.

Luerssen, A., & Ayduk, O. (2014). The role of emotion and emotion regulation in the ability to delay gratification. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 111–125). The Guilford Press.

Lundh, L. G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of Personality, 69,* 483–510.

Lynch, T. R., Hempel, R. J., & Dunkley, C. (2015). Radically Open-Dialectical Behavior Therapy for Disorders of Over-Control: Signaling Matters. *American Journal of Psychotherapy, 69(2),* 141–162. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.141

Lynn, M., & Snyder, C. R. (2002). Uniqueness seeking. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 395–410). Oxford University Press.

MacKenzie, M. J. & Baumeister, R. J. (2015). Self regulatory strenght and mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.). *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 95-107). Springer.

MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science, 1(4),* 173–181. https://doi.org/10.1023/a:1026595011371

McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49(9),* 544–554. https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003

Macrae, C. N., & Johnston, L. (1998). Help, I need somebody: Automatic action and inaction. *Social Cognition, 16(4),* 400–417. https://doi.org/10.1521/soco.1998.16.4.400

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975*). The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation* (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429482915.

Maltese, S., Baumert, A., Schmitt, M. J., & MacLeod, C. (2016). How victim sensitivity leads to uncooperative behavior via expectancies of injustice. Frontiers in Psychology, 6, 2059. doi:10.3389/fpsyg.2015.0205

Mandal, P. S., Arya, K. Y. & Pandey, R. (2011). Mindfulness, emotion regulation and subjective well-being: An overview of pathways to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Researches, 8(1-2),* 159-167.

Marcoen, A. (1995). Filial Maturity of Middle-Aged Adult Children in the Context of Parent Care: Model and Measures. Journal of Adult Development, 2(2), 125–136. Doi:10.1007/Bf02251260

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98(2),* 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39,* 1249–1260.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports, 76(2),* 623–626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623

Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry, 18(4),* 255–258. doi:10.1080/10478400701598363

Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları* (Çev. Şentürk, H.). Litera Yayıncılık.

Massie, H. N., & Beels, C. C. (1972). The outcome of the family treatment of schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin, 1(6),* 24–36. https://doi.org/10.1093/schbul/1.6.24

Mattila, J. (2011). *Philosophy as a Path to Happiness*; *Attainment of Happiness in Arabic Peripatetic and Ismaili Philosophy* (Academic Dissertation, Helsinki University). Helsinki University Press. https://core.ac.uk/download/pdf/14920951.pdf

Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 361–375). The Guilford Press.

McKenna, M. C., Zevon, M. A., Corn, B., & Rounds, J. (1999). Psychosocial factors and the development of breast cancer: A meta-analysis. *Health Psychology, 18(5),* 520–531. https://doi.org/10.1037/0278-6133.18.5.520

Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review, 19(4),* 419–461. https://doi.org/10.1006/drev.1999.0483

Mert, A. & Kahraman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması, özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve pozitif negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 53,* 336-369.

Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. Psychological Review, 106(1), 3–19.

Metin, İ. (2011). Self and Well-Being. *International Journal of Business and Social Science, 2 (18),* 302-306.

Meyer, P. H. (2013). Bowen theory as a basis for therapy. Titelman, P. (Ed.), *Clinical applications of Bowen Family Systems Theory* (pp. 69-116). Routledge.

Michaelis, T. L., Carr, J. C., Scheaf, D. J., & Pollack, J. M. (2019). The frugal entrepreneur: A self-regulatory perspective of resourceful entrepreneurial behavior. *Journal of Business Venturing,* 105969. Advanced online publication. doi:10.1016/j.jbusvent.2019.105969

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-group Tolerance. *Psychological Inquiry, 18,* 139–156.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R., (2008). Adult Attachment and Affect Regulation. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 503-531). The Guilford Press.

Miller, P. H. (2017). *Gelişim Psikolojisi Kuramları* (Çev. Gültekin, Z.). İmge Kitapevi Yayınları.

Miller, M. J., & Sendrowitz, K. (2011). Counseling psychology trainees' social justice interest and commitment. *Journal of Counseling Psychology, 58(2),* 159-169. doi:10.1037/a0022663

Mischel, W. & Ayduk, Ö., (2004), Willpower in a Cognitive–Affective Processing System: The dynamics of delay of gratification. In B. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 99-129). The Guilford Press.

Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in psychology*, *11*, 524588. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588

Mozas-Alonso, M., Oliver, J., & Berástegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PLoS One, 17(3)* :e0265436. DOI: 10.1371/journal.pone.0265436.

Muiños, G., Suárez, E., Hess, S., & Hernández, B. (2015). Frugality and psychological wellbeing. The role of voluntary restriction and the resourceful use of resources. *Psyecology, 6(2),* 169–190. doi:10.1080/21711976.2015.1026083

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126(2),* 247–259. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247

Murdock, N. L., & Gore, P. A., Jr. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 26(3),* 319–335. https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology, 71(6),* 1155–1180. https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.6.1155

Nakamura, J.& Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.

Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 491–507). The Guilford Press.

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni=Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 22(4),* 340–351. doi:10.5455/bcp.20120911042732

Neves, C. M. (2003). Optimism, pessimisim and hope in Durkheim. *Journal of Happiness Studies, 4,* 169–183. https://doi.org/10.1023/A:1024487829769

Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & De Ridder, D. (2019). Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology, 10,* 706. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00706

Nigg J. T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 58(4),* 361–383. https://doi.org/10.1111/jcpp.12675

Nitzl, C., Roldán, J. L., Cepeda, G. (2017). Mediation Analyses in Partial Least Squares Structural Equation Modeling, Helping Researchers Discuss More Sophisticated Models: An Abstract. In: Rossi, P. (eds) Marketing at the Confluence between Entertainment and Analytics. Developments in Marketing Science: Proceedings of the Academy of Marketing Science. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47331-4_130

Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2016). Rejection sensitivity and relationship satisfaction in dating relationships: The mediating role of differentiation of self. *Couple & Family Psychology, 5(2),* 124–135. https://doi.org/10.1037/cfp0000056

O'brien, R. M. (2007). A Caution Regarding Rules of Thumb for Variance Inflation Factors. *Quality & Quantity, 41(5),* 673–690. doi:10.1007/s11135-006-9018-6

Odermatt, R. & Stutzer, A. (2018). Subjective well-being and public policy. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 954-969). DEF Publishers.

Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology, 52(2),* 379–385. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.379

O'Hara, D. J., & Meteyard, J. (2011). The Differentiation of self and the capacity to tolerate ınterpersonal difference and societal expectations: An exploratory study. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 2(2),* 126–137. doi:10.1080/21507686.2011.557772

Ostafin, B. D. (2015). Taming the wild elephant: Mindfulness and its role in overcoming automatic mental processes. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 47-63). Springer.

Özyurt, E. Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde Psikolojik İyi oluşun Benliğin Ayrımlaşması açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Palombo, J, Bendicsel, H. & Kosch, B., (2018). *Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi* (Çev. Helvacıoğlu, B.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Parker, G., & Lipscombe, P. (1981). Influences of maternal overprotection. *British Journal of Psychiatry, 138(4),* 303-311. doi:10.1192/bjp.138.4.303

Paschke, L. M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., & Walter, H. (2016). Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11(8),* 1193–1204. https://doi.org/10.1093/scan/nsw036

Pearlin L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30(3),* 241–256.

Pedersen, S. H., Poulsen, S.& Lunn, S. (2014). Affect regulation; Holding, containing and mirroring. *The International Journal of Psycho-Analysis, 95,* 843–864.

Peleg, O. (2005). The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parents? The American Journal of Family Therapy, 33(2), 167-183 doi:10.1080/01926180590921403.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy, 36(5),* 388–401.Doi:10.1080/01926180701804634

Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. Personality and Individual Differences, 68, 221–228. doi:10.1016/j.paid. 2014.04.032

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy, 24(2),* 355–369. https://doi.org/10.1023/A:1015355509866

Phillips, A. G., & Silvia, P. J. (2005). Self-awareness and the emotional consequences of self-discrepancies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31(5),* 703–713. doi:10.1177/0146167204271559

Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: Piaget, Development and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 2,* 176-186.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. P*sychology and Aging, 15(2),* 187–224. doi:10.1037/0882-7974.15.2.187

Pittman, J. F., Keiley, M. K., Kerpelman, J. L., & Vaughn, B. E. (2011). Attachment, identity, and intimacy: Parallels between Bowlby's and Erikson's paradigms. *Journal of Family Theory & Review, 3(1),* 32–46. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00079.x

Polat, K. & İlhan, T. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(50),* 87-115.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40(3),* 879–891. https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879

Ragelienė, T., & Justickis, V. (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija, 53,* 24-43. https://doi.org/10.15388/Psichol.2016.53.10030

Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy, 78,* 30–42. doi:10.1016/j.brat.2016.01.001

Reese, E., & Whitehouse, H. (2021). The Development of Identity Fusion. *Perspectives on Psychological Science, 16(6),* 1398–1411.

Reid, J. K., & Anderson, W. T. (1992). The relationship between personal authority in the family system and discovery of meaning in life. *Contemporary Family Therapy, 14(3),* 225–240. doi:10.1007/bf00901506

Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19(2),* 159–179. doi:10.1080/10926770903539375

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79(3),* 410–424. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410

Richmond-Rakerd, L. S., Caspi, A., Ambler, A., d'Arbeloff, T., de Bruine, M., Elliott, M., Harrington, H., Hogan, S., Houts, R. M., Ireland, D., Keenan, R., Knodt, A. R., Melzer, T. R., Park, S., Poulton, R., Ramrakha, S., Rasmussen, L. J. H., Sack, E., Schmidt, A. T., . . . Moffitt, T. E. (2021). Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 118*(3), 1–11. https://doi.org/10.1073/pnas.2010211118PMID:33397808

Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 17(1*), 31–35. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x

Rohner, R. P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome:" Universal correlates of perceived rejection. *The American Psychologist, 59,* 830-840.

Rohner, R. P. (2016). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture, 6(1).* Advance online publication. http://dx.doi.org/10.9707/ 2307-0919.1055

Rosch, E. (2015). The Emperor's Clothes: A look behind the western mindfulness mystique; Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In B.D. Ostafin, M.D. Robinson, & B.P. Meier (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp, 271-292). Springer.

Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy, 36(4),* 485–496. https://doi.org/10.1007/s10591-014-9311-9

Rothbart, M. K., Ellis L. K. & Posner, N. I. (2004). Temperament and Self Regulation. In B. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 357-372). The Guilford Press.

Rothbart, M. K., Posner, M. I., & Kieras, J. (2006). Temperament, Attention, and the Development of Self-Regulation. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell Handbook of Early Childhood Development* (pp. 338–357). Blackwell Publishing.

Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Posner, M. I. (2014). Temperament and Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 305-320). The Guilford Press.

Roussaeu, J. J. (1941). *Emile* (Çev. Avunç, Y.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal yayın 1678).

Røysamb, E., & Nes, R. B. (2018). The genetics of wellbeing. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 284-303). DEF Publishers.

Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass, 5(6),* 359–371. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x

Ruganci, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 442–455. https://doi.org/10.1002/jclp.20665

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology, 9(4),* 701–728.

Ryff C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *The Gerontologist, 22*(2), 209–214. https://doi.org/10.1093/geront/22.2.209

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57(6),* 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science, 4(4),* 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4*), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9(1),* 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sadeghi, M., Barahmand, U., & Roshannia, S. (2019). Differentiation of Self and Hope Mediated by Resilience: Gender Differences. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse, 12(1),* 20–43. doi:10.29173/cjfy29489

Sandage, S. J., Crabtree, S., & Schweer, M. (2014). Differentiation of self and social justice commitment mediated by hope. *Journal of Counseling and Development, 92(1),* 67–74. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00131.x

Sandage, S. J., & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality, 2(3),* 168–180. https://doi.org/10.1037/a0019124

Santrock, J. W., (2016), *Yaşam Boyu Gelişim* (Çev. Şendil, G.). Yüksel, G. (Ed.). Nobel Kitap.

Sayette, M. A. (2004). Self-regulatory failure and addiction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 447–465). The Guilford Press.

Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 84–98). The Guilford Press.

Schmitt, M., Gollwitzer, M., Maes, J., & Arbach, D. (2005). Justice sensitivity: Assessment and location in the personality space. *European Journal of Psychological Assessment, 21(3),* 202–211. https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.3.202

Schoonenboom, J., & Johnson, R. B. (2017). How to Construct a Mixed Methods Research Design. *Kolner Zeitschrift fur Soziologie und Sozialpsychologie, 69(*Suppl 2), 107–131. https://doi.org/10.1007/s11577-017-0454-1

Schore, A. (1991). Early Superego Development: The Emergence of Shame and Narcissistic Affect Regulation in the Practicing Period. *Psychoanalysis and Contemporary Thought, 14(2),* 187-250.

Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The "Why," "What," and "How" of Healthy Self-Regulation: Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson & B. P. Meier (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 81–94). doi:10.1007/978-1-4939-2263-5_7

Schwartz, J. P., Thigpen, S. E. & Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal, 14(1),* 41-48. https://doi.org/10.1177%2F1066480705282050

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-7). Oxford University Press.

Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135(5),* 607–619. doi:10.1080/00224545.1995.9712

Shaffer, D. R. (2009). *Social and Personality Development* (6th ed.). Wadsworth.

Shaham, L., & Amirfakhraie, A. (2019). Determining the mediating role of self-differentiation in the relationship between personality traits and perfectionism in students. *Iranian Journal of Educational Sociology, 2(3),* 149- 157.

Shahid, H., & Shahid, W. (2016). A study on tolerance role in marital satisfaction. *International Journal of Scientific Study, 2,* 13-26.

Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(30), 328–340. https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4

Shaw, D. S., Criss, M. M., Schonberg, M. A., & Beck, J. E. (2004). The development of family hierarchies and their relation to children's conduct problems. *Development and Psychopathology, 16(3),* 483–500. https://doi.org/10.1017/s0954579404004638

Shen, C., Wan, A., Kwok, L. T., Pang, S., Wang, X., Stewart, S. M., Lam, T. H., & Chan, S. S. C. (2017). A community-based intervention program to enhance family communication and family well-being: The Learning Families Project in Hong Kong. *Frontiers in Public Health, 5,* 257. doi:10.3389/fpubh.2017.00257

Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 126–139). The Guilford Press.

Shulman, B. W. (2019). *Self-Control and Emotion Regulation in Social Context,* [Doctoral dissertation, University of California]. https://escholarship.org/uc/item/0d46n624

Skowron, E. A. (2005). Parent differentiation of self and child competence in low-ıncome urban families. *Journal of Counseling Psychology, 52(3),* 337–346.doi:10.1037/0022-0167.52.3.337

Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 26(3),* 337. https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45(3),* 235–246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Skowron, E. A., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy, 25(1),* 111–129. https://doi.org/10.1023/A:1022514306491

Skowron E. A. & Schmitt T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy, 29(2),* 209–222. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 31(1),* 3–18. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1

Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy, 42(11),* 1257–1270. doi:10.1016/j.brat.2003.08.006

Smyth, J. M., & Arigo, D. (2009). Recent evidence supports emotion-regulation interventions for improving health in at-risk and clinical populations. *Current Opinion in Psychiatry, 22(2),* 205–210. https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283252d6d

Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A. (2013). Relationship Between Self-differentiation in Bowen's family Therapy and Psychological Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84,* 1773–1775. doi:10.1016/j.sbspro.2013.07.030

Spörrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema, 22(4),* 543–548.

Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2019). Choosing goals that express the true self: A novel mechanism of the effect of self-control on goal attainment. *European Journal of Social Psychology, 49(6),* 1329–1336. https://doi.org/10.1002/ejsp.2559

Süloğlu, D., & Yavuz Güler, Ç. (2021). Predicting perceived stress and resilience: The role of differentiation of self. *Current Issues in Personality Psychology, 34(4)*. doi: https://doi.org/10.5114/cipp.2021.106140

Svensson, F. (2011). Happiness, Well-being, and Their Relation to Virtue in Descartes' Ethics*. *Theoria, 77(3),* 238–260. doi:10.1111/j.1755-2567.2011.01101.x

Swann, W. B., Jr., De la Ronde, C., & Hixon, J. G. (1994). Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology, 66(5),* 857–869. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.857

Swann, W. B., Jr., Gómez, A., Seyle, D. C., Morales, J. F., & Huici, C. (2009). Identity fusion: The interplay of personal and social identities in extreme group behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 96(5),* 995–1011. doi:10.1037/a0013668

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2020). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Çev. Baloğlu, M.). 6. bs., Nobel Akademik Yayıncılık.

Taipale, J. (2016). Self-regulation and beyond: Affect regulation and the infant–caregiver dyad. *Frontiers in Psychology, 7*, 889. Advance online publication. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00889 PMID:27378984

Tamura, T., & Lau, A. (1992). Connectedness versus separateness: Applicability of family therapy to Japanese families. *Family Process, 31(4),* 319–340. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1992.00319.x

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., & Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America, 104*, 17152–17156.

Tangney, J., Baumeister, R. & Boone, A., (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72(2),* 271-324.

Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology, 75(1),* 256–268. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.256

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 28(3),* 374-384.

Telef, B. B. (2015). Positive and negative experience scale adaptation for Turkish university students. *European Scientific Journal, 11(14),* 49-59.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J. Jr., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(6),* 1031–1039. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1031

Teixeira, R. J., & Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness, 6(1),* 79–87. doi:10.1007/s12671-013-0233-7

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3),* 25–52, 250–283. https://doi.org/10.2307/1166137

Thompson, S. C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 202–213). Oxford University Press.

Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 43(3),* 379–384. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007

Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11(3),* 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03

Titelman, P. (2013), Overview of The Bowen Theoretical-Therapeutic System. Titelman, P. (Ed.), *Clinical applications of Bowen Family Systems Theory* (pp. 7-48). Routledge.

Tov, W., & Diener, E. (2009). Culture and subjective well-being. *Culture and Well-Being*, 9–41. doi:10.1007/978-90-481-2352-0_2

Trommsdorff, G. (2006). Parent-child relations over the lifespan: A cross-cultural perspective. In K. H. Rubin & O. B. Chung (Eds.). *Parenting beliefs, behaviors and parent-child relations* (pp.143-183). Psychology Press.

Trommsdorff, G. (2009). Culture and Development of Self-Regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 3(5),* 687–701. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00209.x

Turner, M. J., Aspin, G., & Gillman, J. (2019). Maladaptive schema as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 44,* 9-16.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science, 211(4481),* 453–458. https://doi.org/10.1126/science.7455683

Uçar, S. (2018). *Father Loss During Early Childhood* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. ODTÜ.

Ulu Yalçınkaya, A. (2019). *Differentiation of Self: Examination of the Self Concept in the Interplay of Stress, Life Satisfaction, and Marital Satisfaction* [Yayımlanmamış doktora tezi]. ODTÜ.

van Hoorn, A. (2008). *A Short Introduction to Subjective Well-Being: Its Measurement, Correlates and Policy Uses, Statistics, Knowledge and Policy 2007*. In Measuring and Fostering the Progress of Societies (pp. 215-229). OECD Publishing. https:www.oecd.org/site/worldforum06/38331839.pdf

Vittersø, J. (2018). Do it! Activity theories and the good life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 181-198). UT: DEF Publishers.

Vohs, K. & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self regulation: An introduction. In B. F. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 1-12). The Guilford Press.

Vorst, H. C. M. & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond—Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 30(3),* 413–434. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00033-7

Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2014). Emotion and self-regulation failure. In J. J. Gross (Ed.*), Handbook of emotion regulation* (pp. 613–628). The Guilford Press.

Wallace, E. R. (2018). Dinamik Psikiyatri Kuramı ve Uygulaması. (Çev. Atalay, H., 3. bs.). Okuyan us kitabevi.

Watson, P. (2019). *Fikirler Tarihi, ateşten Freud'a* (Atakay, K., Elhüseyni, N., Genç, K., Pala, B., Tırnakçı, B.). Yapı Kredi Yayınları. (Orijinal yayın 2005)

Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment, 21(4),* 616–621. https://doi.org/10.1037/a0016669

Williamson, D. (1991). *Personal Authority in the Family Systems: An Overview, The Intimacy Paradox.* Guilford Press.

Windsor, T. D., Ryan, L. H., & Smith, J. (2009). Individual well-being in middle and older adulthood: Do spousal beliefs matter? *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 64(5),* 586–596. https://doi.org/10.1093/geronb/gbp058

Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology, 21(7),* 1446–1456. doi:10.1177/1359105314555170

Yaman, A., Mesman, J., van Ijzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Linting, M. (2010). Parenting in an individualistic culture with a collectivistic cultural background: The case of Turkish immigrant families with toddlers in the Netherlands. *Journal of Child and Family Studies 19*, 617–628 https://doi.org/10.1007/s10826-009-9346-y

Yavuz Güler, Ç., & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy, 43,* 113-123. https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-1

Yıldız, B. (2020). Investigation the mediator role of sense of coherence in the relationship between self-differentiation and alexitymia in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10(59),* 603-616.

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology, 38,* 1503–1511. doi:10.1007/s12144-017-9712-7

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A-S., Ahmadi, S. A., & Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, Mental Health and Marital Quality "Fitting Bowen's Theory". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 3,* 4-14.

Yuan, X. (2019). Family-of-origin triangulation and marital quality of Chinese couples: The mediating role of ın-law relationships. *Journal of Comparative Family Studies, 50(1),* 98–112. doi:10.3138/jcfs.042-2017

Zayas, V., Günaydin, G., & Shoda, Y. (2015). From an unknown other to an attachment figure: How do mental representations change as attachment form. In V. Zayas & C. Hazan (Eds.), *Bases of adult attachment* (pp. 157 -183). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_8

Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin, 138(1),* 41–57. https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005 PMID:33884400

Zhao, X., Lynch, J. G., Jr., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *The Journal of Consumer Research, 37(2),* 197–206. https://doi.org/10.1086/651257

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7

Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development, 1(3),* 291–306. https://doi.org/10.1080/14616739900134161

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 38(2),* 182–194. https://doi.org/10.1177/0165025413515405