BİREYLEŞME SÜRECİNDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yusuf SARPKAYA
201104104

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Gelişim Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz

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

BİREYLEŞME SÜRECİNDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yusuf SARPKAYA
201104104
ORCID: 0000-0002-0900-226X

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Gelişim Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 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 6698 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 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmayı yapmamda sürecin başından beri bana destek veren ve benim için her zaman ulaşılabilir olan, çalışmalarımı titizlikle inceleyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülçin KARADENİZ'e çok teşekkür ediyorum. Ders sürecinde verdiği bilgilerle beni daha donanımlı hale getiren ve entelektüel gelişimime katkıda bulunan Prof. Dr. Nermin ÇELEN'e teşekkürlerimi iletiyorum. Sürecin başından itibaren bana duygusal anlamda destek olan ve sabır gösteren sevgili eşim Aysun SARPKAYA'ya teşekkür ediyorum.

Yusuf SARPKAYA

Eylül, 2022

ÖZ

BİREYLEŞME SÜRECİNDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yusuf Sarpkaya

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmaya İstanbul ilindeki iki devlet ve iki vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan 18-25 yaş arası 345 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Bireyleşme Ölçeği-Anne Formu, Bireyleşme Ölçeği-Baba Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği online olarak uygulanmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 22 programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Erken dönemlerden itibaren ebeveynlerle kurulan duygusal ilişkilerin beliren yetişkinlik döneminde önemini devam ettirdiği,

ebeveynlerinden yüksek düzeyde müdahale algılayan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin olumsuz yönde etkilendiği ve yalnızlık düzeylerinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla toplum sağlığı çalışmalarında bağlanma ve ebeveynlerin müdahaleci yaklaşımlarının etkileri konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılması ve üniversitelerde psikolojik destek faaliyetlerinin arttırılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bireyleşme, Algılanan Ebeveynlik, Duygu Düzenleme, Yalnızlık.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENT ATTITUDES, EMOTION REGULATION SKILLS AND LEVELS OF LONENESS IN THE INDIVIDUALIZATION PROCESS

Yusuf Sarpkaya

Master Thesis

Department of Psychology

Psychology Thesis Master's Program

Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz

Maltepe University Graduate School, 2022

In this study, it was aimed to determine the relationship between the perceived parental attitudes of individuals in emerging adulthood in the individuation process, their emotion regulation skills and loneliness levels. 345 university students between the ages of 18-25, studying at two state and two foundation universities in Istanbul, participated in the study. Demographic Information Form, Individuation Scale-Mother Form, Individuation Scale-Father Form, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form and Social and Emotional Loneliness Scale were applied online. Data were analyzed using the IBM SPSS Statistics 22 program. Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to determine the relationships between the variables in the study. As a result of the research, it was determined that there were significant relationships between the parental attitudes perceived by the emerging adults in the individuation process, their emotion regulation skills and their loneliness levels. It is understood that the emotional relations established with the parents from the early ages continue to be important in the emerging adulthood, the emotion regulation skills of the individuals who perceive a high level of intervention

from their parents are negatively affected and their loneliness levels increase. Therefore, it is thought that awareness raising studies should be carried out on the effects of attachment and interventionist approaches of parents in public health studies and psychological support activities should be increased in universities.

Keywords: Individuation, Perceived Parenting, Emotion Regulation, Loneliness.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZ v

ABSTRACT vii

TABLOLAR LİSTESİ xii

KISALTMALAR xiii

BÖLÜM 1. GİRİŞ 1

1.1 Problem 1

1.2 Amaç 6

1.3 Önem 6

1.4 Varsayımlar 7

1.5 Sınırlılıklar 7

1.6 Tanımlar 7

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER 9

2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi 9

2.1.1 Beliren yetişkinlik döneminde destek arayışı 12

2.1.2 Beliren yetişkinlik döneminde bağlanmışlık 14

2.1.3 Beliren yetişkinlik döneminde özgüven 16

2.2 Algılanan Ebeveynlik 17
2.2.1 Çocuk yetiştirme tutumları 18
2.2.2 Beliren yetişkinlik döneminde ebeveynlerle olan ilişkiler 20
2.2.3 Bireyleşme süreçleri ve erken dönem etkileri 22
2.2.4 Bireyleşme süreçleri ve ergenlik dönemine etkileri 24
2.2.5 İlişkide algılanan ebeveyn müdahaleciliği 25
2.2.6 Ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu 27
2.3 Benlik Kurgusu 29
2.3.1 Ayrışma bireyleşme 31
2.3.2 Öz belirleme kuramı 32
2.3.3 Kültür ve benlik kurgusu 33
2.3.4 Özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik 34
2.4 Duygu Düzenleme 36
2.4.1 Çocuk yetiştirme tutumları ve duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi 38
2.4.2 Benlik kurgusu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler 39
2.4.3 Beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenlemenin belirleyicileri 41
2.5 Yalnızlık 42
2.5.1 Beliren yetişkinlik döneminde yalnızlık 43
2.5.2 Çocuk yetiştirme tutumları ve yalnızlık arasındaki ilişki 44
BÖLÜM 3. YÖNTEM 46
3.1 Araştırmanın Modeli 46

3.2 Evren ve Örneklem 46

3.3 Veriler ve Toplanması 49

3.3.1 Kişisel bilgi formu 50

3.3.2 Beliren yetişkinler için bireyleşme testi-kısa form 50

3.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa formu (DDGÖ-16) 50

3.3.4 Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SELSA-S) 51

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 51

BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA 54

4.1. Bulgular 54

4.2 Tartışma 66

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER 84

5.1 Özet 84

5.2 Yargı ve Öneriler 85

EKLER 110

EK A: Araştırmada Kullanılan Ölçekler 110

Ek-A1: Beliren yetişkinler için bireyleşme testi (anne ile ilişkiler) kısa formu; BYBT-K-A (ITEA-S-M) soru örnekleri 110

Ek-A2: Beliren yetişkinler için bireyleşme testi (baba ile ilişkiler) kısa formu; BYBT-K-B (ITEA-S-F) soru örnekleri 111

Ek-A3: Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (DDGÖ-16) soru örnekleri 112

ÖZGEÇMİŞ 114

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özelliklere Ait Tanımlayıcı Bilgiler 46

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler Tablosu 54

Tablo 3. Anneden Algılanan Bireyleşme Puanları ile Duygu Düzenleme ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 57

Tablo 4. Babadan Algılanan Bireyleşme Puanları ile Duygu Düzenleme ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 59

KISALTMALAR

BYBOATOP **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Toplam Puanı

BYBOADA **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Destek Arayışı Alt Boyutu

BYBOABAG **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Bağlanmışlık Alt Boyutu

BYBOAMUD **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Müdahalecilik Alt Boyutu

BYBOAOZG **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Özgüven Alt Boyutu

BYBOAEHKUK: Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Alt Boyutu

BYBOBTOP **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Toplam Puanı

BYBOBDA **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Destek Arayışı Alt Boyutu

BYBOBBAG **:** Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Bağlanmışlık Alt Boyutu

BYBOBMUD : Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Müdahalecilik Alt Boyutu

BYBOBOZG : Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Özgüven Alt Boyutu

BYBOBEHKUK: Beliren Yetişkinler İçin Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Alt Boyutu

DDGOTOP : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puanı

DDGOACK : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık Alt Boyutu

DDGOAMC : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar Alt Boyutu

DDGODRT : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtüler Alt Boyutu

DDGOSTRT : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu

DDGOKBLE : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Etmeme Alt Boyutu

SELSATOP : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı

SELSASOSY : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Sosyal Yalnızlık Alt Boyutu

SELSAADY : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Ailesel Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu

SELSARDY : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Romantik Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1 Problem

Son yıllarda 18-25 yaş aralığındaki bireylerin gelişimlerinde meydana gelen farklılaşmaların, yetişkinliğe geçiş rolleriyle ilgili yaşanan değişimler (evlilik, ana baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçişte önemli olan faktörlerin ertelenmesi) üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Çocukluğun bağımlılığının tamamen bırakılmadığı; aynı zamanda yetişkin sorumluluğunun da tümüyle kabul edilmediği bu dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. (Arnett, 2000; Atak ve Çok,2010). Bu dönemdeki bireyler, aşk, iş ve dünya görüşü gibi önemli alanlarda denemeler yaparakkimlik keşiflerini tamamlarlar (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Beliren yetişkinlerin kendisine uygunve doğru kararları verebilmesinde içinde yetiştiği aile ortamı etkili olmaktadır. Çocuğa duygusal destek verilip özerklik geliştirmesi için uygun koşulların sağlandığı ailelerde yetişen bireylerin psikolojik gelişim ve uyum bakımından olumlu sonuçlar gösterdikleri belirtilmektedir. Ancak katı bir disiplin altında ve yeterli duygusal destek ve sıcak ilgi gösterilmeden yetiştirilen ya da çocuğa gerektiğinde sınırlama getirme ve çocuğu kontrol etmekonusunda gevşek davranılan ailelerde büyüyen bireylerin ise psikolojik uyum problemleri gösterdikleri, benlik sorunları, kendini düzenleme ve duygularını kontrol etmekte sorunlar yaşadığı ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2010). Bu nedenle bireyleşme sürecinde ebeveynin çocuk yetiştirme tutumları önem kazanmaktadır.

Bireyin bebeklik döneminde anneyle bir olma duygusuyla başlayıp uygun mesafeyi koruyarak anneyle yakınlığını devam ettirip bağımsızlaşması ve daha sonra ergenlik döneminde yeni ve olgun ilişkiler kurarak içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağını çözme sürecine bireyleşme adı verilmektedir (Blos, 1967; Çiçek ve Aslan, 2019; Mahler ve ark., 2003; Özgürdal ve ark., 2018; Taşkın ve ark., 2009). Mahler'e göre (2003), nesne (bakım veren)ve özne (bebek) arasında bir ortak yaşam ilişkisi vardır ve bu ilişki bebeğin anneyle bir olma duygusunun başlamasıyla oluşmaktadır. Bebek büyüme sürecinde bir olma duygusundan zamanla ayrılarak bireyleşmeye adım atmaktadır. Bebek bireyleşirken anneyle arasında kendini güvende hissedebileceği, uygun bir mesafeye

ihtiyaç duymaktadır. Bunun sonucunda bebek, bir taraftan kendi bağımsızlığını geliştirirken diğer yandan annesiyle yakınlığını da muhafaza etmektedir. Bebek bu dönemde annesiyle arasındaki ilişkiyi içselleştirmektedir (Özgürdal ve ark., 2018).

Mahler'e göre (2020) bireyleşme süreci beşinci ayda başlamakta ve otuz altıncı ayda son bulmaktadır. Buna karşılık Blos (1966), bireyleşme krizinin ergenlik döneminde tekrar ortaya çıktığını savunmaktadır. Blos (1967), ergenliğin başlıca görevinin 'ikinci bireyleşme' olduğunu vurgulamaktadır. Bu da içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağın çözülmesini gerekli kılmaktadır (akt. Taşkın ve ark., 2009). Blos'a (1979) göre sağlıklı ayrışma-bireyleşme, çocuğun ebeveyni ile olan nesne ilişkisinin kesilmesine, yeni ve daha olgun ilişkiler kurulmasıyla mümkün olmaktadır (akt. Çiçek ve Aslan, 2019).

Kağıtçıbaşı (1994, 2005) ise, bireyleşme sürecini benlik kurgusu perspektifinden açıklayarak özerk ve ilişkisel olmak üzere iki farklı benlik kurgusu tanımlamakta, özerklik ve ilişkiselliğin birbirine zıt olmadığını ve temel insani ihtiyaçlar olduğunu vurgulamakta ve Türk kültüründe özerklik ve ilişkiselliğin bir arada görüldüğünü öne sürmektedir. Özerk-ilişkisel benlik çocuk yetiştirmede özerkliğe önem vermektedir; çünkü aile artık çocuğa ve onun sağlayacağı ekonomik kazanca bağımlı değildir. Ancak duygusal bağlılıkların devam etmesi nedeniyle benliğin ilişkisel niteliğini de göz ardı etmemektedir (Aslan ve Güven, 2010). Batı kültürlerinde bireysel bağımsızlık ve özerklik önemli bulunmakta, toplulukçu kültürlerde ise aile ilişkilerinde bağımlılık değerli görülmektedir (Karadayı, 1998).

Yapılan çalışmalar (Örn: Aslan ve Güven, 2010; Polat, 2013) bireyleşme sürecinin çeşitli faktörlerle ilişkisinin olduğunu belirtmektedir. Aslan ve Güven (2010) tarafından yapılan çalışmada, anne ve babaya güvenli bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkiye ayrışma bireyleşmenin aracılık ettiği belirlenmiştir. Polat (2013) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyne güvenli bağlanma ile bireylerin ayrışma bireyleşme düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ebeveyne güvenli bağlanma gibi erken dönem yaşantıların bireyleşme süreci ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda (Aslan ve Güven, 2010; Mattanah ve ark., 2004; Polat, 2013),bireyler tarafından algılanan ebeveyn tutumlarının da bireyleşme süreci ile ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bireyleşmeyi algılanan ebeveyn tutumları açısından ele alan araştırmalara göre (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019), bireyleşme sürecinde ebeveyn-çocuk ilişkisinde çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bireylerin zorlandığı önemli durumlarda ebeveyninin duygusal desteğine ve yardımına duyduğu ihtiyacı temsil eden destek arayışı, bireylerin ebeveynleriyle ilişkilerinde karşılıklı iletişimlerine ilişkin algılarını ve anlayış, güven ve saygıya ilişkin deneyimlerini ifade eden bağlanmışlık, anne babasının bireyin kişisel sınırlarıyla aşırı derecede ilgilenip kaygı duyması, izin almadan kişisel sınırlarına girme derecesi ve birey üzerinde duygusal kontrol gerçekleştirmeyi amaçlayan davranışlarının nasıl algılandığını temsil eden müdahalecilik, bireylerin ebeveyninden bağımsız bir şekilde önemli kararlar alabileceklerine ve sorumluluklarını, yaşadığı problemleri yönetebileceklerine dair inançları olan özgüven ve bireylerin anne babalarının beklentilerine karşı yetersiz kaldığında, anne babalarına olan bağımlılığını, kızgınlık, suçluluk ve kaygı gibi duygularını tecrübe etme biçimi olan ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu bireyleşme sürecinde ebeveyn tutumlarının etkilerini belirten faktörlerdir.

Sıcak ilgi ve kontrolün çocuğa sağlandığı ailelerde, iletişim kanalları çocuk ve ebeveyn arasında karşılıklı olarak açık olup çocuğa duygusal destek verilmekte ve ona özerklik geliştirmesi için koşullar sağlanmaktadır. Aynı zamanda ailede belirli düzeyde bir disiplin vardır, çocuğun davranışları ebeveynin gözetimi altındadır (Sümer ve ark., 2010). Bununla birlikte ebeveynin kural koyarken çocuğun duygularına karşılık vermesi önem kazanmaktadır. Bireyin gelişim sürecinde duygusal yaşantılarına ebeveyni tarafından verilen tepkilerin, olumsuz duygularla baş etme becerilerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Eisenberg ve ark., 2009). Buna bağlı olarak, bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumlarının duygu düzenlemeyle ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularına ulaşılmaktadır (Örn: Ackard ve ark., 2006; Bosco ve ark., 2003; Karabacak ve Demir, 2017; Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020; Lamborn ve Steinberg, 1993). Duygu düzenleme, özellikle yoğun ve geçici türdeki duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanabilir (Thompson, 1991). Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenlemenin bağlanma (Waters ve ark., 2009), benlik saygısı (Demirtaş, 2018), özerklik (Karabacak ve Demir, 2017), kişilik özellikleri (Çolak, 2020), saldırganlık (Cenkseven-Önder ve Canoğulları-Ayazseven, 2020), ebeveyn tarafından uygulanan psikolojik ve davranışsal

kontrol (Manzeske ve Stright, 2009) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu ve duygu düzenlemede güçlük yaşamanın çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Gratz ve Roemer'e göre (2004) duygu düzenleme güçlüğü; duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, amaca yönelik davranışta bulunmada zorlanma, dürtü kontrolünde zorlanma, duygusal farkındalığın eksik olması, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın (netliğin) eksik olması faktörlerini kapsamaktadır.

Duyguları düzenlemede güçlük yaşama ve bireyleşme sürecinde problem yaşanması sonucu depresyon (Taşkın ve ark., 2009) ve olumsuz kimlik algısı (Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik, 2019) gibi sorunlar yaşandığı saptanmaktadır. Benzer süreçler sonucu ortaya çıktığı düşünülen sorunlardan biri de yalnızlıktır(Eres ve ark., 2021). Yalnızlık, samimi ve sosyal ihtiyaçların yokluğuna verilen tepkileri içeren, bireyler için geçici ya da kalıcı olabilen karmaşık bir duygu kümesidir (Ernst ve Cacioppo, 1999). Yalnızlık duygusunun temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerdenalman doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Buluş, 1997). Weiss (1973, 1987), duygusal ve sosyal olmak üzere yalnızlığın iki türü olduğunu belirtmekte; bireyin aile ve yakınçevresi ile ilişkisini içeren yalnızlığın duygusal yalnızlık, sosyal ortamlardaki arkadaşlıklarla ilgili olan yalnızlığın ise sosyal yalnızlık olduğunu ifade etmektedir (akt. Çeçen, 2008). Literatür incelendiğinde bireyleşme ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Örn: Gökalp ve Murat, 2020; Majorano ve ark., 2015; Özdemir ve İlhan, 2012). Özdemir ve İlhan (2012) tarafından benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, özerklik ile yalnızlık arasında anlamlı ve olumlu ilişki, ilişkisellik ile yalnızlık arasında olumsuz ilişki olduğu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Majorano ve ark. (2015) tarafından yapılan başka bir çalışmada, hem özerk motivasyonun hem de duygusal özerkliğin akran ve ebeveyn ile ilgili yalnızlık üzerinde bir etkisi olduğu; ayrıca ayrılma sürecinin ancak bireyler yalnızlık deneyiminin dış etkenler tarafından belirlendiğini düşündüklerinde akranlarla ilgili yalnızlık ürettiği ortaya konulmuştur. Gökalp ve Murat (2020) tarafından yapılan araştırmada ise anne baba davranışları duyarlılık, özerklik desteği ve davranışsal denetim alt boyutu hem anne hem baba için arkadaşlık ilişkileriyle pozitif ilişkili olduğu ve hem anne davranışları hem baba davranışları ile akran ilişkileri arasında özerkliğin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Alanyazında bireyleşme sürecine yönelik çalışmalarda algılanan ebeveyn tutumlarının da yalnızlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bullock'a (1993) göre aileleri tarafından sıcak ve sevecen tutumlar gösterilen ve destek olunan çocukların yalnızlık düzeyleri, bu özelliklere sahip olmayan ailelerin çocuklarına göre daha düşüktür (akt. Erbaş ve ark., 2020). Hojat (1982), annebabaları tarafından kendilerine yeterince zaman ayırılmadığını, onlar tarafından anlaşılmadığını ve ebeveynlerinden gerektiğinde yardım isteyemediklerini belirten ergenlerin yetişkin olduklarında yalnızlığı daha fazla deneyimlediklerini belirtmiştir (akt. Say, 2016). Ayrıca Sayılve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin ailelerindeki ebeveyn çatışmasının artmasının ebeveynlerin çocukları üzerinde daha fazla psikolojik kontrol uygulamasına yol açtığı; bu durumun da erkek bireylerde daha fazla yalnızlığa yol açtığı ifade edilmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

Hipotez 1: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveynlerinden algıladığı destek arayışı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı bağlanmışlık ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı müdahalecilik ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı özgüven ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı destek arayışı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Hipotez 7: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı bağlanmışlık ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 8: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı müdahalecilik ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 9: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveynlerinden algıladığı özgüven ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 10: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveyninden algıladığı ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 11: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden açıklıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 12: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden amaçları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 13: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden dürtüleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 14: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden stratejileri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 15: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden kabul etmeme ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3 Önem

Aile içerisinde bireyin gözlemlediği tutum ve davranışlar bireyin davranışlarının şekillenmesinde önemli derecede rol oynamaktadır. Bununla birlikte beliren yetişkinliğin

yaşamda aşk, iş, dünya görüşü gibi konularda denemeler yapmayı ve karar vermeyi gerektirmesi (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010), bu dönemdeki bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumlu bir şekilde kullanmalarını gerekli kılmaktadır. Literatürde bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumlarının beliren yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerine etkileri konusunda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alana bu konuda yeni bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca duygu düzenlemede güçlük yaşama ve yalnızlığın birçok psikopatolojiyle ilişkili olabileceği bilgisinden hareketle (Alsancak-Akbulut, 2018; Buluş, 1997), duygu düzenleme güçlüklerine ve yalnızlığa neden olan faktörlerin daha iyi anlaşılması gerektiği düşüncesi önem kazanmaktadır. Yapılan bu çalışmanın psikopatolojiyle ilgili çalışanlara da destek veren bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

1.4 Varsayımlar

a. Araştırmaya katılanların kendilerine sorulan sorulara içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

a. Bu araştırma İstanbul'daki iki devlet ve iki özel üniversitede psikolojik danışma ve rehberlik, bilgisayar mühendisliği ve işletme bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.
b. Toplanan veriler sadece araştırma kapsamında cevaplanan ölçeklerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Ayrışma-Bireyleşme: Bireyin bebeklik döneminde anneyle bir olma duygusuyla başlayıp uygun mesafeyi koruyarak anneyle yakınlığını devam ettirip bağımsızlaşması ve daha sonra ergenlik döneminde yeni ve olgun ilişkiler kurarak içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağını çözmesidir (Blos, 1967; Çiçek ve Aslan, 2019; Mahler ve ark., 2003; Özgürdal ve ark., 2018; Taşkın ve ark., 2009).

Algılanan Ebeveynlik: Bireylerin genel olarak "duyarlılık" ve "talepkarlık" boyutlarında ebeveynleri tarafından gösterilen tutarlı ve düzenli davranış kalıplarını yorumlama biçimidir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Maccoby ve Martin, 1983, Yıldız, 2004).

Duygu Düzenleme: Bireylerin genel yaşantılarında ya da stresli durumlarda hangi duyguları deneyimleyeceklerini ve bu duyguları nasıl kontrol edeceklerini, yöneteceklerini ve ortaya koyacaklarını etkileyen süreçlerdir (Gratz ve Roemer, 2004).

Yalnızlık: Anlamlı ilişkilerin olmamasının temel oluşturduğu, nesnel olan sosyal izolasyondan farklı, öznel bir yaşantı olan ve rahatsız edici, sıkıntı veren bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982; akt. Duru, 2008).

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi

Gelişim psikolojisinde yaşam boyu bakış açısının özelliklerinden biri bağlamdır ve bu bağlam içinde normatif yaşa bağlı etkiler ile normatif kuşağa bağlı etkiler önemli yer tutmaktadır. Belirli bir yaş grubundaki tüm bireyler için benzer olan normatif yaşa bağlı etkiler, erinlik gibi biyolojik süreçleri içermekle birlikte eğitim hayatına adım atma gibi çevresel ve sosyokültürel süreçleri de içermektedir. Normatif kuşağa bağlı etkiler ise, ortak tarihsel koşulları paylaşan belli bir grup insanda gözlenmektedir. Normatif tarihsel koşullardaki değişim ekonomik, politik ve sosyal değişiklerle birlikte bir nüfusun kültürel ve genetik yapılanmasındaki uzun vadeli değişiklikleri (göç ve doğurganlık oranlarındaki değişim gibi) kapsamaktadır (Santrock, 2011).

Yetişkinliğe geçişte son yarım yüzyılda gerçekleşen kapsamlı demografik değişiklikler, geç ergenlerin ve genç yetişkinlerin rollerinde değişikliklere neden olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, 1970'lerde ABD'de ortalama evlilik yaşı kadınlar için 21 ve erkekler için 23 iken; 1996'da kadınlar için 25 ve erkekler için 27'ye yükselmektedir. İlk çocuk sahibi olma yaşı da benzer şekilde artmaktadır. Buna ek olarak liseden sonra yükseköğretime devam eden genç Amerikalıların oranı 1940'ta %14 iken; 1990'ların ortalarında %60'ların üzerine çıkmaktadır (Arnett, 2000). Benzer demografik ve toplumsal değişimler son yıllarda Türkiye'de de meydana gelmektedir (Atak ve ark., 2016). Türkiye'de 1978 yılında 20-29 yaş grubunda olan evlilik yapmamış bireylerin oranı %32 olmasına karşılık, 2003 yılında bu oran %72 olmaktadır (Tezcan ve Coşkun, 2004). Benzer şekilde ülkemizde 1970 yılında yükseköğretim okullaşma oranı %5,7 iken, 2012 yılında %74,9 olmaktadır (Çetinsaya, 2014).

Endüstrileşmiş toplumlarda meydana gelen bu değişimler, 18-25 yaşları arasındaki bireylerin gelişimlerinin doğasını da farklılaştırmış durumdadır (Arnett, 2000). Çünkü evlilik, ana baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçişte önemli olan faktörler yirmili yaşların sonuna ertelenmiş durumdadır (Atak ve ark., 2016). Arnett (2000) bu dönemi beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırmakta ve bu dönemde çocukluğun bağımlılığının tamamen bırakılmadığını; aynı

zamanda yetişkin sorumluluğunun da tümüyle kabul edilmediğini savunmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

Arnett'e göre (2000, 2004), özellikle aşk, iş ve dünya görüşü gibi konularda keşiflerde bulunulan bu döneme özgü bazı özellikler bulunmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemi kimlik keşfi dönemidir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin özellikle aşk ve iş gibi konularda çeşitli olasılıkları araştırarak yetişkin yaşamlarının temelini kurdukları kimlik keşfi evresidir. Beliren yetişkinler ergenlerle kıyaslandığında ebeveynlerinden daha bağımsız olmuşlardır ve birçoğu evden ayrılmış durumdadır; ancak uzun süreli iş, evlilik ve ebeveynlik gibi yetişkin yaşamına özgü sabit ve uzun vadeli bir düzende yaşamamaktadırlar. Bu süre boyunca anne babalarına ya da bir yetişkin rol ağına bağlı olmadıklarından, aşk ve işte farklı olasılıkları denemek ve yaşamın farklı yönlerini keşfetmek için olağanüstü fırsatlara sahiptirler Arnett, 2004). Diğer yandan beliren yetişkinlerin kimlik gelişimleri üzerinde algıladıkları ebeveyn tutumlarının da etkili olduğu belirtilmektedir (Akman, 2007; Romano, 2004). Romano (2004) tarafından 18-25 yaşları arasındaki bireylerle yapılan çalışmada annelerini kabul edici olarak algılayan bireylerin başarılı kimlik geliştirdikleri bulunmuştur. Bu durumun tersine, Akman (2007) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise, ailelerini duyarsız ve tutarsız olarak değerlendiren öğrencilerin kimlik başarı puanlarının düştüğü görülmüştür.

Arnett'e göre (2004) beliren yetişkinlik dönemi aşk, iş ve eğitimde sık değişimlerin yaşandığı ve konut değişikliğinin zirveye ulaşarak farklı olasılıkların deneyimlendiği son derece değişken bir dönemdir. Beliren yetişkinlerin yaşanan bu hızlı değişimlere uyum sağlamalarında ebeveynlerinden algıladıkları tutumların etkili olduğu düşünülmektedir. Gökkaya (2016) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerini koruyucu istekçi olarak algılayan bireylerin sosyal uyum ve üniversiteye uyum becerilerinin düştüğü, demokratik olarak algılayan bireylerin ise sosyal, akademik ve üniversiteye uyum becerilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beliren yetişkinlik dönemi kendine odaklanma dönemidir (Santrock, 2011). Beliren yetişkinlerin ergenlere göre diğer insanların duygularına karşı daha anlayışlı oldukları, diğerlerinin bakış açısını daha iyi anladıkları ve bu niteliğin özellikle onların anne

babalarıyla ilişkilerinde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Arnett, 2004). Sıcak ilgi ve kontrolün çocuğa sağlandığı ailelerde, iletişim kanalları çocuk ve ebeveyn arasında karşılıklı olarak açık olup çocuğa duygusal destek verilmekte ve ona özerklik geliştirmesi için koşullar sağlanmaktadır (Sümer ve ark., 2010). Çocuklar ve ergenler ebeveynleriyle birlikte yaşamak ve ebeveynlerinin koyduğu ev içi kurallara uymak zorundadır; yetişkinler ise eşlerine, çocuklarına ve uzun süreli işlerine karşı görev ve sorumluluklara sahiptir. Beliren yetişkinler diğerlerine karşı görev ve sorumluluklarının çok az olması nedeniyle –benmerkezli olmaktan farklı bir şekilde- kendilerine daha fazla odaklıdırlar; bu durum onların yaşamlarında büyük bir özerklik kazanmalarını sağlamaktadır (Arnett, 2004).

Arnett'e göre (2000) beliren yetişkinlik dönemi kararsızlık dönemidir**.** Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin kendilerini ergenlik ile yetişkinlik arasında hissettikleri bir yaşam evresidir. Beliren yetişkinlerin ergenlerden farklı olarak ortaokul ya da lisede öğrenim görmemeleri, ergenliğin biyolojik değişikliklerini yaşamamaları ve aileleriyle uzun süreli vakitler geçirmemeleri sebebiyle kendilerini ergen gibi hissetmemekle birlikte bir yetişkin gibi de hissetmedikleri belirtilmektedir (Arnett, 2004). Çünkü kendi sorumluluklarını kabul etme, bağımsız kararlar alma ve ekonomik bağımsızlığını kazanma gibi yetişkinlik kriterlerini henüz karşılamadıkları savunulmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

Beliren yetişkinlik dönemi olasılıklar (fırsatlar) dönemidir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi geleceğe dair yüksek umutlar beslenmesi ve daha önce zor koşullar deneyimlemiş genç yetişkinlere yaşamlarını daha farklı ve olumlu bir tarafa yönlendirme imkanı vermesi açısından fırsatlar barındırmaktadır. Ebeveynler işlevsiz olduklarında yüksek evlilik çatışması, şiddetli bir boşanma, düzgün bir iş bulmakta zorluk gibi birçok olumsuz davranış ortaya çıkabilir. Çocuklar ve ergenler bu zararlı çevreden ayrılma yeterliliğine sahip değildir ve ebeveynleriyle birlikte bu durumun sonuçlarına katlanmak zorundadır. Fakat beliren yetişkinlik dönemi bağımsız yaşama olgunluğuna sahip olunmasıyla birlikte, sağlıksız aile ortamından özgürleşmek ve hayatı yeni ve daha iyi bir yöne dönüştürmek için bu dönemdeki bireylere bir fırsat vermektedir (Arnett, 2004).

Arnett (2000), beliren yetişkinlik döneminin kültürel özelliklerden bağımsız olarak ele alınamayacağını ifade etmekte ve beliren yetişkinliğin bireylerin bağımsız davranışlarına

ve bireysel özelliklerini keşfetmelerine izin verildiği, kişisel rol ve beklentilerin ertelenebildiği sanayileşmiş toplumlarda -özellikle batı ve ABD kültüründe- daha çok öne çıktığını dile getirmektedir.

2.1.1 Beliren yetişkinlik döneminde destek arayışı

Bireyleşmeyi algılanan ebeveyn tutumları açısından ele alan araştırmalara göre (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019), bu süreçte ebeveyn-çocuk ilişkisinde çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bireylerin zorlandığı önemli durumlarda ebeveyninin duygusal desteğine ve yardımına duyduğu ihtiyacı temsil eden destek arayışı bu bağlamda önem taşımaktadır. Bowlby'e göre (1973), bakım veren kişi ile yaşanılan erken dönem deneyimler zaman içinde "içsel çalışan modeller" adı verilen şemalar vasıtasıyla bireyin inançlarını şekillendirmeye başlayarak geleceğe taşınmaktadır. Erken dönemdeki bakım veren kişilerin duyarlı ve destekleyici olması, bireylerin sevilmeye ve ihtiyaçları karşılanmaya değer olduğuna yönelik benlik algısı geliştirmelerini ve bu algının sonucu olarak olumlu bir benlik modeli oluşturmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda bu bireyler, başkalarını da destekleyici, ulaşılabilir ve güven veren kişiler olarak algılayıp olumlu başkaları modeli geliştirmektedir. Erken dönemde bakım veren kişilere güvensiz bağlanan bireyler ise, hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumsuz benlik ve başkaları modelleri geliştirerek yakın ilişkilerinde olumsuz inanç ve davranışlar sergileme eğiliminde olmaktadır (Sümer ve ark., 2020).

Çocuğa duygusal destek verilip özerklik geliştirmesi için uygun koşulların sağlandığı ailelerde yetişen bireylerin psikolojik gelişim ve uyum bakımından olumlu sonuçlar gösterdikleri belirtilmektedir. Ancak katı bir disiplin altında ve yeterli duygusal destek ve sıcak ilgi gösterilmeden yetiştirilen ya da çocuğa gerektiğinde sınırlama getirme ve çocuğu kontrol etme konusunda gevşek davranılan ailelerde büyüyen bireylerin ise psikolojik uyum problemleri gösterdikleri, benlik sorunları, kendini düzenleme ve duygularını kontrol etmekte sorunlar yaşadığı ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2010). Yapılan araştırmalar sonucunda ebeveyn tutumları ile başa çıkma becerisi (Holahan ve ark., 1995), benlik saygısı (Haktanır ve Baran, 1998), özyeterlilik (Erol ve Temizer-Avcı, 2016), karar verme becerisi (Pamuk, 2016), özgüven (Serdar, 2021) arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla ebeveynin duygusal desteği, erken dönemden itibaren benlik

saygısını güçlendirerek (Yavuzer, 2013) bireyi zorluklarla başa çıkmaya hazırlamaktadır (Seçkin ve Hasanoğlu, 2021).

Ebeveynin çocuğa destek olurken onun duygularına karşılık vermesi önem taşımaktadır. Çünkü yaşamın erken dönemlerinden itibaren çocuklar duyguları ile baş etme konusunda ebeveynlerine ihtiyaç duymaktadır (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Literatürde, erken dönemde anne ile çocuk arasındaki etkileşimin duygu düzenleme becerisi üzerinde belirleyici olduğu ve sağlıklı işleyen ortak duygu düzenleme becerisinin zaman içinde bireyin özerk duygu düzenleme kapasitesi haline geldiği vurgulanmaktadır (Bowlby, 1969; Sümer ve ark., 2015). Ayrıca doğumdan itibaren ailenin (erken dönemde özellikle birincil bakım verenin) çocuğun duygularına verdiği yanıtların; duyguların farkına varılması, duyguların dışa vurumu ve duyguları düzenleme becerileri üzerinde çok önemli etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Sim ve ark., 2009; akt. Kabukçu-Başay, 2011).

Bağlanma ve ebeveyn desteği ile birlikte prefrontal korteks gelişimi de duygu düzenleme becerisini etkilemektedir. Prefrontal korteks beynin planlama, akıl yürütme, karar verme, problem çözme, öngörüde bulunma gibi işlevlerini yürütmektedir. Bireyin duygu düzenleme sürecinde prefrontal korteks ve limbik sistem, özellikle de amigdala arasındaki nöral bağlantılar aktif olmaktadır. Beyin gelişimiyle birlikte çocukluk döneminden ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemine kadar duygu işlemleme becerisinde çeşitli değişimler olmaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminin beynin bölgesel aktivasyonu açısından bir değişim dönemi olduğu vurgulanmaktadır (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020).

Limbik sisteme ait bölümler olan amigdala ve hipokampüs, stresli durumlarda duygu düzenlemede etkin bir rol üstlenmektedir. Benzer şekilde prefrontal korteksin bölümlerinden olan orbitofrontal korteks ise bireyin bağlanma süreçleriyle ilişkili olup duygusal dengeye kavuşmasında etkili olmaktadır. Bakım veren kişi stresli, duyarsız ve tutarsız olduğunda, çocuğun beyninde stresle baş etmeyi ve dolayısıyla duygu düzenlemeyi sağlayacak nöral sistemler yeterince gelişememektedir (Şahin-İpek ve Tarlacı, 2021). Duygusal istek ve ihtiyaçlarına bağlandığı kişi ve yakın çevresi tarafından ilgisiz ya da kızgın şekilde karşılık verilmesi, zaman içinde bireylerin bu isteklerini ve bu istekler sonucunda ortaya çıkan duygularını bastırmayı ve kendilerini ifade etmekten

kaçınmayı öğrenmelerine neden olmaktadır. Duyguları bastırma mekanizmasının sık kullanımı sonucu bu bireyler destek aramaktan çekinmeye başlamakta ve duygularını kontrol etmeyi zorlaştıracak olan yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar (Sümer ve ark., 2015). Yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşük olması yalnızlık duygusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Buluş, 1997).

2.1.2 Beliren yetişkinlik döneminde bağlanmışlık

Bireyleşme süreci algılanan ebeveyn tutumları açısından değerlendirildiğinde (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019) bağlanmışlık, bireylerin ebeveynleriyle ilişkilerinde karşılıklı iletişimlerine ilişkin algılarını ve anlayış, güven ve saygıya ilişkin deneyimlerini temsil etmekle birlikte, iyilik halinde ve sosyal davranışlarda koruyucu bir faktör olarak tanımlanmaktadır.

Bebek ve annenin ilk etkileşimleri bireyin duygu düzenleme becerisinin gelişiminde etkili olmaktadır. Kendisine ve bakışlarına odaklanan bebeğine annesinin aynı davranışlarla karşılık vermesi, karşılıklı iletişimin gerçekleşeceği güçlü bir kanalın oluşumunu sağlamaktadır (Masterson, 2008). Erken yıllarda yaşanan deneyimler sonucu şekillenen ve çocuğun bağlanma figürünün varlığına ya da güvenilirliğine olan inancı, reddedilme ya da sıcaklık görme beklentisi ve keşfetme esnasında bağlanma figürünün güvenli bir üs olduğundan emin olması gibi öğeleri kapsayan içsel çalışan modellerin beliren yetişkinlik döneminde bağlanmışlığın oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir (Bee ve Boyd, 2009). Sümer ve arkadaşlarına göre (2015), kişide sevilip değer verildiğine (olumlu benlik algısı) ve diğerlerinin ulaşılabilir olduğuna (olumlu başkaları algısı) yönelik pozitif inançların oluşması, temel duygu düzenleme stratejilerinin aktif bir şekilde gelişimini sağlamaktadır. Benzer şekilde bakım veren kişi ile güvenli bağlanma ilişkisi kurmanın, çocukluk ve ergenlik döneminde etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını beraberinde getirdiği ve bireyin gelecekte kuracağı sosyal ilişkilerinin temelini oluşturduğu vurgulanmaktadır (Masterson, 2008; Yavuzer, 2013).

Sağ beynin orbital prefrontal korteksinin amigdala ile yakın ilişki içerisinde olduğu ve bireyin bakıcısıyla olan ilişkisi dahilinde geliştiği düşünüldüğünde; bakıcının duygu düzenlemede yetersiz kalması, çocuğun sağ prefrontal korteksinin yeterince gelişememesine, kendini düzenlemede sorunlar yaşamasına ve duyguların süresini ve

yoğunluğunu ayarlamada sınırlı bir beceri göstermesine yol açmaktadır (Masterson, 2008). Duygu düzenleme becerisinin yaşamın çeşitli dönemlerinde farklılaşan beyin gelişimi faaliyetlerinden de etkilendiği ifade edilmektedir. Örnek olarak çocuklar ve yetişkinlerle kıyaslandığında ergenlerin amigdala aktivasyonlarının daha fazla olduğu; dolayısıyla duygusal yaşantılarının daha yoğun gerçekleştiği ve duygu düzenleme güçlüklerini daha çok yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020). Galvan ve ark. (2006), ergenlik döneminde bazı beyin aktivitelerinde yetişkinliktekine benzeyen gelişimler olduğunu; fakat benlik kontrolünün hala yeterli düzeyde gelişmediğini ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde ise prefrontal kortekste meydana gelen gelişmelerden ötürü duygu düzenleme becerisinin daha etkili kullanılabildiği ileri sürülmektedir. Bununla birlikte bireysel farklılıkların da göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020).

Bebek ve annesi (bakıcısı) arasında güvenli bağlanma ilişkisi kurulmasının, yaşamın ilerleyen yıllarında sosyal yeterlik algısının oluşması, akranlarla etkileşim kurma ve akran ilişkilerinde popüler olma yaşantılarıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Ural ve ark., 2015). Yapılan araştırmalar (Örn: Bayraktar ve ark., 2009; Kaya, 2017) bağlanma ilişkisinin kalitesi arttıkça benlik saygısının yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü yaşama ve yalnızlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalar olduğu görülmektedir (Örn: Chun, 2016; Jones ve ark., 1981; Örn: Mcwhirter ve ark., 2010). Chun (2016) tarafından yapılan çalışma, duygu düzenleme güçlüğü yaşamanın ergenlerin benlik saygısının düşmesine aracılık ettiğini bulgulamıştır. Jones ve arkadaşları (1981), üniversite öğrencileriyle yalnızlık üzerine yaptıkları çalışmada yalnız bireylerin kendilerini ve başkalarını daha olumsuz olarak değerlendirdiklerini; ayrıca başkaları tarafından da olumsuz değerlendirilme beklentilerinin olduğunu, daha fazla yabancılaşmış ve dışlanmış hissettiklerini, benlik kavramı ve sosyal beceriler konusunda sorunlar yaşadıklarını bulgulamıştır. Mcwhirter ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışma, benlik saygısı ve sosyal başa çıkma becerisinin düşük olmasının genel olarak yalnızlığı yordadığını; duygusal başa çıkma becerisinin düşük olmasının ise yakın ilişkilerde yaşanan yalnızlığı önemli derecede yordadığını bulgulamıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak beliren yetişkinlik döneminde

benlik saygısının düşük olmasının duygu düzenleme ve sosyal ilişkilerde güçlük yaşamaya neden olabileceği savunulmaktadır.

2.1.3 Beliren yetişkinlik döneminde özgüven

Bireyleşme süreci algılanan ebeveyn tutumlarına göre değerlendirildiğinde (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2017) özgüven, bireylerin ebeveyninden bağımsız bir şekilde önemli kararlar alabileceklerine ve sorumluluklarını, yaşadığı problemleri yönetebileceklerine dair inançları şeklinde tanımlanmaktadır. Bağlanma kuramı açısından bakıldığında (Bowlby, 1982), bireyin özgüven duygusunun oluşumunda kendisine ve başkalarına yönelik bilişlerini temsil eden içsel çalışan modellerin etkili olduğu düşünülmektedir. Birey ihtiyaç duyduğunda bakıcısından destek görüp olumlu tepkiler aldığında, bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna dair bilişsel temsiller oluşturmaktadır. İhtiyaçları karşılanmadığında ve bakıcısından olumlu tepkiler alamadığında ise, bağlanma figürünü reddedici olarak görmekte, kendisini ise sevilmeye ve desteklenmeye değmeyen biri olarak algılamaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011). Bireyin kendisini değerli görmesi ve kendisinden memnun olması ise benlik saygısının temelini oluşturmakta ve başkalarını kabul etmeyi ve sevmeyi de sağlamaktadır. Ebeveyni tarafından sıcaklığın ve sınırların oluşturulduğu bir ortamda büyüyen çocuk olumlu benlik saygısına sahip olabilmektedir (Karadeniz, 2020).

Sıcak ilgi ve kontrolün çocuğa sağlandığı ailelerde, iletişim kanalları çocuk ve ebeveyn arasında karşılıklı olarak açık olup çocuğa duygusal destek verilmekte ve ona özerklik geliştirmesi için koşullar sağlanmaktadır. Aynı zamanda ailede belirli düzeyde bir disiplin vardır, çocuğun davranışları ebeveynin gözetimi altındadır (Sümer ve ark., 2010). Özerkliğin desteklenmesi duygu düzenleme becerisinin gelişimi üzerinde de etkili olmaktadır. Nitekim Karabacak ve Demir (2017) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yaptıkları çalışmada, özerklik ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasında ilişkilerin olduğunu ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerkliklerinin gelişmesinin yaşadıkları olumsuz duyguları değerlendirme ve değiştirme noktasında etkili olduğunu belirtmiştir.

Ebeveynin sınırlar çizmesi bireyin benlik saygısının gelişiminde etkili olmakla birlikte, bu sınırları çizerken çocuğun duygularına karşılık vermesinin duygu düzenleme

becerisinin oluşumunda rol oynadığı düşünülmektedir. Nitekim doğumdan itibaren ailenin (erken dönemde özellikle birincil bakım verenin) çocuğun duygularına verdiği yanıtların; duyguların farkına varılması, duyguların dışa vurumu ve duyguları düzenleme becerileri üzerinde çok önemli etkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Sim ve ark., 2009; akt. Kabukçu-Başay, 2011).

Alanyazında beliren yetişkinlik döneminde benlik saygısı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri içeren çalışmalara rastlanmaktadır (Örn: Demirtaş, 2018; Fernandes ve ark., 2021; Koutra ve Mouatsou, 2021). Demirtaş (2018) tarafından yapılan araştırmada, olumlu duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme, benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Fernandes ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada benlik saygısının kaygı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği bulunmuştur. Koutra ve Mouatsou (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise duygu düzenleme ile yılmazlık arasındaki ilişkiye benlik saygısının aracılık ettiği belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenlemede güçlük yaşama ve benlik saygısının düşük olmasının yalnızlıkla ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Örn: Eker, 2021; Sübaşı, 2007; Totan ve ark., 2019). Eker (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve benlik saygısı açısından incelendiği çalışmada, öğrencilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; yalnızlık düzeyleri ve benlik saygıları arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sübaşı (2007) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı değişkenlerin incelendiği çalışmada, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin yalnızlıkla pozitif yönlü, benlik saygısı ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Totan ve ark. (2019) tarafından mutluluk ve benlik saygısının yalnızlık ile internet bağımlılığına etkisinin incelendiği çalışmada ise, benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönlü, mutluluk ile yalnızlık arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır.

2.2 Algılanan Ebeveynlik

Anne ve babaların genel olarak "duyarlılık" ve "talepkarlık" boyutlarında çocuklarına karşı gösterdikleri tutarlı ve düzenli davranış kalıplarının idrak edilme biçimine algılanan

ebeveynlik adı verilmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Maccoby ve Martin, 1983; Yıldız, 2004). Çocuğun gelişimini etkileyen en önemli etkenin ailesindeki bireylerle kurduğu ilişki olduğu belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2013). Anne baba ve çocukla ilgili birçok değişkenin olması sebebiyle aynı evde büyüyen çocuklar ebeveynlerinden değişik şekillerde etkilenebilmekte (Yavuzer, 2013); dolayısıyla aile içindeki bireylerin dahi algıladıkları tutumların farklı olabileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda algılanan ebeveynlik konusu aşağıda detaylı bir şekilde incelenecektir.

2.2.1 Çocuk yetiştirme tutumları

Ebeveyn-çocuk etkileşiminde çocuk için önemli olan ve aileler arasında farklılıklar gösteren bazı önemli özellikler bulunmaktadır. Ailenin duygusal tonu, anne babanın çocuğa karşı duyarlılığı, çocuğu denetim yöntemleri ve çocukla olan iletişimin miktarı ve kalitesi şeklinde tanımlanabilecek olan özellikleri birbirinden ayrı olarak ele almak mümkün olmamakta ve bu özelliklerin etkileşime geçmesiyle çocuk yetiştirme tutumları oluşmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Diana Baumrind (1971), ebeveynlerin çocuklarına karşı cezalandırıcı ya da mesafeli olmak yerine şefkatli ve kural koyucu olmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Santrock, 2011). Baumrind (1971), çocuk yetiştirme tutumlarıyla ilgili birçok çalışma yapmış ve otoriter, demokratik ve izin verici olmak üzere üç farklı tutum belirlemiştir (Ergin ve Yıldız, 2010).

Otoriter anababa tutumunu uygulayan ebeveynler, çocuğu emirlerine uymaya zorlamakta, birtakım katı kurallar koyup çocuğu kontrol etmekte ve sözel iletişime sınırlı derecede imkan vermektedir (Santrock, 2011). İtaat etmek, otoriteye saygı duymak ve gelenekleri uygulamak bu tutumu uygulayan ebeveyn için önemli olmaktadır. Çocuğun davranışlarına güç ve ceza uygulanarak yanıt verilmektedir (Ergin ve Yıldız, 2010). Otoriter ailelerde büyüyen çocukların genel olarak mutsuz hissettikleri, korku yaşadıkları ve kendilerini başka kişilerle kıyaslama konusunda kaygılı oldukları, girişimci davranmada, iletişim başlatma ve sürdürmede problem yaşadıkları belirtilmektedir (Santrock, 2011).

Anne babanın çocuğa sevgi ve ilgi gösterip aynı zamanda gerekçeleri açıklanarak oluşturulan kurallara uymalarının beklendiği demokratik anababa tutumunda, sözel iletişime önem verilmekte, ailedeki tüm bireylerin ihtiyaçları gözetilmekte, çocuğun

fikirlerine ve duygularına saygı duyulmaktadır (Cüceloğlu, 2013; Ergin ve Yıldız, 2010; Yavuzer, 2013). Demokratik anababa tutumuyla büyüyen çocukların benlik saygılarının yüksek olduğu, diğer tutumlarla büyüyen çocuklara göre daha bağımsız olmakla birlikte anne babalarının isteklerine karşı da duyarlı davrandıkları, duygusal ve sosyal açıdan daha başarılı oldukları ifade edilmektedir (Bee ve Boyd, 2009; Cüceloğlu, 2013).

İzin verici anababa tutumu ise, çocuğun isteklerinin tümünü yapmaya özen gösterildiği; ancak kontrolün çok az derecede uygulandığı tutumdur (Cüceloğlu, 2013). İzin verici anababa tutumuyla büyüyen çocukların davranışlarını kontrol etmeyi öğrenemedikleri, arkadaşlık ilişkilerinde olgunlaşmamış davranışlar gösterdikleri, sorumluluk almaktan kaçındıkları ve daha bağımlı davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir (Bee ve Boyd, 2009; Santrock, 2011).

Eleanor Maccoby ve John Martin (1983), denetim ve duyarlılık boyutlarından yola çıkmış ve otoriter, demokratik, izin verici ebeveyn tutumlarıyla birlikte ihmalkar ebeveyn tutumunun da tanımlanması gerektiğini savunmuşlardır. Maccoby ve Martin'e göre (1983), anne babaların çocuklarına karşı denetiminin ve duyarlılığının yüksek olması demokratik ebeveyn tutumuna, denetimlerinin yüksek olup duyarlılıklarının düşük olması otoriter ebeveyn tutumuna, denetimlerinin düşük olup duyarlılıklarının yüksek olması izin verici ebeveyn tutumuna ve son olarak denetimlerinin ve duyarlılıklarının düşük olması ihmalkar ebeveyn tutumuna yol açmaktadır (Bee ve Boyd, 2009).

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalarda çocuk yetiştirmede ebeveynlerin uyguladıkları disiplini belirten kontrol boyutunun psikolojik ve davranışsal kontrol kavramları kullanılarak açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Barber ve ark., 2005; Sümer ve ark., 2010). Çocuğun davranışlarının ebeveyn tarafından bilgi verilip izlenerek ve sınır konularak düzenlemeyi amaçlayan yöntemlere davranışsal kontrol adı verilmektedir. Çocuğun duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının yok sayıldığı, bağımsız davranışlarının ve özerkliğinin engellendiği anne baba davranışları ise psikolojik kontrol olarak tanımlanmaktadır (Barber ve ark., 2005). Çocuklarına psikolojik kontrol uygulayan anne babalar, çocukta kaygı oluşturarak ve suçluluk duymasına sebep olarak isteklerini yaptırmaya çalışabilmekte, çocuğun kendini ifade etmesini engelleyebilmekte, hatta zaman zaman sevgiyi geri çekme veya koşullu saygı gösterme gibi manipülatif yöntemler kullanabilmektedir (Scharf ve Goldner, 2018). Yapılan araştırmalar ebeveyn psikolojik

kontrolünün çocuklarda düşük benlik saygısı, düşük özgüven, depresyon ve uyum problemleri gibi içselleştirme problemlerine ve saldırganlık gibi dışsallaştırma problemlerine neden olduğu belirtilmektedir (Barber ve Harmon, 2002; Sayıl ve Kındap, 2010; Scharf ve Goldner, 2018).

Bronfenbrenner ise (1979), farklı kültürlerde yaşayan ailelerin çocuk yetiştirme stillerinin farklılaştığını belirterek bireyin gelişiminde içinde bulunduğu kültürün de etkili olduğunu vurgulamaktadır. "Bronfenbrenner'e göre aile, daha geniş toplumun etkilerinin süzülerek çocuğa ulaştığı bir filtredir." (Bee ve Boyd, 2009). Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1986; 2004; Bronfenbrenner ve Morris, 1998, 2006; akt. Santrock, 2011), ekolojik sistem yaklaşımı olarak tanımlanan kuramında, bireyin gelişiminde iç içe geçmiş olan ve birbirinden bağımsız olmayan beş çevresel sistemden bahsetmektedir: bireyin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri gibi kişilerle doğrudan etkileşim halinde olduğu bağlamlar olan mikrosistem; aile ve okul gibi mikrosistemler arasındaki ilişkileri belirten mezosistem; bireyin yakın bağlamı ile aktif olmadığı sosyal ortamlar arasındaki etkileşimi vurgulayan egzosistem; bireyin içinde bulunduğu kültürün özelliklerini, inançlarını, tutumlarını ifade eden makrosistem ve bireyin hayatı süresince yaşadığı geçişleri, sosyotarihsel olayların bireye olan etkilerini tanımlayan kronosistem kuramda belirtilen sistemlerdir.

2.2.2 Beliren yetişkinlik döneminde ebeveynlerle olan ilişkiler

Beliren yetişkin birey hayatını kendi kendine yönlendirmeye çalışmaktadır. Yetişkinliğe geçiş nadiren yalnız bir yolculuktur ve beliren yetişkinlerin çoğunun bu dönemi ebeveynleri eşliğinde geçirdiği ileri sürülmektedir (Fingerman ve ark., 2012). Beliren yetişkinlikte ebeveyn-çocuk ilişkisinin hem ebeveyn hem de çocuğun hayatında önemli bir rol oynamaya devam ettiği, ancak bu ilişkinin karakterinin gençlerin hayatındaki geçişlerden etkilendiği varsayılmaktadır. Yaşamın bu aşamasında ebeveynler ve genç çocukları arasında büyük bir dayanışma olduğu belirtilmektedir. Genel olarak gençlerin ebeveynleri ile tatmin edici bir ilişkiye sahip olduğu, düzenli olarak aileleriyle iletişim kurduğu ve ailelerinden duygusal ve finansal destekle birlikte pratik konularda da yardım aldıkları ifade edilmektedir (Bucx, 2009).

Yetişkinliğe giden süreçte, bireyin karşılaştığı engellerin, yaşamını düzenleyecek olan işaretlerin sırası günümüzde daha esnek ve tersine çevrilebilir hale gelmiş olsa da, bireyin

geleceğiyle ilgili sağlıklı kararlar verme gerekliliği önemini korumaktadır. Bu kararlar, daha geniş aile ve toplum bağlamından güçlü bir şekilde etkilenmektedir. Dolayısıyla genç bireyler, yaşam boyunca kendi yollarını bulurken bir dizi fırsatla birlikte, aynı zamanda önemli engeller ve belirsizliklerle de karşılaşmaktadır. Bunun temel nedenleri olarak eğitim, işgücü piyasası ve bireyin ailesi ile ilgili faktörler gösterilmektedir (Bertogg ve Szydlik, 2016). Nitekim ebeveynlerin yetişkin çocuklarla ilişkilerinin bulundukları sosyal sınıfa göre veya çocuğun yetişkin olduğunda eğitime devam etmesi, iş araması gibi faktörlere bağlı olarak değişebildiği ifade edilmektedir (Fingerman ve ark., 2012). Buhl (2007), işgücüne başarılı geçişin çocuk-ebeveyn ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini ve psikolojik iyi oluşu artırdığını bulgulamıştır.

Psikanalitik teorisyenler (Blos, 1962, 1979; Erikson, 1950, Freud, 1958), ergenlerin ve genç yetişkinlerin, ailelerinden duygusal özerklik kurmak için ebeveynlerinden radikal bir şekilde ayrılmaları ve ebeveynlerin çocuksu idealleştirilmiş temsillerinden uzaklaşmaları gerektiğini savunmaktadır (akt. Bucx, 2009). Ebeveyn yapısal olarak bireye karşı ilgili, bireyin özelliklerini fark eden bir aile yapısına sahip ise, çocuğuna bu dönemde yardımcı olmaya çalışmakta ve sağlıklı bir yetişkinliğin oluşumu için gerektiği durumlarda bireyin özerk hareket etmesine saygı duymaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusallık boyutu zaman içinde büyük ölçüde devam etmektedir; ancak araştırmalar bu ilişkinin de değişim potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Bucx, 2009).

Ailemizle çocukluk döneminde geliştirdiğimiz ilişki, yetişkinlik döneminde ortaya çıkacak olan ilişkilerimizi etkilemektedir. Değişikliklerin hem ebeveynlerin hem de çocukların yaşamlarında ortaya çıkan olaylar ve geçişlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmasının daha olası olduğu düşünülmektedir (Bucx, 2009). Çocukluk döneminde ailesi ile sağlıklı yaşantılar geçiren bireyin, yetişkinlik döneminde ebeveynine bağlılık hissedeceği öne sürülmektedir. Diğer yandan, olumsuz aile yaşantılarına maruz kalan bireylerde ise, aileden hızlı bir şekilde uzaklaşma ihtiyacı duyulması sonucu yetişkinlik döneminde meydana gelecek olan ilişkiler olumsuz etkilenebilmektedir. Yetişkin bireylerin zorlandıkları durumlarda ebeveynlerinin desteğine hala ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Fingerman ve ark., 2012).

2.2.3 Bireyleşme süreçleri ve erken dönem etkileri

Bireyin bebeklik döneminde anneyle bir olma duygusuyla başlayıp uygun mesafeyi koruyarak anneyle yakınlığını devam ettirip bağımsızlaşması ve daha sonra ergenlik döneminde yeni ve olgun ilişkiler kurarak içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağını çözme sürecine bireyleşme adı verilmektedir (Mahler ve ark., 2003; Özgürdal ve ark., 2018; Blos, 1967; Taşkın ve ark., 2009; Çiçek ve Aslan, 2019). Mahler'e göre (2003), nesne (bakım veren) ve özne (bebek) arasında bir ortak yaşam ilişkisi vardır ve bu ilişki bebeğin anneyle bir olma duygusunun başlamasıyla oluşmaktadır. Bebek büyüme sürecinde bir olma duygusundan zamanla ayrılarak bireyleşmeye adım atmaktadır. Bebek bireyleşirken anneyle arasında kendini güvende hissedebileceği, uygun bir mesafeye ihtiyaç duymaktadır. Bunun sonucunda bebek, bir taraftan kendi bağımsızlığını geliştirirken diğer yandan annesiyle yakınlığını da muhafaza etmektedir. Bebek bu dönemde annesiyle arasındaki ilişkiyi içselleştirmektedir (Özgürdal ve ark., 2018). Mahler ve arkadaşlarına göre (2020), bireyleşme süreci belirli aşamalardan oluşmaktadır.

Açlık, uyku gibi fizyolojik süreçlerin psikolojik süreçlerden daha baskın ve dış uyaranların etkisinin görece daha az olduğu *normal otistik dönemde*, annenin bakımı bebeği içsel uyaranların baskısından korumakta ve bebeği dış dünyayla daha çok ilişkide bulunmaya hazırlamaktadır. Bu dönemdeki temel görev, organizmanın anne karnından sonraki dış çevreye uyumunun sağlanmasıdır (Mahler ve ark., 2020).

İkinci ayla birlikte gereksinimlerini karşılayan nesnenin bebek tarafından belli belirsiz farkına varılmasıyla *normal ortakyaşamsal dönem* başlamaktadır. Bu dönemde bebek vücudunda meydana gelen hoşnut olmadığı uyaranları dışa atma (kusma, tükürme, öksürme vb. yollarla) davranışları ve annesinin ihtiyaçlarını karşılaması yoluyla yaşadığı deneyimleri iyi ve kötü olarak sınıflandırmaktadır. Normal ortakyaşamsal dönemde bebek mutlak derecede anneye ihtiyaç duymakta ve kendisini annesinden ayırt edememektedir. Bu dönemde bebek annesinin dışındaki uyaranlara sadece geçici olarak dikkatini verebilmektedir. Normal otistik ve normal ortakyaşamsal dönem sağlıklı bir ayrılma bireyleşme sürecinin başlamasını sağlamaktadır (Mahler ve ark., 2020).

Bebek ve anne arasındaki ortakyaşamı belirten davranışlar 4. ve 5. aylarda zirveye ulaştığında, ayrılma-bireyleşme döneminin birinci alt evresi olan *farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi evresi* başlamaktadır. Bebek, doğumunu izleyen ilk aylarda annesiyle olan ortak ilişkisiyle ilgiliyken; bu evrede dikkatini dış dünyaya daha yüksek oranda vermektedir. Bebeğin annesinden ilk kopma denemeleri yine bu evrede görülmektedir. Ayrıca bebek annesine ait olan özelliklerle ilgilenmeye ve bu özellikleri anneye ait olmayanla kıyaslamaya başlamakta ve bu durumla bağlantılı olarak yabancı kaygıları da yaşayabilmektedir (Mahler ve ark., 2020).

9. ve 15. aylar arasında bebek emekleyerek, adım atmaya çalışarak anneden ilk uzaklaşma becerilerini uygulayabilmeye başladığında ikinci alt evre olan *alıştırma evresi* başlamaktadır (Vahip, 1993; Mahler ve ark., 2020). Evrenin sonraki aşamalarında ise çocuk, serbest ve dik bir şekilde yürümeye başlamakta; dolayısıyla çocuğun dünyası genişlemektedir. Yürümeye başlaması çocuğa farklı perspektifler ve yeni deneyim fırsatları sunduğundan coşkusal bir hazza neden olmaktadır. Bu evrede çocuğun annesinden bedensel farklılaşmasını hızlı bir biçimde gerçekleştirmesi, anneyle özel bir bağ kurması ve özerk ben aygıtlarının anneyle sıkı bir yakınlık kurularak gelişip işlevsel hale gelmesi bireyleşme sürecinin ilk adımların atılmasında önem taşımaktadır. Hareket becerilerinin gelişimi, özellikle önceki evrede annesiyle çok yoğun ve huzursuz bir ilişki içinde olan çocukların ve çocuğunun yaşadığı sıkıntıları rahatlatma konusunda kaygılı hisseden annelerin rahatlamalarını sağlamaktadır. (Mahler ve ark., 2020). Ayrıca bu evrenin çocuğun kimlik gelişimi açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Vahip, 1993).

15. ve 24. aylar arasında bebeğin sürekli annesiyle bir arada olup onu izleme ve ondan hızla kaçma çelişkilerinin gözlendiği döneme *yeniden yakınlaşma dönemi* adı verilmektedir. Bebeğin bu davranışlarının sevgi nesnesiyle tekrar birleşme arzusu duymayı ve onun tarafından yeniden yutulma korkusu hissetmeyi bir arada yaşaması sonucunda oluştuğu düşünülmektedir. Ayrılık kaygısında artış ve sık sık anneye yapışma davranışları görülebilmektedir. Bu dönemde annenin ulaşılabilir olması ve çocuğa sevgisini gösterip onu olduğu gibi kabul etmesi kritik önemdedir (Mahler ve ark., 2020). Bununla birlikte çocuğun gerileme davranışlarıyla baş edebilmesi için anne-çocuk

arasındaki gerilimin azaltılmasında ve özerk davranışların gelişiminde babanın çok önemli rolünün olduğu belirtilmektedir (Vahip, 1993).

24. ve 36. aylar arasında ise, annenin sürekli, olumlu bir şekilde oluşmuş olan içsel imgesinin çocukta yavaş yavaş gelişmesiyle duygusal nesne sürekliliği kurulmaktadır. Bu dönem *bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı dönemi* olarak adlandırılmaktadır. Nesne sürekliliği saldırgan ve libidinal dürtülerin birleşmesini sağlamakta; sevgi nesnesi doyum sağlayamadığında kendisinden nefret edilmemesine ve reddedilmemesine neden olmaktadır. Nesne sürekliliğinin iyi derecede gelişmesiyle artık anne geçici olarak orada olmasa bile çocuk, sahip olduğu güvenilir bir içsel imgenin varlığı sayesinde annenin yokluğuyla baş edebilir hale gelmektedir. Annenin fazla müdahaleci davranması ve çocuk için güvenilir olmaması ise, nesne sürekliliğinin gelişimini bozmaktadır. Yine bu dönemde ebeveynin isteklerinin içselleştirilmeye başlanmasıyla süperegonun temellerinin de atılmakta olduğu vurgulanmaktadır (Mahler ve ark., 2020). Ayrılma bireyleşme sürecinin bu son döneminin belli bir sonunun olmaması nedeniyle diğer dönemlerden farklı olduğu belirtilmektedir (Vahip, 1993).

İnsanın ruhsal doğumunu gösteren ayrışma bireyleşme dönemi, çocuğun anneden ruhsal olarak ayrılmasını ve kendini ayrı bir birey olarak algılamasını sağlayan bir dönemdir. Bireyleşmenin sağlanabilmesi, kalıcı bir kimlik duygusunun oluşumu ve bağımsız bir birey olarak aile ve aile dışı sevgi nesneleriyle olgun ve sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi için bu sınavın ergenlikte de başarılması gerekmektedir (Mahler ve ark., 2020; Taşkın ve ark., 2009).

2.2.4 Bireyleşme süreçleri ve ergenlik dönemine etkileri

Mahler'e göre (2020), bireyleşme süreci beşinci ayda başlayıp otuz altıncı ayda sona ermektedir. Buna karşılık Blos (1966), bireyleşme krizinin ergenlik döneminde tekrar ortaya çıktığını savunmaktadır. Blos (1967), ergenliğin başlıca görevinin 'ikinci bireyleşme' olduğunu vurgulamaktadır. Bu da içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağın çözülmesini gerekli kılmaktadır (Taşkın ve ark., 2009). Blos'a (1979) göre sağlıklı ayrışma-bireyleşme, çocuğun ebeveyni ile olan nesne ilişkisinin kesilmesiyle, yeni ve daha olgun ilişkiler kurulmasıyla mümkün olmaktadır (Çiçek ve Aslan, 2019).

Blos (1989), ergenlik döneminde ego zayıflığı yaşandığını ve bu duruma ergenin ebeveynine ait ego desteğini reddetmesinin ve dürtülerinin şiddetlenmesinin sebep olduğunu ifade etmektedir. Egonun zayıflaması ve nesneye duyulan özlem arkadaşlarla telafi edilmeye çalışılmakta ve arkadaş grubunun önemi artarak ailenin yeri doldurulmaktadır. Yetişkinlikte sağlıklı sosyal, kişisel ve cinsel kimliğin oluşmasında ergenin arkadaş grubundan destek aldığı belirtilmektedir. Ego rahatsızlıkları, davranışlarda gecikme, sorumlulukları erteleme, öğrenmede zorluk yaşama, karamsar ve olumsuz bir ruh haline sahip olma, amaçsızlık gibi belirtiler bebeksi nesnelerden bağları koparmada kriz yaşandığını ya da başarısız olunduğunu ve bireyleşme sürecinin kontrolden çıktığını işaret etmektedir (akt. Aslan ve Güven, 2015).

2.2.5 İlişkide algılanan ebeveyn müdahaleciliği

Bireyleşme süreci algılanan ebeveyn tutumları açısından değerlendirildiğinde, anne babasının bireyin kişisel sınırlarıyla aşırı derecede ilgilenip kaygı duyması, izin almadan kişisel sınırlarına girme derecesi ve birey üzerinde duygusal kontrol gerçekleştirmeyi amaçlayan davranışlarının nasıl algılandığı müdahalecilik başlığı altında ele alınmaktadır (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Duygu, düşünce ve davranışları kontrol edilmeye çalışılan ve kararların sadece ebeveyn tarafından verildiği bir ortamda büyüyen çocukların özkontrol ve bağımsız karar verebilmede zorlandıkları; başka bir deyişle sınırlarını çizmede problem yaşadıkları belirtilmektedir (Seçkin ve Hasanoğlu, 2021).

Aile içi etkileşim örüntülerinin önemli bir öğesi olan; kuralların tutarlı olması, ebeveynin çocukların davranışlarından beklenti düzeyi ve cezanın kullanım şekli bileşenlerinden oluşan denetimin nasıl uygulandığı bireyin psikososyal gelişiminde etkili olmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Anne babanın çocuğa uyguladığı denetimin aşırı düzeyde olması veya yetersiz kalmasının ilerleyen zamanlarda çeşitli davranış problemlerine yol açacağı savunulmaktadır (Navaro, 2018; Sümer ve ark., 2010). Yavuzer (2011), olması gereken düzeyin üstünde kontrol ve özen gösterilen aşırı koruyucu bir aile ortamında büyüyen, yaşına uygun sorumluluklar verilmeyen bireyin ebeveynine bağımlılık geliştirebileceğini, arkadaş ilişkilerinin olumsuz olabileceğini; dolayısıyla sosyal gelişiminin bozulabileceğini ifade etmektedir. Aşırı koruyucu tutumun sosyal gelişimle birlikte bireyin duygusal gelişiminde de etkili olduğu belirtilmektedir. Aşırı koruyucu tutumu uygulayan ebeveynlerin olumsuz duyguları çocukları için tehdit olarak görebildiği ve

çocuklarının bu duyguları deneyimlemesini istemedikleri ifade edilmektedir. Bu durum bireyin olumsuz duygularla baş etmeyi öğrenememesine, kaçma ve bastırma gibi etkili olmayan stratejiler kullanıp duygu düzenlemede güçlük yaşamasına neden olmaktadır (Navaro, 2018; Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018).

Ebeveynin müdahaleci tutumu erken dönem bakım veren-çocuk ilişkisinde de kendisini göstermektedir. Çocuk stres altında olduğunda, bağlandığı kişi ona bakım ve destek sağlayarak çocuk için "güvenli sığınak" olmaktadır. Buna ek olarak çocukla kurduğu senkronize ilişki çerçevesinde, doğuştan gelen merak duygusuyla çocuğun çevresini ve kendisini keşfetmede aktif olmasını sağlayıp bağımsız ve yetkin bir birey olmasına katkıda bulunarak "güvenli üs" işlevi görmektedir. "Güvenli sığınak" ve "güvenli üs" olma, bağlanma ilişkisindeki yakın bakımın işaretleridir. Bakım veren kişinin çocuğun keşif faaliyetlerini durdurması, baskın ve kontrol edici davranması müdahalecilik şeklinde tanımlanmakta ve yakın bakım ilişkisine ters düşmektedir (Sümer ve ark., 2020; Metin-Orta ve Sümer, 2016). Mikulincer ve Shaver'e göre (2007), bireyin erken dönemde bağımsız bir şekilde sorunlarının üstesinden gelme çabaları ebeveyni tarafından cezalandırıldığında veya müdahaleci davranışlarda bulunularak kendini düzenleme becerisi kazanmasına engel olunduğunda kaygılı bağlanma meydana gelebilmektedir (akt. Sümer ve ark., 2020).

Yapılan araştırmalar erken dönemde oluşan kaygılı bağlanma stili ile beliren yetişkinlikte duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir (Örn: Majidli, 2018; Özeren, 2021; Shaver ve Mikulincer, 2014). Majidli (2018) tarafından bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada, kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin duygu düzenlemede güçlükler yaşadıkları belirlenmiştir. Özeren (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki araştırılmış ve güvensiz bağlanmanın (kaygılı ve kaçıngan) duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü; güvenli bağlanmanın ise pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu ortaya konmuştur. Shaver ve Mikulincer (2014) tarafından yetişkinlikte bağlanma ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin betimlendiği çalışmada, güvenli bağlanmanın uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve baş etme becerileri ile; kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın ise, duygu düzenleme ve baş etme güçlükleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bebeklik döneminde oluşan bağlanma örüntüsünün yetişkinlikteki romantik ilişkileri de etkilediği ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durumdan yola çıkarak bakım veren kişi ile güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin romantik ilişkilerine dair daha olumlu görüşlere sahip olduğu, başkalarına rahatça yakınlık gösterebildiği, ilişkilerinde daha az problem ve stres yaşadıkları; aynı zamanda stresi daha iyi yönetebildikleri ve stresli durumlarda romantik partnerlerine daha fazla destek olabildikleri belirtilmektedir. Kaygılı bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin ise, partnerleriyle yakınlık kurmak istedikleri; ancak onlara güven duymakta zorlandıkları, ilişkilerinde daha fazla duygusal ve baskıcı davrandıkları; buna ek olarak partnerlerini daha fazla sahiplenici davranışlarda bulundukları vurgulanmaktadır (Santrock, 2011).

2.2.6 Ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu

Bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumlarının önemli bir bileşeni olan, bireylerin anne babalarının beklentilerine karşı yetersiz kaldığında, anne babalarına olan bağımlılığını, kızgınlık, suçluluk ve kaygı gibi duygularını tecrübe etme biçimi ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu başlığı altında incelenmektedir (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Bireyin ebeveynine yönelik algısının erken dönemde ebeveyniyle yaşadığı bağlanma ilişkisinden güçlü bir biçimde etkilenmesi sebebiyle, ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun oluşumunda anne babayla olan ilk ilişkilerin kritik önemde olduğu düşünülmektedir.

Bowlby'e göre (1973), bakım veren kişi ile yaşanılan erken dönem deneyimler zaman içinde "içsel çalışan modeller" adı verilen şemalar vasıtasıyla bireyin inançlarını şekillendirmeye başlayarak geleceğe taşınmaktadır. Bireylerin sevilmeye ve ihtiyaçları karşılanmaya değer olduğuna, başkalarının da destekleyici, ulaşılabilir ve güven veren kişiler olduğuna yönelik inançların benlik ve başkaları algısını oluşturduğu görüşünden hareketle (Sümer ve ark., 2020), Bartholomew ve Horowitz (1991) bir dörtlü bağlanma modeli önermektedir. Bu modele göre, benlik ve başkaları modelinin olumlu olması durumunda güvenli bağlanma, benlik modelinin olumlu olması, fakat başkaları modelinin olumsuz olması durumunda kayıtsız bağlanma, benlik modelinin olumsuz olması, başkaları modelinin olumlu olması durumunda saplantılı bağlanma, benlik ve başkaları modelinin her ikisinin de olumsuz olması durumunda ise korkulu bağlanmanın ortaya çıktığı savunulmaktadır. Anne ve babanın birey için duygusal olarak ifade ettiği anlam

ayrı bir şekilde değerlendirildiğinde, annenin temel güven sağlama işlevi sebebiyle benlik algısını, babanın ise bireyin annesi dışındaki dünyayla ilişki kurmasını sağlayarak başkaları algısını oluşturduğu savunulmaktadır (Yavuzer, 2011).

Yakın ilişkilerdeki bağlanmayı kaygı ve kaçınma boyutlarıyla açıklamayı öneren araştırmacılar da bulunmaktadır (Brennan ve ark., 1998). Brennan ve arkadaşlarına göre (1998), bireyde kaygı ve kaçınmanın düşük olması güvenli bağlanmaya, kaygının yüksek fakat kaçınmanın düşük olması saplantılı bağlanmaya, kaygının düşük fakat kaçınmanın yüksek olması kayıtsız bağlanmaya ve son olarak kaygı ve kaçınma boyutlarının her ikisinin de yüksek olmasının korkulu bağlanmaya yol açtığı öne sürülmektedir. Bireyin annesiyle olan ilişkisinin yetersiz olması ya da sağlıklı olmamasının kaygı ve suçluluk duygusuna; babasıyla olan ilişkisinin yetersiz veya olumsuz olmasının ise sosyal ilişkilerde problemler yaşamasına neden olduğu belirtilmektedir (Yavuzer, 2011; 2013). Dolayısıyla bireyin yakın ilişkilerde hissettiği kaygının benlik algısıyla; kaçınmanın ise başkaları algısıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2020).

Bireyin yaşadığı ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun oluşumunda anne babanın uyguladığı kabul/ilgi ve denetim/disiplin yöntemlerinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan çalışmada, anneden algılanan sıkı denetim/kontrol ile güvenli bağlanma arasında olumsuz ilişki olduğu, korkulu ve saplantılı bağlanma ile olumlu ilişki bulunduğu belirtilmekte; babadan algılanan sıkı denetim/kontrol ile benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki olduğu, başkalarını memnun etme ve onaylanmama kaygısı ile olumsuz yönde ilişki olduğu saptanmaktadır. Yavuzer de (2011; 2013), bireyin annesinden yeterli desteği alamadığında güven duygusunun oluşamayacağını; babasından yeterli desteği alamadığında ise korku, özgüven ve sosyalleşme problemleri yaşanabileceğini belirtmekte ve bireyin özerk bir kişiliğe sahip olmasında babanın rolüne dikkat çekmektedir. Belirtilen duygusal ve sosyal problemler, beliren yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir.

Yapılan araştırmalar duygu düzenleme becerileri ile yalnızlık arasında ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir (Kerns ve Creaven, 2017; O'Day ve ark., 2019; Preece ve ark., 2021). Preece ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlık ile duygu

düzenleme becerileri arasında ilişkilerin olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının yalnızlıktaki varyansın yarısından fazlasını (%52,2) açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kerns ve Creaven (2017) tarafından duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin yalnızlıkla güçlü bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. O'Day ve arkadaşlarının (2019) sosyal anksiyete, yalnızlık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin betimlendiği çalışmada, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme becerilerinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık duygusuyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

2.3 Benlik Kurgusu

Bireyin kendisini nasıl algıladığı sorusu psikoloji bilimi üzerine çalışan araştırmacılar tarafından erken dönemlerden itibaren merak konusu olmuştur (Bee ve Boyd, 2009). Bu bağlamda benlik konusu ile ilgili yapılan çalışmalar, "benlik kavramı"nın açıklanmasına önem vermektedir. Benlik kavramı, bireyin kendisi ve başkalarıyla ilgili davranışlarına yön veren dinamik bir zihinsel yapıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Cüceloğlu'na göre (2013), kendimizle ilgili tüm düşünce, duygu ve değerlendirmelerimizin etkileşimi sonucu oluşan algımıza benlik kavramı adı verilmektedir. Yavuzer (2013), benlik kavramını bireyin dünyaya baktığı bir gözlüğe benzetmiş ve benlik kavramının doğumdan itibaren oluşmaya başladığına vurgu yapmıştır. Rogers (1961, 1977) ise benlik kavramını "benlik bilinci" terimiyle açıklamış ve benlik bilincinin bireyin kendine yönelik düşünce, algı ve değerlendirmelerini içerdiğini belirtmiştir (Cüceloğlu, 2013). Benlik kavramının bireyin kendisi ve yakın çevresindeki önemli bireylerin kendisi hakkındaki düşünceleri üzerine fikir yürütme sürecinde sürekli değişim ve oluşum halinde olduğu belirtilmektedir (Ergin ve Yıldız, 2010).

Literatürde benlik kavramının gelişimi üzerine farklı fikirler öne sürüldüğü görülmektedir. William James (1890, 1892), benlik kavramını öznel benlik ve nesnel benlik olmak üzere ikiye ayırmış, öznel benliğin bebeğin doğumundan sonraki bir yıl içerisinde çevresini kontrol etmeye başlayıp bir özne olduğunu farkettiğinde oluştuğunu; nesnel benliğin ise, yürüme çağına geldiğinde çevresindeki nesnelerin farklı özellikleri olduğunu anlayıp kendisinin de onlar gibi bir nesne olduğunu idrak etmesiyle meydana

geldiğini savunmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Bowlby (1973), doğumdan sonraki ilk yıllarda meydana gelen bakım veren-çocuk ilişkisine vurgu yapmış ve bakım veren kişi ile yaşanılan erken dönem deneyimlerin zaman içinde "içsel çalışan modeller" adı verilen şemalar vasıtasıyla bireyin inançlarını şekillendirmeye başlayarak geleceğe taşındığını; bireylerin sevilmeye ve ihtiyaçları karşılanmaya değer olduğuna, başkalarının da destekleyici, ulaşılabilir ve güven veren kişiler olduğuna yönelik inançların benlik ve başkaları algısını oluşturduğunu belirtmiştir (Sümer ve ark., 2020). Erikson (1950) ise, sosyal bağlama ve ilişkilere vurgu yaparak benliğin sağlıklı gelişiminde bireyin tamamlaması gereken sekiz psikososyal evre olduğunu öne sürmektedir. Bu evreler; temel güven-güvensizlik (0-1 yaş), özerklik-utanç ve şüphe (2-3 yaş), girişimcilik-suçluluk (4-5 yaş), başarılı olma-aşağılık duygusu (6-12 yaş), kimlik-kimlik karmaşası (ergenlik), yakınlık-yalıtılmışlık (genç yetişkinlik), üretkenlik-durgunluk (orta yetişkinlik) ve benlik bütünlüğü-umutsuzluk (ileri yetişkinlik) şeklinde tanımlanmıştır (Ergin ve Yıldız, 2010).

Benlik kavramı terimi ile birlikte araştırmacıların üzerinde durduğu bir diğer terim "benlik saygısı" terimidir. Bireyin kendisini değerlendirip benlik kavramı hakkında olumlu ya da olumsuz bir yargıya varması benlik saygısını oluşturmaktadır (Bee ve Boyd, 2009; Yavuzer, 2013). Benlik saygısı (özsaygı), bireyin ruh halini ve sosyal davranışlarını güçlü derecede etkileyen benliğe dair genel bir yargıdır. Neiss ve arkadaşlarına göre (2006), benlik saygısı genetik faktörlerden güçlü biçimde etkilenmekte ve özsaygı yüksek veya düşük olmaya doğru bir eğilime sahip olmaktadır. Bununla birlikte özsaygının gelişiminde çevresel faktörlerin de etkili olduğu ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Susan Harter (1987, 1990, 1998, 1999), çocuğun yakın çevresindeki anne babası ve arkadaşları gibi önemli kişilerden aldığı destek hissinin özsaygının gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir (Franco ve Levitt, 1998). Çocuğun özsaygısının gelişiminde ikinci bir faktör ise, olmak istediği (ideal benlik) ile şu anda olduğu (gerçek benlik) arasında uyuşmazlık olduğunu düşünmesidir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark küçük olduğunda özsaygının yüksek olacağı, fark büyük olduğunda ise özsaygının düşük olacağı savunulmaktadır (akt. Bee ve Boyd, 2009). Baumeister ve arkadaşları (2003) ise, benlik saygısının gerçeklikten ziyade kişisel bir algı olduğunu belirtmekte, dolayısıyla bireyin benlik saygısının yanlış algılardan kaynaklanabileceğini ifade etmektedir. Ancak bu durumun benlik saygısının önemini azaltmayacağını ve benlik

saygısının bireyin düşünce ve davranışlarını etkileyerek sosyal gerçekliğini yapılandırdığını da vurgulamaktadır.

Benlik saygısının gelişiminde çocuğun yetiştiği aile ortamı önemli etkilere sahip olmaktadır. Anne babaları tarafından destek verilen, değerli olduğu hissettirilen, fikirlerin özgürce ifade edilebildiği, aile üyelerinin birbirleriyle olumlu iletişim kurabildiği bir aile ortamında büyüyen çocukların benlik saygıları yüksek olmaktadır (Yavuzer, 2013). Çocuğun bağımsız olması teşvik edilirken sevgi ve sıcaklığın hissettirilmesi ile birlikte bazı davranışlarına sınırların getirildiği ailelerde çocuğun benlik saygısı yükselmekte, sosyal beceriler ve stresle baş etme mekanizması gelişmektedir (Santrock, 2011). Rogers da (1961, 1977), ancak koşulsuz sevgi ortamında büyüdüğümüzde benlik bilincimizin olumlu olacağını belirtmektedir (Cüceloğlu, 2013).

Kağıtçıbaşı (akt. Aslan ve Güven, 2010), bireyleşmeyi kültürel psikoloji bağlamında ele almış ve Türk kültürü için hem bireyci hem toplulukçu özellikleri içinde barındıran özerk-ilişkisel benlik görüşünü savunmuştur. Özerk-ilişkisel benlik çocuk yetiştirmede özerkliğe önem vermektedir; çünkü aile artık çocuğa ve onun sağlayacağı ekonomik kazanca bağımlı değildir. Ancak duygusal bağlılıkların devam etmesi nedeniyle benliğin ilişkisel niteliğini de göz önünde bulundurmaktadır. Markus ve Kitayama da (1991), benliğin kültürel yönü üzerinde durarak doğu ve batı kültürlerinde benliğin farklı yönlerine vurgu yapıldığına dikkat çekmektedir. Doğu kültürlerinde başka kişilerle bir arada olma ve karşılıklı bağımlılığın önemli olduğu; fakat batı kültürlerinde bireyin kendi özelliklerine odaklanarak başkalarından bağımsız olmasının teşvik edildiği belirtilmekte ve bu durumun bağımsız ve birbirine bağımlı olmak üzere iki farklı benlik kurgusunu ortaya çıkardığı savunulmaktadır.

2.3.1 Ayrışma bireyleşme

Psikoloji literatüründe erken dönem yaşantıların bireyin gelişimini hayat boyu etkilediğini savunan görüşlerden biri olan psikanalitik kuram, ayrışma-bireyleşme kavramını literatüre kazandırmıştır (Demircioğlu ve ark., 2018). Bu kuramın savunucularından biri olan Mahler (2020), ayrışma bireyleşmeyi kısaca "insan yavrusunun psikolojik doğumu" şeklinde tanımlamakta ve bireyin biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun farklı zamanlarda gerçekleştiğini savunmaktadır (Şahan ve Akbaş,

2017). Ayrışma bireyleşme sürecinin yaşamın ilk üç yılında tamamlandığını ifade eden Mahler (2020), ayrışma ve bireyleşmenin birbirini tamamlayan iki gelişimsel süreç olduğunu belirtmektedir. "Ayrılma, çocuğun anneyle kurduğu ortakyaşamsal birleşme durumundan çıkışını (Mahler, 1952), bireyleşme de çocuğun kendi ayırt edici bireysel özellikleri üstlendiğini gösteren başarıları içerir." (Mahler ve ark., 2020).

Ayrışma bireyleşme dönemi, anneden ruhsal açıdan ayrılmayı ve özerk bir birey olarak işlev gösterebilmenin bilincinde olmayı sağlamaktadır. Bununla birlikte bireyleşmenin gerçekleşebilmesi, kimlik duygusunun kalıcı hale gelmesine ek olarak ailedeki ve aile dışındaki sevgi nesneleriyle bağımsız bir birey olarak sağlıklı ilişkiler oluşturulabilmesi için ergenlik döneminde de bu sürecin başarıyla tamamlanması gerekmektedir (Mahler ve ark., 2020; Taşkın ve ark., 2009).

Blos (1979), ayrışma bireyleşme sürecinin ergenlik döneminde yeniden ortaya çıktığını savunmaktadır. Blos'a göre (1962, 1979) ergen, anne babasından bağımsız olmak için mücadele vermekle birlikte, yaşamın ilk üç yılında içselleştirdiği anne baba tasarımlarından kopamamanın oluşturduğu gerginlikle mücadele etmektedir. Ergenin sağlıklı bir kimliğe ulaşabilmesi için anne babasını gerçekçi bir şekilde değerlendirerek içselleştirilmiş anne baba tasarımları ile olan bağını çözmesi gerekmektedir (Şahan ve Akbaş, 2017). Bireyin bu bağı çözme sürecinde akran grupları kolaylaştırıcı etkiye sahip olmaktadır. Ergen içinde bulunduğu akran grubuna aidiyet ve bağlılık hissederek ve onların desteğini alarak yeni bir ruhsal denge kurmakta ve özerk bir birey haline gelmektedir (Blos, 1989; Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik, 2019).

Bireyin özerklik gelişimi ebeveyn davranışları ve aile içi ilişkilerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bununla birlikte özerkliğin gelişiminde toplumsal ve kültürel yapı da etkili olmakta ve aynı zamanda özerkliğin de toplumsal ve kültürel yapıyı değiştirdiği vurgulanmaktadır (Karadayı, 1998; 2000).

2.3.2 Öz belirleme kuramı

Öz belirleme kuramı, birçok kuramın aksine (Örn: Davranışçı kuram), davranışın dışsal etkenlerden ziyade içsel süreçler sonucunda oluştuğunu savunmaktadır. Bununla birlikte kuramda bu içsel süreçlerin gelişimini kolaylaştırma ya da zorlaştırma bağlamında etkisi olabilecek sosyal faktörlerden de bahsedilmektedir (Sevinçli ve Eğer-Aydoğmuş, 2022).

Öz belirleme kuramında bireylerin evrensel olarak özerklik, ilişkililik ve yeterlilik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca sahip olduğu ileri sürülmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanmasının içsel motivasyonu ve akıl sağlığını artıracağı, karşılanmamasının ise azaltacağı savunulmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca psikolojik büyüme, bütünlük ve iyi olma için de özerklik, ilişkililik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanması önem kazanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009; Deci ve Ryan, 2000). Özerklik, bireyin kendi seçimlerini yapabilmesi ve yaşantılarını kontrol edebilmesini sağlayan, içsel motivasyonu kolaylaştıran temel bir insani ihtiyaçtır. İlişkililik, sevgi ve güvende olma hissini kapsamakta ve diğer bireylerle etkileşimi sürdürmeyi tanımlamaktadır. Yeterlilik ise, bireyin çevresi üzerinde etkili olma arzusunu ifade etmektedir (Grolnick ve ark., 1997).

Öz belirleme kuramına göre, davranışın ortaya çıkmasında yukarıda bahsedilen evrensel psikolojik ihtiyaçlarla birlikte iki tür motivasyon kaynağı bulunmaktadır: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon (Deci ve ark., 2017). İçsel motivasyon, bireyin hedeflerine ulaşabilmek ve sahip olduğu potansiyeli kullanabilmek için engelleri keşfetme ve bu engellerin üstesinden gelme konusunda doğuştan getirdiği doğal bir eğilimdir (Deci ve Ryan, 1985). Dışsal motivasyon ise, somut veya benzer bir sonuca ulaşmak için dışsal ödül veya tehditleri içeren özerkliğin düşük olmasıyla karakterize edilen motivasyon biçimidir (Deci ve ark., 2017). Yüksek içsel motivasyonun sürdürülebilmesi için özgürce seçim yapma duygusunun mutlaka deneyimlenmesi gerektiği belirtilmektedir (Grolnick ve ark., 1997).

2.3.3 Kültür ve benlik kurgusu

Kültür, toplumların fikirlerini, inançlarını, değerlerini, yaşam biçimini, davranış örüntülerini ve kuşaktan kuşağa aktarılan diğer bütün ürünleri içermektedir (Santrock, 2011). Benlik kurgusu, bireylerin ait oldukları kültürün özelliklerinden de önemli ölçüde etkilenmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kültürel açıdan ele alındığında, genel olarak batı toplumlarında bireyciliğin ön plana çıktığı, doğu toplumlarında ise toplulukçuluğun önemsendiği belirtilmektedir (Özdemir ve İlhan, 2012).

Hofstede (2011), bireycilik ve toplulukçuluğu birbirine karşıt iki özellik olarak ele almakta ve bireyci toplumlarla toplulukçu toplumlar arasında benlik kurgusu açısından bazı ayrımlar olduğunu vurgulamaktadır. Bireyci kültürlerde, bireyin ben bilincine sahip

olup, fikirlerini özgürce ifade ederek bağımsız kararlar alabilmesi, görevleri ilişkiden daha üstün tutması; toplulukçu kültürlerde ise, biz bilincine sahip olmaya ve ilişkilere daha çok önem verilmekte, grubun fikrine uyum sağlama ve fikirlerin sorgulanmadan kabul edilmesi, gruba sadık olma gibi niteliklerin ön planda olduğu ileri sürülmektedir.

Bireyin yakın ilişkide olduğu kişilerden duygusal açıdan bağımsız hissettiği bireyci kültürlerde, ayrışma bireyleşme bir gereksinim olarak ele alınmakta; fakat yakın sosyal çevreyle olan ilişkilerde duygusal bağımlılıkların devamlılığının önemsendiği toplulukçu kültürlerde ayrışma bireyleşme yeterince önemsenmemektedir. Ayrıca Türk kültüründe bireyciliğe kıyasla toplulukçuluğun daha etkin bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Aslan ve Güven, 2015).

Triandis ve arkadaşları (1990), yaptıkları araştırmada benliğin toplulukçu kültürlerde bireyci kültürlere göre daha fazla gruba ait özellikler atfedilerek tanımlandığını, ayrıca toplulukçu kültürlerde içinde bulunulan gruba daha fazla bağlılık duyulup, grup dışındakilere bağlılık hissedilmediğini öne sürmektedir. Ek olarak toplulukçu kültürlerde içinde bulunulan grubun çıkarlarına uygun değerlerin desteklendiği; ancak bireyci kültürlerde bireysel hedeflere uygun olan değerlerin desteklendiği belirtilmektedir.

Kültür ayrıca anne babaların çocuk yetiştirme tutum ve davranışları vasıtasıyla bireylerin benlik kavramı gelişimini etkilemektedir (Kağıtçıbaşı, 1996; Sümer ve ark., 2010). Batı kültüründe yapılan araştırmalar otoriter ebeveynliğin benlik gelişimini olumsuz yönde etkilediğini savunurken, doğu kültürüne sahip olan bazı ülkelerde olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Chao, 1994). Yine benzer şekilde, batı kültüründe ebeveynin aşırı korumacı tutumu benimsemesi çocuklarda olumsuz sonuçlara yol açarken, Türkiye'de ve Asya ülkelerinde pozitif koruma olarak algılanıp benlik gelişimini olumlu etkileyebilmektedir (Shek, 1989; Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010; akt. Sümer ve ark., 2010).

2.3.4 Özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik

Kültürün benlik kurgusunu şekillendirme biçimi üzerine çalışmalar yapan bazı araştırmacılar (Kağıtçıbaşı, 1996; Markus ve Kitayama, 1991), benlik kurgusunu bağımsız/özerk ve karşılıklı bağımlı/ilişkisel şeklinde iki başlık altında açıklamaktadır. Amerikan kültürü gibi bireyci batı kültürlerinde benliğin özerk olmasına vurgu yapılırken, Asya kültürü gibi doğu kültürlerinde ilişkisel benliğe önem verilmektedir

(Markus ve Kitayama, 1991). Bununla birlikte özerkliğin gelişiminde bireyin içinde bulunduğu kültürden ziyade etnik kökenine ait olan kültürün daha etkili olduğu belirtilmektedir. Örnek olarak Karadayı (2000) Almanya'ya göç eden ve göç etmemiş olan Türk ergenlerle yaptığı çalışmada, iki grup arasında özerklik bağlamında önemli farklılıklar bulunmadığını ve batı kültüründe yaşama süresinin Türk ergenlerin özerklikleri üzerinde önemli derecede etkili olmadığını belirlemiştir.

Kağıtçıbaşı (1996, 2005, 2014) benzer şekilde benliği "özerklik" ve "ilişkisellik" boyutlarıyla ele almakta; bununla birlikte özerklik ve ilişkiselliğin birbirine zıt boyutlar olmadığını ve bir arada bulunabileceğini belirtmektedir. Geliştirdiği modelde benlik örüntülerini "yetkinlik" ve "kişilerarası mesafe" boyutlarıyla ele almaktadır. Yetkinlik boyutunun bir ucunda özerklik diğer ucunda bağımlılık; kişilerarası mesafe boyutunun ise bir ucunda ayrıklık diğer ucunda ilişkisellik bulunmaktadır. Yetkinlik ve kişilerarası mesafe boyutlarının kesişmesiyle dört benlik türü ve aile yapısı ortaya çıkmaktadır. Oluşan benlik türü ve aile yapılarından en sağlıklı aile yapısının "psikolojik/duygusal karşılıklı bağlı aile yapısı", benlik örüntüsünün ise "özerk-ilişkisel benlik" olduğu ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996, 2005, 2014; Morsünbül, 2013). Kağıtçıbaşı (2014), özerklik ve ilişkiselliğin temel ihtiyaçlar olmasından dolayı özerk ilişkisel benliğin ideal olduğunu iddia etmekte, özerk-ilişkisel benliğin oluşabilmesi için destekleyici çevre koşullarının bulunması gerektiğine ve olumsuz çevre koşullarının benliğin sağlıklı gelişimini engelleyebileceğine vurgu yapmaktadır. Benzer şekilde Karadayı (2000) da, özerklik ve ilişkiselliğin birbirinden bağımsız olarak ele alınamayacak kadar önemli olan temel insani ihtiyaçlar olduğunu belirtmektedir.

Yapılan çalışmalar ebeveynlerin çocuklarıyla yakın ilişkide olmakla birlikte özerkliklerini de desteklemenin olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Lamborn ve Steinberg (1993) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerinden algıladıkları duygusal özerkliği ve ilişki desteğini yüksek bulan bireylerin psikososyal gelişim ve akademik yeterlilik ölçümlerinde akranlarından daha yüksek puan aldığını belirtmektedir. Koç-Yıldırım ve arkadaşları (2015) tarafından benlik kurgusu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Özdemir (2012) tarafından benlik kurgusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin betimlendiği

çalışmada, özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile yaşam doyumu ve olumlu duygu arasında pozitif ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Morsünbül (2013) tarafından benlik kurgusu ile depresyon düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, özerk-ilişkisel benlik kurgusunun depresyon düzeyi ile negatif yönlü, yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

2.4 Duygu Düzenleme

Duygu, insanların öznel olarak önemli bulduğu duruma ya da etkileşime verdikleri, fizyolojik uyarılma, hisler ve bilişsel süreçleri kapsayan ve davranışsal tepkilerin oluşmasına neden olan etkilerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Santrock, 2011). Duygular, bireyin eyleme geçebilmesi için enerji sağlama ve bireyi gereksinimlerini karşılamak amacıyla çevresi üzerinde kontrol sahibi olmaya yönlendirme şeklinde iki önemli işlevi yerine getirmektedir (Tuğrul, 1999). Bireyin ruh sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerinde kritik rolünün bulunması sebebiyle duyguları düzenleyebilme becerisi son yıllarda üzerinde önemle durulan kavramlardan biri olmaktadır (Cole ve ark., 1994; Werner ve Gross, 2010; Santrock, 2011). Duygu düzenleme, özellikle yoğun ve geçici türdeki duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1991). Duygu düzenleme her zaman farkında olunan bir süreç olmamakta; bilinçsiz bir şekilde de gerçekleşebilmektedir (Koole ve ark., 2015).

İnsan beyninde limbik sistem duyguları kontrol etmede kritik bir rol üstlenmektedir (Ergin ve Yıldız, 2010). Limbik sistemde bulunan bölümlerden biri olan amigdala, bazı bilişsel işlevlerle birlikte özellikle duygularda ve sosyal davranışlarda önemli rol oynamaktadır (Aggleton ve Young, 2000). "Duygularını düzenlemede özellikle iyi olan bireylerde amigdala ve prefrontal loblar arasındaki fonksiyonel bağlantının daha yüksek olması (Morawetz ve ark., 2017; Rohr ve ark., 2015) ve hem sol hem sağ amigdala hacminin kişinin sosyal ağının büyüklüğü ile ilişkili olması (Von Der Heide, Vyas ve Olson, 2014) bulguları, amigdalanın ayrıca çeşitli beyin alanları ile birçok bağlantısı aracılığıyla duygusal farkındalık ve ifadede rol oynadığını göstermektedir (Whalen ve ark., 2013)." (akt. Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020).

Gross (1998), duygu düzenlemede süreç modelini öne sürmektedir. Modele göre duyguların düzenlenmesi; durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yönlendirilmesi, duygunun bilişsel yorumunun yapılması ve tepkinin belirlenmesi olmak üzere beş farklı kısımda gerçekleşebilmektedir. Gross (2001) ayrıca hissedilen duygunun etkisini azaltmak amacıyla sıklıkla kullanılan iki stratejiden bahsetmektedir. Bunlardan ilki olan *yeniden değerlendirme*, bir durumun etkisini azaltmak için düşünme tarzımızı değiştirmek anlamına gelmektedir. İkincisi ise yaşanan duygunun dışsal belirtilerine ket vurma olarak betimlenen *bastırma* stratejisidir. Her iki stratejinin de duygunun davranışsal göstergelerini azalttığı belirtilmekle birlikte, yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal deneyimin yaşanmasını kolaylaştırdığı; fakat bastırma stratejisinin duygusal deneyimi hafifletmede başarısız olarak hafızayı olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenlemenin bağlanma (Waters ve ark., 2009), benlik saygısı (Demirtaş, 2018), özerklik (Karabacak ve Demir, 2017), kişilik özellikleri (Çolak, 2020), saldırganlık (Cenkseven-Önder ve Canoğulları-Ayazseven, 2020), ebeveyn tarafından uygulanan psikolojik ve davranışsal kontrol (Manzeske ve Stright, 2009) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu ve duygu düzenlemede güçlük yaşamanın çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir (Cole ve ark., 1994; Werner ve Gross, 2010). Gratz ve Roemer'e göre (2004) duygu düzenleme güçlüğü; duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, amaca yönelik davranışta bulunmada zorlanma, dürtü kontrolünde zorlanma, duygusal farkındalığın eksik olması, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın (netliğin) eksik olması faktörlerini kapsamaktadır.

Duygu düzenleme becerilerinin bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemiyle de ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020). Örnek olarak bebeklerin duygu düzenleme becerisini çok sınırlı derecede gerçekleştirebildiği (Ergin ve Yıldız, 2010); ancak yaş ilerledikçe bilişsel becerilerin artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerinin de geliştiği savunulmaktadır (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Bununla birlikte erken dönemde, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması ve çocuğuyla kurduğu yakın ilişkinin yürütücü işlevlerin gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Barrasso-Katanzaro ve Eslinger, 2016). Ek olarak duygu düzenlemenin model alma süreçlerinden ve ebeveynin çocuğa karşı tutumlarından da etkilendiği

vurgulanmaktadır (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Bu bağlamda aşağıda çocuk yetiştirme tutumları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki tartışılacaktır.

2.4.1 Çocuk yetiştirme tutumları ve duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi

İlk sosyalleşme deneyimlerinin gerçekleştiği yer olan aile, çocuğun duygusal becerilerinin gelişiminde önemli ölçüde rol oynamaktadır (Eisenberg ve ark., 1998). Buna bağlı olarak aile bağlamının bireyin duygu düzenleme becerisini şekillendiren faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Ailelerin çocuk yetiştirme tutumu, bağlanma tarzı, evlilik ilişkisi gibi faktörler aracılığıyla oluşan duygusal iklimi, duygusal mesajlara tepki verme biçimi (duygu sosyalleştirme) ve davranışları ile model olmaları, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişimini etkilemektedir (Morris ve ark., 2007). Dolayısıyla ebeveyn tutum ve davranışları duygu düzenleme becerisinin anlaşılmasında önem kazanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, çocuk yetiştirme tutumları konusunda Eleanor Maccoby ve John Martin'in (1983) denetim (disiplin/kontrol) ve duyarlılık (kabul/sıcaklık) boyutlarının kesişiminden yola çıkarak tanımladıkları sınıflandırma sıklıkla kullanılmaktadır (Bee ve Boyd, 2009; Sümer ve ark., 2010). Maccoby ve Martin'e göre (1983), anne babaların çocuklarına karşı denetim ve duyarlılıklarının yüksek olması demokratik ebeveyn tutumuna, denetimlerinin yüksek olup duyarlılıklarının düşük olması otoriter ebeveyn tutumuna, denetimlerinin düşük olup duyarlılıklarının yüksek olması izin verici ebeveyn tutumuna ve son olarak denetimlerinin ve duyarlılıklarının düşük olması ihmalkar ebeveyn tutumuna yol açmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Ebeveyn duyarlılığını temsil eden çocuğun ihtiyaçlarını kabul etme, ona destek sağlama ve duygularına sempatiyle yaklaşma davranışlarının duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu; düşmanlık, psikolojik kontrol ve olumsuz disiplin yöntemleri uygulama ve duyarlılığın az olması ile karakterize edilen olumsuz ebeveynliğin ise duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişememesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Morris ve ark., 2007).

Yapılan araştırmalar, yetkili/demokratik ebeveyn tutumunun duygu düzenleme becerileriyle pozitif ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Boediman ve Desnawati, 2019; Haslam ve ark., 2020; Yaman, 2018). Otoriter ve izin verici ebeveyn tutumunun

ise duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Boediman ve Desnawati, 2019; Herzog ve ark., 2015). İhmalkar/ilgisiz ebeveyn tutumunun, sınır koyulmamasından kaynaklı olarak ergenlerin yüksek derecede uyum problemleri yaşamalarına sebep olup duygu düzenleme güçlükleri konusunda en büyük risk faktörü olabileceği ifade edilmektedir (Maccoby ve Martin, 1983; Morris ve ark., 2007). Nitekim ebeveynin bakım vermede ve sıcaklık göstermede yetersiz olması ve denetim uygulamada zorlanmasının sonucunda bireyin duygu düzenlemede güçlük yaşamasının çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Betts ve ark., 2010; Karaer ve Akdemir, 2019).

Duygu düzenleme becerilerinde anne ve baba etkisinin farklı sonuçlarının değerlendirildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Annenin otoriter tutum benimsemesi, psikolojik kontrol uygulaması ve düşmanca tutumlar sergilemesi, duygu düzenleme güçlüğü belirtilerinden olan içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle ilişkili bulunmaktadır (Morris ve ark., 2004). Çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde annelerin babalara göre daha etkili olduğu vurgulanmakla birlikte (Bariola ve ark., 2012); babaların da uyguladığı disiplin yöntemleriyle (Mcewen ve Flouri, 2009) ve sergiledikleri davranışlarla (Mcdowell ve ark., 2002) duygu düzenleme becerilerini etkilediği belirtilmektedir (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020). Benzer şekilde Tani ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, algılanan baba bakımı ile yetişkin bireylerin duygu düzenleme güçlükleri arasında sıkı bir ilişki olduğu, algılanan anne bakımı ile duygu düzenlemenin bazı alt boyutları arasında ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2 Benlik kurgusu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler

Benlik kurgusunu kültürel açıdan ele alan çalışmalar (Örn: Markus ve Kitayama, 1991; Kağıtçıbaşı, 1996), bağımsızlık/özerklik ve karşılıklı bağımlılık/ilişkisellik boyutlarına vurgu yapmaktadır. Kağıtçıbaşı (2014) özerklik ve ilişkiselliğin temel insani ihtiyaçlar olduğunu ve bir arada bulunması gerektiğini belirtmiş olsa da, genel olarak batı kültüründe benliğin özerklik yönü üzerinde durulmakta, doğu kültüründe ise benliğin ilişkisel yönünün önemli olduğu öne sürülmektedir (Özdemir ve İlhan, 2012).

Yapılan çalışmalarda duygu düzenleme becerisinin benlik kurgusunun ele alınış biçimine göre farklılık gösterdiği ileri sürülmektedir (Kitayama ve ark., 2000; Suh ve ark., 2008).

Örnek olarak Kitayama ve arkadaşları (2000) tarafından Japon ve Amerikalı öğrencilerle yapılan çalışmaya göre, duygu düzenleme becerisi ile sıkı ilişki içerisindeki bir kavram olan öznel iyi oluşun Japon öğrencilerde başkalarıyla yakın ilişki içerisinde olma ile, Amerikan öğrencilerde ise başkalarından bağımsız olma ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine duygu düzenleme becerisi ile yakın ilişkili olan kavramlardan yaşam doyumu (Totan, 2015) üzerine Amerikalı ve Koreli bireylerle yürütülen kültürlerarası bir çalışmada, kendilerini ilişkisel olarak tanımlayan bireylerin bağımsız olarak tanımlayanlara göre yaşam doyumlarını daha kolektivist bir şekilde ele aldıkları belirlenmiştir. Yapılan çalışmada ek olarak, aynı ülkenin vatandaşı olan (Amerika) bireylerde dahi, kendilerini ilişkisel olarak değerlendirenlerle özerk olarak değerlendirenler arasında yaşam doyumu açısından aynı sonuca ulaşıldığı ifade edilmektedir (Suh ve ark., 2008).

Benlik kurgusu ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin bireyin ebeveyniyle olan etkileşimlerinde de kendisini gösterdiği düşünülmektedir. Allen ve arkadaşları (1994), bireyin ebeveyninden bağımsız olmada zorlanması ile depresif semptomlar arasında ve ebeveyniyle ilişki kurmada güçlük yaşaması ile dışsallaştırma davranışları arasında ilişki bulunduğunu ifade etmektedir. Lamborn ve Steinberg (1993) yaptıkları çalışmada ebeveynlerinden algıladıkları duygusal özerkliği ve ilişki desteğini yüksek bulan bireylerin psikososyal gelişim ve akademik yeterlilik ölçümlerinde akranlarından daha yüksek puan aldığını belirlemiştir. Bosco ve arkadaşları (2003), babanın düşük duygusal erişilebilirliğinin ve annenin yetersiz kontrolünün kızların içselleştirilmiş davranış problemleri ile ilişkili olduğunu; annenin düşük duygusal erişilebilirlik algısının ise erkeklerde ise dışsallaştırılmış davranış problemleri ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini ve annenin duygusal erişilebilirliği azaldıkça dışsallaştırılmış davranış problemlerinin arttığını belirtmektedir. Ackard ve arkadaşları (2006), ebeveyn-çocuk bağlanmışlığının ergenlerin duygusal ve davranışsal sağlıkları ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, ebeveyn-çocuk bağlılığı ile geniş bir yelpazede ciddi davranışsal ve duygusal sağlık riski davranışları (madde kullanımı, sağlıksız kilo kontrolü, intihar girişimleri, vücut memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı ve depresyon) arasında ters yönde ilişki bulunduğunu savunmaktadır. Kılıçarslan ve Parmaksız (2020) sosyal kaygı ve duygusal özerkliğin ergenlerin şiddet eğilimini yordama gücünü incelediği araştırmada duygusal özerkliğin artmasının şiddet eğilimini azalttığını saptamıştır. Karabacak ve Demir (2017)

beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yaptıkları çalışmada, özerklik ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasında ilişkilerin olduğunu ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerkliklerinin gelişmesinin yaşadıkları olumsuz duyguları değerlendirme ve değiştirme noktasında etkili olduğunu belirtmektedir.

2.4.3 Beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenlemenin belirleyicileri

Beliren yetişkinlik dönemi, özellikle prefrontal kortekste meydana gelen değişimlerden dolayı duygu düzenleme becerileri konusunda yetkinlik kazanılan bir dönem olmaktadır (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Öte yandan duygu düzenleme becerileri üzerinde prefrontal korteks gelişimi dışında pek çok faktörün etkili olması sebebiyle bireysel farklılıklar bulunduğu belirtilmektedir (Calkins, 1994). Literatürde bakımveren kişi ile kurulan bağlanma ilişkisinin bireyin duygu düzenleme becerilerini yaşam boyu etkilediği vurgulanmaktadır (Schore, 2003). Bowlby'e göre (1969/1982, 1973, 1980), bireyin biyolojik olarak temel amacı, bağlanma figürüyle yakın ilişki kurarak duygu düzenleme becerisini kazanmaktır (akt. Cassidy, 1994). Bununla birlikte erken dönemde ebeveynin kendi duygularını düzenleme biçiminin de bireyin duygu düzenleme becerisinin gelişiminde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Masterson, 2008).

Bireyin gelişim sürecinde ebeveynleri tarafından duygusal yaşantılarına verilen tepkiler ve kendisiyle kurulan iletişim biçimi olarak tanımlanan duygu sosyalleştirme uygulamalarının da duygu düzenleme becerilerini etkilediği öne sürülmektedir (Eisenberg ve ark., 1998; Seçer, 2017). Bununla birlikte gelişim süreci içinde duygu düzenleme becerisi üzerinde aile dışındaki faktörlerin de önemli hale geldiği ifade edilmektedir. Çocuğun yaşı ilerledikçe arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmesi, duygusal yaşantılarıyla ilgili arkadaşlarına paylaşımda bulunması, duygu düzenlemede ailesinden farklı tepkileri deneyimlemesini sağladığı belirtilmektedir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017). Lee ve Goldstein (2016) tarafından yapılan çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde stresle baş etmede arkadaşlardan algılanan desteğin aileden algılanan desteğe göre daha etkili hale geldiği saptanmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin farklılık göstermesinde bazı demografik faktörlerin de rol oynadığı düşünülmektedir. Sarıcı ve Tagay (2019), beliren yetişkinlerin yaş düzeyleri arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığını

ifade etmektedir. Pektaş (2015) tarafından yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği; kadınların erkeklere göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı tespit edilmiş, kardeş sayısı açısından ise bir farklılaşma saptanmamıştır. Yumuşak (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise, yaşları küçük olan, ailesinde son çocuk olan, maddi durumu daha kötü olan, geçmişte psikolojik destek alan katılımcıların diğer katılımcılara göre duygu düzenlemede daha fazla zorlandıkları tespit edilmiştir. Aileyle birlikte/ayrı yaşama ve kardeş sayısı değişkenlerinin ise duygu düzenleme güçlüğüyle anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

2.5 Yalnızlık

Yalnızlık, duygusal ve sosyal ihtiyaçların yokluğuna verilen tepkileri içeren, bireyler için geçici ya da kalıcı olabilen karmaşık bir duygu kümesidir (Ernst ve Cacioppo, 1999). Yeterli sosyal ilişkilerin olmayışı ve bu ilişkilerden tatmin olamama durumu yalnızlık duygusunun temelini oluşturmaktadır (Buluş, 1997). Hawkley ve Cacioppo (2010), yalnızlığın nesnel sosyal izolasyondan ziyade algılanan sosyal izolasyon olarak açıklanabileceğini; dolayısıyla bireyin kalabalık sosyal gruplar içinde de yalnızlık duygusunu hissedebileceğini öne sürmektedir.

Weiss (1973, 1987), duygusal ve sosyal olmak üzere yalnızlığın iki türü olduğunu belirtmekte; bireyin aile ve yakın çevresi ile ilişkisini içeren yalnızlığın duygusal yalnızlık, sosyal ortamlardaki arkadaşlıklarla ilgili olan yalnızlığın ise sosyal yalnızlık olduğunu ifade etmektedir (akt. Çeçen, 2008). DiTommaso ve Spinner (1997) ise, duygusal yalnızlığın romantik duygusal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık olmak üzere iki farklı başlıkta değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır.

Yalnızlık duygusunun oluşumunda benlik ve başkaları algısının önemli derecede etkili olduğu belirtilmektedir. Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin kendilerini ve diğer bireyleri olumsuz olarak değerlendirdikleri ve başkaları tarafından da olumsuz biçimde değerlendirilme beklentilerinin olduğu ve sonuç olarak daha fazla dışlanıp yabancılaşarak sosyal ilişkilerde problem yaşadıkları ifade edilmektedir (Jones ve ark., 1981). Yalnız bireyler sosyal ortamları tehdit edici biçimde değerlendirebilmekte, yaşayacakları sosyal deneyimlerin olumsuz olacağı beklentisine sahip olmaktadır (Hawkley ve Cacioppo,

2010). Öte yandan Gerson ve Perlman (1979), durumsal yalnızlık ile kronik yalnızlık arasında ayrım yapmakta ve kendilerini durumsal olarak yalnız hissedenlerin kronik olarak yalnız hissedenlere göre iletişim becerileri konusunda daha başarılı olduklarını ifade etmektedir.

Yalnızlık süreklilik gösterdiğinde akıl sağlığına zararlı etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Ayrıca sürekli yalnızlık, depresyon ve intihar riskinin artmasında rol oynayarak psikolojik iyi oluşu tehdit edebilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Benzer şekilde Hawkley ve Cacioppo da (2010), yalnızlığın depresif belirtilerle sıkı bir ilişki içinde olduğunu ifade etmekte ve bilişsel işlevlerdeki bozulmaya ek olarak bireyin psikolojik sağlığında da bozulmalara yol açtığını vurgulamaktadır. Ayrıca yalnızlığın yaşam doyumunu negatif biçimde yordadığı belirtilmektedir (Salimi, 2011). Cacioppo ve Cacioppo (2018), sanayileşmiş ülkelerde bireylerin yaklaşık üçte birinin yalnızlık duygusundan etkilendiğini belirtmekte ve yalnızlık duygusunun duygu düzenleme güçlüklerine sebep olmakla birlikte erken ölüm riskiyle ilişki içinde olduğunu vurgulamaktadır.

Ergenler ve genç yetişkinler arasında yalnızlığın diğer gelişim dönemindeki bireylere göre daha sık yaşandığı bildirilmektedir (Peplau, 2022). Özellikle aşk, iş ve dünya görüşü gibi konularda keşiflerin yapıldığı beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000) yalnızlık duygusunun yaşanmasının sağlıklı gelişimi aksatabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlik döneminde yalnızlık duygusunun etkilerinin anlaşılması önem kazanmaktadır.

2.5.1 Beliren yetişkinlik döneminde yalnızlık

1970'li yıllardan günümüze kadar olan dönemde sosyal ilişkilerde yaşanan azalmalar, farklı bölgelerde yaşama fırsatlarının artması ve teknolojik gelişmeler sonucu iletişimde ortaya çıkan yenilikler, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yalnızlığın giderek artan bir risk faktörü olmasına zemin hazırlamaktadır (Buecker ve ark., 2021). Yalnızlık duygusuyla birlikte sosyal ilişkilerde yaşanan bazı problemler, bu dönemdeki bireylerin daha olumsuz etkilenmelerine sebep olmaktadır. Bireylerin utangaç ve güvensiz hissetmelerine neden olan düşük benlik saygısı, anlaşmazlık yaşandığında kalabalıklar içinde bile yalnızlık hissedilmesine neden olan iletişim kurma güçlüğü ve rekabetçi bir

yaşam tarzının benimsenmesi sonucu bağımsız ve yüksek özgüvenli olduğu algısı oluşturmaya çalışmanın, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kaygılı hissetmelerine neden olabileceği düşünülmektedir (Kozak, 2007; akt. Domagała-Krecioch ve Majerek, 2013).

Beliren yetişkinlerin yalnızlık algısında ebeveyniyle olan ilişkileri ve aile içi ortamın da etkili olduğu savunulmaktadır. Smith ve ark. (2022) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, ebeveyn karşılıklı ilişki düzeyi düşük olan beliren yetişkinlerin depresif belirtileri ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Kumar ve Mattanah (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, ebeveynler arası çatışma ile üniversite öğrencilerinin depresif belirtileri ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Yoğun sosyal değişimlerin yaşandığı beliren yetişkinlik döneminde, bireylerin zorluklarla baş etmelerinde algıladıkları sosyal destek de önemli olmaktadır. Farklı etnik gruplardan 636 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, stres ve yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Lee ve Goldstein, 2016). Hopmeyer ve ark. (2020), beliren yetişkinlerde arkadaşlara bağlı hissetmeme ile yalnızlık düzeyleri arasında olumlu yönde ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Duru (2008) ise, üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada arkadaş desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılığın yalnızlığı önemli derecede yordadığını saptamıştır.

Sosyal destekle birlikte beliren yetişkinlerin yalnızlık algılarının içinde bulundukları gelişim döneminin özelliklerinden de kaynaklanabileceği savunulmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi bir kimlik arayışı dönemi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000; 2004). Hopmeyer ve arkadaşlarının (2020) ABD ve Avrupa'daki beliren yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlerin kimliği ve geleceği ile ilgili kaygı hissetmeleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5.2 Çocuk yetiştirme tutumları ve yalnızlık arasındaki ilişki

Yalnızlık duygusunun öznel bir deneyim olduğu ve anlamlı sosyal ilişkilerin kurulamamasından kaynaklandığı sıklıkla dile getirilen bir olgudur (Peplau ve Perlman, 1982; Duru, 2008). Yalnızlık duygusunun oluşumunda bireyin benlik ve başkaları

algısının etkili olabileceği ifade edilmektedir (Jones ve ark., 1981). Bu algıların oluşumunda ebeveynle kurulan erken dönem ilişkilerin kritik öneme sahip olduğu (Sümer ve ark., 2020) ve bireyin sosyal ilişkilerinin gelişiminde annesiyle ve özellikle de babasıyla kurduğu ilişkinin önemli derecede rol oynadığı belirtilmektedir (Yavuzer, 2011; 2013). Dolayısıyla bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinde karşılıklı anlayış içinde olma, güvende olduğunu ve fikirlerine saygı duyulduğunu hissetme ile birlikte ihtiyaç duyduğu zamanlarda ebeveynlerinden duygusal destek alabilmesinin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Bullock'a göre (1993), aileleri tarafından sıcak ve sevecen tutumlar gösterilen ve destek olunan çocukların yalnızlık düzeyleri, bu özelliklere sahip olmayan ailelerin çocuklarına göre daha düşüktür (akt. Erbaş ve ark., 2020).

Alanyazında bireyleşme sürecine yönelik çalışmalarda algılanan ebeveyn tutumlarının da yalnızlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Hojat (1982), anne babaları tarafından kendilerine yeterince zaman ayırılmadığını, onlar tarafından anlaşılmadığını ve ebeveynlerinden gerektiğinde yardım isteyemediklerini belirten ergenlerin yetişkin olduklarında yalnızlığı daha fazla deneyimlediklerini belirtmiştir (akt. Say, 2016). Benzer şekilde Çeçen (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, ebeveynlerini baskıcı/otoriter, tutarsız veya koruyucu olarak algılayanların demokratik olarak algılayanlara göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korkut ve Gençtürk (2020) ise yaptıkları araştırmada, aile aidiyeti yüksek olan beliren yetişkinlerin yalnızlığı daha az deneyimlediklerini belirlemiştir. Ayrıca Sayıl ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin ailelerindeki ebeveyn çatışmasının artmasının ebeveynlerin çocukları üzerinde daha fazla psikolojik kontrol uygulamasına yol açtığı; bu durumun da erkek bireylerde daha fazla yalnızlık deneyimine neden olduğu ifade edilmektedir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2003).

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul'da bulunan iki devlet ve iki vakıf üniversitesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise özellikleri belirtilen üniversitelerin hepsinde bulunan ortak bölümler olan işletme, bilgisayar mühendisliği ve psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde eğitim-öğretim görmekte olan toplam (N=401) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %43,9'u devlet üniversitesinde (n=176), %56,1'i ise vakıf üniversitesinde (n=225) öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin verileri incelenmiş, öncelikle beliren yetişkinlik dönemini ifade eden 18-25 yaş aralığı dışındaki bireyler örneklemden çıkarılmıştır. Daha sonra ise, bireyleşme süreçlerinin bu durumdan etkilenebileceği düşünülerek anne ve babası vefat etmiş olan kişiler de örnekleme dahil edilmemiştir. Yapılan düzenlemeler sonucunda örneklemdeki kişi sayısı N=345 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18-25 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 21'dir. Ayrıca araştırmaya katılan tüm bireylerin medeni durumları bekardır.

Tablo 1. Demografik Özelliklere Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Değişkenler		**Frekans(N=345)**	**Yüzde**
Cinsiyet	Kadın	260	75,4
	Erkek	85	24,6
Bölüm	Bilgisayar Müh.	75	21,8
	İşletme	55	15,9
	Pdr	215	62,3
	Tek	23	6,7

	İki Kardeş	147	42,6
	Üç Kardeş	98	28,4
Kardeş sayısı	Dört Kardeş	37	10,7
	Beş Ve Üstü	40	11,6
	Tek	23	6,7
	İlk	134	38,8
Ailenizde kaçıncı çocuksunuz?	Ortanca	67	19,4
	Son	121	35,1
	Geliri Giderinden Az	32	9,3
Ailenin gelir durumu	Geliri Giderine Eşit	200	58,0
	Geliri Giderinden Fazla	113	32,3
	İlkokul	141	40,9
	Ortaokul	47	13,6
Anne eğitim düzeyi	Lise	80	23,2
	Lisans	69	20,0
	Lisans Üstü	8	2,3
	İlkokul	87	25,2
	Ortaokul	56	16,2
Baban eğitim düzeyi	Lise	87	25,2
	Lisans	93	27,0
	Lisansüstü	22	6,4
Anne baba	Anne Baba Evli	321	93,0
beraberlik durumu	Anne Baba Boşanmış	24	7,0
	Boşanmadılar	321	93,0
	Okulöncesi	8	2,4
(Boşanma varsa)	İlkokul	6	1,8
Siz hangi dönemdeyken gerçekleşti?	Ergenlik	6	1,8
	Ergenlik sonrası	4	1,2
	Kendim	48	13,9
Şu an kiminle/kimlerle birlikte	Arkadaş(lar)ımla	45	13,0

yaşıyorsunuz?	Ailemle	251	72,8
	Eşimle	1	0,3
	Kullanmıyorum	8	2,3
	Bir Saatten Az	20	50,8
	Bir-İki Saat	76	22,0
İnternette sosyal medyada	İki-Üç Saat	90	26,1
(Facebook, Twitter, Instagram vb.)	Üç-Dört Saat	73	21,2
bir günde kaç saat vakit	Dört-Beş Saat	44	12,8
geçirirsiniz?	Beş Saatten Fazla	34	9,9
	Kullanmıyorum	8	2,3
	Bir Saatten Az	111	32,2
	Bir-İki Saat	119	34,5
İnternette video izleme sitelerinde	İki-Üç Saat	59	17,1
(Youtube vb.) bir günde kaç saat	Üç-Dört Saat	25	7,2
vakit geçirirsiniz?	Dört-Beş Saat	11	3,2
	Beş Saatten Fazla	12	3,5
	Kullanmıyorum	38	11,0
	Bir Saatten Az	111	32,2
	Bir-İki Saat	106	30,7
İnternette dizi-film sitelerinde	İki-Üç Saat	49	14,2
bir günde kaç saat vakit	Üç-Dört Saat	19	5,5
geçirirsiniz?	Dört-Beş Saat	10	2,9
	Beş Saatten Fazla	12	3,5
	Kullanmıyorum	331	95,9
İnternette partner bulma sitelerinde	Bir Saatten Az	8	2,3
(Tinder vb.)bir günde kaç saat	Bir-İki Saat	4	1,2
vakit geçirirsiniz?	İki-Üç Saat	1	0,3
	Üç-Dört Saat	1	0,3
	Kullanmıyorum	249	72,2
	Bir Saatten Az	44	12,8
İnternette çevrimiçi oyun	Bir-İki Saat	26	7,5

sitelerinde bir günde kaç saat vakit geçirirsiniz?	İki-Üç Saat	15	4,3
	Üç-Dört Saat	5	1,4
	Dört-Beş Saat	3	0,9
	Beş Saatten Fazla	3	0,9
	Kullanmıyorum	268	77,7
İnternette oyun sitelerinde bir günde kaç saat vakit geçirirsiniz?	Bir Saatten Az	47	13,6
	Bir-İki Saat	16	4,6
	İki-Üç Saat	5	1,4
	Üç-Dört Saat	4	1,2
	Dört-Beş Saat	5	1,4
	Kullanmıyorum	179	51,9
İnternette yemek sitelerinde bir günde kaç saat vakit geçirirsiniz?	Bir Saatten Az	150	43,5
	Bir-İki Saat	12	3,5
	İki-Üç Saat	3	0,9
	Dört-Beş Saat	1	0,3
	Kullanmıyorum	5	1,4
İnternette araştırma sitelerinde (Google vb.) bir günde kaç saat vakit geçirirsiniz?	Bir Saatten Az	174	50,4
	Bir-İki Saat	103	29,9
	İki-Üç Saat	39	11,3
	Üç-Dört Saat	14	4,1
	Dört-Beş Saat	5	1,4
	Beş Saatten Fazla	5	1,4
Sosyal medya tanıştığınız insanlarla gerçek hayatta da görüşür müsünüz?	Evet	171	49,6
	Hayır	174	50,4
	Toplam	345	100

3.3 Veriler ve Toplanması

Veriler elektronik ortamda (Google DOCS online) sunulan ölçekler yardımıyla toplanmıştır. Ölçeklerin cevaplanma süresi ortalama 25 dakikadır. Etik kuruldan

belirtilen üniversiteler için izin alınıp (2021/31) bu üniversitelere gidilerek öğrencilerle tanışılmış ve öğrencilerin katılımı sağlanmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Form, literatürün taranmasının ardından uzman görüşü alınarak düzenlenmiş ve tez danışmanının onayı ile uygulama için hazır hale getirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, okudukları bölüm, anne baba eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerinin ve yalnızlıkla ilgili bazı soruların yer aldığı formdur.

3.3.2 Beliren yetişkinler için bireyleşme testi-kısa form

Karataş, Puklek Levpušček ve Komidar (2019) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, beliren yetişkinlik döneminde bireyleşmeyi ölçmektedir. Ölçek anne ile ilişkiler ve baba ile ilişkiler olmak üzere iki formdan oluşmakta ve her bir formda 21 madde bulunmaktadır. 5 li likert tipinde (1 hiç doğru değil….5 tamamen doğru) ölçüm yapılmakta olup alt ölçekler Destek Arayışı (α=0,92/0,90), Bağlanmışlık (α=0,90/0,90), Özgüven (α=0,84/0,80), Müdahalecilik (α=0,91/0,83) ve Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu (α=0,87/0,87) boyutlarından oluşmaktadır (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Araştırmada sorular anne ve baba için ayrı ayrı cevaplandırılmıştır. Bu araştırmanın örneklemine göre değerlendirildiğinde, Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları, Bireyleşme Ölçeği Anne formu için .73; alt boyutlarından Destek Arayışı için .91, Bağlanmışlık için .81, Müdahalecilik için .82, Özgüven için .72 ve Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu için .74; Bireyleşme Ölçeği Baba formu için ise .82; alt boyutlarından Destek Arayışı için .93, Bağlanmışlık için .85, Müdahalecilik için .85, Özgüven için .80, Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu için .83 olduğu saptanmıştır.

3.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa formu (DDGÖ-16)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüğünü belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 16 maddeden oluşmakta ve duygu düzenleme güçlüğünü açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarıyla ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış; daha sonra Yiğit ve Guzey-Yiğit (2019) tarafından ikinci kez uyarlanmıştır. Ölçekteki her bir madde 5'li likert tipi ölçek kullanılarak (1=hemen hemen hiç … 5=hemen hemen her zaman)

değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur (Yiğit ve Guzey-Yiğit, 2019). Bu araştırmanın örneklemi için Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği için .92; alt ölçekleri olan Açıklık için .84, Amaçlar için .83, Dürtüler için .84, Stratejiler için .85 ve Kabul Etmeme için .80 olduğu saptanmıştır.

3.3.4 Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SELSA-S)

DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Akgül (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde olup toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yalnızlığı sosyal yalnızlık, ailesel duygusal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık olmak üzere 3 alt boyutta ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83, test tekrar test güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur (Akgül, 2020). Bu araştırmanın örneklemi için Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği için .83, Sosyal Yalnızlık alt ölçeği için .85, Ailesel Duygusal Yalnızlık alt ölçeği için .90 ve Romantik Duygusal Yalnızlık alt ölçeği için .85 olduğu saptanmıştır.

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Veriler Google Docs üzerinden Microsoft Excel'e, Microsoft Excel programı ile de IBM SPSS Statistics 22 programına aktarılmış; ardından IBM SPSS Statistics 22 programı aracılığıyla çözümlenmiştir.

Araştırmaya kullanılan ölçek toplam puan ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak başlanmıştır. Ardından yapılan betimsel analizler sonrasında örneklemin normal dağılım göstermediği incelenmiştir. Çalışmada normal dağılım gösteren kısımlar için parametrik testler, normal dağılım göstermeyen gruplar için nonparametrik testler kullanılmıştır.

Anneden algılanan bireyleşme toplam puanı çarpıklık değerinin -.23 ve basıklık değerinin -.32 olduğu belirlenmiştir. Anneden algılanan destek arayışı çarpıklık değerinin -.59 ve basıklık değerinin -.47 olduğu belirlenmiştir. Anneden algılanan bağlanmışlık çarpıklık değerinin -1.03 ve basıklık değerinin -.85 olduğu belirlenmiştir. Anneden algılanan müdahalecilik çarpıklık değerinin .12 ve basıklık değerinin -.53 olduğu belirlenmiştir.

Anneden algılanan özgüven çarpıklık değerinin -.37 ve basıklık değerinin -.52 olduğu belirlenmiştir. Anneden algılanan ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu çarpıklık değerinin -.12 ve basıklık değerinin -.84 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan bireyleşme toplam puanı çarpıklık değerinin -.14 ve basıklık değerinin -.16 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan destek arayışı çarpıklık değerinin .15 ve basıklık değerinin -1.11 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan bağlanmışlık çarpıklık değerinin -.31 ve basıklık değerinin -.90 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan müdahalecilik çarpıklık değerinin .48 ve basıklık değerinin -.55 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan özgüven çarpıklık değerinin -.64 ve basıklık değerinin -.17 olduğu belirlenmiştir. Babadan algılanan ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu çarpıklık değerinin -.40 ve basıklık değerinin -.84 olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puan çarpıklık değerinin .38 ve basıklık değerinin -.47 olduğu belirlenmiştir. Açıklık alt boyutu çarpıklık değerinin .45 ve basıklık değerinin -.51 olduğu belirlenmiştir. Amaçlar alt boyutu çarpıklık değerinin -.26 ve basıklık değerinin -.90 olduğu belirlenmiştir. Dürtüler alt boyutu çarpıklık değerinin .89 ve basıklık değerinin .12 olduğu belirlenmiştir. Stratejiler alt boyutu çarpıklık değerinin .44 ve basıklık değerinin -.67 olduğu belirlenmiştir. Kabul etmeme alt boyutu çarpıklık değerinin .72 ve basıklık değerinin -.39 olduğu belirlenmiştir. Sosyal ve duygusal yalnızlık toplam puanı çarpıklık değerinin .24 ve basıklık değerinin .22 olduğu belirlenmiştir. Sosyal yalnızlık alt boyutu çarpıklık değerinin 1.13 ve basıklık değerinin 1.05 olduğu belirlenmiştir. Ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu çarpıklık değerinin .96 ve basıklık değerinin .34 olduğu belirlenmiştir. Son olarak Romantik duygusal yalnızlık alt boyutu çarpıklık değerinin -.56 ve basıklık değerinin -1.22 olduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm$1.5 aralığında olmasının normal dağılımın sağlanmasında yeterli olduğunu belirtmektedir.

Histogramlar da incelenmiştir.

Box-plot ve Q-Q plotlar incelendiğinde normal dağılımı yakınsadığı, box-plot incelendiğinde uç değerlerin tüm gruplarda da yer almadığı dikkate alındığında normal dağılımın tüm gruplarda yakınsandığı ifade edilebilir.

Elde edilen bu kanıtlar doğrultusunda bağımsız değişkenin tüm alt kategorilerinde bağımlı değişkenlerin normal dağılım gösterdiğine kanaat getirilmiş ve bu doğrultuda

araştırmanın amacı da dikkate alındığında parametrik bir teknik olan Tek Yönlü Anovadan faydalanılmasına karar verilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki, yöntem bölümünde detaylı bir şekilde açıklanan ölçekler aracılığıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ortaya konulmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistiklerin tablosu aşağıda yer almaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler Tablosu

Ölçekler	N	Minimum	Maximum	x̄	Std.Sapma
BYBOATOP[1]	345	38,05	98,24	70,28	9,450
BYBOADA[2]	345	4,20	21,00	14,73	4,679
BYBOABAG[3]	345	3,25	16,25	12,83	2,833
BYBOAMUD[4]	345	4,20	21,00	12,62	4,049
BYBOAOZG[5]	345	5,00	16,25	12,80	2,498
BYBOAEHKUK[6]	345	2,33	11,67	7,55	2,528
BYBOBTOP[7]	345	21,05	95,24	61,43	12,188
BYBOBDA[8]	345	4,20	21,00	11,66	5,253
BYBOBBAG[9]	345	3,25	16,25	10,71	3,647
BYBOBMUD[10]	345	4,20	21,00	9,71	4,209

[1] BYBOATOP: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Toplam Puanı
[2] BYBOADA: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Destek Arayışı Alt Boyutu
[3] BYBOABAG: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Bağlanmışlık Alt Boyutu
[4] BYBOAMUD: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Müdahalecilik Alt Boyutu
[5] BYBOAOZG: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Özgüven Alt Boyutu
[6] BYBOAEHKUK: Bireyleşme Ölçeği Anne Formu Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Alt Boyutu
[7] BYBOBTOP: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Toplam Puanı
[8] BYBOBDA: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Destek Arayışı Alt Boyutu
[9] BYBOBBAG: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Bağlanmışlık Alt Boyutu
[10] BYBOBMUD: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Müdahalecilik Alt Boyutu

BYBOBOZG[11]	345	3,25	16,25	12,92	2,895
BYBOBEHKUK[12]	345	2,33	11,67	7,81	2,833
DDGOTOP[13]	345	15,06	75,31	38,54	12,141
DDGOACK[14]	345	1,50	7,50	3,80	1,437
DDGOAMC[15]	345	2,33	11,67	7,92	2,513
DDGODRT[16]	345	2,33	11,67	5,05	2,344
DDGOSTRT[17]	345	4,20	21,00	10,35	4,197
DDGOKBLE[18]	345	2,33	11,67	5,21	2,513
SELSATOP[19]	345	14,40	94,47	42,92	14,462
SELSASOSY[20]	345	4,20	29,40	10,4986	5,23981
SELSAADY[21]	345	4,20	29,40	10,2122	5,96039
SELSARDY[22]	345	4,20	29,40	19,5391	8,93031

Araştırmada kullanılan ölçek toplam puan ve alt boyutlarının katılımcıların kardeş sayılarına, ailelerinde kaçıncı çocuk oldukları, ailelerinin gelir durumları, annelerinin eğitim düzeyi, babalarının eğitim düzeyi, internette sosyal medyada vakit geçirme süreleri, internette video izleme sitelerinde vakit geçirme süreleri, internette dizi-film sitelerinde vakit geçirme süreleri, internette partner bulma sitelerinde vakit geçirme süreleri, internette çevrimiçi oyun sitelerinde vakit geçirme süreleri, internette oyun sitelerinde vakit geçirme süreleri, internette yemek sitelerinde vakit geçirme süreleri ve internette araştırma sitelerinde vakit geçirme sürelerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis-H Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır ($p>.05$).

[11] BYBOBOZG: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Özgüven Alt Boyutu
[12] BYBOBEHKUK: Bireyleşme Ölçeği Baba Formu Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Alt Boyutu
[13] DDGOTOP: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puanı
[14] DDGOACK: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık Alt Boyutu
[15] DDGOAMC: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar Alt Boyutu
[16] DDGODRT: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtüler Alt Boyutu
[17] DDGOSTRT: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu
[18] DDGOKBLE: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Etmeme Alt Boyutu
[19] SELSATOP: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı
[20] SELSASOSY: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Sosyal Yalnızlık Alt Boyutu
[21] SELSAADY: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Ailesel Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu
[22] SELSARDY: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Romantik Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu

Araştırmada kullanılan ölçek toplam puan ve alt boyutlarının katılımcıların cinsiyetleri, anne ve babalarının beraberlik durumları ve sosyal medyada tanıştıkları kişilerle gerçek hayatta görüşme durumları ile anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney-U Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme Ölçeği Anne ve Baba Formu (BYBOA ve BYBOB) alt boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGO) ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguların açıklanmasında öncelikle bireyleşme sürecinde anneden algılanan tutumların duygu düzenleme ve yalnızlık değişkenleri ile olan ilişkisine yer verilmiştir (Tablo 3). Daha sonra ise bireyleşme sürecinde babadan algılanan tutumların duygu düzenleme ve yalnızlık değişkenleri ile olan ilişkisine yer verilmiştir (Tablo 4).

Tablo 3. Anneden Algılanan Bireyleşme Puanları ile Duygu Düzenleme ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	BYBOATOP	BYBOADA	BYBOABAG	BYBOAMD	BYBOAOZG	BYBOAEHKUK	DDGOTOP	DDGOACK	DDGOAMC	DDGODRT	DDGOSTRT	DDGOKBLE	SELSATOP	SELSASOSY	SELSAADY	SELSARDY
BYBOATOP	1															
BYBOADA	,657**	1														
BYBOABAG	,540**	,677**	1													
BYBOAMUD	,573**	-,002	-,168**	1												
BYBOAOZG	,013	-,406**	-,123*	-,042	1											
BYBOAEHKUK	,560**	,199**	-,056	,438**	-,156**	1										
DDGOTOP	,038	-,098	-,317**	,214**	-,074	,326**	1									
DDGOACK	,046	-,041	-,192**	,155**	-,098	,264**	,660**	1								
DDGOAMC	,003	-,040	-,163**	,090	-,114*	,212**	,735**	,384**	1							

DDGODRT	,091	-,093	-,240**	,238**	-,024	,299**	,779**	,440**	,483**	1					
DDGOSTRT	,011	-,100	-,309**	,189**	-,061	,269**	,896**	,516**	,576**	,632**	1				
DDGOKBLE	,008	-,104	-,297**	,151**	-,001	,247**	,773**	,461**	,384**	,513**	,623**	1			
SELSATOP	-,296**	-,392**	-,468**	,092	,058	,013	,275**	,277**	,092	,177**	,293**	,251**	1		
SELSASOSY	-,237**	-,232**	-,270**	-,026	-,047	-,003	,227**	,244**	,094	,183**	,227**	,179**	,633**	1	
SELSAADY	-,412**	-,573**	-,679**	,057	,216**	,013	,315**	,207**	,122*	,254**	,332**	,282**	,683**	,392**	1
SELSARDY	,019	-,030	-,035	,133*	-,032	,021	,049	,132*	-,004	-,041	,064	,066	,655**	,036	,064	1

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

Tablo 4. Babadan Algılanan Bireyleşme Puanları ile Duygu Düzenleme ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	BYBOBTOP	BYBOBDA	BYBOBBAG	BYBOBMUD	BYBOBOZG	BYBOBEHKUK	DDGOTOP	DDGOACK	DDGOAMC	DDGODRT	DDGOSTRT	DDGOKBLE	SELSATOP	SELSASOSY	SELSADY	SELSARDY
BYBOBTOP	1															
BYBOBDA	,796**	1														
BYBOBBAG	,685**	,701**	1													
BYBOBMUD	,628**	,280	,049	1												
BYBOBOZG	-,054	-,377**	-,175**	-,106*	1											
BYBOBEHKUK	,624**	,392**	,199**	,448**	-,225**	1										
DDGOTOP	,053	-,060	-,166**	,121*	,013	,290**	1									

DDGOACK	,028	-,016	-,146**	,113*	-,053	,171**	,660**	1								
DDGOAMC	,009	-,073	-,126*	,050	,013	,243**	,735**	,384**	1							
DDGODRT	,097	-,029	-,101	,160**	,007	,261**	,779**	,440**	,483**	1						
DDGOSTRT	,036	-,057	-,143**	,091	,021	,252**	,896**	,516**	,576**	,632**	1					
DDGOKBLE	,050	-,038	-,124*	,095	,028	,186**	,773**	,461**	,384**	,513**	,623**	1				
SELSATOP	-,187**	-,242**	-,347**	,061	,034	,019	,275**	,277**	,092	,177**	,293**	,251**	1			
SELSASOSY	-,183**	-,188**	-,201**	-,052	-,024	-,023	,227**	,244**	,094	,183**	,227**	,179**	,633**	1		
SELSAADY	-,230**	-,351**	-,491**	,101	,157**	,019	,315**	,207**	,122*	,254**	,332**	,282**	,683**	,392**	1	
SELSARDY	,001	-,005	-,048	,064	-,034	,033	,049	,132*	-,004	-,041	,064	,066	,655**	,036	,064	1

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

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Destek Arayışı ile Duygu Düzenleme arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde; Destek Arayışı alt boyutu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Bağlanmışlığın, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ($r=-.31$; $p<.05$) ile orta düzeyde, Açıklık ($r=-.19$; $p<.05$), Amaçlar ($r=-.16$; $p<.05$), Dürtüler ($r=-.24$; $p<.05$), Stratejiler ($r=-.30$; $p<.05$) ve Kabul Etmeme ($r=-.29$; $p<.05$) alt boyutları ile düşük düzeyde olmak üzere, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarının tamamıyla negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Müdahalecilik ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ($r=.21$; $p<.05$), Açıklık ($r=.15$; $p<.05$), Dürtüler ($r=.23$; $p<.05$), Stratejiler ($r=.18$; $p<.05$) ve Kabul Etmeme ($r=.15$; $p<.05$) alt boyutları ile düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Müdahalecilik alt boyutu ile Amaçlar alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Özgüven ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Amaçlar ($r=-.11$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Özgüven alt boyutu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı, Açıklık, Dürtüler, Stratejiler ve Kabul Etmeme alt boyutları arasında ise herhangi bir anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ($r=.32$; $p<.05$) arasında orta düzeyde, Açıklık ($r=.26$; $p<.05$), Amaçlar ($r=.21$; $p<.05$), Dürtüler ($r=.29$; $p<.05$), Stratejiler ($r=.26$; $p<.05$) ve Kabul Etmeme ($r=.24$; $p<.05$) alt boyutları arasında ise düşük düzeyde olmak üzere Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Destek Arayışı ile Yalnızlık arasındaki ilişkilere bakıldığında; Destek Arayışı alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ($r=-.39$; $p<.05$) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu ($r=-.57$; $p<.05$)

arasında orta düzeyde negatif yönlü, Sosyal Yalnızlık alt boyutu (r=-.23; p<.05) ile ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Destek Arayışı alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Bağlanmışlığın, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=-.46; p<.05) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu (r=-.67; p<.05) ile orta düzeyde, Sosyal Yalnızlık alt boyutu (r=-.27; p<.05) ile ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bağlanmışlık alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Müdahalecilik ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği alt boyutlarından Romantik Duygusal Yalnızlık (r=.13; p<.05) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Müdahalecilik alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı, Sosyal Yalnızlık ve Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Özgüven ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği alt boyutlarından Ailesel Duygusal Yalnızlık (r=.21; p<.05) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Özgüven alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı, Sosyal Yalnızlık ve Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu alt boyutlarından Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Destek Arayışı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Bağlanmışlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı (r=-.16; p<.05) ve Açıklık (r=-.14; p<.05), Amaçlar (r=-.12; p<.05), Stratejiler (r=-.14; p<.05) ve Kabul Etmeme (r=-.12; p<.05) alt boyutları arasında

düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bağlanmışlık alt boyutu ile Dürtüler alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Müdahalecilik ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ($r=.12$; $p<.05$), Açıklık ($r=.11$; $p<.05$) ve Dürtüler ($r=.16$; $p<.05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Müdahalecilik alt boyutu ile Amaçlar, Stratejiler ve Kabul Etmeme alt boyutları arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Özgüven ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ($r=.29$; $p<.05$) ve Açıklık ($r=.17$; $p<.05$), Amaçlar ($r=.24$; $p<.05$), Dürtüler ($r=.26$; $p<.05$), Stratejiler ($r=.25$; $p<.05$) ve Kabul Etmeme ($r=.18$; $p<.05$) alt boyutları olmak üzere Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarının tamamıyla düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Destek Arayışı ile Yalnızlık arasındaki ilişkilere bakıldığında, Destek Arayışı alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ($r=-.24$; $p<.05$) ve Sosyal Yalnızlık alt boyutu ($r=-.18$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü; Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu ($r=-.35$; $p<.05$) arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Destek Arayışı alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Bağlanmışlık ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ($r=-.34$; $p<.05$) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu ($r=-.49$; $p<.05$) arasında orta düzeyde, Sosyal Yalnızlık alt boyutu ($r=-.20$; $p<.05$) arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bağlanmışlık alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Müdahalecilik ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Özgüven ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği alt boyutlarından Ailesel Duygusal Yalnızlık ($r=.15$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Özgüven alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı, Sosyal Yalnızlık ve Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutları arasında ise herhangi bir anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu alt boyutlarından Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Açıklık ile Yalnızlık arasındaki ilişkilere bakıldığında, Açıklık alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ($r=.27$; $p<.05$), Sosyal Yalnızlık ($r=.24$; $p<.05$), Ailesel Duygusal Yalnızlık ($r=.20$; $p<.05$) ve Romantik Duygusal Yalnızlık ($r=.13$; $p<.05$) olmak üzere Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinin tüm alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Amaçlar ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği alt boyutlarından Ailesel Duygusal Yalnızlık ($r=.12$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Amaçlar alt boyutu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı, Sosyal Yalnızlık ve Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Dürtüler ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı ($r=.17$; $p<.05$), Sosyal Yalnızlık ($r=.18$; $p<.05$) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık ($r=.25$; $p<.05$) alt ölçekleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Dürtüler alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Stratejiler ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=.29; p<.05) ve Sosyal Yalnızlık (r=.22; p<.05) alt ölçeği ile düşük düzeyde; Ailesel Duygusal Yalnızlık (r=.33; p<.05) arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Stratejiler alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği alt boyutlarından Kabul Etmeme ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=.25; p<.05), Sosyal Yalnızlık (r=.17; p<.05) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık (r=.28; p<.05) alt ölçekleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Kabul Etmeme alt boyutu ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Anne Formu toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ancak Bireyleşme ölçeği Anne Formu toplam puanı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=-.29; p<.05) ve Sosyal Yalnızlık alt boyutu (r=-.23; p<.05) arasında düşük düzeyde, Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu (r=-.41; p<.05) arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Bireyleşme ölçeği Anne Formu toplam puanı ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Bireyleşme ölçeği Baba Formu toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak Bireyleşme ölçeği Baba Formu toplam puanı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=-.18; p<.05), Sosyal Yalnızlık alt boyutu (r=-.18; p<.05) ve Ailesel Duygusal Yalnızlık alt boyutu (r=-.23; p<.05) arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bireyleşme ölçeği Baba Formu toplam puanı ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puan ve alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği toplam puanı (r=.27; p<.05) ve Sosyal Yalnızlık (r=.22; p<.05) alt ölçeği ile düşük düzeyde; Ailesel Duygusal Yalnızlık

(r=.31; p<.05) ile orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği toplam puanı ile Romantik Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05).

4.2 Tartışma

Hipotez 1: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı destek arayışı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde anne ve babalarından algıladıkları destek arayışı ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşılık alanyazında aileden algılanan duygusal desteğin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu belirten araştırmalara rastlanmaktadır (Abacı, 2018; Akdeniz, 2017; Çakmak-Tolan ve ark., 2022). Abacı (2018) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, anne ve babadan algılanan reddedilmişlik ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Akdeniz (2017) tarafından yapılan çalışmada, anneleri tarafından reddedilmiş hisseden, babaları tarafından ise aşırı koruyucu tutuma maruz kaldığını düşünen bireylerin daha çok duygusal ve davranışsal problemler yaşadıkları belirlenmiş ve algılanan aile desteği arttıkça, bireylerin daha az duygusal ve davranışsal problemler gösterdikleri ortaya konulmuştur. Çakmak-Tolan ve arkadaşları (2022) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, algılanan aile desteği ile araştırmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi aşk, iş ve dünya görüşü gibi önemli konularda arayışların olduğu bir dönemdir (Arnett, 2000; 2004). Bununla birlikte bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları önemli durumlarda anne ve babasının duygusal desteğine ihtiyaç duyabileceği ifade edilmektedir (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Kesebir ve arkadaşlarına göre (2011), beliren yetişkinlik döneminde bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkileri önemini sürdürmekle birlikte birey ebeveynlerine karşı daha az bağımlı hissetmektedir. Beliren yetişkinler ailelerinden bağımsız olma yönünde çabalarken ihtiyaçları olduğu zaman onlardan destek görmek de istemektedir. Bununla birlikte Türk

kültürünün bağımsızlıkların ve ayrışmanın ön planda olduğu bireyci özelliklerden ziyade daha çok toplulukçu özellikler barındırmasının (Aslan ve Güven, 2015) bu araştırmada elde edilen sonucun ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde yakın duygusal ilişkilerin önem kazanması sebebiyle (Arnett, 2000), duygu düzenleme konusunda bireyleri yakın arkadaşların ve romantik partnerlerin ebeveynlerinden daha fazla etkiliyor olabileceği öne sürülmektedir. Bunun dışında beliren yetişkinlik döneminde prefrontal kortekste meydana gelen değişimler duygu düzenleme güçlüğü ile başa çıkmayı kolaylaştırdığından (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020), bireylerin duygu düzenleme konusunda ebeveynlerinin desteğine daha az ihtiyaç duyabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireyin ebeveyninden algıladığı duygusal desteğin erken dönemdeki bağlanma yaşantılarıyla ilişkili olması sebebiyle, bundan sonraki araştırmalarda bağlanma stilleri ölçeğinin kullanılarak beliren yetişkinlerin ebeveyninden algıladığı destek arayışının etkilerinin daha iyi anlaşılabileceği düşünülmektedir.

Hipotez 2: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı bağlanmışlık ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden algıladıkları bağlanmışlık ile duygu düzenleme güçlüğünün tüm alt boyutları (açıklık, amaçlar, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme) arasında ve babalarından algıladıkları bağlanmışlık ile duygu düzenleme güçlüğü belirtilerinden açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, anne ve babayla olan bağlanma ilişkisinin pozitif olmasının duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. Alanyazında anne ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Örn: Brenning ve Braet, 2013; Brumariu, 2015; Cooper ve ark., 1998; Shaver ve Mikulincer, 2014). Benzer şekilde literatürde bakımverenle kurulan bağlanma ilişkisinin bireyin duygu düzenleme becerisi üzerinde etkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bowlby'e göre (1982), anne ile bebek arasındaki etkileşim sonucu oluşan bağlanma ilişkisi, duygu düzenleme becerisinin temelini oluşturmaktadır. Benzer şekilde Schore (2003) ve Masterson (2008), bakımverenle kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin, beynin daha önce gelişen yarımküresi olan sağ beynini etkileyerek bireyin

yaşam boyu duygu düzenleme ve başa çıkma becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bowlby (1982), duygu düzenleme becerisinin oluşumunda bebeğin anneyle olan etkileşimini vurgulamakta, babanın anneye duygusal destek sağlayarak bireyin duygu düzenleme becerisini dolaylı olarak etkilediğini savunmaktadır (Bretherton, 1992). Öte yandan birçok bebeğin temel bağlanma ilişkisinde -anneyle kurduğu etkileşimde olduğu gibi- babayla kurduğu etkileşimin de önemli olduğu ifade edilmektedir (Biller, 1993; Kesebir ve ark., 2011). Yapılan güncel araştırmalar (Shenaar-Golan ve ark., 2021; Stuart-Parrigon ve Kerns, 2015; Tao ve ark., 2020), baba ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Shenaar-Golan ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada, babaları ile güvensiz bağlanma ilişkisine sahip olan çocukların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Stuart-Parrigon ve Kerns (2015) tarafından yapılan boylamsal çalışmada, babaları ile güvenli bağlanamamış olan çocukların kaygıyla baş etmede yetersiz kaldıkları saptanmıştır. Tao ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, baba-çocuk bağlanmasının çocukların duygusal başa çıkma becerileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada baba-çocuk bağlanması ile dürtüler boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunacağı düşünülmesine rağmen beklenmedik bir şekilde herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Öte yandan bu araştırmada elde edilen bulguya zıt bir şekilde, Zimmerman ve arkadaşları (2010), baba-çocuk bağlanmasının olumsuz olması sonucunda, duyguların yoğun yaşanmasına bağlı olarak bireylerin dürtü kontrolünde daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Bağlanma ilişkisiyle birlikte, bireylerin anne ve babasıyla kurduğu iletişime ilişkin algılarının da bağlanmışlıklarının oluşumunda rol oynadığı ifade edilmektedir (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Çocukların olumsuz duygular yaşadıkları anlarda, anne ve babaların gösterdikleri tepkiler ve çocuklarıyla kurdukları iletişim biçiminin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Seçer, 2017). Eisenberg ve ark. (2009), ebeveynlerin çocuklarının duygularına olumsuz geri dönüşlerde bulunmaları ile çocuklarının olumsuz duygusallıkları arasında ilişki bulunduğunu saptamıştır. Shaffer ve ark. (2012), annelerin çocuklarının olumsuz duygusal yaşantılarına yönelik destekleyici olmayan davranışları ile çocuklarının duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu saptamıştır. Shewark ve Blandon (2014) ise yaptıkları çalışmada, çocukların olumsuz duyguduruma sahip

olmaları ile anne ve babaların çocuklarının olumlu duygularını desteklememeleri arasında ve çocukların duygu düzenlemede güçlük yaşamaları ile babaların çocuklarının duygusal ifadelerine destekleyici olmayan tepkiler göstermeleri arasında pozitif ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hipotez 3: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı müdahalecilik ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden algıladıkları müdahalecilik ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı, açıklık, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Anneden algılanan müdahalecilik alt boyutu ile amaçlar alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde babalarından algıladıkları müdahalecilik ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı, açıklık ve dürtüler alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Babadan algılanan müdahalecilik alt boyutu ile amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Yapılan araştırmalar (Diemer ve ark., 2021; Graziano ve ark., 2010; Mortensen ve Barnett, 2019; Shannon ve ark., 2009) ebeveynin müdahaleci davranışlarıyla çocukların duygu düzenlemede güçlük yaşaması arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir. Diemer ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada, müdahaleci ebeveynliğin kullanımı ile çocukların duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Mortensen ve Barnett (2019) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, müdahaleci ebeveynliğin çocukların duygu düzenleme becerileriyle negatif yönde ilişki bulunduğu belirtmektedir. Graziano ve arkadaşları (2010), müdahaleci anne davranışları ile erken dönem çocukluktaki duygu düzenleme becerileri arasında negatif bir ilişki bulunduğunu ifade ederken; Shannon ve arkadaşları (2009), baba müdahaleciliği ile erken dönemde çocukların duygu düzenleme becerilerindeki azalmanın pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır.

Ebeveynden algılanan müdahalecilik boyutu ebeveynin psikolojik kontrolünü de kapsamaktadır (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Çocuğa müdahale etmekle birlikte manipülatif bir biçimde sınır koyma ve çocuktan beklentilerin aşırı derecede yüksek olması gibi özelliklere sahip olması nedeniyle bu araştırmada beliren yetişkinlerin algıladıkları müdahalecilik ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmasında ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolün de etki gösterdiği düşünülmektedir (Sayıl ve Kındap, 2010). Nitekim yapılan çalışmalar (Barber ve Harmon, 2002; Cui ve ark., 2014; Manzeske ve Stright, 2009) da ebeveynin psikolojik kontrolü ile duygu düzenleme güçlükleri ve bağlantılı sorunlar arasında pozitif ilişki bulunduğunu belirlemiştir.

Hipotez 4: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı özgüven ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden algıladıkları özgüven ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından amaçlar arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Özgüven alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı, açıklık, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde babalarından algıladıkları özgüven ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan farklı olarak Tager ve arkadaşları (2010) tarafından yetişkin erkek bireylerle yapılan çalışmada, özgüven ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Önemli yakın ilişkilerin kurulduğu ve kimliğin keşfedildiği beliren yetişkinlik döneminde algılanan aşırı özgüvenin çeşitli sorunlara yol açabileceği ifade edilmektedir. Özellikle aşırı özgüven sebebiyle bireyin duygusal destek aramayı tercih etmemesi sonucu stres faktörlerine karşı koymakta güçlük yaşayabileceği vurgulanmaktadır (Choo ve Marszalek, 2019). Buradan yola çıkarak, bireyin algıladığı özgüvenle birlikte ebeveyn desteğine sahip olmasının duygu düzenleme becerisinde önem arz ettiği sonucuna varılmaktadır.

Bireyin özgüven duygusunun oluşumunda anne ve babasından ilgi ve destek görmesi, kendisine sorumluluklar verilmesi ve özerk davranışlarının teşvik edilmesi önem

taşımaktadır (Sümer ve ark., 2010; Yavuzer, 2013). Cutrona ve Russell'e göre (2017), özerkliğin teşvik edilmesi, stresli durumlarla etkili bir şekilde baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu görüşe uygun olarak Karabacak ve Demir (2017) tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada, özerklik ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik döneminin aksine prefrontal korteks gelişiminin duygu düzenleme becerileri açısından yeterli düzeye ulaştığı bir dönemdir. Zimmerman ve Iwanski (2014) tarafından farklı gelişim dönemlerindeki bireylerle yapılan çalışma da, beliren yetişkinlerin ergenlerin aksine duygu düzenlemede olumlu stratejileri daha fazla kullanabildiklerini ortaya koymaktadır (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2020). Dolayısıyla yapılan araştırma sonucunda ebeveynlerden algılanan özgüven ile duygu düzenleme becerileri arasında -Açıklık alt boyutu dışında- ilişki bulunamamasında, beliren yetişkinlik döneminde daha fazla gelişen prefrontal korteksin duygu düzenleme becerisini kolaylaştırmasının rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Hipotez 5: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada, beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden algıladıkları ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, açıklık, amaçlar, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları arasında ise düşük düzeyde olmak üzere duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde babalarından algıladıkları ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları olmak üzere duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarının tamamıyla düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, beliren yetişkinlerin ebeveynlerinden algıladıkları ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu arttıkça duygu düzenleme güçlüğü yaşama olasılıklarının da artmakta olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Rydell ve arkadaşları (2003) tarafından ilkokul çağındaki çocuklarla yapılan çalışmada da,

korkularını uygun bir şekilde düzenleyemeyen çocukların daha fazla içselleştirilmiş davranış problemleri yaşadıkları belirlenmiştir.

Bireyin ebeveyn beklentilerini karşılayamama konusunda korku hissetmesinde ebeveynin mükemmelliyetçi davranışlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Başka insanların kendisinden yüksek beklentileri olduğunu, kendisine ulaşılması zor amaçlar belirlediklerini düşünen bireyler bu kişilere karşı öfke hissedebilmekte ve beklentileri karşılayamadıklarında depresif duygu durumu yaşayabilmektedir. Bunun sonucunda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik tavrı geliştirebilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Frost ve arkadaşları ise (1990), bireyin ailesini yüksek standartlara sahip olarak algıladığında mükemmeliyetçilik tutumu geliştirebileceğini öne sürmektedir (akt. Zengin, 2019). Alanyazında mükemmelliyetçilik tutumu ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılmış olan çalışmalar bulunmaktadır. Aktepe ve Çakmak-Tolan (2021) yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ilişki bulunduğunu ve bu ilişkiye duygu düzenleme güçlüğünün tüm alt boyutlarıyla aracılık ettiğini saptamıştır. Zengin (2019) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile olumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişkilerin bulunmasında araştırmaya katılan bireylerin ve ebeveynlerinin mükemmelliyetçi tutum ve beklentilerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mükemmelliyetçi tutuma benzer şekilde, talepkarlığın yüksek olduğu ve çocuklarına başarılı olmaları konusunda baskı yapan ebeveynlik biçimi şeklinde tanımlanabilecek olan başarı odaklı psikolojik kontrolün de ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile yakından ilişkili olduğu savunulmaktadır (Scharf ve Goldner, 2018; Soenens ve ark., 2010). Soenens ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışma, başarı odaklı psikolojik kontrol ile belirli duygusal problemler arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğunu göstermektedir. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalar, psikolojik kontrolün etkilerinin benzer şekilde gerçekleştiğini vurgulamaktadır (Scharf ve Goldner, 2018). Soenens ve arkadaşları (2012) tarafından Belçikalı ve Güney Koreli ergenlerle yapılan çalışmada,

psikolojik kontrolün her iki kültürde de depresif kişiliğe sahip olma ve depresif belirtiler gösterme gibi duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla yapılan araştırmada ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişkilerin bulunmasında beliren yetişkinlerin ebeveynleri tarafından psikolojik kontrole, özellikle de başarı odaklı psikolojik kontrole maruz kalmalarının etkili olabileceği ifade edilmektedir.

Hipotez 6: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı destek arayışı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin annelerinden algıladıkları destek arayışı ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, sosyal yalnızlık alt boyutu ile ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin babalarından algıladıkları destek arayışı ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve sosyal yalnızlık alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü; ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin ebeveynlerinden algıladıkları destek arayışı ile romantik duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Duru (2008) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, ailelerinden duygusal destek alabildiklerini ifade eden bireylerin yalnızlığı daha az deneyimledikleri belirlenmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada da, öğrencilerin ailelerinden algıladıkları destek arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Batı kültüründeki bireylerle yapılan bazı çalışmalar (Örn: Henninger IV ve ark., 2016; Lee ve Goldstein, 2016) aileden algılanan desteğin yalnızlıkla ilişkili olmadığını ya da pozitif yönlü ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Lee ve Goldstein (2016) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, arkadaşlardan ve romantik partnerlerden algılanan sosyal desteğin yalnızlıkla negatif ilişkili olduğu; fakat aileden algılanan sosyal desteğin yalnızlıkla ilişkili olmadığı saptanmıştır. Henninger IV ve ark. (2016) ise, beliren yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, ailelerinden daha fazla sosyal destek algıladıklarını bildiren bireylerin yalnızlığı daha fazla deneyimledikleri, arkadaşlarından ve önemli

buldukları kişilerden daha çok destek aldıklarını bildiren bireylerin ise yalnızlık deneyimini daha az yaşadıkları belirlenmiştir. Belirtilen bu sonuçlar, ailelerle ilişkisel tutumların hala sürmekte olduğu Türk kültüründe, genel olarak aileden bağımsızlaşmaya ve özerk olmaya önem verilen Batı kültürüne kıyasla, ebeveynden destek hissetmenin yalnızlık düzeyi üzerinde daha etkili olduğunu düşündürmektedir (Aslan ve Güven, 2015; Kağıtçıbaşı, 1996; Markus ve Kitayama, 1991).

Hipotez 7: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı bağlanmışlık ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin annelerinden algıladıkları bağlanmışlığın, sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu ile orta düzeyde, sosyal yalnızlık alt boyutu ile ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin babalarından algıladıkları bağlanmışlık ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu arasında orta düzeyde, sosyal yalnızlık alt boyutu arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerin ebeveynlerinden algıladıkları bağlanmışlık ile romantik duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, beliren yetişkinlerin bağlanmışlık düzeyleri arttıkça, sosyal ve ailesel duygusal yalnızlık düzeylerinin azalmakta olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmadaki bulgulara benzer şekilde, Wiseman ve arkadaşları (2006) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, ebeveyn bakımı ve güvenli bağlanma ile bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu, kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bernardon ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise, güvenli bağlanma düzeyi daha yüksek olan bireylerin daha düşük olan bireylere göre yalnızlık duygusunu daha az deneyimledikleri; ek olarak olumlu benlik ve başkaları modeline sahip olan bireylerin ailesel duygusal, sosyal ve romantik olmak üzere yalnızlığın tüm alt boyutlarından daha düşük puanlar aldıkları belirlenmiştir. Ülkemizde beliren yetişkinlerle bağlanma ve yalnızlık konusunda yapılan çalışmalar (Örn: Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010; Özdemir ve İlhan, 2012) sonucunda da, güvenli bağlanmanın yalnızlık düzeyi ile negatif, güvensiz bağlanmanın

ise pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Belirtilen araştırma sonuçlarından yola çıkarak anne ve babası tarafından erken dönemlerden itibaren fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılanan, keşif çabaları desteklenen, pozitif ilişki kurulan ve değerli olduğu hissettirilen bireylerin beliren yetişkinlikte yalnızlık duygusunu daha az deneyimledikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

Bireyleşme sürecine etki eden faktörlerden biri olan bağlanmışlığın oluşumunda, bireyin bağlanma yaşantılarıyla birlikte anne ve babasıyla olan iletişimine ve kendisine gösterilen tutumlara yönelik algısı da önem taşımaktadır (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Hojat (1982), anne babaları tarafından kendisiyle yeterince ilgilenilmediğini, onlar tarafından anlaşılmış hissetmediklerini ve zor durumda olduklarında ebeveynlerinden yardım isteyemediklerini belirten ergenlerin yetişkinlikte yalnızlığı daha fazla deneyimlediklerini belirtmiştir (akt. Say, 2016). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar da (Örn: Alver, 2017; Çeçen, 2008; Erdoğdu ve Gündoğmuş, 2020) algılanan ebeveyn tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişkilerin bulunduğunu belirlemiştir. Dolayısıyla beliren yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının da bağlanmışlıklarını etkileyerek yalnızlık düzeyiyle ilişkili sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Hipotez 8: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı müdahalecilik ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin annelerinden algıladıkları müdahalecilik ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği alt boyutlarından romantik duygusal yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Müdahalecilik ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. Beliren yetişkinlerin babalarından algıladıkları müdahalecilik ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Başka bir deyişle, beliren yetişkinlerin annelerinden algıladıkları müdahalecilik ile sadece romantik duygusal yalnızlık arasında ilişki bulunduğu, babalarından algıladıkları müdahalecilik ile yalnızlık düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı ifade edilebilir. Yapılan araştırmanın bulgularından farklı şekilde, Andersson ve arkadaşları (1987)

tarafından yapılan çalışmada, ebeveynin müdahaleci davranışlarıyla bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Literatürde ebeveyn psikolojik kontrol uygulamalarının müdahaleci ebeveynlik olarak tanımlandığı saptanmaktadır (Barber ve Harmon, 2002; Kındap-Tepe ve Sayıl, 2012; Soenens ve Vansteenkiste, 2010). Özellikle bağımlılık odaklı psikolojik kontrol uygulamalarının ebeveynin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını çocuğun yakın ilişkide tutmaya çalışarak karşılamaya çalışma amacına hizmet etmesinden dolayı çocuğun sağlıklı gelişimine ve sosyal ilişkilerine zarar verdiği bildirilmektedir (Scharf ve ark., 2016; Soenens ve ark., 2010). Ülkemizde beliren yetişkinlerle yapılan bir çalışmada da, bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik kontrolün yalnızlık düzeylerini pozitif olarak yordadığı belirlenmiştir (Kurt ve ark., 2013). Öte yandan Güngör (2008) tarafından Belçikalı ve Türk ergenlerle yapılan bir çalışmada, ebeveyn kontrolünün Türk katılımcılarda sıcaklık ile eşdeğer görüldüğü belirtilmektedir. Dolayısıyla ebeveyn psikolojik kontrolünün katılımcılar tarafından algılanma biçiminin, bu araştırmada müdahalecilik ile ailesel duygusal ve sosyal yalnızlık arasında ilişki bulunamaması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Hipotez 9: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı özgüven ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin annelerinden algıladıkları özgüven ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği alt boyutlarından ailesel duygusal yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Özgüven ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Beliren yetişkinlerin babalarından algıladıkları özgüven ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği alt boyutlarından ailesel duygusal yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Özgüven ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık alt boyutları arasında ise herhangi bir anlamlı ilişki saptanamamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, beliren yetişkinlerin ebeveynlerinden algıladıkları özgüven düzeyleri arttıkça ailesel duygusal yalnızlık düzeylerinin de artmakta olduğu ifade edilebilir. Bu bulgulardan farklı olarak Ren ve Ji (2019) tarafından Çinli ergenlerle yapılan çalışmada, bireylerin özgüven düzeylerinin

artması ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan Seidler ve arkadaşları (2020), erkek bireylerde özgüven ve bağımsızlık gibi erkeksi normlara sahip olmanın sosyal ilişkileri etkileyerek yalnızlığa neden olabileceğini belirtmektedir. Nitekim Choo ve Marszalek (2019) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, aşırı özgüvenin bireylerin yalnızlık düzeyleriyle pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte yapılan araştırma sonucunda beliren yetişkinlerin algıladıkları özgüven düzeyi ile sosyal ve romantik duygusal yalnızlık düzeyleri arasında ilişki bulunamamasında, erkek bireylerin bu araştırmaya katılımlarının sınırlı olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın koronavirüs pandemisi döneminde yapılması nedeniyle anne ve babalardan algılanan özgüvenin sosyal ilişkilerin azalmasına bağlı olarak beliren yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde yeterince rol oynayamadığı savunulmaktadır.

Bireyleşme sürecinde algılanan özgüvenin bireyin ebeveyninden yardım almadan problemlerinin üstesinden gelebileceğine olan inançlarını kapsaması nedeniyle ebeveynin özerklik desteğini gerekli kıldığı anlaşılmaktadır (Karadeniz, 2019; Karataş ve ark., 2019). Yapılan araştırmalar (Örn: Li ve ark., 2019; Li ve ark., 2019) ebeveynlerinden daha yüksek derecede özerklik algılayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öte yandan Kağıtçıbaşı (1996, 2004), özerklik ile birlikte ilişkiselliğin de temel duygusal ihtiyaçlar olduğunu öne sürmektedir. Nitekim ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, benlik kurgusunu ilişkisel olarak betimleyen bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Özdemir ve İlhan, 2012). Bununla birlikte yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin ebeveynlerinden algıladıkları özgüven ile ailesel duygusal yalnızlıklarının pozitif ilişki göstermesinde katılımcıların ebeveynleriyle olan zayıf ilişkisel bağlarının etkili olabileceği ve uzun vadede olumsuz etkilere sebep olan izin verici ya da ihmalkar tutuma maruz kalmayı özerkliklerinin desteklendiği şeklinde yorumlamış olabilecekleri düşünülmektedir.

Hipotez 10: Beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde annelerinden ve babalarından algıladığı ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde ebeveynlerinden algıladıkları ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile sosyal ve duygusal yalnızlık

ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazında ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile yalnızlık arasındaki ilişkilere değinen herhangi bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun başarı odaklı psikolojik kontrol ve mükemmeliyetçilik kavramlarıyla sıkı bir ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Bireyin yüksek derecede beklentileri olan ve bu beklentileri gerçekleştirmesi için kendis ine baskı uygulanan başarı odaklı psikolojik kontrol uygulamaları sonucu mükemmelliyetçi davranışlar geliştirebileceği ve özellikle olumsuz mükemmeliyetçilik sonucunda hata yapma korkuları deneyimleyerek yetersizlik duyguları yaşayabileceği göz önüne alındığında, mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin araştırılması önem kazanmaktadır (Karababa, 2019; Scharf ve Goldner, 2018; Soenens ve ark., 2010). Ülkemizde mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin belirlendiği çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Örn: Karababa, 2019; Kaya ve Birol, 2018). Kaya ve Birol (2018) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Karababa (2019) tarafından yapılan çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin olumsuz mükemmeliyetçiliklerinin artması ile yalnızlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile özellikle ailesel duygusal yalnızlık arasında ilişki olabileceği öne sürülmesine rağmen yalnızlık düzeyleri ile herhangi bir ilişkinin saptanamaması, yalnızlığın ebeveynlerin performans beklentileri ve çabalarından etkilenmediğini düşündürmektedir. Ayrıca bu araştırmanın koronavirüs pandemisi dönemi şartlarında yapılması sebebiyle, bireylerin özellikle sosyal ve romantik duygusal yalnızlık düzeyleri üzerinde pandemi dönemi özelliklerinin etkili olduğu savunulmaktadır.

Hipotez 11: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden açıklıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklıkları ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık, ailesel duygusal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık olmak üzere sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin tüm alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı

ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara benzer şekilde, Saruhan (2018) tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından Açıklığın bireylerin yalnızlık düzeylerini anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Yapılan araştırmalardan hareketle, duygusal tepkilerin anlaşılamaması olarak tanımlanan açıklık konusunda bireylerin yetersiz olmalarının yalnızlık düzeylerinin artması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygusal tepkilerin anlaşılamamasının yalnızlıkla ilgili patolojilere de neden olabileceği belirtilmektedir (Blöte ve Westenberg, 2019; Flynn ve Rudolph, 2010; Thompson ve ark., 2015). Örnek olarak Eres ve arkadaşları (2021) tarafından sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan ve olmayan bireylerin değerlendirildiği çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin açıklık becerilerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Duyguların sosyal bağları güçlendiren bir araç olduğu düşünüldüğünde, yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin Açıklık becerileri ile Yalnızlık düzeyleri arasında ilişkilerin bulunması, duyguları anlama becerilerinin sosyal ilişkilerini geliştirerek yalnızlık duygusuyla baş edebilmelerini sağlama amacına hizmet ettiği sonucuna ulaştırmaktadır.

Hipotez 12: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden amaçları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği alt boyutlarından ailesel duygusal yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Amaçlar alt boyutu ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık alt boyutları arasında ise anlamlı ilişkiler belirlenmemiştir. Elde edilen bulguya göre, beliren yetişkinlerin duygu düzenlemede Amaçlar konusunda problem yaşamalarının ailesel duygusal yalnızlıklarını artırdığı ifade edilmektedir. Bu bulguya benzer şekilde, Şeremet (2019) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, bireylerin duygu düzenlemede amaçlar konusunda güçlük yaşaması ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamı olumlu yönde değiştirebilme açısından fırsatlar dönemi olan beliren yetişkinlik döneminde aşk, iş ve dünya görüşü gibi konularda sağlıklı keşiflerin yapılabilmesi için olumsuz duygular deneyimlenirken hedefe uygun davranışlarda bulunmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Arnett, 2000, 2004; Gratz ve Roemer, 2004). Bununla birlikte yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon ve sosyal kaygı bozukluğu gibi işlevsel olmayan ve yaşamlarını olumsuz biçimde etkileyen durumlar yaşadıkları belirtilmektedir (Danneel ve ark., 2020). Duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda (Preece ve ark., 2021), beliren yetişkinlik döneminde yalnızlık düzeyinin yüksek olmasının bireylerin ebeveynlerinden yeterli desteği alamamasına yol açacağı ve hedefe uygun davranışlarda bulunmayı etkileyerek yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir.

Hipotez 13: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden dürtüleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtüleri ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt ölçekleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Dürtüler alt boyutu ile romantik duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Belirlenen sonuca göre beliren yetişkinlerin duygu düzenlemede dürtüsellikleri arttıkça, ailesel duygusal ve sosyal yalnızlıklarının da artmakta olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Savcı ve Aysan (2016) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, dürtüselliğin yalnızlığı önemli ölçüde yordadığı ortaya konmuştur. Naderi ve Haghsenas (2009) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada ise dürtüsellik ve yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalardan hareketle, beliren yetişkinlerin dürtülerini kontrol etmede zorlanmalarının yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olarak sosyal ilişkilerde güçlük yaşamalarına neden olabileceği ifade edilmektedir. Seçkin (2015) tarafından yapılan araştırmada ise, ergenlerin dürtü kontrol problemleri ile sosyal uyum becerileri arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yüksek düzeyde dürtüsel davranan çocukların anne babaları, arkadaşları ve diğer bireylerle olumsuz sosyal etkileşimlerde bulunabilecekleri belirtilmektedir (Lengua ve ark., 2000; Pekel-Uludağlı ve Sayıl, 2013). Dolayısıyla dürtüselliğe bağlı olarak ergenlik döneminde

yaşanan sosyal uyum problemlerinin kimlik arayışı sürecinin devam ettiği beliren yetişkinlik dönemine de yansıyabileceği ve beliren yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olabileceği savunulmaktadır (Arnett, 2000, 2004). Ayrıca yapılan araştırmada, katılımcıların duygu düzenlemede dürtüsellikleri ile ailesel duygusal yalnızlık düzeyleri arasında ilişki bulunmasında ebeveynleriyle olan karşılıklı ilişkilerinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Smith ve arkadaşları (2022), ebeveynleriyle karşılıklı ilişki düzeyi düşük olan beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Duyarlı olmayan bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin aynı zamanda çocuklarda dürtü kontrol problemleriyle de pozitif yönde ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Pekel-Uludağlı ve Sayıl, 2013). Lengua ve arkadaşları (2000), ebeveyn reddi ve ebeveynin tutarsız disiplin yöntemlerinin dürtüsel çocukların uyum problemleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin dürtüsellikleri ile ailesel duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin duyarlılığından etkilendiği ifade edilebilir.

Hipotez 14: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden stratejileri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin duygu düzenleme stratejileri ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı ve sosyal yalnızlık alt ölçeği ile düşük düzeyde; ailesel duygusal yalnızlık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Stratejiler alt boyutu ile romantik duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bulguya göre, beliren yetişkinlerin duygu düzenlemede stratejiler konusunda güçlük yaşamalarının ailesel duygusal ve sosyal yalnızlıklarını artırdığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde Saruhan ve Yüksel (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde güçlük yaşamaları ile sosyal ve duygusal yalnızlıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Preece ve arkadaşları (2021) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada ise, bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin yalnızlık düzeylerini önemli derecede yordadığı ve yalnızlıktaki varyansın yarısından fazlasını (%52,2) açıkladığı saptanmıştır. Belirtilen araştırmalardan yola çıkarak, bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde güçlük yaşamalarının sosyal ilişkileri

başlatma ve sürdürme ya da sosyal ilişkilerdeki olumsuzluklarla baş edebilmelerinde de problemler yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Vanhalts ve arkadaşları (2017) ergen bireylerle yaptıkları çalışmada, kronik biçimde yalnız olan ergenlerin sosyal faaliyetlere katılım olasılıkları ve motivasyonlarının düşük olduğunu ve sosyal dışlanmaya maruz kaldıklarında uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıklarını belirlemiştir. Gross ve John (2003) ise, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırmanın sosyal uyumu azalttığını; uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden değerlendirmenin ise sosyal uyumu artırdığını ifade etmektedir. Bunun dışında bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin de etkili olduğu belirtilmektedir (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Yapılan araştırmada duygu düzenleme stratejilerinde güçlük yaşanması ile ailesel duygusal yalnızlık arasında orta yönlü ilişki bulunması; ebeveynleri model alma, ebeveynlerin duygularla baş etme konusundaki uygulamaları ve ailenin duygusal iklimi olarak tanımlanabilecek olan üç faktörün katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini etkileyerek ailesel duygusal yalnızlık yaşamalarında önemli derecede rol oynadığı düşünülmektedir (Morris ve ark., 2007).

Hipotez 15: Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüklerinden kabul etmeme ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin duygu düzenlemeyi kabul etmeme ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği toplam puanı, sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt ölçekleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Kabul etmeme alt boyutu ile romantik duygusal yalnızlık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bulgudan yola çıkarak katılımcıların duygu düzenlemeyi kabul etmeme düzeyleri arttıkça ile ailesel duygusal ve sosyal yalnızlıklarının da artmakta olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Şeremet (2019) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi ile bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Saruhan ve Yüksel (2021) ise yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlerin duygusal tepkilerini kabul etmeme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kendi duygularını tanımayan ve olumsuz duygularını görmezden gelen ebeveynler, bu duygular sonucunda yoğun kaygı yaşamaktadır. Çocukları olumsuz duyguları deneyimlediklerinde ise, duyguyu değersiz hale getirme ve inkar etme gibi yöntemler uygulayarak çocuklarını olumsuz duygulardan korumaya çalışmakta; ancak bu durum olumsuz duyguların deneyimlenmesini engelleyemediği için çocukların duygularla baş etme becerisi kazanmalarını güçleştirmektedir (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Duygusal tepki ve davranışlar, sosyal ilişkilerde çatışmaların yaşanması ve bu çatışmalarla etkili bir şekilde baş edilmesi üzerinde de rol oynamaktadır (Çam ve Akgün, 2007). Johnson ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada, çatışmalardan kaçınan çocukların daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu deneyimledikleri saptanmıştır. Dolayısıyla duygusal tepkilerin kabul edilmemesi sonucu çatışmaların yönetilememesi ya da görmezden gelinmesi, bireyin diğer kişilerle ilişkilerini geliştirememesine ve ilişkilerinden tatmin olamamasına, başka bir ifadeyle yalnızlık düzeyinin artmasına yol açabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Özet

Bu araştırmada, bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumlarının beliren yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleriyle ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, bireyleşme ölçeği anne formu alt boyutlarından destek arayışının duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı bir ilişki göstermediği; ancak bağlanmışlık ve özgüvenin duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü; müdahalecilik ve ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun ise pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun yalnızlıkla anlamlı ilişki göstermediği; bununla birlikte destek arayışı ve bağlanmışlığın yalnızlık ile negatif yönlü, müdahalecilik ve özgüvenin ise yalnızlık ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

Bunun dışında, bireyleşme ölçeği baba formu alt boyutlarından destek arayışı ve özgüven ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; ancak bağlanmışlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü, müdahalecilik ve ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca müdahalecilik ve ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusu, yalnızlık ile anlamlı bir ilişki göstermemesine rağmen destek arayışı ve bağlanmışlık ile yalnızlık arasında negatif yönlü, özgüven ile yalnızlık arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından açıklık ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin tüm alt boyutları (sosyal yalnızlık, ailesel duygusal yalnızlık ve romantik duygusal yalnızlık) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Amaçlar alt boyutu ile ailesel duygusal yalnızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü, dürtüler alt boyutu ile sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutları arasında pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu ile sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutları arasında pozitif yönlü ve kabul etmeme ile sosyal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlık alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

5.2 Yargı ve Öneriler

Yapılan araştırmada babadan algılanan bağlanmışlığın bireylerin duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olup sosyal yalnızlık yaşamalarında rol oynadığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen veriler anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkisinin bireyler yetişkin olduklarında dahi önemini kaybetmediğine ve bu ilişkinin sağlıklı olması durumunda bireyi duygu düzenleme güçlüklerinden ve yalnızlıktan koruduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla çocuk sahibi olacak ailelere bağlanmanın etkileri konusunda eğitimler verilmesi ve bu eğitimlerin yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bunun dışında ebeveynden algılanan destek arayışının duygu düzenleme güçlüğüyle doğrudan ilişkili olmayıp yalnızlıkla ilişkili olması, beliren yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğüyle baş etmede ebeveyn dışındaki kaynaklardan yararlandığını ortaya koymaktadır. Birçok yaşam değişikliğinin meydana geldiği beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000; 2004), akran desteğini artırmak amacıyla üniversitelerdeki sosyal faaliyetlere ağırlık verilmesinin beliren yetişkin bireyleri yaşanan olumsuz duyguların etkilerinden koruyabileceği savunulmaktadır.

Öte yandan yapılacak olan toplum sağlığı çalışmalarında ve okullarda yapılan veli bilinçlendirme seminerlerinde ebeveynlerin, müdahalecilik ve ebeveyni hayal kırıklığına uğratma korkusunun uzun vadeli olumsuz sonuçları ve çocukların özerk davranışlarının teşvik edilmesi gerekliliği konusunda sahada çalışan uzmanlar tarafından bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırma koronavirüs pandemisi döneminde yapılmıştır. Özellikle araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin koronavirüs pandemisinden etkilenmiş olabileceği düşünüldüğünden pandemi sonrası dönemde araştırmanın tekrar gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Duyguları düzenlemede güçlük yaşama ve yalnızlık düzeyinin yüksek olması sonucu depresyon, kaygı bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojik problemlerin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Eftekhari ve ark., 2009; Eres ve ark., 2021). Dolayısıyla duygu düzenlemede güçlük yaşayan veya yüksek düzeyde yalnız oldukları belirlenen üniversite öğrencilerine yönelik psikoterapi çalışmalarına ağırlık verilmesi, psikopatolojik problemleri önleme açısından önemli bulunmaktadır.

Bu çalışmada bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde araştırılmıştır. Bununla birlikte duygusal çalkantıların yaşandığı ve akran ilişkilerinin önem kazandığı ergenlik döneminde (Bee ve Boyd, 2009), bu dönemdeki bireyler için uygun olan ölçekler vasıtasıyla aynı çalışmanın yapılması önerilmektedir. Ayrıca Erikson (Santrock, 2011) tarafından *yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi* olarak belirtilen ergenlik sonrası dönemde (beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemi) de bu ve benzer çalışmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abacı, F. D. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*. (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (510888).

Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M ve Perry, C. (2004). Parent–child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine, 30*(1).

Aggleton, J. P., & Young, A. W. (2000). The enigma of the amygdala: On its contribution to human emotion. In R. D. Lane & L. Nadel (Ed.) *Cognitive neuroscience of emotion* içinde (pp. 106–128). Oxford University Press.

Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10*(2).

Akdeniz, S. (2017). Erken ergenlikte bilişsel duygusal düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (454700).

Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Yalova Üniversitesi Sosyal BilimlerDergisi*, *10*(21), 54-69.

Akman, Y. (2007). Identity status of Turkish üniversity students in relation to their evaluation of family problems. *Social Behavior And Personality: An International Journal, 35*(1).

Aktepe, İ. ve Çakmak-Tolan, Ö. (2021). Mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 11*(2).

Allen, J. P., Hauser, S. T., Eickholt, C., Bell, K. L. ve O'Connor, T. G. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence, 4*(4).

Alsancak-Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 21*.

Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelemesi. *Uluslararası Eğitim Teknolojisi ve Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 2*(3).

Andersson, L., Mullins, L. C. ve Johnson, P. (1987). Parental intrusion versus social isolation: A dichotomus view of the sources of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality,2*(2).

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5).

Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *Oxford University Press.*

Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim, 35*(157).

Aslan, S. ve Güven, M. (2015). *Benlik gelişimi sürecinde ayrışma bireyleşme*. Anı Yayıncılık.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17*(1).

Atak, H., Tatlı, C., Çokamay-Yılmaz, G. ve Büyükpabuşcu, H. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(22173).

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2).

Barber, B. K., ve Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. *American Psychological Association.*

Barber, B. K., Maughan, S. L. ve Olsen, J. A. (2005). Patterns of parenting across adolescence. *New Directions For Child and Adolescent Development, 108.*

Bariola, E., Hughes, EK ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies, 21*(3).

Barrasso-Catanzaro, C. ve Eslinger, P. (2016). Neurobiological bases of executive function and social-emotional development: Typical and atypical brain changes. *Family Relations 65(*1).

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Genç yetişkinler arasında bağlanma stilleri: Dört kategorili bir modelin testi. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 61*(2).

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, ınterpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1).

Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*(63).

Bee, H. ve Denise, B. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi.* Kaknüs Psikoloji Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J. ve Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(1).

Bertogg, A. ve Szydlik, M. (2016). The closeness of young adults' relationships with their parents. *Swiss Journal of Sociology, 42*(1).

Betts, J., Gullone, E. ve Allen, J. S. (2010). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *Developmental Psychology, 27*(2).

Blöte, A. W. ve Westenberg, P. M. (2019). The temporal association between emotional clarity and depression symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence, 71*.

Boediman, L. M. ve Desnawati, S. (2019). The relationship between parenting style and children's emotional development among Indonesian population. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mınd Set, 10*(1).

Bosco, G. L., Renk, K., Dinger, T. M., Epstein, M. K. ve Phares, V. (2003). The connections between adolescents' perceptions of parents, parental psychological symptoms, and adolescent functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(2).

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss.* 15 Mart 2022 tarihinde https://mindsplain.com/wpcontent/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf adresinden indirildi.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships.* The Guilford Press.

Brennan, K. M. ve Bralet, K. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships, 20*(1).

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28.*

Brumariu, L. E. (2015). Parent–child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2015*(148).

Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M. ve Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin, 147*(8).

Bucx, A. J. E. H. (2009). *Linked lives: Young adults' life course and relations with parents.* (Doctoral dissertation). Utrecht University Repository.

Buhl, H. M. (2007). Well-being and the child–parent relationship at the transition from üniversity to work life. *Journal of Adolescent Research, 22*(5).

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, s. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet, 391*(10119).

Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2/3).

Cassidy, J. (1994). Emotıon regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research of Child Development, 59*(2-3).

Cenkseven-Önder, F. ve Canoğulları-Ayazseven, Ö. (2020). Ergenlerde saldırganlık: Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28*(3).

Cesur-Soysal, G. ve Öncel-Arı, E. (2020). *Duygu düzenleme*. Nobel.

Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development, 65*(4).

Choo, P. Y. ve Marszalek, J. M. (2019). Self-compassion: A potential shield against extreme self-reliance? *Journal of Happiness Studies, 20.*

Chun, J. S. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review, 68.*

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(31).

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2).

Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5).

Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (2017). Autonomy promotion, responsiveness, and emotion regulation promote effective social support in times of stress. *Current Opinion in Psychology,13.*

Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houltberg, B. J. ve Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting, 14*(1). Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışı.* Remzi Kitabevi.

Çakmak-Tolan, Ö., Tümer, S. B. ve Yıldırım, E. D. (2021). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective, 4*(1).

Çam, O. ve Akgün, E. (2007). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 23*(2).

Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(3).

Çetinsaya, G. (2014). *Büyüme, kalite, uluslararasılaşma: Türkiye yükseköğretimi için bir yol haritası.* 3 Mart 2022 tarihinde https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/buyume-kalite-uluslararasilasma-turkiye-yuksekogretim-icin-bir-yol-haritasi.pdf adresinden indirildi.

Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2019). Kişilik ile ayrışma bireyleşme arasında akran ilişkilerinin aracılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi 8*(4).

Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Danneel, S., Geukens, F., Maes, M., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Verschueren, K. ve Goossens, L. (2020). Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: Longitudinal distinctiveness and correlated change. *Journal of Youth and Adolescence, 49.*

Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). Cognitive evaluation theory. In: Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Perspectives in Social Psychology*. Springer, Boston, MA.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4).

Deci, E.L., Ryan, R.M. ve Olafsen, A. H. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior 4(*1).

Demircioğlu, Z. I., Demir, K., Fuçular, E. E., Sülüngür, O., Yalçın, S. ve Topçu, M. (2018). Mahler'in ayrışma-bireyleşme kuramına göre Küçük Kara Balık Kitabı'nın incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 5*(2).

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences, 13*(11).

Diemer, M. C., Trevino, M. S. ve Gerstein, E. D. (2021). Contextualizing the role of intrusive

parenting in toddler behavior problems and emotion regulation: Is more always worse? *Developmental Psychology, 57*(8),

DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences, 22*(3).

Domagała-Krecioch, A. ve Majerek, B. (2013). The ıssue of lonelıness in the period of "emerging adulthood". *Eurasian Multidisciplinary Forum, 2.*

Doğru-Çabuker, N. ve Balcı-Çelik, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Dergisi, 38*(1).

Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 23*(61).

Eftekhari, A., Zoellner, L. A. ve Vigil, S. A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress & Coping, 22.*

Eker, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz saygı (benlik saygısı) açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (669904).

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychol Inq, 9*(4).

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (2009). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9*(4).

Erbaş, M. M., Karahan, T. F. ve Uzun, T. (2020). Sokakta çalışan çocukların yalnızlık ve depresyon düzeylerinin ebeveyn durumları açısından incelenmesi: İstanbul örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1).

Erdoğdu, M. Y. ve Gündoğmuş, G. (2020). Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliğinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 31.*

Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C. ve Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology,73*(1).

Ergin, H. Ve Yıldız, S. A. (2010). *Gelişim psikolojisi.* Nobel Yayın Dağıtım.Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology, 8*(1).

Erol, M. ve Temizer-Avcı, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör "öz yeterlik algısı": Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,31*(4).

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(2).

Fernandes, B., Newton, J. ve Essau, C. A. (2021). The mediating effects of self-esteem on anxiety and emotion regulation. *Psychological Reports, 125*(2).

Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Tighe, L., Birditt, K. S., ve Zarit, S. (2012). *Relationships between young adults and their parents. In early adulthood in a family context.* Springer, New York, NY.

Flynn, M. ve Rudoplh, K. N. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(4).

Galvan, A., Hare, T. A., Parra, C. E., Penn, J., Voss, H., Glover, G. ve Casey, B. J. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *The Journal of Neuroscience, 26*(25).

Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam.* Nobel.

Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology, 88*(3).

Gökalp, F. A. ve Murat, M. (2020). Ergenlerde algılanan anne baba davranışlarıyla akran ilişkileri arasında özerkliğin aracı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,16*.

Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, güven ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik ve üniversiteyle ilgili ilişkilerle ilgili değerlendirmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and ınitial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,26.*

Graziano, P. A., Keane, S. P. ve Calkins, S. D. (2010). Maternal behaviour and children's early emotion regulation skills differentially predict development of children's reactive control and later effortful control. *Infant and Child Development, 19*(4).

Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. Grusec, J. E. & Kuczynski (Ed.) *Parenting and children's ınternalization of values.* John Wiley & Sons.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3).

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6).

Gross, J. J. ve 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).

Güngör, D. (2008). Göçmen, gönderme ve ev sahibi topluluklarda ebeveyn denetiminin anlamı: Uyum mu, kalıcılık mı*? Applied Pyschology, 57*(3).

Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarının algılanmasının incelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 5*(39).

Haslam, D., Poniman, C., Filusu, A., Sumargi, A. ve Boediman, L. (2020). Parenting style, child emotion regulation and behavioral problems: The moderating role of cultural values in Australia and Indonesia. *Marriage & Family Review, 56*(4).

Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2).

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3).

Henninger IV, W. R., Eshbaugh, E. M., Osbeck, A. ve Madigan, C. (2016). Perceived social support and roommate status as predictors of college student loneliness. *Journal of College & University Student Housing, 42*(2).

Herzog, T. K., Hill-Chapman, C., Hardy, T. K., Wrighten, S. A. ve El-Khabbaz, R. (2015). Trait emotion, emotional regulation and parenting styles. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 5*(2).

Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1).

Holahan, C. J., Valentiner, D. P. ve Moos, R. H. (1995). Parental support, coping strategies, and psychological adjustment: An integrative model with late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 24*(6).

Hopmeyer, A., Terino, B., Adamczyk, K., Hall, D. C., DeCoste, K. ve Troop-Garden, W. (2020). The Lonely Collegiate: An examination of the reasons for loneliness

among emerging adults in college in The Western United States and West-Central Poland. *Emerging Adulthood, 10*(1).

Johnson, H. D., Lavoie, J. C., Spenceri, M. C. ve Mahoney-Wernli, M. A. (2001). Peer conflict avoidance: Associations with loneliness, social anxiety and social avoidance. *Psychological Reports, 88*(1).

Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality, 49*(1).

Kabukçu-Başay, B. (2011). *Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı: İşlevleri, Emosyonel Regülasyon ve Ayrılma Bireyleşme.* Tıpta Uzmanlık Tezi. Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir.

Kağitçibasi, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist, 1*(3).

Kağitçibasi, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: ımplications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(4).

Kağitçibasi, Ç. (2014). Kültürleşme ve aile ilişkileri. *Türk Psikoloji Yazıları, 17*(34).

Karababa, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(3).

Karadeniz, G. (2019). *Genç yetişkin erkeklerin algıladıkları baba tutumları ile bireyleşme arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü*. (Doktora Tezi). Yök Tez Merkezi. (569646).

Karadeniz, G. (2020). *Kendini seven çocuk yetiştirmek.* Maltepe Üniversitesi Kitapları.

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23).

Karadayı, E. F. (1998). *İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi, toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler*. Çukurova Üniversitesi Basımevi: Adana.

Karadayı, E. F. (2000). Exposure to a different culture and related autonomus self: A comparison of remigrant and nonmigrant Turkish late adolescent groups. *Hafos, 27.*

Karaer, Y. ve Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry, 92.*

Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, S., Puklek Levpušček, M. ve Komidar, L. (2019). Demographic factors and individuation in relation to parents predicting attachment avoidance and anxiety in Turkish emerging adults. *Current Psychology, 38.*

Kaya, F. ve Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 26*(6).

Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde ana-babaya bağlanma örüntüsünün benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Kerns, S. M. ve Creaven, A. M. (2016). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health,11*(1).

Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2).

Kılıçarslan, S. ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1).

Kındap-Tepe, Y. ve Sayıl, M. (2012). Ebeveyn kontrolü ve ergenin sosyal işlevselliği arasındaki bağlantıda ilişkisel saldırganlığın aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 27*(70).

Kitayama, S., Markus, H. R. ve Kurokawa, M. (2010). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and The United States. *Cognition and Emotion, 14.*

Koç-Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42*(42).

Koole, S. L., Webb, T. L. ve Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation: Feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology, 3*.

Korkut, G. ve Gençtürk, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile aile aidiyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 8*(24).

Kumar, S. A. ve Mattanah, J. F. (2018). Interparental conflict, parental intrusiveness and interpersonal functioning in emerging adulthood. *Personal Relationships, 25*(1).

Kurt, D., Sayıl, M. ve Kındap-Tepe, Y. (2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 28*(71).

Lamborn, S. D. ve Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: Revisiting ryan and lynch. *Child Development, 64*(2).

Lee, C. Y. S. ve Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence, 45*(3).

Lengua, L. J., Wolchik, S. A., Sandler, I. N. ve West, S. G. (2000). The additive and interactive effects of parenting and temperament in predicting adjustment problems of children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(2).

Li, R. X., Liu, H. R. ve Yao, M. L. (2019). The roles of autonomy support from parents and head teacher in adolescents' subjective well-being and loneliness: A person-centered perspective. *Journal of Pyschological Science, 4*.

Li, Y., Yao, M., Liu, H. ve Chen, Y. (2019). Relationships among autonomy support, psychological control, coping, and loneliness: Comparing victims with nonvictims. *Personality and Individual Differences, 138*.

Mahler, M., Pine, F. ve Bergman, A. (2020). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu.* Metis Yayınları.

Majidli, I. (2018). *Bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (525752).

Majorano M., Musetti, A., Brondino, M. ve Corsano, P. (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *Journal of Child and Family Studies,* 24.

Manzeske, D. P. ve Dopkins-Stright, A. (2009). Parenting styles and emotion regulation: the role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development, 16.*

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2).

Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları*. Litera Yayıncılık.

Mattanah, J. F., Hancock, G. R. ve Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2).

McDowell, D. J., Kim, M., O'Neil, R. ve Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review, 34*(3-4).

McEwen, C. ve Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European Child & Adolescent Psychiatry, 18*(4).

Mcwhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J. ve Gat, I. (2010). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies,5.*

Metin-Orta, İ. ve Sümer, N. (2016). Anne duyarlığı ve erken dönem bağlanma-temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38).

Morris, A. S., İpek, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S. ve Essex, M. J. (2004). Temperamental vulnerability and negative parenting as ınteracting predictors of child adjustment. *Journal of Marriage and Family, 64*(2).

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2).

Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri, 16.*

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(3).

Mortensen, J. A. ve Barnett, M. A. (2019). Intrusive parenting, teacher sensitivity, and negative emotionality on the development of emotion regulation in early head start toddlers. *Infant Behavior and Development, 55.*

Mouatsou, C. ve Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology.*

Naderi, F. ve Haghshenas, F. (2009). The relationship between impulsivity, loneliness and the mobile phone usage rate in male and female students of ahvaz İslamic Azad University. *Journal Of Social Psychology (New Findings in Psychology), 4*(12).

Navaro, L. (2018). *Gerçekten beni duyuyor musun?* Remzi Kitabevi.

Neiss, B. N., Sedikides, C. ve Stevenson, J. (2006). Genetic influences on level and stability of self-esteem. *Self and Identity, 5*(3).

O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J. ve Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 38*(9).

Özdemir Y. ve İlhan T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 1.*

Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(38).

Özeren, G. S. (2021). Aile işlevselliği ve bağlanma ilişkisi. *Sağlık ve Toplum, 31*(2).

Özgürdal, B. H., Doğan, B. C., Arıcan, Ö., Taşın, E. N., Kızılkaya, B. ve Topçu, M. (2018). Alice karakterinin yaşantılarının Mahler'in kuramına göre ben gelişimindeki rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 5*(1).

Pamuk, S. (2016). *Farklı anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücüne, problem çözme becerilerine ve karar verme davranışlarına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (432625).

Pekel-Uludağlı, N. ve Sayıl, M. (2013). Suça karışmış ergenlerde problem ve olumlu sosyal davranışlar: Ergen, anne ve arkadaş özellikleriyle ilişkileri. *Türk Psikoloji Dergisi, 28*(71).

Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul - reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (399627).

Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness research: A survey of empirical findings*. 29 Haziran 2022 tarihinde https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=L2pBpPoo-pwC&oi=fnd&pg=PA13&dq=peplau+and+perlman+1982&ots=6UMUxiiOWP&sig=cGWOkcTC8z9XVWH6IcuobdmiHlI&redir_esc=y#v=onepage&q=peplau%20and%20perlman%201982&f=false adresinden indirildi.

Peplau, L. A. (2022). Loneliness. Kuper, J. (Ed.) *Social problems and mental health* (3). Routledge Revivals.

Polat, Ü. (2013). *Geç ergenlerin yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (345628).

Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P. ve Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 180.*

Ren, Y. ve Ji, B. (2019). Correlation between perceived social support and loneliness among Chinese adolescents: Mediating effects of psychological capital. *Psychiatria Danubina, 31*(4).

Romano, J. J. (2004). *Dimensions of parenting and identity development in late adolescence*. (Master Theses). ETDs: Virginia tech electronic theses and dissertations.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4).

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1).

Rydell, A.-M., Berlin, L. ve Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation and adaptation among 5- to 8-year-old children. Emotion, 3(1).

Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 29.*

Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim*. Nobel.

Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education, 3*(3).

Sarıtaş-Atalar, D. ve Altan-Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Türkiye Klinikleri*.

Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (524955).

Saruhan, V. ve Yüksel, M. (2021). An investigation of social and emotional loneliness in young adults in terms of difficulties in emotion regulation. *Research on Education and Psychology, 5*(1).

Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between ımpulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal, 5*(2).

Say, G. (2016). *Problemli internet kullanımı ile ilişkili bazı değişkenler: ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Sayıl, M. ve Kındap, Y. (2010). Ergenin anne-babadan algıladığı psikolojik kontrol: psikolojik kontrol ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25).

Sayıl, M., Kındap-Tepe, Y. ve Kumru, A. (2019). Ebeveyn çatışması ve ergenin uyum sorunları arasındaki ilişkiler: Anne babanın kontrol uygulamalarının aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 34*(83).

Scharf, M,, Rousseau, S. ve Smith, Y. (2016). Validation of the dependency-oriented and achievement-oriented psychological control scale in middle childhood. *Journal of Child and Family Studies, 25.*

Scharf, M. ve Goldner, L. (2018). "If you really love me, you will do/be…": Parental psychological control and its implications for children's adjustment. *Developmental Review, 49.* Schore, A. N. (2003). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal, 22*(1-2).

Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 25*(4).

Seçkin, S. (2015). *Ergenlerde ebeveynlerden algılanan ilgi/kabul ile ergenin sosyal uyumu ve dürtü kontrol düzeyi arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (399782).

Seçkin, Ş. ve Hasanoğlu, A. (2021). *Çocukta rezilyans*. Remzi Kitabevi.

Seidler, Z. E., Wilson, M. J., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L. ve Ogrodniczuk, J. S. (2020). Virtual connection, real support? A study of loneliness, time on social media and psychological distress among men. *International Journal of Social Psychiatry*, *68*(2).

Serdar, S. G. (2021). *Yetişkinlerde algılanan farklı anne baba tutumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (693591).

Sevinçli, M. C. ve Eğer-Aydoğmuş, M. (2022). Öz belirleme kuramı temelinde bir müdahale aracı olarak video oyunları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(2).

Shaffer, A., Suveg, C., Thomassin, K. ve Bradbury, L. L. (2012). Emotion socialization in the context of family risks: Links to child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 21*.

Shannon, J. D., Tamis-Lemonda, C. S., Londra, K. ve Cabrera, N. (2009). Beyond rough and tumble: Low-ıncome fathers' ınteractions and children's cognitive development at 24 months. *Parenting, 2*(2).

Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. H*andbook of emotion regulation*, The Guilford Press.

Shenaar-Golan, V., Yatzkar, U. ve Yaffe, Y. (2021). Paternal feelings and child's anxiety: The mediating role of father–child ınsecure attachment and child's emotional regulation. *American Journal of Men's Health, 15*(6).

Shewark, E. A. ve Blandon, A. Y. (2014). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development, 24*(2).

Smith, K. M., Cobb, K. F., Reed-Fitzke, K., Ferraro, A. J., Duncan, J. M. ve Lucier-Greer, M. (2022). Connections between parental reciprocity and emerging adult depressive symptoms and loneliness: The role of peer social support. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 54*(1).

Soenens, B., Park S. Y., Vansteenkiste, M. ve Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(2).

Soenens, B. ve Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*(1).

Soenens, B., Vansteenkiste, M. ve Luyten, P. (2010). Toward a domain-specific approach to the study of parental psychological control: Distinguishing between

dependency-oriented and achievement-oriented psychological control. *Journal of Personality, 78*(1).

Stuart-Parrigon, K. L. ve Kerns, K. A. (2015). Family processes in child anxiety: the long- term ımpact of fathers and mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44.*

Suh, E. M., Diener, E. ve Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions self-construal ınfluences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(1).

Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim, 32*(144).

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(44).

Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25).

Sümer, N., Oruçlular, Y. ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi, 16*(4).

Sümer, N., Sayıl, M. ve Kazak-Berument, S. (2020). *Anne duyarlığı ve çocuklarda bağlanma*. Koç Üniversitesi Yayınları.

Şahan, B. Ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 5*(2).

Şahin-İpek, K. ve Tarlacı, S. (2021). Annelerin çocukluk örselenmelerinin çocuğa bakım verme davranışları üzerindeki etkisi ve çocuk riskleri. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 2*(4).

Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (589623).

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Tager, D., Good, G. E. ve Brammer, S. (2010). “Walking over 'em”: An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(3).

Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2018). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development, 25.*

Tao, Y., Bi, X. Y. ve Deng, M. (2020). The ımpact of parent–child attachment on self-ınjury behavior: negative emotion and emotional coping style as serial mediators. *Frontiers in Psychology.*

Taşkın, E. O., Gürlek-Yüksel, E. ve Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 10.*

Tezcan, S. ve Coşkun, Y. (2004). Türkiye’de 20. yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi, 26.*

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4).

Thompson, R. J., Boden, M. T. ve Gotlib, I. H. (2015). Emotional variability and clarity in depression and social anxiety. *Cognition and Emotion, 31*(1).

Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3.*

Totan, T., Ercan, B. ve Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10.*

Triandis, H. C., McCusker, C. ve Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5).

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri, 1*.Ulaşan-Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları, 20*(40).

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.*

Vahip, I. (1993). Ayrılma-bireyleşme kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 4*(1).

Vanhalst, J., Luyckx, K., Petegem, S. V. ve Soenens, B. (2017). The detrimental effects of adolescents' chronic loneliness on motivation and emotion regulation in social situations. *Journal of Youth and Adolescence, 47.*

Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A. ve Jochem, R. (2009). Emotion regulation and attachment: unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32.*

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.) *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* içinde (pp. 13-37). The Guilford Press.

Wiseman, H., Mayseless, O. ve Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*(2).

Yaman, B. (2018). *Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü*. (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (508352).

Yavuzer, H. (2011). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2013). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi Kitabevi.

Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi, 18*(2).

Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology, 38*.

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi. (564893).

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Zimmerman, P., Maier, M. A., Winter, M. ve Grossman, K. E. (2010). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development, 25*(4).

Zimmerman, P. ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development 38*(238).

EKLER

EK A: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Ek-A1: Beliren yetişkinler için bireyleşme testi (anne ile ilişkiler) kısa formu; BYBT-K-A (ITEA-S-M) soru örnekleri

Aşağıdaki tabloda annenizle ilişkinize yönelik çeşitli durumlar verilmiştir. Lütfen aşağıda yer alan her bir durum için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 = HİÇ DOĞRU DEĞİL
5 = TAMAMEN DOĞRU

1	Annem isteklerime saygı duyar.	1	2	3	4	5
5	Annemin arkadaşlarımla ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Okulda veya işyerinde sorunlarım olsaydı, annemi hayal kırıklığına uğratacağımdan endişe ederdim.	1	2	3	4	5
10	Bir sorunum olduğunda, annemin yardımı olmadan çözüm bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16	Annemin hayatımla ilgili çok kontrolcü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Özel hayatımda problemlerim varsa, bunları annemden bağımsız çözerim.	1	2	3	4	5

Ek-A2: Beliren yetişkinler için bireyleşme testi (baba ile ilişkiler) kısa formu; BYBT-K-B (ITEA-S-F) soru örnekleri

Aşağıdaki tabloda babanızla ilişkinize yönelik çeşitli durumlar verilmiştir. Lütfen aşağıda yer alan her bir durum için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 = HİÇ DOĞRU DEĞİL
5 = TAMAMEN DOĞRU

1	Babam isteklerime saygı duyar.	1	2	3	4	5
5	Babamın arkadaşlarımla ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Okulda veya işyerinde sorunlarım olsaydı, babamı hayal kırıklığına uğratacağımdan endişe ederdim.	1	2	3	4	5
10	Bir sorunum olduğunda, babamın yardımı olmadan çözüm bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16	Babamın hayatımla ilgili çok kontrolcü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Özel hayatımda problemlerim varsa, bunları babamdan bağımsız çözerim.	1	2	3	4	5

Ek-A3: Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (DDGÖ-16) soru örnekleri

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	Çoğu zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					

EK-A4: Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SELSA-S) soru örnekleri

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağınıza olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 — Kesinlikle Katılıyorum 7

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8- Kendimi aileme yakın hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11- Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13- Beni anlayan hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15- Duygusal gereksinmelerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

ÖZGEÇMİŞ

Yusuf SARPKAYA

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	-	Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Lisans	2014	İstanbul Üniversitesi

İş/İstihdam (Varsa)

Yıl	Görev
2020	Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni, Fatih İmam Hatip Ortaokulu
2016	Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni, Kocasinan İlkokulu
2014	Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni, 25 Aralık İlkokulu

Alınan Burs ve Ödüller (Varsa)

Yıl	Burs/Ödül
2022	M.E.B. Başarı Belgesi
2022	M.E.B. Başarı Belgesi
2021	M.E.B. Başarı Belgesi
2020	M.E.B. Başarı Belgesi
2020	Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bursu

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler