



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDANMASINDA GESTALT TEMAS
ENGELLERİ VE ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKNUR YAĞCILAR DİKİCİ

Tez Danışmanı

DOÇ. DR. ŞERİFE GONCA ZEREN

ÇANAKKALE-2023

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



İlknur YAĞCILAR DİKİCİ tarafından Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN yönetiminde hazırlanan ve **29/08/2023** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Romantik İlişki Doyumunun Yordanmasında Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN

.....

(Danışman)

Prof. Dr. Nursel TOPKAYA

.....

Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve

.....

ERUS

Tez No :

Tez Savunma Tarihi : 29/08/2023

İSİM SOYİSMİ

Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)

İlknur YAĞCILAR DİKİCİ

29/08/2023

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans sürecimde, insan ve ilişkileri üzerinde daha çok düşündüğüm konularla başlayan ve bugüne gelip tezimin tamamlanmasıyla son bulan bu süreçte desteğini hep hissettiğim pek çok kişi var. İlk olarak, tezimin planlanmasıyla başlayıp tamamlanmasına kadar geçen sürede her an yanımda olup desteğini hep hissettiğim, bu uzun ve zorlu yolda yolumu kolaylaştıran, bilgi ve tecrübelerini hiç esirgemeyen, tez danışmanım olmasından dolayı mutluluk duyduğum sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN'e sonsuz teşekkürler. Tez savunmasında değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan sevgili hocalarım Prof. Dr. Nursel TOPKAYA ve Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS'a verdikleri geri bildirim ve katkılarından dolayı sonsuz teşekkürler.

Her hafta buluşmalarımızla, tez sürecimin başlangıcından bugüne gelmesinde verdikleri geri bildirimler ve sağladıkları katkılarından dolayı tez grubumda olan tüm arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Her hafta bir arada olup birbirimize yardımcı olabilmek öyle destekleyiciydi ki.

Tez sürecinde bir dönem benimle aynı yoldan geçen, zorlandığım noktalarda gösterdiği içten ve özverili yaklaşımıyla beni rahatlatan Ebru ÖĞÜK'e sonsuz teşekkürler. Aynı yollardan beraber geçmek hep yolumu kolaylaştırdı. Bu süreçte beni hep rahatlatıp motive eden, iyi ki hayatımda dediğim dostlarım Zehra CENGİZ ve Tuğba BAŞARAN TALAZ'a sonsuz teşekkürler.

Maddi ve manevi desteğini hep hissettiğim, gelişimimi her zaman her koşulda destekleyip cesaretlendiren canım annem, canım babam, Fadime YAĞCILAR ve Mustafa YAĞCILAR. Size ne kadar teşekkür etsem az kalır, iyi ki benim ailemsiniz. Uzun zamandır uzağımda olup hep yanımda hissettiğim, varlığıyla en büyük destekçilerimden canım Hüseyin Kağan YAĞCILAR, benim kardeşim olman öyle kıymetli ki hep yanımda olduğun için sonsuz teşekkürler.

Ve son olarak en iyi arkadaşım, benim seçtiğim ailem sevgili Taygun DİKİCİ; eşim, meslektaşım, yoldaşım. Zorlandığım günlerde kendini bir kenara koyarak benim için işlerimi kolaylaştıran, tükendiğim zamanlarda beni cesaretlendirip devam etmemi sağlayan, yaptığım tüm fedakarlıklar öyle kıymetliydi ki her koşulda yanımda olup destekleyeceğini bilmenin verdiği rahatlık tarif edilemez, sonsuz teşekkürler.

İlknur YAĞCILAR DİKİCİ
Eylül, 2023



ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDANMASINDA GESTALT TEMAS ENGELLERİ VE ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE

İlknur YAĞCILAR DİKİCİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN

29/08/2023, 99

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki doyumunun cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama ve ekonomik durum değişkenlerine farklılaşp farklılaşmadığını, Romantik ilişki doyumu ile yaş ve ilişki süresi arasında bir ilişki olup olmadığını ve Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemektir. Çalışmaya 18 yaş ve üzerinde 333 kadın, 145 erkek olmak üzere toplam 478 kişi katılmıştır. Araştırmanın verileri İlişki Doyumu Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde İlişkisiz Örneklem için t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, varyans analizi sonuçlarının anlamlı bulunduğu durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Tukey Testi ve Hochberg Testi, Pearson Korelasyon katsayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişki doyumu ile yaş ve ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki vardır; cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama, eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca romantik ilişki doyumu ile Gestalt temas engellerinin alt boyutu olan temas ile düşük düzeyde, tam temas ile orta düzeyde, bağımlı temas ile düşük düzeyde ve temas sonrası ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Çocuklukta onaylamayan çevre (anne ve baba) ile romantik ilişki doyumu arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Regresyon analizi sonucunda Gestalt temas engellerinin alt boyutu olan tam temas ile çocuklukta onaylamayan çevre anne ve babanın romantik ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Gestalt Temas Engelleri, Çocuklukta Onaylamayan Çevre



ABSTRACT

GESTALT CONTACT DISTURBANCES AND INVALIDATING CHILDHOOD ENVIRONMENT IN PREDICTING ROMANTİK RELATIONSHIP SATISFACTION

İlknur YAĞCILAR DİKİCİ

Çanakkale Onsekiz Mart University School of Graduate Studies

Department Of Educational Sciences

Advisor: Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN

29/08/2023, 99

The purpose of this research is to determine whether romantic relationship satisfaction differs according to gender, education level, having children or not and economic status variables, whether there is a relationship between romantic relationship satisfaction and age and relationship duration, and whether Gestalt contact disturbances and invalidating environment in childhood predict romantic relationship satisfaction. A total of 478 people, 333 women and 145 men, aged 18 and over, participated in the study. The data of the study were collected using the Relationship Satisfaction Scale, Gestalt Contact Disturbances Scale, Childhood Invalidating Environment Scale and Personal Information Form. In the analysis of the data, t-Test for Unrelated Samples, One-Way Analysis of Variance, Tukey Test and Hochberg Test, Pearson Correlation coefficient and Multiple Linear Regression Analysis were used to understand between which groups the difference was found in cases where the results of analysis of variance were found to be significant. According to the results of the research, there is a significant relationship between romantic relationship satisfaction and age and relationship duration; there is no significant difference in terms of gender, having children, education level and perceived economic status. In addition, there is a low level of negative significant relationship with romantic relationship satisfaction with contact, which is the sub-dimension of Gestalt contact disturbances, moderate level with full contact, low level with dependent contact, and low level with final-contact contact. There is a moderately negative and significant relationship between childhood invalidating environment (mother and father) and romantic relationship satisfaction. As a result of the regression analysis, it

was concluded that full contact, which is the sub-dimension of Gestalt contact disturbances, and parents who invalidating in childhood predicted romantic relationship satisfaction.

Keywords: Romantic Relationship Satisfaction, Gestalt Contact Disturbances, Invalidating Childhood Environment



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
KISALTMALAR.....	xiv
TABLolar DİZİNİ.....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	10
1.6. Tanımlar.....	11

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

12

2.1. Romantik İlişki Doyumu Kavramı.....	12
2.1.1. Romantik İlişki.....	12
Romantik İlişkinin Ögeleri/Boyutları	14
Romantik İlişkiye Başlama: Eş Seçimi	15
2.1.2. Romantik İlişkilere Yönelik Kuramsal Temel	17
Bağlanma Kuramı.....	17
Üçgen Aşk Kuramı.....	19
Aşk Stilleri Kuramı	20

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı.....	21
Yatırım Modeli	22
2.1.3. Romantik İlişki Doyumu.....	23
2.2. Gestalt Temas Engelleri Kavramı.....	26
2.1.1. Gestalt Terapi.....	26
2.1.2. Temas.....	28
2.1.3. Gestalt Temas Biçimleri/Engelleri	31
İçe Alma.....	32
Dışa Yansıtma	34
Kendine Çevirme.....	35
Yön Değiştirme	37
Sınırların Yokluğu.....	38
Duyarsızlaşma.....	40
Yardım Eden Sendromu.....	41
Çekilme.....	41
2.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre.....	42
2.3.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi.....	42
2.3.2. Çocukluk Dönemi Anne-Baba Tutumları.....	43
2.3.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre	45
2.4. Romantik İlişki Doyumu, Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	47
2.4.1. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	48
2.4.2. Gestalt Temas Engelleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	
2.4.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Yöntemi.....	54
3.2. Çalışma Grubu.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları	56

3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği.....	56
3.3.2. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği.....	57
3.3.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği.....	58
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	59
3.4. Verilerin Toplanması.....	60
3.5. Verilerin Analizi.....	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	63
4.2. Romantik İlişki Doyumunun Yaş ile İlişkisine Yönelik Bulgular.....	64
4.3. Romantik İlişki Doyumunun Romantik İlişki Süresi ile İlişkisine Yönelik Bulgular	64
4.4. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	65
4.5. Romantik İlişki Doyumunun Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	66
4.6. Romantik İlişki Doyumunun Ekonomik Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	67
4.7. Bireylerin İlişki Doyumunun Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	69

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar.....	71
5.2. Tartışma ve Yorum.....	72
5.2.1. Romantik ilişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	72
5.2.2. Romantik İlişki Doyumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	73
5.2.3. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	73

5.2.4. Romantik İlişki Doyumunun Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	75
5.2.5. Romantik İlişki Doyumunun Ekonomik Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	75
5.2.6. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	76
5.2.7. Romantik İlişki Doyumu, Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum.....	77
5.3. Öneriler.....	80
5.3.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler	80
5.3.1. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler	81
KAYNAKÇA	83
EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU.....	I
EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	II
EK 3. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER).....	V
EK 4. GESTALT TEMAS ENGELLERİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER).....	VI
EK 5. ÇOCUKLUKTA ONAYLAMAYAN ÇEVRE ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER).....	VII
EK 6. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ.....	VIII
EK 7. ETİK KURUL ONAYI.....	IX
ÖZGEÇMİŞ	X

KISALTMALAR

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

GTEÖ: Gestalt Temas Engelleri Ölçeği

ÇOÇÖ: Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

\bar{X} : Ortalama

N: Katılımcı Sayısı



TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Örneklem Grubuna Ait Veriler	55
Tablo 2	Cinsiyete Göre Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları	63
Tablo 3	Yaş Göre Bireylerin Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Basit Korelasyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 4	Romantik İlişki Süresine Göre Bireylerin İlişki Doyumu Puanlarına Ait Basit Korelasyon Analizi Sonuçları	65
Tablo 5	Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	65
Tablo 6	Eğitim Düzeyine Göre Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	66
Tablo 7	Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları	66
Tablo 8	Ekonomik Duruma Göre Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	67
Tablo 9	Ekonomik Duruma Göre Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	68
Tablo 10	Ekonomik Duruma Göre Bireylerin Romantik İlişki Doyumu Puanlarına Ait Tukey Testi Sonuçları	68
Tablo 11	İlişki Doyumu, Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi	69
Tablo 12	İlişki Doyumu Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	70

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Şekil Adı

Sayfa No

Şekil 1

Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

19



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlar ile ilgili açıklama yapılmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsan toplumsal bir varlık olup yaşamını sürdürebilmek için diğer insanlara ihtiyaç duymaktadır. Duyulan ihtiyaç neticesinde diğer insanlarla farklı ilişkiler geliştirilmesi gerekir. İlk olarak ailede başlayan ilişkiler sonrasında okul, iş ortamı gibi gelişerek çeşitlenir (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009). Klein (2020) ilk ilişki kurulan kişinin anne olduğunu ve bireyin kurduğu bu ilişkinin tüm duygusal hayatında şekillendirici rol oynadığını söylemiştir. Sullivan (1968) gerçek veya hayal ürünü bir kişilerarası ilişkiye sahip olunmadan kişiliğin var olmasının mümkün olmayacağını söylemiş ve benzer şekilde Erikson (1968) da insanların çevresiyle etkileşimde bulunmasının önemine kuramındaki gelişim aşamalarında vurgulamıştır. Kurulan çeşitli ilişkilerden bir tanesi de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişki kurabilmek kişilik gelişimi için kritiktir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı'nda genç yetişkinlik dönemi, "yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi" olarak adlandırılmaktadır (Erikson, 1993). Ergenlik döneminde kendini tanımayla beraber gelişen arkadaşlık ilişkileri, genç yetişkinlik döneminde yerini karşılıklı ve samimi yakınlıklara bırakmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2006). Genç yetişkinlik zamanında ve sonraki dönemlerde romantik ilişkiler oldukça önemli olmaktadır.

Romantik ilişki, karşılıklı olarak gönüllü olunan ve kabul edilen bir ilişki türü olarak görülmektedir (Collins, 2003). Oluşan romantik ilişkilerde bireylerin inançları uzun süre beraber ve mutlu olmaktır. Ancak her ilişkinin uzun sürmesi ya da kişilerin mutlu olması gibi bir zorunluluk bulunmamaktadır. İlişkinin devam edip etmeyeceği o ilişkiden alınan doyumdan ciddi oranda etkilenmektedir. Kişinin yaşadığı ilişkiye dair yaptığı kendi değerlendirmelerinin mutlu ve memnun biçimde olup olmaması, ilişki doyumunu göstermektedir (Gizir, 2012). Yapılan değerlendirmelerin olumlu yönde olması doyum

alınan, olumsuz olması da doyum alınmayan bir ilişkiyi göstermektedir. Kişilerin mutlu olması ve ilişkinin devam etmesi açısından ilişki doyumu oldukça önemli olmaktadır.

Romantik ilişki doyumu, çiftlerin ilişkiden tatmini, mutluluğu ve memnuniyetin öznel şekilde değerlendirilmesidir (Hawkins, 1968). Hendrick'e (1988) göre ilişki doyumu, çiftlerin ilişkilerine yönelik duygu, düşünce veya davranışlarıdır ve kendini açma, ilişkiye yatırım yapma ve bağlılıkla ilişkilidir. Öznel kriterlere göre değerlendirilen ilişkilerde sonuç olumluysa birey ilişkisinden doyum sağlar, değerlendirme olumsuzsa yani ilişkinin iyi taraflarının kötü taraflarından aşağıda kaldığı durumda ise birey ilişkiden doyum sağlayamaz (Hendrick ve Hendrick 1998). Buna göre ilişki yatırımı, ilişki doyumunun belirleyicilerindedir. Bireyler ilişkilerine farklı yönlerden yatırım yapar ve yapılan yatırım oranında da bazı beklentilere sahip olur. Yaptıkları yatırımla beklentileri örtüştüğünde ilişkiden tatmin olma düzeyi artar (Hatfield vd., 1979). Sosyal değişim modeline bakıldığında ilişki doyumu, çiftlerin partnerleriyle ilgili beklentisi ve partnerlerinin davranışları arasındaki uyumdur (Sabatelli, 1988).

Her ilişki için doyumun olması mümkün olmamaktadır. Bireyler ilişkide doyum alamadığında kaygı bozukluğu, depresyon, alkol bağımlılıkları gibi çeşitli rahatsızlıkların görülmesi, çiftlerin ilişkiden doyum almasının ne kadar önemli ve gerekli olduğunu göstermektedir (Whisman, 1999). Romantik ilişkide tatmin, güven ve mutlu olduğunda geçmiş ve gelecek kaygısında azalma olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerin sağlıklı olmasıyla bireyler hayatlarına karşı pozitif olabilmektedir. Aynı zamanda birey romantik ilişkiyken kendisi hakkında olumsuz olan eleştirilerin daha kolay bir şekilde üstesinden geldiği ve daha az kaygı hissettiği araştırmanın sonuçlarındandır (Killingworth ve Gilbert, 2010). Ayrıca bireyler ilişkiden doyum aldığında yaşamdan daha çok doyum alır (Gustavson vd., 2016) fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu bulunan sonuçlar arasındadır (Robles vd., 2014). Doyum verici ilişkilerin hayatın pek çok alanına karşı etkileri sebebiyle ilişki doyumunun cinsiyet (Beştav, 2007; Curun, 2001; Sakallı-Uğurlu, 2003), yaş (Budak, 2011; Çürükvelioğlu, 2012; Saraç vd., 2015), ilişki süresi (Budak, 2011; Soğancı, 2017), ekonomik durum ve eğitim durumu (Karataş, 2019) değişkenleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenlerin ilişki doyumuna olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda bu değişkenlerin detaylı biçimde anlaşılması ve araştırılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Sosyal olan insanın yaşamını sürdürmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için çevresindeki kişilerle ilişki kurması kaçınılmazdır. Bu yüzden diğer kişilerle temas halinde olmak

durumunda kalmaktadır. Temas kavramından söz eden terapi yaklaşımlarından biri Gestalt terapidir. Temas, bireyin dünyayla iletişim kurmasıdır ve birey bu sayede büyüyüp gelişebilmektedir. Ancak temas, sadece bireyin toplumla ilişkisiyle değil kendisiyle ilgili de geliştirdiği bir kavram olarak görülmelidir (Goldstein vd., 1989). Polster ve Polster (1974) teması, bireyin dünyayla etkileşim halinde olabilmesinde yol olarak tanımlamış ve bireyin yalnızca temas yoluyla dünyayla ilişkide bulunarak büyüyüp gelişebileceğini söylemiştir (Akt. Voltan-Acar, 2012). Bu yüzden bireyin hayatını sürdürmesi için temas kurması oldukça önemlidir. Birey, kendisiyle temas kurması neticesinde duygu ve ihtiyaçlarını fark ederken çevreyle kurduğu temas sayesinde bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Gerçekleşen temas her iki tarafa da aittir ve ortaya çıkan ilişkiden iki taraf da sorumludur (Mann, 2010).

Kişilerarası temas, bireyin kendisini tanımlaması ve varlığını anlamlandırması için başkalarına ihtiyaç duymasıyla başlar (Perls, 1982; akt. Vural Batık vd., 2015). Başkalarına karşı duyulan ihtiyaç neticesinde çevreyle temas gelişir. Temas sürecinin başlangıç, orta ve son olmak üzere üç aşaması vardır. İlk aşama olan başlangıçta kişinin ihtiyaçları belirginleşmeye başlar. İkinci aşamada kişi ihtiyacına yönelik kaynaklarla tanışır. Son aşama olan son temasta ihtiyaç giderilir ve doyum sağlanır (Levine, 2012). İhtiyaçlar tamamlandığında döngü bu şekilde tekrarlanır. Etkili iletişim kurulabilmesi için bu aşamaların kesintiye uğramadan gerçekleşmesi gerekmektedir (Tagay ve Voltan-Acar, 2012). Fakat temas sürecinde bazı bozulmalar oluşabilir ve oluşan bozulmalar bireyin işlevselliğini olumsuz etkiler (Daş, 2006). Gestalt yaklaşımında bu bozulmalar “temas engelleri(biçimleri/bozuklukları)” olarak adlandırılır. Oluşan bu bozukluklar temas sürecinde oluşan ilişki bozulmalarını ifade etmektedir (Voltan-Acar, 2012). Yani kişinin kendisiyle ve başkalarıyla iletişim kurarken ilişki bozulmaları meydana gelebilir veya temas yön değiştirebilir. Temas engelleri, ilişki bozulmaları veya temas sırasında temas yönündeki değişikliklerdir (Saraç vd., 2015). Sosyal bir varlık olan insanın yaşanan bu iletişim bozukluklarından etkilenmesi ilişkileri üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bu sebeple kişilerin temas engelleri yaşamalarının, romantik ilişki doyumunu da etkileyeceği düşünüldükçe bu çalışma yürütülmüştür.

Temas engelleri, kişinin yaşamında bazen işlevselken bazen de yıkıcı tepkilere neden olur (Voltan-Acar, 2012). Yaşanan bu temas engelleri bazen çocukluk döneminde genetik miras olarak bazen de yakın çevremizle olan ilişkide bilinçli veya bilinçdışı şekilde gelişerek hayatta kalma stratejileri meydana getirir (Zinker, 2013). Fakat temas engellerinin normalin

üstünde ya da altında kullanıldığı durumda kişi ihtiyaçlarını gideremez, tıkanıklık yaşar ve işlevselliğini yitirmeye başlar (Şirin ve Eker, 2019). Alanyazında Gestalt temas engellerinin evlilik uyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı (Akbulut, 2019) psikolojik iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı (Tagay vd., 2016) ve ebeveynlerin Gestalt temas engelleriyle çocukta anksiyete arasında ilişki olduğu ve bu ilişkiye ebeveynlik stillerinin aracılık ettiği görülmüştür (Rayana ve Atak, 2023). Yapılan bu araştırmalar neticesinde Gestalt temas engellerinin hayatın pek çok alanını etkilediği söylenebilir.

Bireyin hayatında önemli role sahip olan ilişkiler, her zaman doyum sağlamayabilir ve kişiyi içinden çıkılamayan bazı durumların içinde bırakabilir. İlişkilerin devam edip etmemesinin altında pek çok neden olabilir. Yaşam boyu kurulan ilişkiler, bu ilişkilere ilişkin inançlar ve davranışların, hayatın erken dönemindeki deneyimlerle şekillendiği yönündeki düşünceler dikkat çekicidir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Hazan ve Shaver, 1994). Yaşamın erken döneminde meydana gelen olayların ilişkiler üzerindeki etkisinin şekillendirici olduğu düşünülmektedir.

Anne-babanın çocuğa yönelik davranışları ve aile içerisindeki ilişkiler, çocuğun kişilik ve davranış gelişimi üzerinde etkili olmakla beraber yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkileri üzerinde de oldukça önemli etkiye sahiptir. Anne-babanın çocuğa yaklaşımları, geliştirdikleri ilişkiler ve öğretilen davranışların çocuğun duygusal gelişiminden cinsel gelişimine kadar pek çok alanı hayat boyu etkilemektedir (Yörükoğlu, 2000). Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı etkileyecek şekilde etkiler bırakabilmektedir (Merrick vd., 2017). Hayatın ilk on yılındaki anıların incelendiği bir çalışmada çocukluk dönemindeki anıların yetişkinlikte psikolojik sağlığa yönelik bir hayli fazla ipucu içerdiğini göstermiştir (Rubin, 2000). Yetişkin dönemde yaşanan psikolojik problemlerin çocukluk dönemine ait izler taşıması çocukluk döneminin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Çocukluk döneminde en çok vakit geçirilen kişilerin de ebeveynler olduğu göz önüne bulundurulduğunda ebeveynlerin tutum ve yaklaşımlarının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Hayatın erken döneminde çocuğun anne-babasıyla ilişkisinin niteliğini gösteren ebeveyn kabul-reddi, ebeveynlerin çocuğa onaylayıcı, kabul edici, samimi, onaylamayan, reddeden tavırlarını ifade etmektedir (Gander ve Gardiner, 1998). Ebeveyn kabul-red kuramı, ebeveyn-çocuk etkileşimindeki sıcaklık boyutuna odaklanır. Çocuk ve ebeveynler arasındaki duygusal bağ ve ebeveynlerin çocuğa ilişkin duygularını ifade ediş biçimleri üzerinde durur. Ebeveynlerin iki uçtaki (kabul eden,

onaylayan, samimi uç ve reddeden, onaylamayan uç) tavırları arasında bir yerde olduklarını söyler. Kabul eden uça olan ebeveyn davranışları, çocukta kendisini kabul eden ve yeterli bir birey olmasını sağlarken reddedici uça bunun tersi biçimde hayatının pek çok alanında probleme sebep olmaktadır (Rohner, 1994). Ebeveyninin hangi uça olduğuna davranışlarla değil çocuğun bu davranışlara yönelik algısıyla yaklaşılır. Reddedici tutum sebebiyle çocuk tutarlı ve sağlıklı bir benlik geliştiremeyip kişilerarası ilişkilerde iki uça yaklaşımlar sergileyebilmektedir. Ya insanlara çok yaklaşıp bağımlılık geliştirmekte ya da sevgi ve destek ihtiyaçlarını reddederek kendi kabuğuna çekilebilmektedir (Rohner vd., 2005). Yetişkin dönemde yaşanan kişilerarası ilişkilere ilişkin erken çocukluk dönemindeki ebeveyn kabul ve reddinin etkisi göz önünde bulundurulduğunda kişilerarası ilişkilerden birisi olan romantik ilişkilerin ebeveyn tutumlarıyla şekillendiği görüşü oldukça önemli olmaktadır.

Linehan (1993), geliştirdiği “Biyo-Sosyal Teori”sinde, erken çocukluk döneminde çocuğun duygusal deneyimlerinin ebeveynleri tarafından onaylanmaması, duygularının görmezden gelinmesi, değersizleştirilmesi ya da bu duyguları nedeniyle cezalandırılması gibi olayları “çocuklukta onaylamayan çevre” kavramı ile açıklamaktadır. Çocuğun onaylamayan çevrede büyümesi iletişimde bozukluk yaşamasına ve duygu kontrolünde güçlük çekmesine neden olur (Linehan, 1993). İletişimde ve duygu kontrolünde sıkıntı yaşayan insanın sosyal bir varlık olduğu göz önünde bulundurulduğunda ilişkilerinin bu durumdan etkilenmesinin kaçınılmaz olacağı görülür. Bir araştırmada çocuklukta onaylamayan çevreye maruz kalmanın yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin işlevselliğini bozup ilişki doyumunu azalttığı bulunmuştur (Selby vd., 2008). Yapılan bir başka çalışmada çocuklukta onaylamayan çevrede büyüyen çocukların yetişkin dönemde romantik ilişki doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2021). Ayrıca 156 kişiyle yapılan bir çalışmada çocuklukta onaylamama deneyimlerinin partnerlerin birbirini onaylamadığı ve romantik ilişkide yakınlık faktörünü yordadığı tespit edilmiştir (Valdivieso, 2021). Bir başka çalışmada ebeveyn kabul reddi incelenmiş ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası problemlerin aracı rolüne bakılmıştır. Sonuçlara bakıldığında anne ve baba tarafından reddin kişilerarası problemleri anlamlı olarak yordadığına ulaşılmıştır (Dilvin-Abacı, 2018). Duygusal olarak onaylamayan ebeveyne sahip olarak yetişen bireylerde duygulardan korkma, düşüncelerini paylaşmak yerine bastırma ve duygusal olarak kırılabilirlik geliştirme olasılığının arttığı görülür (Sauer ve Baer, 2010). Ebeveynleri tarafından yeterli düzeyde kabul görmeyen bireylerin dünya

görüşünün olumsuz olduğu, hayatı ve hayatta bulunmayı tehlikeli gördüğü bulunmuştur (Derincegöz, 2019). Hayatın erken döneminde ebeveyn-çocuk arasında gelişen ilişkilerin sosyal, bilişsel ve duygusal alanlardaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda romantik ilişkiler üzerine etkisinin araştırılmasının önemli olacağı söylenebilir.

Romantik ilişkiler yaşamın devamlılığı için gerekli olan ihtiyaçların karşılandığı ve hayatın pek çok farklı alanını etkileyen bir ilişki türüdür. O yüzden romantik ilişkilerden doyum almak oldukça önemli ve gerekli olmaktadır. Bireyin anlaşılıp ihtiyaçlarının giderilmesi için gerekli olan bir diğer kavram da temasıdır. İnsanlar temas sayesinde kendini daha iyi anlayıp çevreye yönelerek ihtiyaçlarını doyuma ulaştırabilirler. Ancak temas kurmak oldukça kompleks bir şekilde gerçekleşir ve her zaman kişiyi doyuma götürmez. Kişi kendisiyle ve çevreyle temas kurarken bazen ilişkisinde çarpıtmalar yaşayabilir ve teması engellenebilir. Bu da insanın ihtiyaçlarını karşılayamamasına ve çevresiyle temasının kötüleşmesine neden olur. Çevresiyle ilişkisini olumsuz etkileyen temas engellerinin anlaşılmasıyla romantik ilişkilere yönelik bilginin artması ve romantik ilişkiden alınacak doyumun daha detaylı biçimde anlaşılacağı düşünülmüştür. Hayatın ilk dönemleri ilerleyen döneme ait temellerin atıldığı ve kişiliğin oluştuğu bir dönemdir. Bu yüzden bu dönemde bakım verenlerle kurulan bağ, geliştirilen iletişim ve yaklaşımlar oldukça önemli olmaktadır. Yetişkin dönemdeki ilişkileri belirleyen erken çocukluk döneminde ebeveynlerin duygusal olarak çocuğa yaklaşımı ve iç dünyasının anlaşılmasının gelecek dönemdeki ilişkilerini anlamak için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile romantik ilişki doyumunu detaylı şekilde ele alınarak alan yazındaki yakın ilişki biçimlerinden olan romantik ilişkiler konusuna detaylı açıklama getirmek istenmiştir. 18 yaş ve üzeri bireylerin demografik özellikleri açısından romantik ilişki doyumunu düzeylerine göre anlamlı bir farklılık ve ilişki olup olmadığı ve Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumunu düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Bu çerçevede araştırmanın problem cümlesi ve alt problemler aşağıda yer almaktadır.

1. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık ve anlamlı ilişki göstermekte midir?

1.1. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.6. Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri ile ilişki süresi arasında bir ilişki var mıdır?

2. Bireylerin Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre düzeyleri romantik ilişki doyumu düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Yakın ilişkiler doğumdan ölüme her yaşta insan için son derece önemlidir. İlk yakın ilişkiler bebekle annesi ve babası arasında kurulurken, daha sonrasında ailenin diğer üyeleri, çevredeki kişiler, arkadaşlar bu ilişkilere dahil olmaktadır. Ergenlik döneminden itibaren de bireyin hayatında romantik ilişkiler önem taşımaya başlamaktadır (Furman, 2002; Sabatelli, 1988). Ölümler bile insanlar yanlarında yakın ilişkileri olan bireyleri görmeyi arzulamaktadırlar. Romantik ilişki, flörtleşme, beraber yaşama, evlenme ve diğer uzun zamanlı ortaklıklardan oluşan önemli kişiler arası ilişki türlerinden birisidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkiye yönelik psikolojik, cinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının ne oranda karşılandığına dair yapılan öznel değerlendirmede bulunma ve

bununla ilgili algı romantik ilişki doyumunu olarak ifade edilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989).

Romantik ilişkiden alınan doyumun yalnızca bireyin yakın ilişkilerini değil farklı pek çok alanı etkilediği görülmektedir. Kişilerin romantik ilişkilerinden doyum aldıklarında bunun yaşamlarını etkileyeceği, yaşamlarının sağlıklı ve mutlu olacağı söylenmektedir (Neff ve Suizzo, 2006). Birey romantik ilişkisinde tatmin olduğu, güvendiği ve mutlu olduğunda geçmiş ve gelecek kaygısında azalma olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerin sağlıklı olmasıyla bireyler hayatlarına karşı pozitif olabilmektedir. Bireyler kendilerine ve çevrelerine olumlu şekilde bakabilmektedirler. Bu sayede birey sadece ilişkilerde değil hayatının tüm alanlarında hoşnut olmasının da artışı sağlanır. Aynı zamanda birey romantik ilişkiyken kendisi hakkında olumsuz olan eleştirilerin daha kolay bir şekilde üstesinden geldiği ve daha az kaygı hissettiği görülmüştür (Killingworth ve Gilbert, 2010). Aynı zamanda ilişkiden alınan doyumun, ilerleyen zamanda ruhsal olarak bireyleri olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bireyin yaşadığı sağlıklı ilişkiler sonraki ilişkileri için şema oluşumuna yol açmaktadır (Kaya, 2018). Romantik ilişkinin partnerlere doyum sağlamanın önemi göz önünde bulundurulduğunda doyum yordayan değişkenlerin belirlenip incelenmesi önemli görülmektedir.

Bu araştırmada romantik ilişki doyumunu kavramının, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre kavramlarıyla olan ilişkisi incelenecektir. Sosyal bir varlık olup kendini ilişkileri yoluyla tanımlayan ve gerçekleştiren insanın çevresindeki diğer kişilerle ve kendisiyle etkileşimine vurgu yapan Gestalt yaklaşımındaki temas kavramı oldukça önemlidir. Büyüme ve gelişmede önemli rol oynayan temas aynı zamanda psikolojik sorunların oluşmasında, bu sorunların anlaşılmasında ve onların üstesinden gelmede oldukça önemlidir (Voltan-Acar, 2012). Bu kavram bireyin kendisi ve çevreyle ilişki kurarken kullandığı yolları ele alır. Farklı temas biçimleri tanımlanmakla beraber bu temas biçimlerinin sağlıklı şekilde kullanılması temas engellerinin oluşmasına sebep olur. Temas engelleri durumuyla karşılaşıldığında, başka türlü ifade edilecek olursa, temas biçimlerinin sağlıklı kullanımında kişilerin hem kendileri hem de diğerleriyle uyumları bozulabilmekte ve ilişkileri etkilenmektedir (Tümlü, 2012). Sağlıklı temas örüntüsüne sahip olan bireylerin sosyal ilişkileri olumlu anlamda etkilenirken (Zinker, 1998), sağlıklı temas örüntüsüne sahip olanların işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanmak durumunda kalabileceği söylenmektedir (Jacobs, 2007). Bireyler doğmadan önce anne karnından itibaren çevreyle etkileşim halinde olup temas kurup büyürler. Çevreden alınan mesajların

bazısı büyüme sağlarken bazısı bireyin benliğini oluşturma sürecini ketleyebilir (Karataş ve Yavuzer, 2018). Diğerleriyle oluşturulan ilişkilerden biri olan romantik ilişki ve bu ilişkiden alınan doyumun da temas engellenmesi yaşanması durumunda olumsuz etkileneceği düşünülmektedir. Alan yazında Gestalt temas engellerine yönelik çalışmaların az olduğu söylenebilir (Akkoyun, 2001). Bu sebeple Gestalt temas engelleriyle ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülüp bu çalışmanın romantik ilişkileri ve ilişkiden alınan doyumun daha detaylı biçimde anlaşılmasıyla literatüre katkı yapacağı düşünülmektedir.

Çocukluk dönemi yaşamın temel aşamasıdır ve gelecekteki hayatın adımları bu dönemde atılmaktadır. Ayrıca kişiliğin bu dönemde şekillenmesi bu dönemi oldukça önemli kılar. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin yaşamın ilerleyen zamanında kişilerarası, sosyal ve psikolojik sorunların oluşmasında etkisi olduğu düşünülür (Türkkan ve Odacı, 2018). Bir çocuk yetiştirildiği zaman çocuğun duyguları, hayatındaki önemli kişiler tarafından kabul edilmez, onaylanmaz ve duygularına empatiyle yaklaşılmazsa o çocuğun duygusal anlamda gelişme göstermesinin mümkün olmadığı vurgulanmaktadır (Daş, 2017). Gelişimsel dönemde duygusal olarak desteklenmeyen çocuğun yetişkin dönemdeki ilişkilerinde sosyal problem çözme yeteneği olumsuz etkilenmekte ve bilişsel rahatsızlıkların gelişebilmesiyle romantik ilişkilerinin bu durumdan etkilenmesi kaçınılmaz olmaktadır (Selby vd., 2008). Sağlıklı biçimde gelişen ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuklar, ebeveynleri aracılığıyla olayın duyguyu neden harekete geçirdiğini anlar, duyguyu adlandırmayı öğrenir (Valdivieso, 2021). Ancak ebeveynleri kayıtsız biçimde davranan bireyler terapide öz-şefkatlerinin daha düşük olduğunu ve algıladıkları duygusal geçersizliğin fazla olduğunu söylemektedir (Westphal vd., 2016). Linehan (1993), çocuğun onaylamayan çevrede yetişmesi sonucunda yaşanan duruma uygun duygusal tepki tanımlanamama ve kontrol edilememenin geliştiğini söyler. Çocuk ebeveyni tarafından duygularını regüle etmeyi öğrenemez. Duygusal olarak onaylamayan ebeveyne sahip olarak yetişen bireylerde duygulardan korkma, düşüncelerini bastırma ve duygusal olarak kırılabilirlik geliştirme olasılığının arttığı görülür (Sauer ve Baer, 2010).

Literatüre bakıldığında çocukluk dönemi yaşantılarının romantik ilişkilerle ve ilişki doyumuyla ilişkisine yönelik çalışmalar görülmektedir. Fakat bunlar genelde bağlanma biçimleri (Honari ve Sarami, 2015; Sarı ve Korkut-Owen,2016; Sümer, 2017) ve çocukluk dönemi örselenme yaşantıları (Finkelhour vd., 1989; Özcan ve Hamamcı, 2023; Yücel, 2014) çerçevesinde araştırılmıştır. Çocukluk döneminde çocuğa ilk bakım veren kişilerle kurulan bağın bireyde oluşturduğu bağlanma biçimleri oldukça önemli olmakla beraber

bireyin duygusal olarak desteklenmesi ve gelişmesinde kapsayıcı biçimde yaklaşan yaklaşımların anlaşılması da gerekmektedir. Bu sebeple romantik ilişki doyumunun çocuklukta onaylamayan çevre çerçevesinde ele alınmasının çocuğun duygusal olarak daha derinlikli bir biçimde anlaşılabilmesi konusunda yardımcı olacağı düşünülmüştür

Bu araştırmada romantik ilişki doyumunu etkileyen değişkenlerin Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre çerçevesinden ele alınarak daha iyi anlaşılması yetişkin bireylere sunulan psikolojik danışma ve psikoterapi çalışmalarında doyum verici ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olması umulmaktadır. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı aynı zamanda çiftlerle çalışan terapistlerin ve ruh sağlığı uzmanlarının da bu çalışmadan faydalanacağı düşünülmektedir. Yakın ilişkiler konusunda romantik ilişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre konusunun anlaşılması, ruh sağlığı uzmanlarınca yakın ilişkiler konusunda çalışanlara teorik bilgileri sağlama konusunda yardımcı olacağına inanılmaktadır.

1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemini; romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üzeri kişilerle sınırlıdır.
2. Eğitim düzeyi olarak lisans ve lisansüstü katılımcılar araştırmanın çoğunluğunu oluşturmaktadır.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıdaki yer alan varsayımların olduğu kabul edilerek gerçekleştirilmiştir.

1. Araştırmaya katılanların tümü araştırmanın sorularını içten ve dürüst şekilde cevaplamıştır.
2. Araştırma için kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
3. Araştırma için kullanılan ölçme araçları istenilen özellikleri ölçmektedir.

1.5.Tanımlar

Bu çalışmada kullanılmış olan bazı temel kavramların tanımına aşağıda yer verilmiştir:

İlişki Doyumu: Kişinin, ilişki kalitesiyle ilgili varsayımda bulunduğu öznel değerlendirmelerini anlatmaktadır. Doyum sağlanan ilişkinin değerlendirmeleri olumlu, doyum sağlanmayan ilişkilerin değerlendirmeleri de olumsuzdur (Hendrick ve Hendrick, 1989).

Romantik İlişki Doyumu: Romantik ilişkide çiftlerin yaşadığı memnuniyet düzeyini ifade etmektedir (Hendrick, 1988).

Temas: Bireyin, diğer kişilerle ve nesnelere deneyimleri sonucu oluşan fikirlerdir. Diğerlerinin nasıl algılanıp hissedildiğidir (Tagay, 2010).

Gestalt Temas Engelleri: Bireyin kendisi ya da çevresiyle teması esnasında ilişki çarpıtmaları olması ya da temasın yön değiştirmesidir (Tagay, 2010).

Çocuklukta Onaylamayan Çevre: Bireyin, çocukluğunda ona bakım veren kişilerce duygularının onaylanmaması, yok sayılması, cezalandırılması ya da değersizleştirilmesini ifade etmektedir (Linehan, 1993).

Yetişkin: Yaş olarak bakıldığında ülkeye ve topluma göre değişmekle beraber yasal olarak 18 yaşını doldurmuş kişiler yetişkin olarak kabul edilirler. (Zeybek, 2020). Türk Dil Kurumu ise tanımlamayı; “Kanunların belirttiği belli bir yaşı aşmış, toplumsal sorumluluklarını bilme durumunda olan genç” (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, [17.06.2023]) şeklinde tanımlamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde romantik ilişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre kavramlarına yer verilmiştir. Ayrıca romantik ilişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre değişkenlerine ilişkin yapılmış araştırmalar sunulmuştur.

2.1.Romantik İlişki Doyumu Kavramı

Romantik ilişki doyumu konusu romantik ilişki, romantik ilişkilere yönelik kuramsal temel ve romantik ilişki doyumu alt başlıkları ile ayrıntılı olarak ele alınmış ve aşağıda sunulmuştur.

2.1.1.Romantik İlişki

Bireylerin mutlu olmasını sağlayan nedenlerin en önemlilerinden biri diğer kişilerle kurduğu ilişkilidir (Myers ve Diener, 1996). Erikson (1994) yakın ilişkilerin önemini geliştirdiği psikososyal gelişim kuramında vurgulamaktadır. Bireyler yakın ilişkiler çerçevesinde, gelişimleri boyunca kardeşleri, ebeveynleri, akrabaları, arkadaşları ve romantik partnerleri dahil olmak üzere pek çok bireyle kişisel ilişkiler geliştirirler (Furman ve Buhrmester, 1992). Romantik ilişki, bireylerin özgür iradeleriyle oluşan içerisinde bağlanma, tutku ve yakınlık öğeleri bulunan evli ya da flört halinde olan çiftler arasında oluşan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sternberg, 1997). İki birey arasında oluşan duygusal bağlanma, bir veya daha çok psikolojik ihtiyacın karşılanması ve karşılıklı bağımlılık koşullarından en az birinin gerçekleşmesiyle yakın ilişki oluşmaktadır (Erber ve Erber, 2001). Bireylerin gelişimsel görevlerini başarıyla tamamlamaları, arkadaşlıklarının pekişmesi ve mutlu bir evliliği inşa etmelerinde yakın ilişkiler tamamlayıcı bir rol

oynamaktadır (Gizir, 2012). Bu sebeple yakın ilişkilerin insan hayatındaki yeri düşünüldüğünde sağlıklı yakın ilişkiler geliştirmenin önemi açıkça görülmektedir.

Yakın ilişkilerin sağlıklı olması için sahip olunması gereken bazı özelliklerden söz edilmiştir. Bunlardan ilki ilişki kurabilme ve kurulan ilişkide güven hissedebilmedir. Diğer bir özellik partnerin sevgisini hissetme ve onu sevmedir. Partnere saygı duyma, duyulan sevgiyi ifade edebilme ve sürdürebilme bir diğer özelliktedir. Devam eden, sabit olan yakın ilişkinin var olduğunu hissetme, partnerden destek alma ve ona destek verebilme, hazzın olduğu cinsel bir yaşantının olması ve yakınlık ihtiyacı ve tinsel temas ihtiyacını karşılayabilme sahip olunması gereken diğer özellikler olarak ifade edilmektedir (Myers vd., 2000). Bu niteliklerin yakın ilişkilerde olması ilişkinin sağlıklı olduğu anlamına gelmektedir.

Hatfield (1988) romantik ilişki tanımını; kişilerin hissettikleri, düşündükleri, davrandıkları ve ilgilerinin benzer ya da farklı olduğunu anlama süreci olarak yapmıştır. Romantik ilişkiler diye söz edilince sadece aşk ilişkisi akıllara gelirken aslında bu kavram destek, ait olma ve bağlanma öğelerini de içerisinde bulundurmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Romantik ilişkilerin tümü bir diğerinden farklılaşarak kendisine has bir duygusal yoğunluğa sahip olmaktadır. Bu duygusal yoğunluk da partnerlerin gösterdikleri ilgiyle görülebilmektedir (Collins ve Van Dulmen, 2006). Bu yüzden partnerin davranışı, ilgisi ilişki içerisinde oldukça belirleyici olmakta ve kendi ilişki özelliklerini oluşturmaktadır. Romantik ilişkide partnerler birbirlerinin çıkarlarını en az kendi çıkarları kadar önemli görürler (Erden-İmamoğlu, 2009). Yalnızca kendi menfaatleri değil karşı tarafın menfaatleri de en az kendininki kadar önem taşımaktadır.

Pek çok yakın ilişki, insanın gelişimi için çok değerli olsa da romantik ilişkiler derin anlamlar taşımasıyla diğerlerinden daha farklı öneme sahip olmaktadır. Bunun sebebiyse romantik ilişkilerin, güvenlik duygusu ve kişisel gelişim gibi temel ihtiyaçları karşılamasındandır (Bromer ve Brümle, 2003). Yakın ilişkilerin sağlıklı olması için ilişki kurabilme ve kurulan ilişkide güven hissedebilme çok önemlidir. Diğer bir özellik partnerin sevgisini hissetme ve onu sevmesidir. Partnere saygı duyma, duyulan sevgiyi ifade edebilme ve sürdürebilme diğer özelliktedir. Devam eden bir yakın ilişkinin var olduğunu hissetme, partnerden destek alma ve ona destek verebilme, hazzın olduğu bir cinsel yaşantının olması, yakınlık ihtiyacı ve tinsel temas ihtiyacını karşılayabilme yakın ilişkilerde olması gereken diğer özellikler olarak ifade edilmektedir (Myers vd., 2000). Bu özelliklerin bir yakın ilişkide olması o ilişkinin sağlıklı olduğu anlamına gelmektedir.

İçerisinde cinsellik boyutunu barındırması ile romantik ilişkiler diğer yakın ilişkilerden farklılaşmaktadır. Aynı zamanda partner seçimi, katılım, ilişki içeriği, ilişkinin duygusal ve bilişsel süreçleri, ilişki kalitesi gibi özelliklerinin olması da diğer yakın ilişkilerden farklılaşan yönleridir (Collins, 2003).

Romantik İlişkinin Öğeleri/Boyutları

Romantik ilişki, içerisinde *bağlanma*, *tutku* ve *yakınlık* gibi öğelerini bulundurmaktadır. Yakınlık ögesi partnerlerin birbirleri arasında yakın ilişki geliştirdiği, tutku ögesi partnerlerin fiziksel çekicilik, cinsel arzu ve romantizm kavramlarına karşılık gelen ve bağlılık ögesi de partnerlerin ilişkiyi sürdürme arzusunu ifade etmektedir (Sternberg, 1997). Romantik ilişkiler Moss ve Schwebel'e (1993) göre beş farklı öğeden oluşmaktadır. İlk öge olan *bağlılık*; bireylerin ilişkide partneriyle birlikte olmaya yönelik isteğine karşılık gelmektedir. Diğer öge olan *duygusal yakınlık*, çiftlerin birbirlerinin duygusal dünyalarını bilmeleri ve derin duyguları paylaşmalarını içermektedir. Çiftlerin birbirlerinin bilişsel düzeyinde olan değişimleri fark etmeleri *bilişsel yakınlık* ögesi olarak adlandırılmıştır. *Fiziksel yakınlık* ögesi fiziksel olan etkileşimle ilgilidir. Son öge olan *karşılıklılık*; çiftlerin ilişkiyi devam ettirmeye yönelik gösterdiği çaba ve etkileşime karşılık gelmektedir. Bu beş öğenin bir ilişkide bulunması romantik ilişkileri oluşturmaktadır.

Romantik ilişkilerin ayırt edici beş özelliği şöyle vurgulanmıştır (Collins, 2003): *Katılım*, gençlerin flört edip etmemesi ve flörtün başladığı yaş, flörtün sıklığı ve tutarlılığı ve bir ilişkinin süresiyle ilgilidir. *İkincisi eş seçimidir*. Eş seçimi de kiminle romantik deneyimler yaşandığının açıklanmasıyla ilgilidir. Üçüncü özellik *ilişki içeriğidir*. Bu özelliğe göre, romantik ilişki boyunca yapılan aktivite ve etkinlikleri ifade eder. Dördüncü özellik *ilişki kalitesi* olarak adlandırılmaktadır. Bu da ilişkiden faydalı deneyimler edinebilmeyi ifade etmektedir. Son özellik de *ilişkinin duygusal ve bilişsel süreçleridir*. Bu özellik, ilişkiyi diğer ilişkilerden ayırt eden duygusal tepkiler, şemalar, algılar, partnere ve ilişkiye yapılan atıflar ve beklentileri ifade etmektedir. Bu ayırt edici özelliklerin olumlu bir şekilde sonuçlanması ilişkinin istikrarı açısından oldukça önemli olmaktadır. Mutlu ve istikrarlı bir ilişkide ve ilişkilerin sürdürülmesinde ayırt edici özellikler önemli rol oynamaktadır (Weiser ve Weigel, 2016).

Hatfield (1988), romantik ilişkide partnerlerin sahip olması gereken *duygusal, bilişsel* ve *davranışsal* bazı bileşenlerin bulunması gerektiğini söylemiştir. Davranışsal bileşene bakıldığında partnerlerin ilişkide birbirlerine fiziksel yakınlığını ve teması ifade eder. Duygusal bileşenler ise partnerlerin ilişkide duygularını önemseme, birbirine özen göstererek davranma, sevgi ve yakınlığın olması gerektiğini ifade etmektedir. Bilişsel bileşenler de partnerlerin kendini gizlemeyip açmaya hevesli olmasını ve paylaşım yapmaya açık olmasını içermektedir. Partnerlerin sahip olması gereken bu bileşenler ilişkinin istikrarı ve doyumu açısından önemli olmaktadır.

Romantik İlişkiye Başlama: Partner Seçimi

Bireylerin romantik ilişkide partnerlerini nasıl belirledikleri merak edilen bir konudur. Partnerlerin benzerliği ve fiziksel olarak çekici olmanın eş seçimi noktasında önemli olduğu düşünülmektedir (Finkel vd., 2012; akt. Santrock, 2011). Burada benzerlikten kastedilen şey fiziksel görünüme ek olarak; partnerlerin yaşı, dünya görüşleri ya da sosyoekonomik olarak benzer olunmasıdır. Bunların aynı olmasıyla çiftler benzer olaylar karşısında aynı tepki gösterebilecek, benzer şeyleri yapmayı sevecek bu sayede birbirlerine karşı daha fazla yakınlık geliştirebileceklerdir (Santrock, 2011). Fiziksel çekicilik kadın ve erkekler için önemli olmakta ve bireyler, fiziksel olarak çekici buldukları kişilerle romantik ilişki kurma konusunda daha hevesli olmaktadır (Morry, 2005). İlişkinin başlamasında karşı tarafı çekici bulmanın öneminden söz etmişken kişinin kendini çekici bulmasından da bahsedilmesi gerekmektedir. Bu çerçevede Mark ve Herbenick'in (2014) yaptıkları çalışmaya göre kişilerin kendi çekicilik algılarının karşı tarafı ne oranda çekici gördüğünü belirleyebildiği sonucuna ulaşmışlardır. Eş seçimine etki eden faktörler ise evrimsel bakışa göre farklılık göstermektedir. Mesela, kadınlar yuvasının ve çocuğunun geçimini sağlayabilecek, kendisinden büyük ve olgun erkekleri eş olarak tercih ederken erkekler ise kendisinden daha genç ve vücudunda doğurganlığın işareti olan kadınları seçme eğilimindedir (Impett ve Peplau, 2006). Tüm bunlara bakıldığında eş seçiminde tek bir faktörden söz etmek mümkün olmamakta, pek çok faktör ve durum eş seçimini etkilemektedir.

Romantik ilişkilerde yaşanan ilk deneyimlerin ergenlik döneminde başladığı söylenmektedir (Connolly vd., 2004). Bu dönemde yaşanan ilişkilerin psiko-sosyal gelişim açısından oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (Furman ve Shaffer, 2003). Aynı şekilde Sullivan (1968), ergenlikte olan romantik ilişkilerin kimlik gelişimi açısından oldukça önemli olduğunu belirtmiş ve bu dönemde kurulan romantik ilişkilerin ilerleyen zamanlarda kurulacak romantik ilişkilerin ilerleyişine etki ettiğini ifade etmiştir. Romantik ilişki geliştirebilen ergen, akranları arasında aidiyet ve statü anlamında etkin olabildiği için diğer akranlarıyla ilişki içinde olabilmesi kolaylaşmaktadır. Kaliteli romantik ilişki içinde olabilen ergenin olumlu benlik duygusu, romantik benlik kavramı ve kimlik gelişimiyle beraber olumlu ilişkiye sahip olmaktadır. Ancak tersi düşünüldüğünde yani ergen romantik ilişkisinden doyum alamıyorsa ya da romantik ilişkisi kalitesizse ergenin depresyon seviyesinde artış görülmektedir (Collins, 2003). Sabatelli'ye (1988) göre yetişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişkilerin provası genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerle belirlenmektedir. Genç yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki ilişki kalitesi ve uyum düzeyini de etkilemektedir. Romantik ilişkiye sahip olabilmek kişilik gelişimi için oldukça kritiktir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, hayatın farklı dönemlerinde üstesinden gelinmesi gereken farklı çatışmalar vardır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi olarak adlandırılan genç yetişkinlik döneminde ise gencin, çatışmanın üstesinden gelip dengeli bir kişilik oluşturması için romantik ilişkiye sahip olması gerekmektedir. Romantik ilişkilerin kurulabilmesi demek kişinin yakınlık becerisi geliştirebildiği anlamına gelmektedir. Dahası, bu dönemlerde kurulan romantik ilişkiler ve onlardan edinilen deneyimler gelecek dönem bireyin yaşayacağı romantik ilişkilere zemin hazırlamakta ve eş seçiminde belirleyici olmakta, kimlik ve kişilik gelişiminde de oldukça önemli olmaktadır (Erikson, 1994).

Connolly ve Goldberg (1999) romantik ilişkilerde gelişim aşamalarını şu sırayla açıklanmaktadır: İlk olarak "ilişkiyi başlatma" aşaması yer alır. Bu aşamada fiziksel çekicilik ve arzu ön plana çıkmaktadır. Partnerin beğenisi ve kişinin fiziksel görünüşü ön planda bulunmaktadır. İkinci aşama "yakın ilişki" olarak adlandırılmaktadır. Burada kişiler arkadaş gruplarında yer alarak karşı cinsle yapılan etkinliklerde yakın ilişkiler geliştirilmesine katkı sağlarlar. Toplu etkinliklerde yer alarak yakın ilişkinin başlamasına imkân sağlanır. "Samimi romantik ilişkiler" ise üçüncü aşamadır. Burada kişiler karşı cinsle flörtleşmeye başlayarak derin duygular geliştirirler. Aynı zamanda cinsel yakınlaşmalar da yaşanabilmektedir. Kişiler bu aşamada yalnız kalarak birlikte daha fazla zaman geçirme

arzusunda olabilmektedirler. Son aşama da “bağlılık ilişkisi” olarak adlandırılmaktadır. Daha uzun zamanı kapsayan bu dönemde fiziksel çekim, yakın olma isteği gibi özellikleri bulunmaktadır. Bu dönemde bağlılık oluşur ve bunun beraberinde evlilik olabilmektedir. Bağlılık oluştuğunda ilişkinin uzun zamanlı ilerlemesine katkı sağlar. Türk toplumuna bakıldığında ise romantik ilişkide beş evre olduğundan bahsedilmiştir. Bunlardan ilki davranışsal yakınlık olarak isimlendirilmiştir. Bu evrede ilgi duyulan kişiyle birlikte vakit geçirme isteği yer almaktadır. Ardından bilişsel ve duygusal olarak yakınlık yaşanmaktadır. Üçüncü evre romantik özelleştirme olarak adlandırılmış, ilgilenilen kişiye karşı anlamlı şeyler söyleme yer almaktadır. Dördüncü evrede öz algılama olarak adlandırılmış olup kişisel beceriler olarak çekici olma, sempatiklik, zekâ gibi özellikler değerlendirilmektedir. Son evrede ise dürüstlük, saygı ve güveni içine alan öz bilgi yer almaktadır (Eryılmaz ve Atak, 2009). Romantik ilişkinin gelişimi, romantik ilişkiden sağlanan doyum düzeyiyle beraber sağlıklı bir süreç izleyebilmektedir.

2.1.2. Romantik İlişkilere Yönelik Kuramsal Temel

Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin niteliğini belirlemek amacıyla kuramlar oluşturulduğu görülmektedir. Bu bölümde bu kuramlardan bağlanma kuramı, üçgen aşk kuramı, aşk stilleri kuramı, karşılıklı bağımlılık kuramı ve yatırım modeline yer verilecektir.

Bağlanma Kuramı

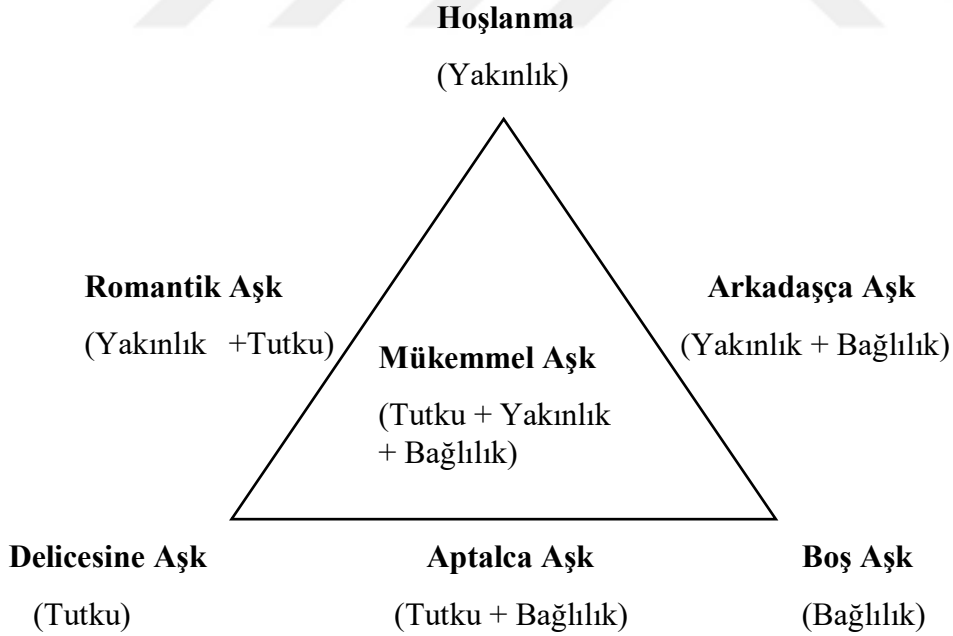
Çocuklukta ve yetişkinlikte yaşanan ilişkileri anlamlandırmada önemli bir kuramdır. Ainsworth ve Bowlby (1991) yaptıkları çalışmalarla bağlanma kuramına öncülük eden isimlerdir. Ainsworth ve diğerleri (1978; akt. Nemlioğlu, 2011) yaptıkları araştırmada çocuklarda anne ve babayla gelişen ilişkiler neticesinde üç farklı bağlanma biçimi geliştirdiklerini tespit etmiştir. Bunlardan ilki güvenli bağlanma olarak adlandırılır. Burada güvenin temeli annededir. Anne o an çocukların yanında olmasa bile çocuklar annelerine ulaşabileceklerini bilirler. Burada çocuklar kendine güvenir ve mutludur. Diğer bağlanma türü de güvensiz-kaçınan bağlanma olarak adlandırılır ve bu bağlanmada çocuk anne

yanında değilken buna tepki vermez ve anne ortama geldiğinde de onunla ilgilenmez. Burada anne çocuğuna ilgiyle yaklaşmaz. Son tür de güvensiz-kaygılı bağlanma olarak adlandırılmıştır ve anne ortamda değilken çocuk kaygılanır ve aşırı tepkiler gösterir. Ama anne ortama geldiğinde onunla ilgilenmez. Anne bu türde çocuğa karşı ilgisiz ve duyarsızdır. Bowlby (1999; akt. Atak ve Taştan, 2012)'e göre bireyin birincil bakımını üstlendiğiyle kurulan bağın ve ilişkisinin kalitesi yaşamının ilerleyen dönemlerinde kuracağı yakın ilişkilerine rehber olduğu ortaya atılmaktadır. Bağlanma kuramının temeline bakıldığında Bowlby tüm bireylerin yakınlık kurma gereksinimiyle doğduğunu ve erken çocuklukta birincil bakımını üstlenen kişiyle bağlanmasının ilerleyen yaşamını şekillendirdiğini savunur. Çocuğun erken çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurduğu bağlanma stiline yetişkinlikte yaşadığı romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleriyle benzeştiği görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987).

Güvenli bağlanan bireyler, ilişki kurma konusunda zorluk çekmeyen, başkalarına yakınlaşabilen ve onların da kendisine yakınlaşmasından endişe duymayan, terk edilme korkusu içinde olmayan bireylerdir. Kendileri ve diğerleriyle ilgili genelde olumlu bakış açısına sahiptirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler başka bireye karşı kendisini açarken tereddütlü yaklaşır ve yakın ilişkiden uzak durma eğilimindedirler. İlişkide başkasına bağlanma ve güvenme onlar için zor olmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerde ise özgüvenleri düşük olmakla beraber yakın ilişkide reddedilme ve terk edilme endişeleri yaşamakta ve partnerleri tarafından sevilmediği inancı yaşamaktadırlar. Partnerlerine karşı fazlaca yakınlık kurma isteği bulunmakta ve yoğun şekilde kaybetme korkusu hissetmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Çocuklukta oluşan bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde doyumu ve mutluluğu belirlediği söylenebilir. Bebeklikte güvenli bir şekilde bağlanmayla beraber romantik ilişki kurmanın da temeli atılmaktadır. Çocukluk döneminde akranlarla iyi ilişkiler geliştirme, ergenlik döneminde içten arkadaşlıklar kurma ve genç yetişkinlik döneminde oluşturulan romantik ilişkiler takip etmektedir (Sigelman ve Elizabeth, 2018).

Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg'in (1988) Üçgen Aşk Kuramında romantik ilişkinin tutku, yakınlık ve bağlılık olmak üzere üç boyutu tanımlanmaktadır. Tutku, çiftler arasında fiziksel çekicilik ve cinselliğin olmasıdır. Bağlılık, ilişkiyi devam ettirme yönünde uğraşı ifade etmektedir. Yakınlık ise ilişkide sıcaklık, samimiyet ve bağlanmayı içermektedir. Bu üç boyutun hangilerinin daha yoğun olduğuna göre de yedi aşk türü tanımlanmıştır. Romantik ilişkide yalnızca yakınlık varsa bu "hoşlanma" olarak adlandırılmış, yalnızca tutku varsa "delicesine aşk", yalnızca bağlılık söz konusuysa "boş aşk", yakınlık ve tutkunun olduğu fakat bağlılığın oluşmadığı tür "romantik aşk", bağlılık ve yakınlık olan ancak tutku olmayan tür "arkadaşça aşk", bağlılık ve tutkunun olduğu fakat yakınlığın oluşmadığı tür "aptalca aşk" ve son olarak bağlılık, tutku ve yakınlığın hepsinin olduğu ilişki türü "mükemmel aşk" olarak adlandırılmıştır (Regan, 2008; Santrock, 2011; Sternberg, 1988). Üçgen Aşk Kuramı, aşağıda yer alan Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı (Sigelman ve Rider, 2018)

Çiftler genelde flört ilişkisinin başında tutkuyu deneyimler ve ilişki geliştikçe yakınlık ve sonrasında bağlılığa geçerler. Görücü usulü evliliğin yaygın olduğu kültürlerde

ise ilk olarak bağıllık gelebilir ve bağıllık geliştikçe sonrasında tutku ve yakınlığın gelişeceği umulmaktadır (Sigelman ve Rider, 2018). Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerini daha iyi anlamak ve ilişki doyumlarını arttırmak için bu aşk türlerini iyi kavramak gerekmektedir.

Aşk Stilleri Kuramı

Romantik ilişkilerin niteliğini belirlemek amacıyla oluşturulan “aşk stilleri” kuramı Lee (1977) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram iki boyut olarak birincil ve ikincil aşk stilleri şeklinde oluşturulmuştur. Her iki boyutta da üç tane aşk stili tanımlanmıştır. Tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve arkadaşça aşk stili ilk grupta yer almakta ve ilk gruptaki bu aşk stilleri temel aşk biçimi olarak adlandırılmaktadır. Tutkulu aşkta cinsel çekim ve fiziksel cazibe önemlidir ve bu aşk türünü yaşayan birey aşık olduğu kişiyi idealleştirir. Tutkulu olmakla beraber aşık olduğu kişinin olumsuz yanlarını da görmektedir. Oyun gibi aşkta çiftler arasında eğlence önemli olmakla beraber birlikte zaman geçirilir ancak çok fazla bağlanma ve duygusallık yer almaz. Çok eşliliğe açık olan ve kısa süren bir aşk biçimi olarak tanımlanabilir. Son stil olan arkadaşça aşkta ise dostça kurulmuş bir ilişki söz konusudur. İlişkide fiziksel ve cinsel olarak çekim daha azdır. Beraber olduğu kişiyle ilgileri ve değişik etkinlikleri paylaşmak önemlidir. Birincil boyuttaki üç aşk stilinin değişik bileşimleri ikincil boyuttaki aşk stillerini oluşturmaktadır. İkincil boyutta özgeci, sahiplenici ve mantıklı aşk stilleri yer almaktadır. Özgeci aşkta partnerler karşılıksız birbirlerini sever ve hataları göz ardı ederek ilişkilerini devam ettirmek isterler. Aşkı herkesin almayı hak ettiği inancıyla aşkı karşısındakine vermek isterler. Kendi gereksinimlerinin partnerleri tarafından karşılanmasını beklemeyip ilişkide kurban rolünde olduklarını da düşünmezler. Arkadaşça ve tutkulu aşkın bir araya gelmesiyle oluşur. Sahiplenici aşkta partnerler arasında kıskançlık, güvensizlik ve bazı takıntılar olabilir. Biraz da hasta bir aşk biçimi olarak tanımlanmaktadır. Aşık olmaya karşı güçlü gereksinim hissederler ve beraber oldukları kişiyi her gün görme isteği duyarlar. Partnerlerine çok güvenmezler ve kaybetme korkusu hissederler. İlişkide sorun yaşasalar bile onu bitirmeyip karşı tarafın bitirmesiyle ilişkileri sonlanır. Acı çekmeyi severler ve ayrılığın etkisi uzun süre geçmez. Oyun gibi ve tutkulu aşkın bir araya gelmesiyle oluşur. Mantıkla aşkta ise partnerlerin birbirlerine karşı bağıllıkları vardır ve eş seçerken faydacı yaklaşırlar. Burada partnerin geçmişi (aile, din,

eğitim) önemli olmaktadır ve bu kişiler partnerde ilişkiye başlamadan önce bazı özellikler ararlar. Arkadaşça ve oyun gibi aşkın bir araya gelmesiyle oluşur (Lee, 1977).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelly (1959) tarafından oluşturulan bu kuramın temelinde birey, kendisine haz veren ilişkiye yakınlaşıp haz vermeyen ilişkiden kaçma eğilimindedir. Kuramın odaklandığı nokta romantik ilişkide partnerler arasındaki etkileşimdir ve bu etkileşim partnerlerin birbirlerinin davranışları üzerinde etki bırakmaktadır. Bu kuramın etkileşime dayanmasının sebebi kişilerarası ilişkilerin bir etkileşim olmasıdır. Oluşan etkileşimler, partnerlerin sadece şimdi olan davranışlarına değil gelecekteki davranışlarında da belirleyici etkiye sahiptir. Bu kurama göre etkileşimlerin ödülleri ve bedelleri vardır. Bireyler en az çabayla en yüksek ödülü elde etmek istemekte, bilinçli ya da bilinçsiz olarak bedel-fayda analizi yapmakta ve ilişkiyi devam ettirmek için bir motivasyonun bulunması gerektiği söylenmektedir. Bireyler ilişki içindeyken hediye, ilgi, benlik saygısının artması gibi ödüller kazanmanın yanında zamanın nasıl değerlendirileceği konusunda uzlaşma yönünde çaba gösterme, hediye için para ödeme ve stres çekme gibi bedeller de ödemektedirler. Her bedel ve ödül için ne oranda değer biçildiği birey tarafından belirlenir yani öznedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Böylece her birey için, ilişkisine yönelik ödül-bedel analizi farklılaşmakta ve ilişkide kalma motivasyonu bu duruma göre değişmektedir. İlişki esnasında bedellerin artıp ödülleri geçtiği noktada bireyin ilişkiyi sürdürme motivasyonu azalır daha cazip olan ödül-bedel arayışına girebilme durumu oluşabilmektedir.

İlişki doyumunu ise kuramda, karşılaştırma düzeyi ve seçenekleri karşılaştırma düzeyi ölçütleriyle değerlendirilmektedir. Bireylerin ilişkide bugüne kadar elde ettiği ödül ve bedellerin sonuçlarının ortalaması karşılaştırma düzeyidir. Doyum ve doyumsuzluk boyutunun nötr düzeyi şeklinde düşünülebilir. Bireyin, romantik ilişkisinden elde ettiği ödüller nötr noktasının üzerindeyse romantik ilişkisinden doyum almakta ancak nötr noktasının altında kaldığında yani bedeller fazla olduğunda doyumsuzluk durumu oluşmaktadır. Seçenekleri karşılaştırma düzeyinde ise birey, ilişkisindeki doyumla başka ilişkiden alabileceği doyumunu karşılaştırmaktadır. Başka ilişkiden alabileceği doyum mevcut

olanın altına indiği durumda ilişkiyi sonlandırma ya da değiştirme yoluna gidebilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959).

Yatırım Modeli

Bu model, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nın bazı prensiplerine dayanır ve ilişkiden alınan ödülleri maksimuma çıkarma ve ödenecek bedelleri minimuma indirme motivasyonuna sahip olunduğu farz edilir. Karşılıklı Bağımlılık Kuramında olan karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramları üstüne temellendirilerek ayrıca bu düzeyler haricinde ilişkiye yapılan yatırım miktarının da ilişkiyi devam ettirme, bireylerin ilişkiyi değerlendirmesi gibi durumlarda etkisi olduğu söylenmektedir (Rusbult, 1980). Bağlanım, romantik ilişkiyi uzun süre devam ettirme niyetleri ve psikolojik bağlanma olarak tanımlanmaktadır. İlişki esnasında kişinin bağlanım düzeyi; doyum düzeyi, seçeneklerin niteliği ve yatırım miktarından etkilenmektedir. Burada doyum düzeyi, ilişkide gereksinimler karşılandıkça doyurucu olması anlamına gelirken, seçenekleri karşılaştırma düzeyi Karşılıklı Bağımlılık Kuramında olduğu gibi mevcut ilişki için mümkün olan en iyi seçeneği çekici bulmakla ilgilidir. İlişki tarafından kazanılan ödüller bireyin karşılaştırma düzeyinin üstündeysen ilişkiden doyum alınır, altına düştüğu zaman da ilişkiden alınan doyum düşmektedir (Rusbult vd., 1986). Yatırım, dışsal ve içsel olarak iki şekilde olmaktadır. Dışsal yatırım, önceden olan çıkar mevcut durumla ilişkili hale geldiğinde olmaktadır. Mesela, kişinin ilişkisiyle evi arasında bir bağlantı olmasa bile ilişkinin bitmesi evin kaybedilmesine sebep olacaksa bağlılığın artması ve kişinin ilişkiyi bitirme ihtimalinin yok olması durumu olabilmektedir. İçsel yatırım, kendini açma, zaman harcama, duygusal katılım gibi durumlara karşılık gelmektedir. Yani yatırımlar taşınamazdır ve ilişki bozulunca kişinin bu yatırımları kaybetmesi söz konusu olmakta böylece ilişkiyi bitirme olasılığını azaltmaktadır. Dışsal ve içsel yatırımlar, ilişkiyi bitirme bedelini ağırlaştırarak bağlılığı güçlendirmektedir (Rusbult, 1980). Yatırım yapılan bir ilişki sonlandığında bedellerin artması ve ödüllerin azalması söz konusu olacağından birey ilişkiyi sürdürmek istemektedir.

2.1.3.Romantik İlişki Doyumu

Hawkins'e (1968) göre bireyin ilişkisindeki memnuniyet ve mutluluk duyguları romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır. Birey, var olan ilişkisinde "Mutlu muyum?" sorusunun yanıtını derecelendirerek romantik ilişki doyumunu belirlemeye çalışır (Can, 2009). Romantik ilişkilerin başlaması ve devam ettirilmesi, ilişkide alınan doyumla paraleldir. Çiftlerin ilişkiden aldıkları doyum arttıkça partnerlerine olan bağlılıkları da artar ve ilişkilerini devam ettirme isteğinde olurlar. İlişki doyumu, bireyin ilişkisine dair yaptığı öznel değerlendirmeyle ilgilidir. Yapılan değerlendirmeler pozitif olduğunda doyum alınan bir ilişki sağlarken, olumsuz olduğunda da doyumun düşük olmasına sebep olmaktadır. Çiftler ilişkideyken düşünce, duygu ve davranışları ne kadar uyumluysa alınan doyum da o kadar yükselebilmektedir (Hendrick vd., 1988). Romantik ilişkilerin sağlıklı olması algılanan romantik ilişki doyumuyla eş değer şekilde ilerlemesiyle mümkün olabilmektedir (Hendrick, 1988).

Algılanan ilişki doyumu, bireylerin ilişkide bağlılıkları, kendini karşı tarafa açması, ilişkiye yatırım yapmaları ve cinsel tutumlarıyla ilişkilidir (Hendrick, 1988). Rusbult (1983), ilişkiye karşı hissedilen pozitif duygulanımın yoğunluğu ve bireyin ilişkiyi çekici olarak görmesinin kişisel değerlendirilmesini "romantik ilişki doyumu" olarak tanımlamıştır (Rusbult, 1983). Bireylerin ilişki içerisinde arkadaş olabilmesi, yakınlık hissetmesi gibi faktörler ilişkideki gereksinimleri giderdiği için ilişki doyumunu yükseltmektedir (Lin ve Rusbult, 1995). Sabatelli (1988) kişinin beklentileriyle partnerinin davranışları arasında olan ilişkiyi "ilişki doyumu" olarak tanımlamaktadır. İlişkinin uyumu, istikrarı ve niteliğiyle ilişki doyumunu eşdeğer olarak görmüş ve aynı anlamı taşıdığını ifade etmiştir. Bu yüzden birbirlerinin yerine kullanılabileceğini belirtmiştir. Bireyin beklentilerine partnerinin uygun şekilde davranması sonucunda birey ilişkide doyuma ulaşmaktadır.

Fincham ve Beach (2006), doyum alınan bir romantik ilişki için ilişkide bulunması gereken sekiz özellik olduğunu söylemiştir. Bu sekiz özelliğe kısaca değinmek gerekirse;

İletişim ve empati. Buna göre çiftlerin kendilerini rahat şekilde anlatabilmeleri ve iş birliğinin olmasıdır. Kurulan iletişimin özgür olması ilişkinin devamı açısından bir hayli ehemmiyetli olmaktadır.

Kendini açma. Burada bireyin partneri tarafından etkili bir şekilde dinlenmesi önemlidir. Bireylerin duygu, düşünce, beklenti ve inançlarını aktarmaları birbirlerine karşı yakınlık duyulması için önemlidir.

İdealizasyon. İlişki yaşanan bireyi idealize etmek doyuma katkı sağlar ve ilişkide geçen zamanı arttırır.

Çatışma yöntemi. İlişki esnasındaki problemlerin nasıl üstesinden gelindiği ve bireylerin bu sorunları ele alış biçimi ilişki doyumuyla oldukça ilişkilidir.

Kabul edilme-reddedilme. Bireyin partnerince olumlu-olumsuz fark etmeksizin tüm taraflarıyla kabul edilmesi de doyuma pozitif katkı sağlar.

Sosyal destek. Bireylerin zorluklar karşısında birbirlerine destek olarak bu zamanlardaki olumsuzlukların üstesinden gelmesi ilişkiden alınan doyumunu arttırır. Bireylerden birinin yaşadığı sorunlara yardımcı olarak çözüm önerisi sunmak partnerlerin daha yakın olmasını sağlayacaktır.

Uyumlu beklentiler. Çiftlerin ilişki esnasında birbirlerinden bekledikleri şeylerin farklı olmaması ve bu beklentilerin birbirleri tarafından giderebilmesi alınan doyumunu etkilemektedir.

Ortak değerler. Hayata dair ahlaki, dini ve siyasi görüşlerin birbirine yakın olması ilişkiden alınan doyumunu arttırır.

Sprecher ve Hendrick (2004) çiftlerin kendilerini açmaya istekli olmanın romantik ilişki doyumunu etkilediğini ifade etmişlerdir. Kişilerin partnerlerine yaşantısını, duygu, düşünce ve tutumlarını anlatması kendini açma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin romantik ilişkide partnerleriyle paylaşımlarda bulunulması ve kendini açmaya istekli olunması yüksek ilişki doyumunu olduğunu göstermektedir. Partnerlerin romantik ilişki esnasındaki davranışları, karşısındaki partnerin nasıl seçileceği ve ilişkiyi algılama biçimleri kişilik özelliklerinden etkilenebilmektedir. Partnerin ilişki doyumunu algısıyla bireyin ilişki doyumunu algısı arasında bağlantı olduğu öne sürülmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Diğer bir deyişle, bireyler romantik ilişkilerini nasıl algılıyorsa partnerlerin de bu algılama biçiminden etkileneceği söylenebilir. Romantik ilişkide doyumunu etkileyen unsurlardan biri de çiftlerin yaşadıkları sorunları ele alış biçimi olup, sorunlardan uzak bir ilişkinin var olacağını hayal etmenin gerçekçi olmayacağı ve sorunların sağlıklı bir biçimde çözümünün

ilişki doyumuna olumlu katkı sağladığı bulunmuştur. Partnerlerin boyun eğici şekilde davranmasının problemi çözme becerisini etkilediği bu sebeple ilişki doyumunun da bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilendiği söylenmektedir. Bunların yanı sıra kültürel değişkenler ve kişilik özelliklerinin de romantik ilişki doyumuna etki ettiği bulunmuştur (Hünler ve Gençöz, 2003). Benzer biçimde Deniz ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Etkili problem çözme becerileri geliştikçe evlilikten alınan doyumun da artacağı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumunu arttıran bir diğer özellik de çiftlerin birbirine karşı empatik şekilde yaklaşmasıdır (Davis ve Qathout, 1987). Romantik ilişki doyumunu etkileyen özelliklerden bir diğeri de ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlardır. İlişkiye yönelik akılcı olmayan inançların artması, ilişki doyumunu olumsuz olarak etkilemekte ve düşük ilişki doyumu olan bireylerle akılcı olmayan inançların belirlenip fark ettirilerek ve üzerinde çalışılarak ilişki doyumunun artmasına katkı sağlayacağı söylenmektedir (Muezzin vd., 2023; Nar vd., 2022).

Romantik ilişkide doyumun sağlanması için nelerin etkili olduğuna önceki paragrafta yer verildi. Ancak her ilişki için bu özelliklerin var olduğunu söylemek yani doyumun olması mümkün olmamaktadır. Bireyler ilişkide doyum alamadığında kaygı bozukluğu, depresyon, alkol bağımlılıkları gibi çeşitli rahatsızlıkların görülmesi çiftlerin ilişkiden doyum almasının ne kadar önemli ve gerekli olduğunu göstermektedir (Whisman, 1999). Birey romantik ilişkisinde tatmin olduğu, güvendiği ve mutlu olduğunda geçmiş ve gelecek kaygısında azalma olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerin sağlıklı olmasıyla bireyler hayatlarına karşı pozitif olabilmektedir. Bireyler kendilerine ve çevrelerine olumlu şekilde bakabilmektedirler. Bu sayede birey sadece ilişkilerde değil hayatının tüm alanlarında hoşnut olmasının da artışı sağlanır. Aynı zamanda birey romantik ilişkideyken kendisi hakkında olumsuz olan eleştirilerin daha kolay bir şekilde üstesinden geldiği ve daha az kaygı hissettiği araştırmanın sonuçlarındandır (Killingworth ve Gilbert, 2010). Doyum alınan bir ilişkiye sahip olmak sadece ilişkiyi değil hayatın farklı pek çok alanını olumlu anlamda etkilemektedir.

Rusbult (1980) romantik ilişkilerde yaşanan doyumsuzluk ve bunun neticesinde verilen dört farklı tepkiyi geliştirdiği modelinde açıklamaktadır. İlişki doyumsuzluğuna karşı verilen tepkilerden biri “*terk etme*” olarak adlandırılmaktadır. Burada yaşanan ilişkiye son verme, birlikte yaşanan yerden ayrılma, ya da ayrılmamışsa da bununla tehdit etme yer

almaktadır. Bir diğerk tepki “*dile getirme*” dir. İlişkide yaşanan sorunla ilgili üstesinden gelmek için çabalamak anlamına gelmektedir. Çiftin sorunu tartışması eğer üstesinden gelemiyorlarsa da bunun için bir uzman tarafından destek alınması gibi eylemleri içerir. Bir diğerk tepki “*sadakat*” olarak adlandırılmıştır. Bireyin durumu düzeltme çabasını içerir ancak kişi bunu pasif bir biçimde yapar. Çiftlerden biri diğerkini tartışma esnasında destekler, problemlerinin iyileşmesi için dua etme gibi eylemler yapar. Son tepki de “*ihmal*” olarak adlandırılmıştır. Birey burada içinde buldukları durumun kötüye gitmesini eyleme geçmeden bekler. İlişkide problemleri konuşmaz, partneri ihmal eder ve kötü davranır (Rusbult vd., 1982; Akt. Çırakoğlu ve Tezer, 2010).

2.2.Gestalt Temas Engelleri Kavramı

Bu başlık altında önce Gestalt terapi kavramı ardından temas, temas biçimleri/engelleri kavramları ele alınmıştır.

2.1.1.Gestalt Terapi

Öğrenme kuramında ve terapide kullanılan Gestalt kavramı, kuramda şekli, bütünlüğü ve organize örüntüyü ifade etmekten terapide bireyin bütünleşmesi, bitirilmemiş işlerin bitirilmesine karşılık gelmektedir (Bozkurt, 2006). Gestalt terapiden ilk söz eden kişi 1936 yılında “Oral Direnç” çalışmasıyla Fritz Perls olmuştur (Corey, 2015). Fritz Perls, Laura Perls ve Paul Goodman bu çalışmayı “Ego, Açlık ve Saldırganlık” adlı kitap şekline getirmişlerdir. 1951 yılında ise Fritz Perls ve arkadaşları “Gestalt Terapi: İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme” adlı kitapta ilk kez Gestalt kavramını ve kuramı içeren bölüme yer vermişlerdir (Simkin ve Yontef, 1984). Gestalt terapi yaklaşımı, insancıl bir yaklaşımdır ve bireyi yalnız ele almayı çevreyle beraber değerlendirir (Akkoyun, 2001).

Gestalt terapi, fenomenolojik, varoluşçuluk ve alan kuramı gibi farklı kuramların bir araya gelip bütünleştirilmesiyle oluşmuştur. Danışanın yaşantıları terapi sürecinde öncelikli olmaktadır. İnsanı çevresinden ayrı düşünmeyip bir bütün olarak algılamaktadır. Danışanın

yaşantılarındaki farkındalıkların geliştirilerek hayata anlam katılması esastır (Akkoyun, 2001). İnsanların yaşamlarında farkındalık kazanması, sorunlarına çözüm üretme sorumluluğu kazanması ve ihtiyaçlarını karşılamak için kendini geliştirip büyümeleri Gestalt yaklaşımında temel alınan konulardır (Corey, 2008). Bu yaklaşıma göre, insanların davranışlarını anlamak için onların gerçekliği nasıl algıladığının anlaşılması gerektiğini savunur. Bireyin davranışını şekillendiren en önemli etkenin, o anda kendini ve çevreyi nasıl anlamlandırdığıdır. Bu durum kişinin o anki fenomeni olarak açıklanır (Simkin ve Yontef, 1984). Farkındalığın arttırılması bu kurama göre fenomenolojik bakış açısının hedefidir. (Kircher, 2000). Varoluşçu yaklaşımda insanlar doğdukları zamandan itibaren iyi veya kötü değil tüm özelliklere sahiptirler (Sharf, 2012). Varoluşçu kurama göre, bireyler seçenekler içinden kendi seçim yapan ve bu seçimlerin sorumluluğunu alan kişilerdir. Yine aynı şekilde sorumluluğun alınmasına Gestalt kuramında da yer verilmiştir (Kirchner, 2000).

Gestalt terapinin etkilendiği bir diğer kuram ise Kurt Lewin tarafından geliştirilen Alan kuramıdır. Bu kurama göre kişi kendisi ve çevresiyle ilişkili olarak ele alınır (Sills vd., 1998). Buna göre alan, sistematik ilişkiler ağı olarak tanımlanır. Hiçbir şey alandan soyutlanamaz yani her şey alana aittir ve olguların hepsi alan tarafından oluşur. Alanda oluşan bir değişim her şeyi etkiler (Perls vd., 1996). Bireyin anlaşılması için durumun tümünün değerlendirilmesi gerekmektedir. Aynı şekilde Gestalt terapide de birey çevresinden, aileden veya işinden ayrı düşünülürse ona doğru biçimde yardım edilemez (Voltan-Acar, 2012).

Gestalt Terapinin etkilendiği kuramlardan diğeriye Psikodramadır. Jacob Moreno (1977) tarafında geliştirilen bu kuramın Gestalt terapiyle benzer teknikleri ve yanları oldukça fazladır. Boş sandalye, rüyanın canlandırılması, ambivalan durumlar (Gestalt terapide kutuplar olarak adlandırılır), rol değiştirme ve oynama her iki kuramda ortak olan şeylerdir. Psikodrama kuramına göre danışan kendi yaşamından sorumlu olan kişidir ve tedavisini kendi yapar. Sorumluluğun danışanda olması fikrine Gestalt terapide de yer almıştır (Voltan-Acar, 2012).

Gestalt kuramına göre olay, nesne veya insanlar değerlendirilirken parça parça değerlendirmek yerine bütün şeklinde değerlendirme yapılmaktadır. İnsanları ele alırken sadece bilişleri ya da sadece davranışları çerçevesinden değerlendirmenin uygun olmadığını söyleyerek bütüncüllüğü savunur. Terapiye ihtiyaç duyan insanlara hasta olan yerine uyumsuz olan kavramı kullanmanın doğru olduğu savunulur. Bireyi çevreden bağımsız

algılamayıp bütün olarak ele alan Gestalt yaklaşımında uyumsuz olma kavramını bireyin çevresiyle ilişkisindeki temas sınırında oluştuğunu kabul etmektedir. Gestalt terapide, danışana temas etmedeki farkındalığı arttırma, yaşantı döngüsündeki ihtiyaçları karşılama ve ilişkiye engel olan temas engelleri konusunda farkında olarak sağlıklı sınır ve temas kurulması hedeflenmektedir (Melnick ve Nevis, 2003). Danışanların neyi, niçin yaptıklarıyla ilgili farkındalık kazanmaları sağlandığında değişimin de beraberinde geleceği düşünülür. Kişilerarası ilişki ve içgörü yoluyla gelişme ve büyüme için insanın tüm kapasitesinin bütün şekilde kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Gestalt terapide bireyi anlamının yolunun onun ilişki içerisinde olduğu diğerleriyle ele alınmasıyla olacağı savunulur (Jacobs, 2007).

2.1.2. Temas

Temas, bireyin anlaşılıp ihtiyaçlarının giderilmesindeki önemli kavramlardan biridir (Demir, 2014). Polster ve Polster (1974), temas kavramının tanımını; dünyayla bağlantılı olan bir araç şeklinde yapmış ve bireyin sadece temas yoluyla dünyayla ilişki kurup büyüyerek gelişeceğini vurgular. Gelişimin kaynağı ve çevreyle organizma arasındaki etkileşim temastır. Ben ile başkaları arasında olan sınırın farkında olduğunda organizma çevre ile etkileşime girebilir. Benlik hissinin oluşması temas yoluyla olabilir. Günlük hayatta daha sıradan temaslar olsa da terapide oluşan temas daha anlamlı ve güçlü olabilir (Akt. Sharf, 2012). Gestalt yaklaşımında etkileşimde benlik, çevre ve benlik ile çevre arasındaki etkileşim olarak bu üç faktöre vurgu yapılmaktadır. Temas, benlik ve çevrenin sınırında oluşan etkileşim olarak tanımlanmaktadır. (Sezgin, 2002).

Temas yalnızca başkalarıyla değil bireyin kendisiyle de yaşanabilir. Bireyin kendisiyle kurduğu temasta duygu, düşünce ve bedeniyle temas kurulur. Çevre ile teması, bireyin şimdiki, gelecekteki ve geçmiş olayları, diğer kişi ve nesnelere teması hesaba katılır. (Goldstein vd., 1989). Birey, kendisiyle temas kurması sonucu duygu ve ihtiyaçlarının farkında olur, çevreyle kurduğu temasta bu ihtiyaçların karşılanması sağlanır (Mann, 2010). Perls (1973), bireyin dış dünyayla beraber bir bütün olarak ele alınması gerektiğini savunur. Eğer birey çevresiyle temas kurmazsa ihtiyaçlarını da karşılayamaz ve dolayısıyla varlığını sürdürmesi de mümkün olmayacaktır. İnsan doğası gereği diğer insanlarla birlikte yaşar.

Yalnız yaşasaydı fiziksel ve psikolojik olarak yaşamını devam ettirmesi imkansızlaşır. Nasıl ki fizyolojik olarak nefes alınmazsa ya da yemeden yaşanmazsa aynı şekilde psikolojik olarak da diğer insanlar olmadan hayatın devam ettirilmesi mümkün değildir (Balkaya, 2006). Diğer insanlarla kurulan etkileşim sonucunda oluşan temaslarla birey ne olduğunu ya da olmadığını anlar ve sınırları kaybetmediği sürece de gelişime açık olur (Jacobs, 2007). Temas, bireylerin yaşamında iki önemli işleve sahiptir. Bireyin çevresiyle kurduğu temas, canlılık göstergesi olarak kabul edilip bir taraftan da bireyin kendini diğerlerinden ayırmasına yardımcı olur. Böylelikle birey temas aracılığıyla diğerlerinden kendini ayırıp kendini var etmiş olmaktadır (Murdock, 2012).

Büyüme ve gelişmede önemli rol oynayan temas aynı zamanda psikolojik sorunların oluşmasında, bu sorunların anlaşılmasında ve onların üstesinden gelmede oldukça önemlidir. Gelişimin olması için temas kurulması gerekmektedir. Çevreyle temas gerçekleştiğindeyse değişimin olmaması söz konusu değildir. Duyarak, hareket ederek, dokunarak, koklayarak, görerek temas ederiz (Voltan-Acar, 2012). Kişi benliğini kaybetmeden diğerleriyle ve çevresiyle iletişim kurduğunda etkili bir temastan söz edilebilir ve bunun oluşması için de ilk olarak temas yollarının açık olması lazımdır (Daş, 2006).

Temas sınırı, temasın olduğu yer olarak ifade edilir. Temas yalnızca organizma ve çevre arasında olan temas sınırında yaşanmaktadır. Bir diğer ifadeyle temas sınırı, çevreyle alışveriş yapılan yer, bireyin çevreden etkilenip çevreye yönelik davranışta bulunması ve deneyimin tümünün yaşandığı yer olarak ifade edilir (Perls vd., 1996). Temas sınırlarının temel işleviyse bireylerin gelişime uyum göstermesi, engel veya tehlikeli durumlarla baş etmesi ve benzer durumların, yeniliklerin seçilerek ayırt edilmesidir. Kişiyile çevre arasında olan sınırların, oluşabilecek değişimleri kabul etmesi bakımından yeterince esnek ve geçirgen olması gereklidir (Jacobs, 2007).

Birey ve çevre etkileşimi gerçek yaşamda oldukça kompleks şekilde gerçekleşir. Bu süreç kaynaklarda farklı şekillerde adlandırılır. Bunlar: yalnızca temas olarak adlandırılabilir ya da farkındalık döngüsü, iç güdü döngüsü, yaşantı döngüsü ve temas/geri çekilme döngüsü şeklindedir (Akkoyun, 2001). Sağlıklı olan bireyde bu döngü devamlı hareket eder ve büyümenin kaynağıdır. İhtiyaçların olması kişinin gergin olmasına sebep olur ve tatmin edilmesi gerekir. Tatmin edildiğinde organizma rahatlayıp normal yaşantısına döner. Bu durum adaptasyon olayı olup “homeostatis” olarak adlandırılır. Ancak başarılı olunamayan döngüde enerji bloke olur ve tamamlanmamış işlere sebep olduğu için birey rahatsız hisseder

(Masquelier, 2006). Perls (1996), duyumlarının farkında olup teması tamamlayan kişiyi sağlıklı kişi olarak tanımlamıştır. Yaşantı döngüsünde herhangi bir aşamada oluşan kopukluk ve engellemeler, döngüde oluşan bozulmaları göstermektedir. Bozulmanın olduğu aşamayı bilmek danışanın sorununu adlandırmada ve seçilecek terapötik müdahalede önemli belirleyici olur. Kopukluk veya engellenme döngüde ne kadar erken zamanda oluştuysa sorunun ciddiyeti de o kadar artar (Melnick ve Newin, 2003).

Temas döngüsünün aşamaları şu şekildedir:

1.Duyum: Yaşantı döngüsünün ilk aşaması olup birey içsel veya dışsal uyaranlardan gelenleri duyu organları sayesinde alır. Bu uyaranlar da organizmayı uyarıp uyarını şekil haline dönüştürür. Uyarının özelliğine göre fark ediliş hızı da değişmektedir (Perls vd., 1996).

2.Farkındalık: Organizmanın duyumlarla dışarıdaki uyaranları organize ederek anlamlandırdığı aşamadır (Korb vd., 1989). Bu aşamada birey hislerinin ve duygusunun farkındadır (Akkoyun, 2001).

3.Harekete Geçme: Bu aşamada uyaranlar algılanıp anlam verilmiştir. Anlam verildikten sonra organizma harekete geçip bir şeyler yapmak ister ve bunu düşünsel olarak yaptığı aşamadır (Korb vd., 1989).

4.Eylem: Kişi bu aşamada düşündüklerini eyleme dökerek ihtiyacını karşılayacak eylemi yaptığı aşamadır (Akkoyun, 2001).

5.Temas: Zeminden şekile gelmiş olan ihtiyacın doyurulmasıdır yani kişi bu aşamada ihtiyacıyla temas halindedir (Korb vd., 1989).

6.Doyum: İhtiyacın tam anlamıyla karşılandığında tatmin yaşanıp karşılanmadığında üzüntü hissedilen aşamadır. Yani birey burada ihtiyacın doyurulup doyurulmadığını değerlendirir (Skills vd., 1998).

7.Geri Çekilme: Kişinin ihtiyacı doyurularak şekilden fona dönüştüğü aşamadır (Korb vd., 1989).

Temas döngüsünün herhangi bir aşamasında temas bozuklukları meydana gelebilir. Hangi aşamasında olduğu fark etmeksizin oluşan bozuklukta sürecin tamamlanması kesintiye uğrayıp yeni bir bitirilmemiş iş meydana gelebilir. Ya da oluşan bir bitirilmemiş iş

daha da derinleşebilir. Temas bozukluğu yaşayan bireyin kendini yönetmesinde hafif ya da ciddi oranda güçlükler oluşmaktadır. Böyle zamanda birey, yaşantı anlamında gerçek kendisi ve kendisi olmayan konusunda karmaşa yaşar. Yani diğer bir söylemle, çevresini ve kendisini ayırtıramamaktadır (Akkoyun, 2001).

2.1.3.Gestalt Temas Biçimleri/Engelleri

Gestalt terapisine göre şekil olarak görülen şey temastır. İnsanlar duyu organları sayesinde dokunarak, görerek, koklayarak, işiterek, konuşarak ve hareket ederek temas ederler. Birey kendisi ve diğerleriyle temas ederken ilişkide çarpıtma ya da yön değiştirme yaşanır bu durum temas engelleri olarak adlandırılır (Voltan-Acar, 2012). Temasta yaşanan sıkıntı ve engellenmeler ihtiyaçların doyumunu azaltırken bireyin kendisiyle, diğerleriyle ve çevreyle olan iyi temasının kötüleşmesine sebep olur (Sezgin, 2002).

Bireyler, kendi sınırları çerçevesinde diğerleri ve çevreleriyle temas içindedirler. Fakat bazen korktukları için uygun temas kuramazlar çünkü uygun teması kurduklarında çevreden zarar göreceklarini düşünürler ve kendilerini çevreden koruma ihtiyacı duyarlar. Kurulan bir temas biçimi büyüme ve gelişmeye yararken diğeri bunu engeller. Temas biçiminin oluşmaya başlaması çocukluk döneminden itibaren. Çocuğun istek ve ihtiyaçlarının önemsenmeyip baskı uygulanan, beklentileri yüksek olan ailede yaşayanların temas engelleri yetişkinlikte soruna yol açar. Fakat bu temas engelleri bireyin kişilik özelliği olarak düşünülmemelidir, kişiliğin gelişiminde etkiye sahiptir (Jacobs, 2007). Temas engelleri çocukluk döneminde genetik miras olarak ya da ailemizle olan ilişkilerimizle bilinçli ve bilinçdışı boyutta gelişip adaptif olarak hayatta kalma stratejileri geliştirir (Zinker, 2013). Bireyler doğmadan önce anne karnından itibaren çevreyle etkileşim halinde olup temas kurup büyürler. Çevreden alınan mesajların bazıları büyüme sağlarken bazıları bireyin benliğini oluşturma sürecini ketleyebilir (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Sağlıklı temas örüntüsüne sahip olan bireylerin sosyal ilişkileri olumlu anlamda etkilenirken (Zinker, 1998), sağlıksız temas örüntüsüne sahip olanların işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanmak durumunda kalabileceği söylenmektedir (Jacobs, 2007). Büyüme ve gelişmeyi getiren temas döngüsünün kesintiye uğraması sonucunda psikolojik sorunlar oluşmaya başlar (Akça vd., 2011). Temas döngüsünün kesintiye uğraması sonucu oluşan

temas engellenmeleri neticesinde oluşabilecek nevrotik rahatsızlıklar bireyin kendisi ve çevresi arasında uygun dengeyi kuramaması sonucuyla oluşur. Uygun dengenin kurulamamasıyla da birey, dış dünyanın ezici etkisine karşı kendini korumak için savunma mekanizması olarak temas engellemelerini geliştirir (Perls, 1976). Savunma mekanizmalarının sık ve uygunsuz kullanılması nevrotik olabilmektedir. Esasında tüm bunlar doğru seçildiğinde sağlıklı olurken fark etmeden kullanılırsa sağlıksız olmaktadır (Perls, 1969; Akt. Balkaya, 2006). Bireyin gelişip olgunlaşmasını engelleyen temas biçimleri temas engeli olur ve bireyin tüm yaşamına etki edebilir.

Aşağıda temas engellerine ilişkin bilgi verilmiştir:

İçe Alma

Temas biçimlerinin temelini oluşturan içe alma, organizmanın yabancı maddeleri özümsemeden veya ayrıştırmadan kabul etmesidir (Daş, 2017). Doğan bebeğin büyüüp gelişmesi için nasıl ki yiyecek, su ve hava gibi temel ihtiyaçları varsa aynı şekilde onunla ilgilenen kişinin sevgisine ve rehberliğine de ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçların karşılanabilmesi için bebeğe bu ihtiyaçların sunulması ve bebeğin de bunları alması gereklidir. Dünyaya gelen bebeğin kapasitesi ilk zamanlar çok sınırlıdır ve ona sunulanları seçmeden, olduğu gibi içine alır (Daş, 2006). Bu yüzden çocuğun çevresinden ayrılmış bir benliğinden söz edilemez. Ne zaman ki içe alınanlar özümsemeye başlanırsa o zaman kişinin benliği oluşur (Brown, 2004). Özümseme sürecinin örneklendirilmesini fizyolojik gereksinim olan yemek yeme davranışı üzerinden anlatılmıştır. Yemek yeme davranışı öncelikle parçalamayla başlayıp besinin yutulmasıyla devam eder. Sonra yutulan besinler sindirilir ve vücut için gerekli olanlar alınıp kullanılır, gereksiz olanlarsa atılır. Özümseme sürecinde eğer yiyecekler parçalanmadan mideye alınsaydı bu karın ağrısına sebep olup mideyi rahatsız edecekti. Bu da vücudun tehlikeye girmesi demektir (Perls vd., 1951; Akt. Tagay, 2010). Perls ve diğerleri (2005), bireylerin kendi ve çevreleriyle temas etmesi sonucunda benlik/kişilik geliştirdiklerini söyler. Yaşamın ilk zamanlarında çevreyle kurulan temasta çevrenin kuralları hakimdir. Bu yüzden nasıl davranılacağına ilişkin tutumlar ve kalıplar, gelenekler, toplum kuralları, değerler ve çok sayıda örüntü içe alınır. İçe alınan bu değerler çevreyle etkileşimde kullanılır. İçe alınanlar ve benlik arasındaki fark çocukluk döneminde belirsizdir

ve çocuk içine aldığı şeylerle kendisini açıklar. Fakat yetişkinliğe doğru ilerlerken bu içe alınanlar süzülür ve özümseme yeteneği kazanılmaya başlar. Perls ve arkadaşlarına (1951) göre özümseme kişiliğin gelişmesine ve büyümesine yardım ederken içe alma tersine kişilik gelişimine ve büyümeye engel olmaktadır (Akt. Tagay, 2010).

İçe almanın oluşabilmesi için bilginin çok sık tekrar edilmiş olması ve duygusal olarak yüklü olması yani alınan bilginin alındığı zaman yoğun duyguların yaşanıyor olması gerekmektedir. Genellikle içe alınanlar en etkilenebilir ve kırılgan dönem olan çocukluk döneminde ve çevredeki çok sevilen kişilerden öğrenilmiş olmakla beraber ilerleyen zamanda yakın olan veya olmayan çevredeki kişilerden de öğrenilebilmektedir (Daş, 2017). Perls'e (1973) göre içe alma temas biçimi kişiyi iki şekilde zarara uğratar. Bunlardan ilki, kişinin çevreden gelen tutum, değer, kavram ve alışkanlıkları tümüyle kendi sistemine dahil etmesi sebebiyle kişiliğinin oluşmaması ve geliştirilememesidir. Bu durumda içe alma, kişiye fazla yüklem yaparak kişinin kendini keşfetmesine engel olmaktadır. İkinci zarar ise kişiliğin bütünleşmesini engellemesidir. Bu duruma örnek olarak birbiriyle zıt olan iki tutum, kavram ya da görüşün içi alınmış olması verilebilir. "Sana yapılmasını istemediğin şeyleri başkasına yapma" ve "Hayatta başarıyı elde etmek için kıran kırana rekabet etmelisin" tarzında birbiriyle çelişen iki görüşü içe alan bir birey bu iki görüşü bütünleştirmekte zorlanır. İlk görüş daha nazik ikinci görüş daha sert ve ısrarcıdır. Bu yüzden kişi birbirinden farklı iki görüş arasında bölünüp bütünleşemez (Daş, 2006). Çevre tarafından genellikle beceriksiz, yaramaz şeklinde negatif etiketlenmeleri sindiren bir çocuk bu etiketleri benliğinin bir parçası olarak kabul edip hayatını bu etiketlere göre şekillendirmişse bu içe almanın nevrotik etkisine bir örnektir (Blom, 2006). Diğer taraftan sağlıklı içe almaya örnek olarak öğrenme, dil ve kültürün kişiyi şekillendirmesi verilebilir. Diğer taraftan okuma yazma ya da yabancı dil öğrenme gibi durumlarda da faydalıdır (Voltan-Acar, 2012). İçe alma temas biçimi temas döngüsünün bütün aşamalarında oluşabilir. Ancak daha çok temas oluşmamışken yani temas öncesinde içe alma temas engeliyle karşılaşılması daha yüksektir. Aynı zamanda diğer temas engelleriyle de görülebilmektedir (Tagay, 2010).

Dışa Yansıtma

İçe almanın tersi olan dışa yansıtma, kişide bulunan fakat sahiplenilmeyen özelliklerin çevreye yönlendirilmesi olarak açıklanır. Kişi burada düşüncelerini, duygularını ve yaşantısının bazı taraflarını dışarıya yükler (Akkoyun, 2001). Bazı yönlerin çevreye yansıtılmasıyla onları sahiplenmekten uzaklaşılabilir. Yansıtma yaparken iç dünyayla dış dünyanın ayırımının yapılması güçleşir. Kişi kendinde olmasını istemediği özellikleri başkasında görüp duygu ve kimliğinin sorumluluğunu almaktan kaçır (Corey, 2005). Bireyi zorlayan duyguya sahip olmaktansa onu çevreye yansıtma kırılğan benliğin korunmasını sağlar (Blom, 2006). Kişiler bu duruma doğuştan eğilim gösterebilirler çünkü küçüklükten itibaren çevre tarafından mükemmel olmaya zorlama tutumunun olması onları olumsuz özellikleri olduğunda bunu kabul etmeme ve benliğini koruma davranışına iter. Yalnızca olumsuz özellikleri olduğunda değil olumlu özelliklerde de kişi özgüvensizlik sebebiyle kaçınmak isteyebilir. Küçüklüğünde baskı görmüş ve kendini ifade etme olanağı görmemiş olması bireyin özgüvensiz şekilde yetişmesine ve ilerleyen yaşamında çevresiyle kuracağı temasında engeller oluşturabilir. Kişi diğerleriyle temasında kendisinin yansıttığı özelliklere göre yaklaşır. Karşısındakinin duygu, düşünce ve isteklerini görmeyip hepsini kendi perspektifinden ele alır. Bu durum da temasın sağlıklı olacağını işaret eder (Clarkson, 1991). Yani kişi diğerleriyle temas kurarken onların duygu, düşünce ve davranışlarını araştırmak ve öğrenmek yerine kendi algısına göre sanal bir ilişki kurar ve kendinde benimseyemediği özellikleri esas alır (Daş, 2017). Bu durum da kişinin çevresiyle sağlıklı temas kurmasına ve kendi kabul edemediği özellikleri çevresine atfetmesine ve çevreden uzaklaşmasına sebep olabilir.

Organizmayla onu destekleyen dış dünyanın yakın temasının olması büyüme ve gelişme için gereklidir. Bireyin geçmişindeki olumsuz yaşantılar sebebiyle temasın başlaması ve sorumluluğun alınması konusunda sorun yaşıyorsa bu sorumluluğun üstlenmesi çevreye aktarılabilir. Bunlar aile, toplum ya da tanrı olabilir. Bu durumda kişi “gereksinimlerimin karşılanması lazım” veya “yapmam gerekenleri bana yaptırması lazım” beklentisiyle durumlara eğilir. Dışa yansıtma ile birey yaşadıklarını inkâr eder ve bunun sorumluluğunu almaktan kaçınır (Bloom, 2004). Dışa yansıtmanın sağlıklı ve patolojik olmak üzere iki boyutu vardır. Sanatçıların eserler yaratması bunun sağlıklı bir örneğidir (Voltan-Acar, 2012). Sağlıksız olanda ise bu temas engelini sık kullananlar, ilişkilerde

kendini ve diğeri reddeden, gergin, suçlayıcı, ön yargılı ve tedbirli olurlar (Kepner, 1982). Bu temas biçimini çok fazla kullanan kişilerin en göze çarpan özellikleri pek çok şeyle ilgili çevrelerini veya diğeri kişileri suçlamalarıdır. Kendilerini diğeri kişilerin kurbanı olarak görürler (Daş, 2017). Sürekli bu temas engelinin kullanılmasıyla bireyler çevresindekilerin ne düşündüğü, hissettiği ve davrandığını tahmin edebildiğini sanır yani akıl okurlar. Bu akıl okumanın sebebi de aslında kendi kabul etmedikleri özelliklerin başkalarına atfedilmesindedir. Bu akıl okumanın ilerlemesiyle paranoid bozukluk, paranoid psikoz gibi davranış bozuklukları geliştirebilirler (Kepner, 1982; Clarkson, 1991).

Günlük yaşamda da sıkça bulabileceğimiz dışa yansıtma temas biçiminde birey bunu kendisi veya bedeniyle ilgili yapabilir. Mesela, kendisinin bir durumunu anlatırken ben acıktım demeyip karnım acıktı demesi veya başım ağrıyor demesi örnek gösterilebilir. Burada birey duygularını tutmaz ve karşıya aktarır (Bozkurt, 2006). Birey ailesi tarafından öğrendiği dışa yansıtma yöntemlerini kendi hayatına alabilir. Bu temas engeli sıklıkla temas döngüsünde temas aşamasında olan problemler sebebiyle meydana gelir. Kendisiyle ilgili farkındalıklarında yanılan birey karşı tarafa hayalindeki kişi olarak yaklaşır. Bu da temas sürecinde sıkıntı yaşanmasına neden olur (Sills vd., 1998).

Kendine Çevirme

Birey bu temas biçiminde çevreden bir şey istemek yerine ihtiyaçlarını kendisi doyurmaya çalışır. Ancak bireyin bazı ihtiyaçlarının karşılığı dış dünyada bulunmaktadır bu yüzden hepsini kendi içinde karşılayamaz. Normal koşullarda organizma ihtiyacı olan şey doğrultusunda gerekli çevre düzeni yaparak kaynaklarını örgütler ve ihtiyacını doyuma ulaştırır. Ancak kendine çevirme temas biçimini kullanan kişi, çevreye yönelerek ihtiyaçlarını gidermek yerine kendisine yönelerek halletmeye çalışır. Yani çevreyle temas kurmak yerine kendi düşünce ve duygularına yönelip temas sınırından kendisine geri dönmüş olur. Birey bu durumda hem çevredir hem de ihtiyacın sahibidir (Sills vd., 1998). Birey burada ihtiyacını çevresiyle temas kurarak karşılama durumuna direnç geliştirir. Bu durumun sebeplerinden biri bireyin ihtiyacı asıl hedefe yönelmemesi bir diğeri ise ana hedefe yönelmenin doğru olmayacağı düşüncesidir (Daş, 2006).

Kendine çevirme temas biçimi genellikle çocukluk döneminde talep edilip doyurulmayan ihtiyaçlar ve neticesinde çocuğun cezalandırılmasıyla gelişebilir. Bu yüzden zaman geçtikçe çocuk ihtiyaçlarını çevreden gidermeme ya da bastırmayı öğrenir. Aynı zamanda duygularını ifade etmek yerine tutma davranışını da geliştirir. Fakat insanlar duygularını açığa vurma eğilimi gösterir. İfade edilemeyen duygular kendini mide ülseri, baş ağrısı gibi fiziksel belirtilerle gösterir. (Gökdemir Aktaş, 2002). Birey başkalarından yardım beklediğinde “kendim için bunu yapabilirim” demesi kendine çevirmeye örnek verilebilir. Öz-yeterlik hissetmek için bu davranışı yapan birey aslında yalnız hissedip kendini çevresinden ayırmış olur (Sharf, 2012). Kendine çevirme temas engelini kullananlar kendi duygu ve düşüncelerine odaklanırlar. Mesela öfkelendiklerinde bunu çevreye yansıtmak yerine kendilerine yöneltip kendilerine kızarlar hatta daha ileri boyutu olarak kendilerine zarar verebilirler. Bireyi düşünceleri, duyguları ve bedeniyle bütün şekilde gören Gestalt felsefesine göre bireyin fiziksel rahatsızlığının esasında zihinsel ve duygusal faktörler görülür. Bireyin duygu ve düşüncesini uygun şekilde ifade edememesiyle ortaya çıkan enerji rahatsızlıklarla açığa çıkabilir (Sills vd., 1998).

İki şekilde bu temas engeli davranışı görülebilir. İlkinde birey ihtiyaçlarını çevresine yöneltmeyip kendisine çevirir. İhtiyaçların giderilmesinde kendi kaynaklarını kullanan bireyin bazı ihtiyaçları doyurulurken bazılarının doyurulması için de yeterli kaynak bulunamamasına sebep olur (Gökdemir-Aktaş, 2002). Çevreden destek istemek yerine kendi ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak ya da çevredekilere kızmayıp kendine kızılması bu duruma örnek verilebilir. Diğer kendine çevirme şekliyse bireyin kendine nasıl davranılmasını istiyorsa çevreye o şekilde davranmasıdır. Çevreden ilgi ve sevgi görmek istiyorsa bunu diğer kişilere göstermesi örnek verilebilir (Kepner,1982; Gökdemir-Aktaş, 2002). Yaşanan olayların sorumluluğunu üstlenme, kendini suçlama, alkolün aşırı tüketimi, kendine zarar verme davranışı, duygusunu iletmemeye, kas ağrıları yaşama, genellikle kontrollü davranma, riskli durumlardan uzak durmaya çalışma gibi durumlar kendine çevirmeye örnek gösterilebilir. Bu temas biçimini kullanan kişiler sevgi, ilgi gibi ihtiyaçları olduğunu fark eder fakat çevresindekilerden bunu almak konusunda başarısız olurlar. Çevreleriyle temas kurmaktan kaçınan bu kişiler insanlardan uzak ve yalnızdırlar (Simkin ve Yontef, 1984). Kendine çevirmeyi sıklıkla kullanan kişilerin ailelerinin genel olarak izole, sessiz, içe dönük ve kapalı yaşam sürdürdüklerini söylemiştir. Bu ailede yaşayan kişiler duygularını ifade etmez ve çatışma yaşamamak için konuşmamayı seçerler. Empati göstermeyip herhangi bir sorun

yaşandığında birbirlerine duygusal destek sağlayamayan kişilerdir. Genel olarak herkesin sorunuyla kendi başına baş etmesi beklenmektedir (McConville, 1995; akt. Daş, 2017).

Yön Değiştirme

Yön değiştirme temas biçimi, insanlarla direkt kurulacak olan temastan kaçınmak için yapılan eylemlerdir. Bireyin kuracağı gerçek temasın neticesinde oluşabilecek yoğun duygulardan geri durma gayretine hizmet etmektedir. İçsel ya da dışsal uyarıların meydana getireceği etkileri azaltmak için o an oluşan ihtiyaçlar atlanabilir veya kasti olarak ilginin başka tarafa gitmesi söz konusu olabilir (Polster ve Polster, 1973; Akt. Gürdil, 2014). Yani yön değiştirmenin amacı bireyin rahatsız hissettiği durumlarda kendini korumasıdır. Bu temas biçimini sıklıkla kullanan kişiler çevreden gelen tepki, söylem ve duyguları kaçırdıklarını fark etmezler (Kudiaki, 2013). Çocuklukta çocuğun ebeveynleri tarafından ihmal edilmesi, duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi ya da suçlanması sonucu çocuğun dış dünyadan uzaklaşarak içe yönelmesi ve etraftan gelebilecek olumsuz tepkilere karşı kendini korumak için çevrenin tepkilerini görmemesiyle başlayabilir. Yön değiştirme, gelişim evrelerinden çocukluk ve sonrasındaki dönemlerde de anlaşılabilir (Daş, 2017).

Yön değiştirme temas engelini sıklıkla kullananlar duygu ve hislerini açıkça ifade etmek yerine lafi dolandırarak anlatmaya çalışırlar ve söylediklerinin anlaşılması güçleşir. Çevredeki kişilerle ilişki kurduklarında istemedikleri konular konuşulduğunda bunu saptırma yoluna girebilirler (Kepner, 1982). Yön değiştirme, genellikle işlevsizdir ancak bireyin farkındalık düzeyine göre işlevsel olduğu noktalar da vardır. Yaşanan travmatik olay sonrasında birincil tepki olarak dikkatin başka tarafa yönelmesi, öfke krizi geçirebilecek olan birinin duygusu geçinceye kadar sakin bir yerde kalması işlevsel boyuta örnek olarak gösterilebilir. Fakat fazla kullanılan bu temas engeli birey ve duygusu arasında boşluk oluşturduğundan bireyi duygusuzluğa sevk edebilir (Karataş ve Yavuzer, 2018). Lafi dolandırarak konuşma, göz temasından kaçınma, konuşmanın yoğunluğundan kaçınma, aşırı detay vererek konuşma vb. gibi şekillerde ortaya çıkar (Daş, 2017). Ağız metaforu üzerinden yön değiştirme temas biçimi şu şekilde anlatılabilir: Bireyin ağzının sıkıca kapalı olması durumudur ve içeriden ve dışarıdan bir şey girmesi söz konusu olamaz. Böyle davranan kişi

etkili iletişim kullanmaz ve farklı işlerle kendini meşgul eder. Bu temas biçimi kullanıldıkça kaygı ve öfke duyguları oluşur. Birey zaman geçtikçe çevreden kendisini yalıtarak yaşadığı için yaşamdan zevk alamamaya başlar (Bozkurt, 2009). Bu temas engelinin sık kullanıldığı ailelerde aile üyeleri birbirlerine ulaşamadıkları, duyulmadıklarını hissederler. Genelde cümleler yarım bırakılır, herkes kendini dinliyor gibidir ve konu genelde başka noktalara gider (Daş, 2017).

Genellikle psikolojik danışmanın ilk zamanlarında danışanlar sıklıkla bu temas engelini kullanırlar. Danışan bunu kullanırken sorunlarından kısa şekilde bahsedebilir, sorunlar kendisine ait değilmiş gibi anlatabilir veya ilgisi olmayan detaylara yer verebilir. (Sharf, 2012). Danışmanın, danışanın anlattıklarında ben-sen diyalogunda oluşan aksaklıklara dikkat etmesi gerekir. Mesela danışan konudan konuya atlıyorsa, aynı konu üstüne konuşmakta zorluk çekiyorsa danışman burada danışanın bu konuyu konuşmaktan çekinip çekinmediğine yani yön değiştirme olup olmadığına bakması gerekir (Daş, 2017).

Sınırların Yokluğu

Bireyler, kendilerini ve çevrelerini ayrıştırırken zorlanır ve bu zorluk, temas sınırlarının zayıflamasına veya ortadan kalkmasına neden olur. Bu durumda, bireyler çevreleriyle tam bir ilişki kuramaz ve çevreden uzaklaşamayacak kadar iç içedirler. Bu, bireylerin başka insanlarla otomatik olarak yakınlaşmasına ve bu insanların yaşamlarının kendi yaşamlarına benzer olmasını istemesine neden olur. Bu durumda, bireyler kalabalık içinde kaybolan ve çatışmadan kaçınan kişiler olarak kendilerini gösterirler ve kendi gereksinimlerini ayrıştırıramazlar (Akkoyun, 2001). Bu durum, kişinin ben ile diğerleri arasındaki sınırın yok olmasıdır. Bu, bireyin benliği ile diğerleri arasındaki sınırın belirsizleştiği anlamına gelir ve bazen bu sınırlar tamamen ortadan kalkar (Latner, 2000). Çevresinden ayrılmayan ve farklılaşmayan bireyler, kendi sınırlarını belirleyemezler ve bu nedenle başkaları ile olan ilişkileri özerklik ve bireysellikten yoksundur (Clarkson, 1991). Bu durum, kişinin kendi kimliğini tanımlama ve diğer insanlarla ilişkilerini yönetme gibi önemli sosyal becerilerini etkileyebilir.

Sağlıklı olan ilişkilerin ritimleri vardır. Burada kişiler duruma göre birbirlerine yakınlaşıp uzaklaşırlar ve bu şekilde devam eder. Yani gerçek temas sağlanınca birbirine

yakınlaşıp iç içe geçilir ardından bunu uzaklaşma izler. Ancak sürekli iç içe geçme durumu varsa bu kişiye zarar verir. Yani kişi iç içe geçtiği kişiden ayrılamadığından yeniden bir araya gelip temas kuramaz (Daş, 2017). Yani uzun süre bir arada kalınması durumunda kişiler birbirini hissedemez bu sebeple de ilişki kurulamaz duruma gelinir. Bu temas biçimini yoğun kullananlar, çevrelerindeki durumları kendi ihtiyaçlarına uygun hale getirme becerisini gösteremezler ve bu nedenle kendilerini çevrelerine uygun hale getirirler. Bu kişiler, çevrenin, ihtiyaçlarını karşılaması yönünde düzenleme yapamayıp başkalarının ihtiyaçlarını ön plana alırlar. Bu nedenle, bu kişiler çoğunlukla karşılarındaki kişilere hayır demekte zorlanırlar (Gürsoy, 2009). Bu temas engeli, kişinin kalabalık içinde kaybolan ve kendi gereksinimlerinin farkına varamayan bir kişi olduğu anlamına gelir. Bu temas engeline sahip olan kişiler, bireyselliklerinin oluşmasını engelleyen bu temas engeline sahip oldukları için konuşurken çoğunlukla "biz" sözcüğünü kullanırlar (Clarkson, 1991). Türk toplumu, batının bireyselci toplumuna göre daha kolektif bir yapı benimsemiştir ve bu nedenle Türk toplumunda bu temas engeliyle daha sık karşılaşılabilir (Tagay ve Voltan-Acar, 2012). Yıllarca beraber olan insanlar zamanla birbirlerine benzer hale gelebilir ve bireyselliklerini kaybederek, "biz" düşüncesi geliştirirler. Bu tür bir tutum, yalnızlık duygusunu tatmaktan korkan bireylerde daha sık gözükabilir, çünkü bu kişiler, bireyselleşmek yerine diğerleriyle bütünleşmeyi tercih edebilirler. Bu temas engelini kullananlar, hayır demekte ve başkalarını reddetmekte çok zorlanırlar. Bu kişiler, düşüncelerini ve duygularını ifade etmeyerek başkalarıyla anlaşmazlıklara girmemek için uysal bir rol üstlenirler (Kepner, 1982).

Sınırların yokluğu temas biçimi sıklıkla bize yakın gelen kişilerle oluşmaktadır. Temel sebebine bakıldığında ebeveynler, çocuklarının benliklerini kendi benliklerinden ayrı görmeyip bir uzantısı olarak gördüğünden oluşur. Bu temas engelinin öğrenilmesinde, aile ve toplumsal değer yargılarının etkisi önemlidir (Daş, 2017). Başka bir sebep de tek başına olma kaygısıdır. Bebeklikte ebeveyn ya da bebeğe bakan kişiyle sağlıklı bağlanma yaşanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yetişkinliğe doğru ilerlerken de devam etmekte ve sağlıklı temas biçimleri oluşmaktadır. Kendi yapmak istemediği şeyleri karşısındakini kaybetmemek uğruna yapan, isteklere karşı çıkmayıp kabul eden, hayır demekte zorlanan ve kendisi dışında pek çok kişiyi ilk sıraya koyan kişiler sınırların yokluğunu yaşar (Kepner, 1982). Polster ve Polster'e göre (1974) sınırların yokluğu temas engelinin panzehiri temas, farklılaşma ve düşündüklerini ifade edebilmektir (Daş, 2017).

Duyarsızlaşma:

Kişiye rahatsızlık verici uyaranlardan kaçınılmadığı zaman duyu organlarının kapasitesini azaltarak ya da çevredeki duyuları göz ardı ederek bu uyaranlarla baş etme biçimi olarak kullanılmaktadır. Bu şekilde davranılması kişiyi çatışma durumundan korur fakat aynı zamanda olumlu olan, keyif verebilecek uyaranların yaşanmasını da engellemektedir (Sills vd., 1988). Duyarsızlaşma; fiziksel ve duygusal olmak üzere iki şekilde meydana gelir. Fiziksel duyarsızlaşmada kişi duyularını hissedememeye başlar. Bedensel deneyimlerini hissetmemek için de yansıtma, fantezi ve entellektüelleştirme gibi yolları kullanır. Duygusal duyarsızlaşmada ise olumsuz duygulardan kaçınarak onlarla baş etmek için duygular hissedilmemek istenir (Daş, 2017). Sıklıkla duyarsızlaşma temas engelini kullananlar fiziksel duyuları anlamlandırmada zorlanıp bedenlerinde uyuşukluk ve hissizlik yaşarlar. Fiziksel olarak hastalık yaşayarak bedensel duyularını göz ardı etmeye çalışırlar. (Gökdemir-Aktaş ve Daş, 2002). Duyarsızlaşma, kişiyi, kendine zarar verme davranışlarına itebilir (Clarkson, 1991). Uzun süre temel ihtiyaçların (aç, susuz, hareketsiz, uykusuz kalmak) karşılanmasının engellenmesiyle fiziksel sağlıkta bozulmalar meydana gelebilir. Diğer yandan ağrı ve acıya çok fazla duyarsızlaşmış bir kişi bir şeyler hissedebilmek için kendilerine zarar veren davranışlar gösterebilir. Bunlar; kişinin kendini jiletlemesi, sigarayla yakması örnek olarak gösterilebilir (Daş, 2017).

Duyarsızlaşmayı kullanan kişiler hislerini ve duygularını önemsemeyip çevreden uzaklaşırlar. Zamanla bedensel ve duyumsal farkındalıklara karşı aldırılmaz olabilirler. Bu duruma sebep olan şeyin geçmişte yaşanmış travmalar olduğu düşünülür. Terapi sürecinde hedef ise bastırılmış travmaların yüzeye çıkartılması ve üzerinde çalışmaktır. Danışanın bu süreçte duyularına odaklanarak hangi derecede bunları yaşadığını anlatması beklenir. Kişinin önem vermediği ya da gizlemeye uğraştığı olumsuz durumlara karşı farkındalık yaşanmasını sağlamak ve bu durumları yaşayabilmesini sağlamak danışmanın görevidir. Böylece danışanın bedenine karşı daha duyarlı hale gelmesi beklenmektedir (Clarkson, 1991). Sağlıklı duyarsızlaşmadan söz edebilmek için duyarsızlaşmaya karşı bilinçli olmak ve bunun geçici süreyle yani ara sıra yapılması esastır (Sills vd., 1998). Yani bilinçli olan ve sık yapılmayan duyarsızlaşmalar faydalı olur. Örnek verecek olursak; ayağı ağrıyan bir atletin koşuyu kazanmak için ağrıya kayıtsız kalması, sınava girecek olan birinin sabaha

kadar çalışıp uykusuz kalması gibi örnekler duyarsızlaşmanın faydalı olduğu durumlardandır (Daş, 2017).

Yardım Eden Sendromu

Dışa yansıtmanın bir şekli olan bu temas engeli, dışa yansıtma ve kendine çevirmenin harmanlanması olarak açıklanabilir. Kişinin kendisine yapılmasını istediği şeylerin başkasına yapmasıdır. İstek ve ihtiyaçlarını ifade edemeyen, dile getiremeyen kişiler başkalarına yardım ederler ancak bunun farkında değildirler. Bu temas engelini kullanılması kendi ihtiyaçlarına karşı dürüst olunmamasından ötürüdür ve kişiye ikincil doyum sağlamaktadır (Voltan-Acar, 2012). Çevreyle birey arasındaki sınırlar belirsiz olduğunda veya sınırlar olmadığında birey kendi düşünce ve duygularına göre davranmaktansa başkalarının beklentisine göre davranmaya çaba gösterir. Bu temas engelini sık kullanan kişiler çevresine karşı gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmaz, çevresini kırmaktan korkar (Jacobs, 2007). Başkalarının ihtiyaç ve isteklerine göre yaşayan kişi kendi alanının bilincine varamayarak otantik bir hayat yaşayamaz (Karataş ve Yavuzer, 2018). Birey, merkeze kendi istek ve ihtiyaçları yerine çevresindekileri alması sonucunda bir süre sonra değersiz ve tükenmiş hissi yaşayabilir (Tümlü, 2012).

Çekilme

Sınırların yokluğu temas engelini zıt olan bir temas engelidir. Yoğun ve yorucu yaşantıdan sonra yaşanılanları sindirmek için uzaklaşmaya ihtiyaç duyulur. Türkçe bir deyim olan “inzivaya çekilmek” bu süreci oldukça iyi ifade etmektedir. Kafa dinleme sebebiyle çevreden uzaklaşılması sağlıklıdır ancak kişi bunu fark etmeden yaparsa sağlıklı değildir (Voltan-Acar, 2017). Farkında olunmadan ve sürekli kullanıldığında ise kişinin ilişkisine zarar verebilir. Hatta depresyon, antisosyal kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklara da sebep olabilir (Tümlü, 2012). Tam temas süreci doyumsuz şekilde tamamlandığında kişi bunları sindirmek için çekilebilir. Bunu farkında olarak yapar ve sağlıklıdır. Ancak bazen doyum gerçekleşmeden de çekilme olur ve temas sağlanmaz. Kişi bunun farkında değildir

ve sağlıksızdır. Bu farkında olmadan yapılan çekilmedir ve sağlıksızdır. Temastan çekilme ya da temas sonrası aşaması olarak adlandırılır (Jacobs, 2007).

2.3.Çocuklukta Onaylamayan Çevre

Bu başlık altında ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocukluk dönemi anne-baba tutumları ve çocuklukta onaylamayan çevre kavramları ele alınmıştır.

2.3.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi

İnsan, tüm canlılar arasında en çok ve sürekli ilgi ve bakımla beraber büyüyen bir türdür. Ebeveynleri tarafından fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak gelişmesi için korunmaya ve desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bundan dolayı büyürken sevgi ve ilgi görmesi oldukça önemlidir. Ayrıca mevcut potansiyelinin artması ve gelişmesi için ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Bunların giderilmesinden ebeveynleri olan anne ve babası sorumludur (Sert, 2006). Anne-babanın çocuğa yönelik davranışları ve aile içerisindeki ilişkiler, çocuğun kişilik ve davranış gelişimi üzerinde etkili olmakla beraber yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkileri üzerinde de oldukça önemli etkiye sahiptir. Anne-babanın çocuğa yaklaşımları, geliştirdikleri ilişkiler ve öğretilen davranışların çocuğun duygusal gelişiminden cinsel gelişimine kadar pek çok alanı hayat boyu etkilemektedir (Yörükoğlu, 2000). Hayata gelindiğinde ilk bağ kurulan kişi olan anne-babanın çocuğu kabul etmesi, çocuğun kendisine ve dünyaya karşı olumlu ve kabul edici şekilde yaklaşmasında etkilidir. Ebeveynin kabul edici ve destekleyici olması bireyin duygularını ifade etmesi, düzenlemesini sağlamaktadır. Bu sayede bireyin duygusal becerileri gelişim göstermektedir. Ancak tersi olduğunda yani ebeveyni tarafından kabul edilmediğinde birey, dünyayı ve kendisini güvenilmez olarak görmektedir. Çocuğun benlik gelişiminin tutarsız olmasına sebep olmaktadır (Rohner vd., 2005). Yapılan bir araştırmada, anne baba ve çocuk arasında çatışmaya dayanan bir ilişki olup sevgi ve ilgi olmadığında yetişkin dönemde çocuğun kendine zarar verme girişimlerinin olabileceği ve çeşitli ruhsal bozukluklar (depresyon, kaygı bozukluğu, davranış bozukluğu) yaşanabileceğini söylemektedir (Rohner ve Brothers, 1999). Aile içinde kendini ifade etme olanağının tanındığı, aile üyelerinin birbirini dinleyip

anlayış ve iş birliği çerçevesinde iletişimin ilerlediği ortamda çocukların geleceğe yönelik güven duygusunu geliştirmesi sağlanır (Çalışkan ve Aslander, 2014). Duygusal becerilerin geliştirilmesi, sağlıklı biçimde sosyalleşebilmesi ve dış çevreye karşı güvenle yaklaşılması ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkisi aracılığıyla gelişmektedir (Akça, 2012). Ebeveynlerin çocuklarına karşı destekleyici ve güven veren ilişkiler geliştirmesi çocukların sosyal yaşamdaki ilişkilerine etki etmektedir.

2.3.2. Çocukluk Dönemi Anne-Baba Tutumları

Bebeğin doğup büyüdüğü ortamın özellikleri ve büyüme sürecinde ona eşlik eden kişiler ile geliştirdiği ilişkiler hayatının farklı yönleriyle gelişimine katkı sağlamaktadır. Büyüdüğü çevrenin koşulları olumlu olduğunda gelişimi olumlu yönde etkilenirken olumsuz olduğunda da yaşamı pek çok yönden olumsuz etkilenebilmektedir. Yaşamın temel aşamalarından birisi olan çocukluk dönemi, bireyin ilerleyen yaşamına ilişkin temellerin atıldığı ve kişiliğin şekillendiği bir dönemdir. Kişiliğin sağlıklı bir şekilde oluşması bu dönemde oldukça önemlidir. Fakat bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler sadece bu dönemi değil hayatın ilerleyen zamanında psikolojik, sosyal ve kişilerarası problemlerin gelişmesine sebep olmaktadır (Türkkan ve Odacı, 2018). Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı etkileyecek şekilde etkiler bırakabilmektedir (Merrick vd., 2017). Gelişimsel dönemde çocukla ilgilenen kişilerin çocuğa karşı yaklaşımları, uygulanan disiplin yöntemleri, çocukla kurulan iletişimin çocukların yetişkin dönemde sahip oldukları psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Vostasnis vd., 2006). Ailenin temel görevleri arasında çocuğun yetiştirilmesi, birey olabilmesi için destek sağlanması yer almaktadır. Bunların gerçekleştirilmesinde sağlanan ortamın sağlıklı olması, çocuğun da sağlıklı yetişerek büyümesini sağlamaktadır. Bu yüzden çocuk yetiştirirken yaklaşılacak ebeveyn tutumları bu süreçte oldukça önemli olmaktadır (Cüceloğlu, 2007). Literatüre bakıldığında pek çok farklı anne baba tutumundan bahsedilmektedir. Genellikle bahsedilenler demokratik, otoriter, aşırı koruyucu, izin verici olanlardır. Bunlar dışında farklı tutumlar da bulunmaktadır. Her bir tutumun çocuk üzerindeki etkisi birbirinden farklıdır (Kaya, 1997). Çocukların bir koşula bağlı olmadan sevilip sayıldığı tutum demokratik olandır. Çocuklar, kurallara uyduğu veya başarılı olduğu

için değil birey olduğu için sevilir. Demokratik tutuma sahip anne baba birbirleriyle benzer şekilde tutarlı ve kararlı davranır. Ebeveynler çocukların kendini ifade etmesi için destekleyici ve cesaretlendirici biçimde yaklaşır (Şimşek, 2006). Bu tutumu benimseyen ebeveynlerin çocuklarının özgüveninin yüksek ve başarılı, kaygı ve depresyona eğilim seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Kızıldaş, 1984). Bir diğer tutum olan otoriter tutumda ebeveynlerin sert bir disiplin anlayışı hakimdir. Mutlak bir şekilde itaat göstermesi gereken çocuğa karşı ilgi ve duygusal destek yetersiz kalmaktadır (Sümer vd., 2010). Yapılan bir çalışmaya göre otoriter ailede büyüyen çocuklar gelecekte kendine güvenmeyen, onlardan istenileni sorgulamayıp yerine getiren ancak başarı odaklı olup buna yatkın kişiler olduğu görülmüştür (Lamborn vd., 1991). Aşırı koruyucu tutumda olan ebeveynler çocuklarından onların himayeleri altında bulunmasını isteyip çocuklara gereğinden fazla kontrol ve ilgi gösterirler. Bir karar alınması gerektiğinde çocuğa söz hakkı tanınmaz ve kendileri bu kararı verir. Çocukları dış dünyaya karşı korumak için ellerinden geleni yaparlar ancak bu tutum fazlaca çocuğun gelişimini engelleyerek olur (Semerci, 2007). Koruyucu tutumla yetişmiş çocuklar kendine yetemeyen ve güvenemeyen bireyler olarak gelişim gösterirler (Kilic vd., 2015). Son olarak izin verici tutumda ise kabul ve anlayış gören çocuğa sınır koyamama ve kontrol etmede sıkıntı yaşanmaktadır. Rahat ve tutarsız bir disiplinle yanlış yapılan davranışlar göz ardı edilmektedir (Sümer vd., 2010). Bu tutumla yetişen çocukta ilgi sürekli üstündedir bu yüzden ilişki ve beraberinde alınması gereken sorumlulukları almaktan kaçınır. Sosyal hayatında bir karar verilmesi gereken zamanlarda zorlanır. İlgi sürekli üstüne olduğundan sosyal ortamda sıklıkla görünür olmak istemektedir (Baran, 2016).

2.3.4. Çocuklukta Onaylamayan Çevre

Bir çocuk yetiştirildiği zaman çocuğun duyguları, hayatındaki önemli kişiler tarafından kabul edilmez, onaylanmaz ve duygularına empatiyle yaklaşılmazsa o çocuğun duygusal anlamda gelişme göstermesinin mümkün olmadığı vurgulanmaktadır (Daş, 2017). Ebeveynlerin gelişimsel dönemde çocuğu duygusal olarak onaylamaması, ilerleyen dönemdeki ilişkilerinde sosyal olarak problem çözme yeteneğini etkilemekte ve bilişsel rahatsızlıkların gelişmesiyle bireyin romantik ilişkisini etkileyebilmektedir (Selby vd.,

2008). Ebeveynlerin onaylamaması/geçersiz kılması kavramı, çocukların özel duygusal deneyimlerini ebeveynlerine ifade etmelerine rağmen ebeveynlerin bu ifadeleri hoş karşılamaması olarak tanımlanır. Bu özel duygular ifade edildiğinde ebeveynler bu duyguyu desteklemez ya da eleştirir böylece çocuk bu tür ifadelerin yersiz olduğunu düşünür (You ve Leung, 2012).

Onaylamama/geçersiz kılma kavramı Linehan'ın "Biyososyal Kişilik İşleyişi" teorisinde vurgulanmaktadır (Linehan, 1993). Linehan (1993) yaptığı biyososyal model açıklamasında "çocuklukta onaylamayan/geçersiz kılan çevre" kavramıyla ifade ettiği, ebeveynin, çocuğun duygusal yaşantısını onaylamaması, çocuk duygularını ifade ettiğinde yok sayması, değersiz ya da önemsiz görmesi veya cezalandırmasıyla açıklamaktadır. Bu modele göre dört farklı ebeveyn tipinden bahsedilir. Onaylamayan aile içinde yer alan türler mükemmel, tipik ve kaotik olmak üzere üç tanedir. Mükemmel aile model gibi gözükmemektedir, duygular gizlenir ve yokmuş gibi davranılır, çocukların olumsuz duygularını ifade etmelerine müsamaha gösterilmez, tipik ailede duygular kontrol altına alınır, çocukların öz denetimli bir şekilde duygularını yönetmede üstün olması beklenir, kaotik ailede en az bir ebeveynin farklı problemlere (madde bağımlılığı, akıl sağlığı sorunları veya mali kriz yaşama) sahip olmasından ötürü ulaşılamaması yer almaktadır. Çocuğun duygularına değer verip destekleyen, içsel deneyimlerini anlamayı sağlayan aile tipi de onaylayan aile olarak tanımlanır (Linehan, 1993). Linehan (1993), çocuklukta onaylamayan çevreyi iki temel özelliklerle açıklar. Bunlardan ilki, çocuğun yaşadığı bir olayda çocuğa duygu, algı ve inancının yanlış olup analizlerinin ve görüşlerinin kusurlu olduğu söylenir. İkincisinde ise, çocuğun yaşadığı olayda duygu ve eylemlerinin, bulunduğu deneyiminin sosyal olarak kabul edilemez özelliklerden ya da kişisel özelliklerden meydana geldiği söylenir. Çocuğun yaşadığı olaylara verdiği duygusal tepkisi ve öznel deneyimin geçerli ve uygun olmadığı mesajı verilir (Linehan, 1993).

Bireyin duygularının kabul edilmesi ve anlaşılmasında duygusal paylaşımın ve onaylanmanın önemli bir faktör olduğu söylenir (Rime vd., 1991). Ebeveyn-çocuk ilişkisi sağlıklı olduğunda çocuklar, ebeveynleri yardımıyla olayın duyguyu neden harekete geçirdiğini anlar, duyguyu adlandırmayı öğrenir ve meydana gelen duygusal tepkiler doğrulanmış olur. Onaylamayan çevrede büyüyen çocuklarda, yaşanan durumla duygu arasındaki ilişki öğrenilemez. Olayın neden bir duyguya sebep olduğu anlaşılabilir ve çocuklar başkalarına karşı empati kuramazlar (Eisenberg vd., 1998; Linehan 1993; Fruzzetti

ve Iverson 2004; akt. Valdivieso, 2021). Ebeveyn kayıtsızlığının fazla olduğu danışanların öz-şefkatlerinin de daha düşük olduğu ve yetişkin olarak algıladıkları duygusal geçersizliğin de daha fazla bildirildiği görülmüştür (Westphal vd., 2016).

Linehan (1993), çocuğun onaylamayan çevrede yetişmesi sonucunda oluşan bazı olumsuzluklardan bahseder. Bunlardan bir tanesi çocuğun yaşanan duruma uygun duygusal tepkisini tanımlayamaması ve kontrol edememesidir. Çünkü çocuk ebeveyni tarafından duygularını regüle etmeyi öğrenemez. Ebeveyni tarafından çocuğun duygularının kontrol edilmesi beklenir ancak çocuğa bu duyguların nasıl fark edilip kontrol edileceği öğretilmemiştir. Linehan bu durumu bacakları olmayan bir çocuğun yapay bacak takılmadan yürümesinin istenmesine benzetir (Linehan, 1993). Çocuğun ebeveyni tarafından duygularını tanımlayıp kontrol edememesi duygusal zekasını olumsuz etkileyebilir. Kişilerarası iletişimin sağlıklı olabilmesi için gereken becerilerden biri de duygusal zekâ olarak bahsedilen bir kavramdır. Mayer ve Salovey (1993) duygusal zekayı, hisleri anlama ve yorumlama kabiliyeti olarak tanımlar. Bireyler bu kabiliyet sayesinde duygularının farkına varırlar ve duygularını uygun şekilde aktarabilirler. Aynı zamanda diğer kişilerin duygularını da fark edip yorumlayabilirler. Duygusal zekâsı gelişmiş kişiler, çatışmalarla daha iyi başa çıkıp duygularını düzenleyebilirler ve bu sayede problemlerin çözümü kolaylaşır (Fitness, 2001). Bireylerin farklı duygulara sahip olması değil bu duyguları nasıl ele aldıkları ilişkileri etkiler. Bu yüzden duyguları tanımak, doğru biçimde ifade etmek, zorlayıcı duygularla baş etmek ilişkilerin sağlıklı olması için önemlidir (Cordova vd., 2005). Duyguların doğru şekilde tanınması ve anlaşılması partnerin anlaşılması ve onunla empati kurulması için sosyal olarak ipucu sağlar. Fitness (2001), duygusal zekanın romantik ilişkilerdeki öneminden söz ederken, partnerin duygusal zekasının yüksek olmasının hassas duygusal durumlar yaşandığında bunu kontrol ederken etkili olunacağı ve bu durumun da ilişki doyumunu arttıracaklarını vurgulamıştır. Ayrıca bireyin olumsuz duygular olan kırgınlık, nefret gibi duyguları yaşarken partnerin bu duyguları anlayıp bunlarla baş etme yeteneğinin ilişkilerde mutluluğu getirdiğini söylemiştir. Boylamsal yapılmış olan bir çalışmada beraber yaşayan çiftlerin duygusal zekâsı yüksek olanların ilişkideki memnuniyetlerinin de yüksek olduğu ve ilişkide yaşanan çatışmaları etkili şekilde ele alabildiği tespit edilmiştir (Smith vd., 2008). Ailesi tarafından duyguları onaylanmayan, yok sayılan çocukların duygusal zekasının da düşük olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden yetişkin yaşamda yaşayacakları romantik ilişkilerde problem yaşama ihtimali artmakta ve romantik ilişkilerden alınan doyumun düşeceği öngörülmektedir.

Duygusal olarak onaylamayan ebeveyne sahip olarak yetişen bireylerde duygulardan korkma, düşüncelerini paylaşmak yerine bastırma ve duygusal olarak kırılabilirlik geliştirme olasılığının arttığı görülür (Sauer ve Baer, 2010). Bir diğer olumsuzluk da çocuğun stresli bir durum karşısında bunu nasıl yöneteceğini bilememesi ve bu duruma karşı nasıl gerçekçi hedef ve beklentiler oluşturacağını bilememesidir. Bunun sebebi çocuğun karşısına çıkan problemlerin çözümünün fazla basitleştirilmesidir. Diğer olumsuzluk da çocuğun aşırı uç tepkiler vermesi olarak görülmüştür. Sebebine bakıldığında çocuğun sadece aşırı duygusal tepki verdiğinde veya aşırı uç problemi olduğunda karşılık aldığından aşırı tepkisel davranmaya ihtiyaç duymasıdır. Onaylamayan çevrenin, çocuğun yaşadığı olumsuz duyguyu tutarsız bir biçimde cezalandırması ve aşırı duygusunu da teşvik etmesi çocukta duygularını engelleme ve aşırı duygusal tepkiler gösterme davranışları arasında git gel yaşamasına sebep olur (Linehan, 1993). Bu ortamda yetişen çocukların gösterdiği davranış problemlerinin duygusal aşırılıktan kaynaklanabileceği düşünülerek duyguyla ilgili ebeveynlik süreçlerinin incelenmesi teşvik edilir (Johnson vd., 2017). Bir diğer olumsuzluk da onaylamayan çevrede büyüyen çocuğun olayları yorumlamada kendi duygusal ve bilişsel tepkilerinin geçerli olmayacağını düşünüp bu duygusal ve bilişsel tepkilere güvenmemesidir. Bu kişiler kendi deneyimlerini onaylamayıp başkasının duygu, düşünce ve davranışlarına göre yaşarlar ya da yaşadıkları sosyal çevreyi terk etme davranışı gösterebilirler (Linehan,1993).

2.4. Romantik İlişki Doyumu, Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde ilişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir. Romantik ilişki doyumu kavramı pek çok araştırmacı tarafından hem ülkemizde hem de yurt dışında araştırılmıştır. Araştırmaya dair konu bütünlüğünü sağlaması amacıyla ilişki doyumu kavramıyla yapısal olarak benzerlik gösteren evlilik doyumuna ve Gestalt temas engelleri kavramıyla yapısal olarak benzerlik gösteren temas biçimlerine ilişkin yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak ülkemizde ve dünyada Gestalt psikolojisini benimseyen ve Gestalt terapi eğitimi alan kişi sayısının az olması ve alanlarında daha çok sahada uygulama yapmasından dolayı araştırmaların sınırlı kaldığı görülmektedir (Harman, 1996; akt.

Akkoyun, 2001). Bu sebeple literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında yapılan çalışmalar oldukça azdır. Ayrıca ocuklukta onaylamayan evre kavramıyla yapısal olarak benzerlik gösteren çocukluk dönemi olumsuz yaşantılar gibi faktörlere ilişkin yapılan çalışmalar da bulunmaktadır.

2.4.1. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İlk olarak bu konuda yapılan ölçek çalışmasına bakıldığında Romantik İlişki Doyumu leği, Hendrick (1988) tarafından geliştirilip Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan ve romantik ilişkide olan çiftlerin ilişkiden aldıkları ilişki doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Curun (2001) 140 niversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında ilişki doyumuyla cinsiyet ve cinsiyet rolü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında cinsiyetçilikle ilgili benzeyen görüşlere sahip kişilerin farklı olanlara göre daha fazla ilişkilerinden doyum sağladıklarını bulmuştur.

Sakallı-Uğurlu (2003) Orta Doğu Teknik niversitesinde ğrenim gören 208 erkek ve 205 kadın öğrenciyle yaptığı çalışmasında cinsiyet ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye bakmış ve romantik ilişkide kadınların erkeklerden daha fazla doyum aldığı sonucuna ulaşmıştır.

Beştav (2007) 322 kız ve 264 erkek niversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Budak (2011) Gazi niversitesinde ğrenim gören ve romantik ilişkisi olan 250 kız 87 erkek öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasında romantik ilişki doyumunu ile yaş ve ilişki süresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında yaş ve ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun da arttığını sonuçlarına ulaşmıştır.

rkvelioğlu (2012) 18-25 yaş aralığında bulunan 344 niversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında romantik ilişki doyumunu ile yaş ve ilişki süresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara bakıldığında yaşın romantik ilişki doyumunu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını ve ilişki süresi ile romantik ilişki doyumunu arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Taşköprü (2013) Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan evli 183 kadın ve 140 erkekle yaptığı çalışmada evlilik doyumu ile çocuk sahibi olup olmama, ekonomik durum ve eğitim durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında çocuk sahibi olanların romantik ilişki doyumlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu, ekonomik durumu yüksek olanların ilişki doyumlarının düşük olanlara göre daha fazla olduğu ve eğitim durumuna göre romantik ilişki doyumunun farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Saraç vd. (2015) Hatay'da üniversite öğrencisi olan 299 kişiyle yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşın romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kaplan (2016) İstanbul ilinde evli olan 235 kadın ve 150 erkek ile yaptığı çalışmada evlilik doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kadınların erkeklerden daha fazla evlilikte doyum aldığı sonucuna ulaşmıştır.

Soğancı (2017) 100 kadın ve 100 erkek yetişkin romantik ilişkisi olan bireyle yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, yaş, ilişki süresi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında cinsiyet, yaş ve ilişki süresi ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karataş (2019) 18 yaş ve üzeri 254 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada romantik ilişki doyumu ile ekonomik durum ve eğitim durumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlara göre romantik ilişki doyumunun ekonomik durum ve eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tuncer (2019) farklı üniversitelerde öğrenim gören ve romantik ilişkisi bulunan 212 kadın ve 149 erkek öğrenciyle yaptığı çalışmada ilişki süresi ile ilişki niteliğini incelemiş ve ilişki niteliğinin alt boyutu olan ilişki derinliğini detaylı şekilde ele almıştır. Bulgulara göre ilişki süresi uzun olan katılımcıların ilişki derinliklerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bülbül (2022) romantik ilişkisi olan 305 kadın ve 121 erkek ile yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumu ile cinsiyet ve ilişki süresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyete göre erkeklerin kadınlardan daha fazla ilişkienden doyum aldığı ve romantik ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

2.4.2. Gestalt Temas Engelleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Gökdemir-Aktaş (2002), en az lise mezunu olan 18-58 yaş arası bireylerin katılımıyla iki farklı grupta çalışarak Wold ve Kepner'in (1986) geliştirdiği Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Normal grupta, Ankara ilinde çeşitli kurum ve kuruluşlarda çalışan ve daha önce psikiyatrik yardım almamış 627 kişi ve yakınları bulunmaktadır. Sorunlu olan grupta ise daha önce psikiyatrik yardım için hastanelere başvurmuş 102 kişi bulunmaktadır. Yapılan faktör örüntüsü ve analizlerinden sonra Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'u beş faktörden oluşmuştur. Aynı zamanda yapılan araştırmada teması sağlıklı kuran kişilerin sosyal ilişki kurmada istekli olduğu ve benlik algısının da olumlu olduğu bulunmuştur.

Kuyumcu (2005) 200 evli çift olarak 400 kişiyle yaptığı çalışmada evlilik doyumu ile Gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında değişkenlerden yaş ve cinsiyet, bağlanma stilleri, temas biçimleri ve başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumu üzerinde değişkenlerden cinsiyetin tek başına etkili olmadığı bulunmuştur. Evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğu anlaşılmıştır. Eşlerin dışa yansıtma ve iç içe geçme temas biçimini daha sık kullanmasıyla kadının evlilik doyumunun daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Tagay (2010) Gestalt Temas Engelleri ölçeğini geliştirdiği ve üniversite öğrencilerinin temas engellerini incelediği çalışmada birinci bölüm için 739 kız ve 336 öğrenciyle çalışmayı yürütmüştür. Araştırmanın ilk bölümünde geliştirilen Gestalt temas engelleri ölçeği incelenmiş ve geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bölümüne 207 kız 158 erkek toplam 365 kişi katılmış ve geliştirilen ölçek uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında kız öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Parçalanmış ailesi olan öğrencilerin bağımlı temas düzeyi çekirdek ve geniş ailesi olan öğrencilere göre düşük çıkmıştır. Ayrıca anne baba tutumu olarak koruyucu ailede yetişen öğrencilerin temas, tam temas ve bağımlı temas düzeyleri, otoriter ailede yetişen öğrencilerin bağımlı temas düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Akbulut (2019) 210 kadın ve 82 erkek toplam 292 evli bireyle yaptığı çalışmasında evlilik uyumu ile Gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre Gestalt temas engelleri alt boyutundan tam temas aşamasındaki bireylerin yön değiştirme ve kendine çevirme temas engellerini sık kullandığı ve bu durumun da evlilik uyumlarını negatif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Akılcı olmayan inanç değişkeninin alt boyutu aşırı kaygının da evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Vural Batık ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada ilişki doyumunun yordanmasında sosyal ilgi ve temas bozukluklarını incelemiştir. Araştırmaya 405 üniversite öğrencisi katılmış ve sonuçlara bakıldığında sosyal ilgi, temas ve tam temasın romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu yordamada ilk sırada sosyal ilgi bulunmakta ardından tam temas ve temas şeklinde devam edip ilişki doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyete göre toplumsal ilginin, temas bozukluklarının ve ilişki doyumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ilgi ve ilişki doyumunun kadınlarda daha yüksek olduğu temas, tam temas ve son temas seviyelerinin de erkeklerde anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yazıcı Kabadayı ve diğerleri (2023) 271 kadın 102 erkek üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı, ilişki doyumu ve Gestalt temas stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında temas, bağımlı temas, son temas ve tam temasın ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğini bulmuşlardır. Ek olarak temas, tam temas ve ilişki doyumu internet bağımlılığını anlamlı düzeyde etkiler sonucuna ulaşmışlardır. Son temas ve bağımlı temasın ise internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

2.4.3. Çocuklukta Onaylamayan Çevre ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Mason ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalma durumunun yetişkin dönemde kişilerarası ilişkilere olumsuz yansıdığını bulmuşlardır. Araştırmanın sonucunda çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalma ve bağlanma problemlerinin, yetişkinlik döneminde yakın ilişkileri önemli oranda etkilediği görülmüştür. Yine benzer şekilde Bradbury ve Shafer (2012) yaptıkları

çalışmada çocukluk döneminde duygusal örselenmeye maruz kalmanın romantik ilişki doyumuna etkisi ve duygu düzensizliğinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya romantik ilişki yaşayan 135 erkek ve 357 kadın toplam 492 genç yetişkin katılmış ve duygu düzenleme zorluklarının çocuklukta duygusal örselenme ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırma Finkelhour ve diğerleri (1989) tarafından yapılmış ve çocukluk döneminde örselenme yaşantılarına maruz kalan kadınların diğer kişilere göre daha fazla sorun yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca geçmişte örselenme yaşantısı bulunan kadınların ayrılma veya boşanma ihtimallerinin yüksek olduğu ve evliliklerinden aldıkların doyumun da daha düşük olduğu görülmüştür.

Mountford ve arkadaşları (2007) çocuklukta onaylamayan çevre ölçeğini geliştirdikleri çalışmada aynı zamanda yeme bozukluğu ve huzursuzluk toleransı seviyesiyle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya klinik örneklerden yeme bozukluğu olan 73 kadın ve kontrol grubundan yeme bozukluğu olmayan 62 kadın katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında çocuklukta onaylanmama deneyimleri ile yeme bozukluğu arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Çocukluklarını onaylanmış olarak geçirenlerin yeme bozukluğu geliştirme olasılığının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Selby ve arkadaşları (2008) 758 romantik ilişkisi bulunan bireyle yaptığı çalışmada çocukluk döneminde onaylanmama deneyiminin borderline kişilik bozukluğu ile romantik ilişkilerde işlevselliğin bozulmasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığına bakmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında çocuklukta ebeveynler tarafından onaylanmama deneyiminin borderline kişilik bozukluğu ve romantik ilişkilerde işlevselliğin bozulması arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Valdivieso (2021) 156 kişinin katıldığı çalışmasında çocuklukta onaylanmama deneyimi ile çiftler arasında onaylanmama arasında bir ilişki olup olmadığı ve çocuklukta onaylanmama deneyiminin romantik ilişkiyi (yakınlık, iletişim ve duygu düzenleme faktörleri) etkileyip etkilemediğine bakmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında çocukluk döneminde baba tarafından onaylanmama deneyiminin partnerlerin birbirlerini onaylamama deneyimleri ile romantik ilişkilerindeki yakınlık faktörünü yordadığı tespit edilmiştir. Bunun haricinde çocukluk döneminde onaylamayan çevrede bulunmanın yetişkin dönemde kurulan romantik ilişkideki iletişim ve duygu düzenleme faktörlerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2021) bir yıl ve üstü romantik ilişkisi bulunan 18-65 yaş arasındaki 285 kadın 72 erkekle yaptığı çalışmada bireylerin çocuklukta onaylamayan çevre, rasyonel olmayan inançlar ve empati düzeyinin algıladıkları romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında romantik ilişki doyumu ile çocuklukta onaylamayan çevre ve rasyonel olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; empati düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği alt boyutu olan anne ve baba arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre romantik ilişki doyumu ile çocuklukta onaylamayan çevre arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş; çocuklukta onaylamayan çevrenin ilişki doyumuna negatif yönde yordayıcı etkisi gözlenmiştir. Bireylerin gelişimsel dönemde ebeveynlerinin onaylanmama deneyimiyle romantik ilişki doyumu arasında ilişki bulunmuş ve bireylerin onaylanmama deneyimleri arttıkça algıladıkları ilişki doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çocuklukta onaylamayan çevre-baba faktörü romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı derece yordadığı bulunurken; çocuklukta onaylamayan çevre-anne alt faktörü romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırma yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer almaktadır.

3.1.Araştırma Yöntemi

Araştırmada ilk olarak bireylerin romantik ilişki doyumu, çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, şu anki ilişki durumu, ilişki süresi, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ekonomik durum) açısından incelenmiştir. Ardından Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Bu amaçlara yönelik olarak yürütülen çalışma, ilişkisel tarama araştırmasıdır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarını öğrenmek için yapılan araştırmalara ilişkisel tarama modeli denmektedir (Büyüköztürk vd., 2012).

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmada çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri şu an romantik ilişkisi olan veya daha önce deneyimlemiş bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örnekleme zaman, maddiyat ve iş gücü olarak bazı sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabileceği birimlerden seçilmesidir. (Büyüköztürk vd., 2012). Bu örnekleme modelinin kullanılmasının nedeni, katılımcılara kolay ulaşma imkânı sunmasının ötesinde, romantik ilişki doyumu, temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre değişkenlerinin oldukça özel sorular içermesidir. Romantik ilişkiye, diğer insanlarla kurulan ilişkilerde yaşanan engellere ve çocuklukta olumsuz yaşantılara yönelik soruları içeren veri toplama araçlarının yüz yüze uygulamalarda oluşabilecek sosyal kabul hatasının azaltılması için çevrimiçi uygulanması tercih edilmiştir. Böylece daha güvenilir verilere ulaşılması amaçlanmıştır.

Sosyal bilimlerde araştırmaların sağlıklı yurutebilmesi için katılımcı sayısının 300-400 kişinin altına dışmemesi önerilmiştir (Karasar, 2013). Bu araştırma için 18 yaş ve üzeri 514 kişiden veri toplanmıştır. İstatistiksel analizler yapılmadan önce daha önce romantik ilişkisi olmayan 19 kişi veri setinden çıkartılmıştır. Ardından uç değer olarak tespit edilen 17 kişinin veri setinden çıkarılmasıyla araştırma 333 kadın (%69.7) ve 145 erkek (%30.3), toplam 478 kişiden toplanan veri ile tamamlanmıştır. Örnekleme en dışuk 18 en yüksek 72 yaşında bireyler yer almıştır (yaş ortalaması 31.75). Katılımcıların ilişki süreleri ortalama 6.49 yıldır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Örnekleme Grubuna Ait Veriler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	333	69.7
	Erkek	145	30.3
şu anki ilişki durumu	Romantik ilişkim yok	119	24.9
	Romantik ilişkim var	114	23.8
	Nişanlıyım- evliyim	245	51.3
Eğitim Düzeyi	Ortaokul-Lise	32	6.7
	niversite	316	66.1
	Lisansüstü	130	27.2
ocuk sahibi olup olmama	Evet	172	36.0
	Hayır	306	64.0
Ekonomik durum	Yüksek	65	13.6
	Orta	367	76.8
	Dışuk	46	9.6

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan 478 kişiden %69.7’si kadın, %30.3’ erkektir. Araştırmaya katılan kişilerin %24.9’unun şu an romantik ilişkisi yok ancak geçmişte romantik bir ilişki deneyimlemiş kişilerden oluşmakta, %23.8’inin şu an romantik ilişkisi bulunmakta ve %51.3’ nişanlı-evlidir. Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında %6.7’si ortaokul-lise düzeyinde, %66.1’i lisans düzeyinde ve %27.2’si lisansüstü düzeyinde bulunmaktadır. Katılımcıların %36.0’sı ocuk sahibiyken %64.0’ ocuk sahibi değildir.

Katılımcıların ekonomik durumuna bakıldığında %13.6'sının ekonomik düzeyi yüksek, %76.8'inin ekonomik durumu orta ve %9.6'sının ekonomik durumu düşüktür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için kullanılan ölçekler: Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Mountford ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ), Tagay ve Voltan-Acar (2012) tarafından geliştirilen Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ) ve araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini öğrenmek için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçme araçları hakkında aşağıda bilgi verilmiştir.

3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ilişki doyumu ölçeği romantik ilişkiden alınan doyumu ölçmektedir. Evli, nişanlı, flört ilişkisi olan ya da birlikte yaşayan gibi romantik ilişki içinde olan tüm çiftlerde kullanmaya uygundur. İDÖ 7 madde ve beş basamaklı Likert tipi bir ölçektir ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ilişki doyumu düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ölçekten en düşük 7 en yüksek 35 puan alınmaktadır.

İDÖ, Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve uyarlama 140 romantik ilişkisi olan üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi yapılmış ve soruların orijinali ile tutarlı tek faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Curun (2001) tarafından uyarlanan halinde 7 madde, “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle Katılıyorum” (7) arasında olmak üzere yedili likert tipindedir. Curun (2001), ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısını .86 olarak ifade etmiştir. Ölçekten en yüksek 49 puan en düşük 7 puan alınmaktadır. Alınan puanın artması romantik ilişkiden alınan doyumun arttığı anlamına gelmektedir (Curun, 2001). Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 3'de verilmiştir.

Bu araştırma kapsamında verilerin çevrimiçi toplanması ve geniş bir yaş dağılımı gösteren kitleye uygulanması nedenleri ile İDÖ için yeniden Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonuçları incelendiğinde, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu $KMO = .914$ anlaşılmıştır. DFA uygulamasında ise ki-kare değerinin ($\chi^2 = 36.697$, $N = 478$, $sd = 13$, $p = .000$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyum indeksi değerleri $RMSEA = .062$, $NFI = .985$, $CFI = .990$, $RFI = .976$, ve $SMRM = .052$ 'dir. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu (Kalaycı, 2010) görülmüştür. Yedi maddenin toplam varyansın %65.336'sını açıklayıp maddelerin tek alt boyutta toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve Cronbach Alfa .89 bulunmuştur.

3.3.2. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ)

Ölçek Tagay ve Voltan-Acar (2012) tarafından geliştirilmiş olup 24 maddedir ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları; temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasıdır. "Temas" alt boyutu beş maddeden oluşur ve bireyin kendinde olmasını istemeyip bunu dışarıya yansıttığı ifadelerden oluşan bir faktördür. Bu faktörün dışa yansıtma temas engeline ait maddeleri vardır. Temas döngüsünde bu temas engeli "temas" olarak adlandırıldığından ölçekte de temas alt ölçeği olarak adlandırılmıştır. İkinci alt boyut "tam temas" engeli; sekiz maddeden oluşur ve bu faktörde kendine çevirme ve yön değiştirme temas engeline ait maddeler bulunmaktadır. Tam temas, kişinin enerjisini doğal yoldan alternatif yola veya kendine döndürmesiyle ilgili maddelere yer vermektedir. Üçüncü alt boyut "bağımlı temas" yedi maddeden oluşur. Yardım eden sendromu ve sınırların yokluğu temas engeline ait maddeler bu faktörde bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkide karşısındaki bireye odaklanma, bireyselleşme ve farklılaşmayı engelleyen maddelerin olduğu görülmektedir. Son alt boyut "temas sonrası" olarak adlandırılmakta ve dört maddeden oluşmaktadır. Bu faktördeyse diğerleriyle beraber olmaktansa yalnız kalmayı tercih etme eğiliminin olduğu düşüncelere ait ifadeler bulunmaktadır. Bu faktörde çekilme temas engeline ait maddeler vardır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı temas ölçeği için 0.74, tam temas alt ölçeği için .77; bağımlı temas alt ölçeği için .69 ve temas sonrası alt ölçeği için .65 olarak bulunmuştur. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları ise temas alt ölçeği için

.61; tam temas alt ölçeği için .79; bağımlı temas alt ölçeği için .75 ve temas sonrası alt ölçeği için .60 bulunmuştur (Tagay, 2010). Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 4'te verilmiştir.

Bu araştırma kapsamında verilerin çevrimiçi toplanması ve geniş bir yaş dağılımı gösteren kitleye uygulanması nedenleri ile GTEÖ için yeniden AFA ve DFA yapılmıştır. AFA sonuçları incelendiğinde, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu ($KM0 = .835$) anlaşılmıştır. Yirmi dört maddenin toplam varyansın %61.531'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. DFA uygulamasında ise ki-kare değerinin ($\chi^2 = 470.346$, $N = 478$, $sd = 229$, $p = .000$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyum indeksi değerleri $RMSEA = .047$, $NFI = .869$, $CFI = .925$, $RFI = .843$, ve $SMRM = .0583$ 'tir. Bu değerlerin çoğunluğunun kabul edilebilir düzeyde olduğu ancak NFI ve RFI değerlerinin .90'ın altında kaldığı görülmüştür. Ayrıca iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve Cronbach Alfa değerleri temas alt ölçeği için .84, tam temas alt ölçeği için .80, bağımlı temas alt ölçeği için .67 ve temas sonrası alt ölçeği için .61 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3.Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği (ÇOCÖ)

Mountford ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ölçek, çocuklukta ebeveynler tarafından hissedilen onaylanmama deneyimlerini anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek iki bölüm ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde bireylerin anne ve babalarını ayrı ayrı değerlendirmek için beşli Likert tipi 14 madde yer almaktadır. Bu maddelerden alınan puan her ebeveyn için 14 ve 70 arasında değişmektedir. Ölçeğin ikinci bölümünde ise Linehan tarafından tanımlanan aile tipleri yer almaktadır. İkinci bölüm ölçekte puanlama içerisine dahil edilmemiştir. Bu çalışmada veri toplanırken ölçeğin ikinci kısmına yer verilmemiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Alpay, Bellur ve Aydın (2018) tarafından yapılmıştır. Analiz neticesinde ölçekte anne formu Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 ve baba formunun Cronbach alfa değeri ise .87 olarak hesaplanmıştır. (Alpay vd., 2018). Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 5'te verilmiştir.

Bu araştırma kapsamında verilerin çevrimiçi toplanması ve geniş bir yaş dağılımı gösteren kitleye uygulanması nedenleri ile ÇOCÖ anne formu ve ÇOCÖ baba formları için

yeniden AFA ve DFA yapılmıştır. AFA sonuçları incelendiğinde, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu (anne formu için $KM0 = .920$; baba formu için $KM0 = .913$) anlaşılmıştır. Anne formunda on dört maddenin toplam varyansın %54.098'ini ve baba formunda da %54.075'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre-anne formu için doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür. DFA'da ki-kare değerinin ($\chi^2 = 195.431$, $N = 478$, $sd = 70$, $p = .000$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyum indeksi değerleri $RMSEA = .061$, $NFI = .930$, $CFI = .954$, $RFI = .909$, ve $SMRM = .054$ 'tir. Çocuklukta onaylamayan çevre-baba formu için ki-kare değerinin ($\chi^2 = 181.294$, $N = 478$, $sd = 67$, $p = .000$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri $RMSEA = .060$, $NFI = .935$, $CFI = .958$, $RFI = .912$, ve $SMRM = .059$ 'dur. Ayrıca iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve ÇOÇÖ anne formu iç tutarlık katsayısı .89 ve ÇOÇÖ baba formu iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Demografik değişkenlerden oluşan bilgileri elde etmek amacıyla oluşturulan form, cinsiyet, yaş, şu anki romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, algılanan ekonomik durum, çocuklukta aile yapısı, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk bulunduğu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, çocukluğun büyük bölümünün geçirildiği yer ve çocuklukta aile ortamını içermektedir. Ölçeğe ilişkin maddeler Ek 2'de verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasına geçilmeden önce kullanılacak ölçekleri geliştiren veya uyarlayan akademisyenlerden e-posta aracılığıyla izin alınmıştır. Alınan izinler Ek 6'da verilmiştir. Ardından Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Etik kurul onayı Ek 7'de verilmiştir. Etik Kurul izninin ardından veriler toplanmaya başlamadan önce kişisel bilgi formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Google Forms'da oluşturularak pilot uygulama

yapılmıştır. Pilot uygulamaya farklı yaş gruplarından kadın ve erkek olmak üzere 8 kişi katılmıştır. Ölçeklerin yanıtlanma süresinin 6-15 dakika olduğu anlaşılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan “Romantik ilişkinizin süresi nedir?” sorusunun tam olarak (ay veya yıl) anlaşılmadığı belirtildiği için pilot uygulamadan sonra ay ve yıl olarak yazınız açıklaması eklenmiştir. Pilot uygulamada katılımcılar diğer ölçeklerle ilgili herhangi bir kafa karışıklığı yaşanmadığını belirttiği için başka düzenleme yapılmamıştır. Gerekli düzenlemelerin ardından çevrimiçi platformlar aracılığıyla dijital ortamda veriler toplanmıştır. Demirci (2020) çevrim içi veri toplama yönteminin çıktı maliyetini azaltıp araştırmaya katılacak kişileri ölçme araçlarını ulaştırma ve geri toplamada zamanını kısaltması; yanıtlarının güvenliğini sağlama; sadece okul veya işyeri gibi ortamlara bağlı kalınmadan farklı örneklemelere ulaşma imkânı sağlama; veri girişinin otomatik şekilde olmasıyla yanlış veri girişinin önüne geçilmesi; kalem ve kağıtla veri toplandığında kayıp veri sorunu oluşurken çevrimiçi veri toplamada ayarlandığında her soruya cevap verme zorunluluğu getirilerek tüm sorunlar yanıtlanması gibi olanaklar sağladığını vurgulamaktadır. Araştırmaya katılmak için gönüllülük esas alınmış, katılmadan önce kişilere gerekli açıklamalar yapılarak bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formu Ek 1’de yer almaktadır. Cevaplanan yanıtların gizli kalacağı ve bilimsel çalışmalar dışında paylaşılmayacağı bilgisi de verilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Ölçekleri cevaplayan 514 kişiden on dokuz kişinin, daha önce romantik ilişkisi olmadığı için veri setinden çıkartılmıştır. Analiz öncesinde normallik varsayımını karşılaması için kutu grafiği ile uç değerler tespit edilip on yedi kişi veri setinden çıkartılmıştır.

Verilerin normal dağılımı için Q-Q Plot, kutu diyagramı, basıklık-çarpıklık katsayıları, Kolmogrov-Smirnov analizlerine bakılmıştır. Kolmogorov- Smirnov testi sonucunda normal dağılım olmadığı görülmüştür. Ancak büyük örneklemlerde Kolmogorov-Smirnov testinin normal dağılım göstermemesinin yaygın olduğu, normal dağılım gösterip göstermediğine karar vermek için diğer değerlere de bakılması gerektiği ifade edilmektedir (Field, 2009; Pallant, 2011). Basıklık çarpıklık katsayıları incelendiğinde

ise ilişki doyumu, temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası, çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-baba değişkenleri için değerlerin ± 1.5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer alması, normal dağılımın olduğunu söylemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Öncelikle ilişki doyumunun kategorik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için değişkenlerin ortalamalarını kıyaslayacak analiz yöntemlerine gidilmiştir. Daha sonra araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumlarının cinsiyete ve çocuk sahibi olup olmamaya göre farklılaşmasını görmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Ardından yaş ve ilişki süresi değişkeninin ilişki doyumu üzerindeki ilişkisine bakmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin; eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durum düzeyine göre farklılaşmayı görmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda hangi gruplarda anlamlı farklılık olduğunu görmek için Tukey ve Hochberg testi uygulanmıştır. Fark analizleri öncesi varyansların homojenliğine Levene testi ile bakılmıştır. Test sonucunda varyansların homojen dağıldığı görülmüştür ($p > .05$). Araştırmada grupları kıyaslamak için en fazla tercih edilen etki büyüklüğü istatistiklerinden biri eta karedir (Pallant, 2015). Bu araştırmada da eta kare değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra romantik ilişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve ardından ilişki doyumunu yordamada Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin etkisini saptamak amacıyla çoklu regresyon analizinin öncül analizleri yapılmıştır. Ardından yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde öncesinde çoklu bağlantı oluşmaması için ve doğrusallık tanılama işlemi için VIF değerlerine bakılmıştır. Çoklu bağlantılılık için .70'den büyük ve doğrusallık için .10'dan küçük olması koşulunun (Pallant, 2015) sonucunda elde edilen VIF değerleri temas 1.339, tam temas 1.410, temas sonrası 1.186, anne 2.258, baba 2.331 olarak saptanmıştır. Tolerans değerleri ise, temas .747, tam temas .709, temas sonrası .843 anne .443, baba .429 olarak saptanmıştır. Verilerin ortak doğrusallık önermesini ihlal etmediği anlaşılmıştır. Böylece standart çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Sonucuna göre romantik ilişki doyumu bağımlı değişken, temas, tam temas, temas sonrası, çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-baba ise yordayıcı değişkenler olarak kullanılmıştır.

Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 ve güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyinin cinsiyet, yaş, ilişki süresi, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama ve ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına; romantik ilişki doyumuyla yaş ve romantik ilişki süresi arasında ilişkiye yönelik bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca bireylerin Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

İlişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Cinsiyete göre romantik ilişki doyumu puanlarına ait bağımsız örneklem için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Kadın	333	38.03	7.760	.425	.123	.572
Erkek	145	37.93	8.040	.668	.121	

Tablo 2’ye göre romantik ilişki doyumu puan ortalamaları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t_{(476)} = .123$, $p > 0.05$).

4.2.Romantik İlişki Doyumunun Yaş ile İlişkisine Yönelik Bulgular

Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri puanlarının yaş ile ilişkisini belirlemek için Korelasyon Analizi uygulanmış ve analiz sonuçları da Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Yaşa göre bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarına ait basit korelasyon analizi sonuçları

Değişken	n	r	p
İlişki Doyumu	478	.096*	.036*
Yaş			

*p < .05

Tablo 3’de görüldüğü gibi, romantik ilişki doyumu düzeyi ile yaş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .096$, $p < .05$) Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak .00-.30 arasında olması, düşük; .30-.70 arasında olması, orta; .70-1.00 arasında olması ise yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd, 2012). Sonuca göre yaş arttıkça romantik ilişki doyumu düzeyi de artmaktadır.

4.3.Romantik İlişki Doyumunun Romantik İlişkilerinin Süresi ile İlişkisine Yönelik Bulgular

Bireylerin romantik ilişki doyumu düzeyleri puan ortalamalarının romantik ilişki süresi ile ilişkisini tespit etmek amacıyla Korelasyon Analizi uygulanmış ve analiz sonuçları da Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4

Romantik ilişki süresine göre bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarına ait basit korelasyon analizi sonuçları

Değişken	n	r	p
İlişki Doymu	478	.205**	.000*
İlişki Süresi			

*p < .01

Tablo 4’de görüldüğü gibi, ilişki doyumu düzeyi ile ilişki süresi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Büyüköztürk, 2012). (r= .205, p < .01). Sonuca göre ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu düzeyi de artmaktadır.

4.4.Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının, eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyine göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 5’te ve ANOVA bulguları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 5

Eğitim düzeyine göre romantik ilişki doyumu puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	Ss
Ortaokul ve Lise	32	37.56	8.628
Üniversite	316	38.11	7.744
Lisansüstü	130	37.83	7.919

Tablo 6

Eğitim düzeyine göre romantik ilişki doyumunu puanlarına ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Eğitim Düzeyi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	13.723	2	6.861	.111	.895
Gruplar içi	29289.275	475	61.662		
Toplam	29302.998	477			

Tablo 6'ya göre romantik ilişki doyumunu puan ortalamaları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F_{(487)} = .111, p > .05$).

4.5.Romantik İlişki Doyumunun ocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Romantik ilişki doyumunu puan ortalamalarının ocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız rneklemeler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7

ocuk sahibi olup olmamaya göre romantik ilişki doyumunu puanlarına ait bağımsız örneklemeler için t testi sonuçları

ocuk Sahibi Olup Olmama	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p	d
Evet	172	39.27	7,572	476	2.672	.008*	.01
Hayır	306	37.28	7,906				

*p < .05

Tablo 7'ye göre romantik ilişki doyumunu puan ortalamaları, ocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{(476)} = .008, p < .05$). ocuk sahibi

olanların romantik ilişki doyumu puanları ($\bar{X}=39.27$) çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{X}=37.28$) göre daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkların etki büyüklüğü düşük seviyededir ($d=0.01$).

4.6. Romantik İlişki Doyumunun Ekonomik Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının, ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Ekonomik duruma göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 8’de ve ANOVA bulguları da Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 8

Ekonomik duruma göre romantik ilişki doyumu puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Ekonomik Durum	n	\bar{X}	Ss
Yüksek	65	40.63	7.057
Orta	367	37.82	7.736
Düşük	46	35.70	8.826

Tablo 9

Ekonomik duruma göre romantik ilişki doyumu puanlarına ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ekonomik Durum	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar arası	705.990	2	352.995	5.863	.003*	.02
Gruplar içi	28597.008	475	60.204			
Toplam	29302.998	477				

*p < .05

Tablo 9'a göre romantik ilişki doyumu puan ortalamaları, ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(478)} = 5.863$, $p < .05$). Etki büyüklüğünün küçük seviyede olduğu görülmüştür ($\eta^2 = .02$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Hochberg testi yapılmıştır. Katılımcı gruplar arasındaki farkların uzak olduğu durumlarda Hochberg testi kullanılması daha iyi sonuç verdiği için bu test seçilmiştir (Field, 2013). Sonuçlar Tablo 10'da paylaşılmıştır.

Tablo 10

Ekonomik duruma göre bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarına ait hochberg testi sonuçları

Ölçek	Ekonomik Durumu (I)	Ekonomik Durum (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
İlişki Doyumu	Yüksek	Orta	2.811*	.022
		Düşük	4.935*	.003
	Orta	Yüksek	-2.811*	.022
		Düşük	2.125	.223
	Düşük	Yüksek	-4.935*	.003
		Orta	-2.125	.223

Tablo 10'da verilen ekonomik duruma göre romantik ilişki doyumu düzeyleri farklılaşması Hochberg Testi sonuçlarına göre ekonomik durumu yüksek ($\bar{X} = 40.63$) olan bireylerin romantik ilişki doyumlarının ekonomik durumu orta ($\bar{X} = 37.82$) ve düşük ($\bar{X} = 35.70$) olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.7. Romantik İlişki Doyumunun Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi

yapılmıştır. Regresyon öncesinde Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11

İlişki doyumu, Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre arasındaki pearson korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7
1. Romantik ilişki doyumu	1						
2. Temas	-.26**	1					
3. Tam temas	-.36**	.42**	1				
4. Bağımlı temas	-.002	.16**	.20**	1			
5. Temas sonrası	-.18**	.35**	.29**	.014	1		
6. Onaylamayan çevre (anne)	-.32**	.25**	.35**	.040	.17**	1	
7. Onaylamayan çevre (baba)	-.33**	.28**	.38**	.030	.18**	.74**	1

p** < .001

Tablo 11’de görüldüğü üzere yapılan analize; Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ile Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeğinin alt boyutları dahil edilmiştir. Bu doğrultuda romantik ilişki doyumu ile Gestalt temas engelleri alt boyutlarından temas arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ($r = -.26, p < .05$); tam temas ile negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.36, p < .05$); temas sonrası ile negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ($r = -.18, p < .05$) bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre-anne ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.32, p < .05$); çocuklukta onaylamayan çevre-baba ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.33, p < .05$) bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre durumlarının romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizde düşük düzeyde ve orta düzeyde anlamlı ilişkisi bulunan değişkenler analize alınmıştır ($p < .05$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

İlişki doyumu düzeyinin yordanmasına ilişkin standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Temas	-.154	.079	-.093	-1.941	.053*	-.266	-.089
Tam temas	-.278	.062	-.218	-4.477	.000*	-.361	-.202
Temas sonrası	-.100	.118	-.038	-.853	.394	-.181	-.039
Onaylamayan çevre (anne)	-.104	.052	-.124	-2.001	.046*	-.326	-.092
Onaylamayan çevre (baba)	-.106	.053	-.127	-2.010	.045*	-.336	-.092
R = 0.440		R ² = .185					
F _(7,077) = 22.624		p = .000					

*p < .05

Bireylerde romantik ilişki doyumu düzeyi ile Gestalt temas engellerinin alt boyutu olan tam temas, çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-baba değişkenleri ile birlikte anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir. Bu değişkenler birlikte, romantik ilişki doyumu düzeyindeki varyansın %18.5'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi görece önem sırası tam temas, çocuklukta onaylamayan çevre-baba ve çocuklukta onaylamayan çevre-annedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlara bakıldığında, değişkenlerden Gestalt temas engelleri alt boyutundan temas ve temas sonrası'nın romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür (p > .05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, önce araştırmanın sonuçları verilmiş, ardından araştırma sonuçları, ilgili literatür çerçevesinde tartışılıp yorumlanmış ve son olarak da öneriler sunulmuştur

5.1.Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, romantik ilişki doyumunun yaş ve ilişki süresiyle ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu, çocuk sahibi olan bireylerin romantik ilişki doyumu düzeylerinin çocuk sahibi olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu, ekonomik durumu yüksek olan kişilerin, orta ve düşük olanlardan romantik ilişki doyumlarının pozitif yönde anlamlı şekilde yüksek olduğu ve romantik ilişki doyumunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Romantik ilişki doyumu ile Gestalt temas engelleri alt boyutlarından temas arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde; tam temas ile negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde; temas sonrası ile negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta onaylamayan çevre anne formu ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde; baba formu ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca tam temas, çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-babanın romantik ilişki doyumu üzerinde yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenler birlikte, romantik ilişki doyumu düzeyindeki varyansın %18.5'ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi görece önem sırası ile tam temas, çocuklukta onaylamayan çevre-baba ve çocuklukta onaylamayan çevre-annedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlara bakıldığında, değişkenlerden Gestalt temas engelleri alt boyutunda temas ve temas sonrası hariç tümünün anlamlı düzeyde romantik ilişki doyumunu yordadığı görülmektedir.

5.2. Tartışma ve Yorum

5.2.1. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, romantik ilişki doyumunun kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Yapılan araştırmalara bakıldığında bu araştırmanın sonucuna benzer biçimde cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını (Beştav, 2007; Soğancı, 2017) gösteren bulgulara rastlanmaktadır. Ancak bir araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla ilişkiden doyumu aldığını gösterirken (Bülbül, 2022) farklı araştırmalar da kadınların erkeklere göre ilişkiden daha fazla doyum aldığını (Kaplan, 2016; Sakallı-Uğurlu, 2003) göstermektedir. Küçük yaşlardan itibaren kız ve erkek çocukları içinde buldukları kültürle beraber toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmekte ve bu cinsiyet rolleri ilerideki ilişkilerinde tutum ve davranışlarını etkileyip romantik ilişkiden alacakları doyumu da etkileyeceği düşünülmektedir (Holm vd., 2001). Fakat cinsiyet rollerinin son zamanlarda değişmeye başlaması ve daha eşitlikçi rollerin savunulmasıyla birlikte bu farkın da ortadan kalkmaya başladığı düşünülebilir. Geleneksel cinsiyet rolleriyle yetişmiş olan erkeklerin duygularını ifade etmekten kaçınması ya da edememesi ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak eşitlikçi bir tutum olduğunda erkeğin duygularını ifade edebilmesi ve partnerine karşı destekleyici biçimde yaklaşmasının ilişki doyumunu olumlu olarak etkileyeceği söylenebilir. Yani kadın ya da erkek fark etmeksizin ilişkiden alınan doyumun değişen toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi ile benzerlik gösterdiği biçiminde bu bulgu yorumlanabilir. Ayrıca bu araştırmaya katılan kişilerin eğitim düzeylerinin büyük çoğunluğunun lisans ve lisansüstü olması, eşitlikçi cinsiyet rollerini savunan katılımcıların çoğunlukta olduğunu düşündürmektedir. Böylece romantik ilişki doyumunun kadın ve erkekler arasında farklılaşmadığı sonucu beklenen bir durum olarak görülebilir.

5.2.2.Romantik İlişki Doyumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada romantik ilişki doyumu ile yaş arasında orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireylerin yaşı ilerledikçe romantik ilişkiden alınan doyum da artmaktadır. Yaşın romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi olmadığı sonucunu vurgulayan bazı çalışmalar mevcutken (Çürükvelioğlu, 2012; Saraç vd., 2015; Soğancı, 2017) yaş arttıkça romantik ilişkiden alınan doyumun arttığını söyleyen bir çalışmanın (Budak, 2011) olduğu da görülmektedir. Yaşın ilerlemesiyle romantik ilişkiden alınan doyumun artması sonucunu Stewart (2012) bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle olgunlaştıkları, problem ve çatışma çözme ve iletişim becerilerinin geliştiği yönünde açıklamaktadır. Fincham ve Beach (2006) romantik ilişkide doyum alınabilmesi için ilişkide bulunması gereken sekiz özelliğten ikisinin iletişim ve empati ve çatışma çözme yöntemi olduğunu belirtmiştir. Yani yaşın ilerlemesiyle beraber bireylerin olgunlaşması neticesinde problem ve çatışma çözme ve iletişim becerilerinin gelişmesiyle ilişkiden alınan doyum artabilmektedir. Bunlara ek olarak yaşın ilerlemesiyle bireylerin kendini daha iyi tanıdığı, ilişkiye yönelik beklentilerin netleştiği, ilişkiden tam olarak neyi istediklerini daha net anladıkları tahmin edilebilir. Bu beklentilerin netleşmesinin de ilişkiyi ve ilişkiden alınan doyumunu olumlu yönde etkilediği biçiminde bu bulgu yorumlanabilir. Romantik ilişki doyumu ile yaş arasında orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Orta düzeyde bir ilişki olmasının sebebine bakıldığında yaşla beraber pek çok durumun da doğrudan etkilenmesi olduğu düşünülebilir. Yaşın ilerlemesiyle bireylerin olgunlaşıp problem, çatışma çözme ve iletişim konusunda geliştiği için bu bulgu bu şekilde yorumlanabilir.

5.2.3.Romantik İlişki Doyumunun İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda romantik ilişki doyumu ile ilişki süresi arasında düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin ilişki süresi arttıkça ilişkiden alınan doyum da artmaktadır. Bu araştırmanın sonucuna benzer biçimde

ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun da arttığı bulgusuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Budak, 2011; Bülbül, 2022). Ancak bazı çalışmalarda ilişki doyumu ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Çürükvelioğlu, 2012; Soğancı, 2017). Romantik ilişkinin süresinin ilişkideki adanmışlığı ve bağlılığı arttırdığı; cinsellik ve tutku ögesini bir miktar azaltsa bile çiftler arasındaki güvenin süre ilerledikçe arttığı bilinmektedir (Regan, 2016; Santrock, 2011). Bunun nedeni, ilişki süresi arttıkça çiftlerin bu süreçte birbirlerini daha iyi tanımaları ve ilişki içinde etkili iletişim yollarını bulabilmeleri biçimde yorumlanabilir. Aynı zamanda ilişkide geçen süre arttıkça bireyler ilişkiye daha fazla yatırım yapmakta ve bu sebeple ilişkide karşılaşılan problemlere daha yapıcı çözüm üretme gücünde olmaktadır (Ercan ve Eryılmaz, 2011; Stewart, 2012). Bu durum ilişkiye daha sağlıklı yaklaşılmasına ve alınan doyumun artmasına sebep olabilmektedir. Tuncer (2019) ilişki süresi uzun olan kişilerin ilişkideki derinliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireyler ilişki ilerledikçe güvende olma, önemli olma ve birbirine bağlı olmayı istemektedirler. İlişkilerin daha derin olmasıyla ilişkiden alınan doyumun artacağını söylemek mümkündür. Yine benzer şekilde Stewart (2012) romantik ilişki süresinin dolaylı olarak ilişki doyumunu etkileyeceğini belirtmektedir. İlişki süresinin uzamasıyla bireylerin yaşları da ilerlemekte ve yaşla beraber bireylerin olgunlaştığını, bununla beraber daha iyi çatışma çözdüğünü söylemektedir. Bunlara ek olarak ilişkide geçirilen süre arttıkça çiftlerin birbirlerini daha iyi tanıdıkları söylenebilir. Daha iyi tanımanın neticesinde birbirleriyle daha sağlıklı ve etkili iletişim kuracakları böylece daha doyum alınan bir ilişkinin gelişeceği yorumu yapılabilir. Ayrıca ilişkide geçirilen zaman arttıkça partnerlerin kendini daha fazla açtığı ve paylaşımda bulunduğu böylece partnerler birbirlerine daha fazla yaklaşarak ilişki doyumunun arttığı düşünülebilir. Son olarak ilişki süresi arttıkça ilişkide partnerlerin birbirine atfettiği rollerin artacağı (arkadaş, dost, sırdaş, anne, baba...) ve böylece ilişkinin derinleşerek doyumu artıracığı biçiminde yorumlanabilir. Araştırmanın sonucunda romantik ilişki doyumu ile ilişki süresi arasında düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Düşük düzeyde olması ilişki süresinin zamana bağlı olması ve ilişkiyi etkileyen tek etken olmaması durumuyla açıklanabilir. Etki eden başka faktörlere bakıldığında çatışma çözme yöntemleri, etkili iletişim becerileri gibi etkenlerin de etkilemesi söz konusudur.

5.2.4.Romantik İlişki Doyumunun Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bulgulara bakıldığında çocuk sahibi olduğunu belirtenlerin romantik ilişki doyumu puanlarının çocuk sahibi olmadığını belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olanların romantik ilişki doyumlarının olmayanlara göre daha düşük olduğunu gösteren çalışmalara ulaşılmıştır (Kaya, 2021; Taşköprü, 2013). Bu konuda daha detaylı bir çalışma olarak Suitor (1991) yaptığı çalışmasında evliliğin farklı dönemlerinde romantik ilişki doyumunun nasıl değiştiğini incelemiş ve çiftlerin çocuk sahibi olmadan ve çocuklar büyüdükten sonra romantik ilişki doyumlarının en yüksek olduğu, çocuklar küçükken de romantik ilişki doyumunun en düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgularının literatürdeki çocuk sahibi olup olmama üzerindeki çalışma bulgularından farklılaştığı görülmektedir. Bu durum, yetişkinlik döneminde toplum tarafından yerine getirilmesi beklenen görevlerden biri olan çocuk sahibi olma durumuyla açıklanabilir. Yaşamın bu döneminde çocuk sahibi olunduğunda yerine getirilmesi gereken bir görev gerçekleştirildiği için ilişkiden alınan doyumun da bundan etkilenmesinin mümkün olduğu yorumunda bulunulabilir. Türk toplumunda evliliğe yönelik beklentilerden birisi de çocuk sahibi olmadır. Çiftler bu beklentiyi yerine getirerek başarıya ulaşmış olup ayrıca partnerleriyle ortak bir amaç olan çocuğu büyütmek, yetiştirmek gibi sorumlulukları edinerek daha derin ve doyum verici ilişki geliştirebilirler. Ayrıca çiftler çocuk sahibi olarak ilişkiye yatırım yapmış olacaklarından ilişkiden alınan doyumun bu durumdan pozitif biçimde etkilenmesi düşünülebilir.

5.2.5.Romantik İlişki Doyumunun Algılanan Sosyo-ekonomik Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, romantik ilişki doyumunun algılanan ekonomik duruma göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan ekonomik durumunu yüksek olarak belirtenlerin romantik ilişki doyumu puanlarının ekonomik durumunu orta ve düşük belirtenlerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında araştırmanın bulgularına benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanırken (Ören, 2022; Taşköprü, 2013)

romantik ilişki doyumunun sosyoekonomik duruma göre farklılaşmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Karataş, 2019; Saticı, 2018). Conger ve diğerleri (1999) yaşamlarında maddi sıkıntılar çeken bireylerin duygusal anlamda zorlandığını ve bu durumun da ilişkilerde partnerler arasında daha fazla çatışma yaşanmasına sebep olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmadan yola çıkılarak partnerlerden ikisinin de çalışması ekonomik kolaylık yaratıp ilişkilerini olumlu etkileyebilir. Böylece ekonomik durumu yüksek olmayan kişilerin maddi sıkıntılar yaşayabilmesi sebebiyle ilişkide problem ve çatışma yaşanmasının artması, romantik ilişki doyumunu düşürebilir. Ayrıca ekonomik durumu yüksek olan partnerler beraber farklı deneyimler yaşayabilmekte ve çeşitli anılar biriktirme imkanına sahip olabilmektedir; böylece ilişkiden alınan doyumun da bu durumdan olumlu yönde etkilenebileceği düşünülmektedir.

5.2.6. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada romantik ilişki doyumu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Karataş (2019) yaptığı çalışmasında romantik ilişki doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine benzer şekilde romantik ilişki doyumu ve evlilik doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Çelik, 2008; Taşköprü, 2013). Böylece mevcut araştırma sonuçlarının literatüre paralel olduğu ve eğitim düzeyinin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığına ulaşan sonuçlarla benzer olduğu söylenebilir. Bu noktada araştırmanın bulguları neticesinde benzer eğitim düzeyindeki kişilerin birbirleri ile partner olmayı seçtikleri için ilişkiden alınan doyumun değişmediği söylenebilir.

5.2.7. Romantik İlişki Doyumunu Yordamada, Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevreye Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda romantik ilişki doyumu ile Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Romantik ilişki doyumu ile Gestalt temas engelleri boyutlarından temas, tam temas ve temas sonrası alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülürken; bağımlı temas alt boyutu ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan romantik ilişki doyumu ve çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba formu ile negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizleri sonucunda tam temas, çocuklukta onaylamayan çevre-anne ve çocuklukta onaylamayan çevre-baba romantik ilişki doyumuna yönelik toplam varyansın %18.5'ini açıkladığı saptanmıştır. Regresyon analiziyle elde edilen sonuçlara en büyük katkıyı tam temas vermekte çocuklukta onaylamayan çevre-baba ve çocuklukta onaylamayan çevre-anneyle devam etmektedir. Temas ve temas sonrası alt boyutunun ise varyansı anlamlı açıklamaya katkı sağlamadığı görülmektedir.

Gestalt temas engellerinin alt boyutlarından biri olan tam temasın, romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bu bulgu Vural-Batık ve diğerleri (2020) tarafından yapılan romantik ilişki doyumunun yordayıcılarından birisi olarak tam temasın bulunmasıyla benzer sonucu göstermektedir. Bir diğer çalışma da Yazıcı Kabadayı ve diğerleri (2023) yaptıkları çalışmada tam temasın romantik ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğini bulmuşlardır. Tam temas aşamasında birey temas engellerinden kendine çevirme ve yön değiştirmeyi kullanmaktadır. Bu temas engelini kullanan birey, empati gösterememekte ve ilişkide sorun yaşandığında duygusal destek verememektedir (McConville, 1995; akt. Daş, 2017). Romantik ilişkilerin sağlıklı ve doyum verici olması için partnerlerin birbirini duygusal olarak desteklediği ve empati kurduğu bir ilişkinin olması beklenmektedir. Bu yüzden çiftlerin romantik ilişkilerinden doyum sağlaması için partnerin duygularını fark edebilmeleri ve anlamaları beklenmektedir. Özellikle ilişkide sorun yaşandığında partnerin neler yaşadığını ve hissettiğini anlayıp ona ifade edebilmek ve duygusal olarak yanında olduğunu hissettirip destek sunabilmenin ilişkiden alınan doyumu olumlu olarak etkileyeceği düşünüldüğünden elde edilen bulguların literatürdeki bilgilerle

paralel olduğu söylenebilir. Kendine çevirme temas engelini kullanan bireyin ilişkide duygu paylaşımının kısıtlı olması sebebiyle kendini partnere karşı yeterince açamamasına sebep olabileceği düşünülmüştür. Paylaşım yapılan ve duyguların saklanmadığı ilişkilerin derinleşip daha doyum verici olacağı düşünüldüğünde bu temas engelinin ilişki doyumuna olumsuz etki edeceği yorumu yapılabilir. İlişkide sorun yaşandığında bununla ilgili konuşup düşünce ve duyguların ifade edilmesi yani açık bir şekilde davranılması sorunla sağlıklı başa çıkmaya yardımcı olur. Ancak bu temas engelini kullanan kişiler için duygu ve düşüncelerini partnerle paylaşmak zordur. Sorunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkılamamış olacaktır. Kişi söylemek istediklerini içinde tutarak yeterince açık bir iletişim gerçekleştirmemiş olacaktır. Ayrıca kendine çevirme temas engelini kullanan birey, romantik ilişkisinde her işini kendisi halletmeye çalışacağı düşünüldüğünde partnerin ilişkide kendisini dışlanmış hissedebileceği düşünülmüştür. Çünkü romantik ilişkinin yapısına bakıldığında ilgi göstermek ve ilgi almanın beraber olması gerektiği söylenebilir. Her işini kendisi halletmeye çalışan birey aynı zamanda ilişki içindeki ihtiyaçlarını da partnere söyleyemeyip kendisi karşılamaya çalışır. Her ihtiyacın karşılığı da kişinin kendisinde bulunamayacağından ihtiyacı karşılanmamış olacaktır. İlişkide ilgi ve sevgi görmek isteyen bireyin bunu partnerine söyleyememesi de romantik ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Son olarak yön değiştirme temas engelini kullanan bireyin duygularını direkt olarak paylaşamamasının da ilişkinin derinleşmesini engelleyip romantik ilişki doyumuna olumsuz olarak etki edeceği düşünülmüştür. Yön değiştirme temas engelinin kullanan kişilerde duyguların doğrudan söylenememesi, lafı dolandırma, lafı geçiştirme ya da soyut ifadelerle iletişim kurma gibi iletişime zarar veren durumlar olduğundan partnerler arasında birbirini anlayamama halinin de gelişip romantik ilişkiden alınan doyumunu düşüreceği düşünülmüştür.

Çocuklukta onaylamayan çevre anne ve baba faktörünün, romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sonuçları özetleyecek olursak gelişimsel dönemde anne ve babaları tarafından onaylanmama deneyimine maruz kalan çocukların yetişkin olduklarında yaşadıkları romantik ilişki doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde romantik ilişki doyumunu ile çocuklukta onaylamayan çevre ile alakalı Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada çocuklukta onaylamayan çevre ile romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise çocuklukta onaylamayan çevre-baba faktörünün ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ancak çocuklukta onaylamayan çevre-anne faktörünün ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2021). Ancak

Valdivieso (2021) tarafından yapılan bir çalışmada çocuklukta onaylamayan çevreye maruz kalmanın çiftler arasında onaylanmama davranışını etkilediği, ayrıca çocuklukta baba tarafından onaylanmama durumunun çiftlerin birbirlerini onaylamadığı ve onaylamayan çevrenin ilişkilerindeki yakınlık faktörünü yordadığı, duygu düzenleme ve iletişim faktörünü ise yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Valdivieso, 2021). Bir başka çalışmada Selby ve diğerleri (2008) çocuklukta onaylamama deneyimine maruz kalınmasının romantik ilişkide işlevselliği bozmaya katkı sağladığı sonucuna ulaşmıştır (Selby vd., 2008). Yani çocuklukta onaylamayan çevrede yetişmenin romantik ilişki doyumunu yordadığı söylenebilir. Çocukluk döneminden olumsuz yaşantılara maruz kalma ve anne-babayla kurulan ilişkinin niteliği, yetişkin dönemde kurulacak olan ilişkilerin belirleyicisi olmaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynler tarafından duyguların onaylanmaması, görmezden gelinmesi ve yok sayılması da hem çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalınmasına sebep olmakta hem de anne ve babayla kurulan ilişkinin niteliğini olumsuz etkilemektedir. Tüm bunlar neticesinde de gelecekte kurulacak ilişkilerden biri olan romantik ilişkideki doyumun bu durumdan olumsuz etkileneceği söylenebilir. Çocuklukta onaylamayan ebeveyne sahip olan bireyler duygularından korkabilir ve düşüncelerini paylaşmak istemeyebilir. Romantik ilişkilerin sağlıklı ve tatmin edici olması için partnerlerin duygularını paylaşması ve düşüncelerini karşılıklı olarak açık bir şekilde ifade etmesi gerektiği göz önünde bulundurulduğunda romantik ilişki doyumunun bu durumdan olumsuz etkileneceği yorumu yapılabilir. Gelişimsel dönemde çocuğun duygusal dünyasının desteklenmemesi güvensiz bağlanma geliştirmesine sebep olup gelecekte romantik ilişkisinin bu durumdan olumsuz etkileneceğinin kaçınılmaz olacağı söylenebilir. Çünkü çocuğun erken çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurduğu bağlanma stiline yetişkinlikte yaşadığı romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleriyle benzeştiği görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Ebeveynleri tarafından duygusal desteklenme yaşamayan çocuğun empati becerisi gelişmeyeceğinden romantik ilişkisinde partnerine karşı empati gösterememesine sebep olup romantik ilişki doyumunun olumsuz etkileneceği söylenebilir. Ayrıca duygusal zekâsı gelişmeyen bireyin ilişkide problem çözme becerisinin yeterince gelişmemesinin de romantik ilişki doyumuna azaltacağı yorumu yapılabilir. Son olarak elde edilen bulgulara bakıldığında literatürden farklı olarak hem anne hem de baba tarafından onaylamayan çevrede büyümenin ilişki doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında baba tarafından onaylamayan çevrede büyümenin ilişki doyumuna etki ettiğine yönelik bulgu yer almaktaydı. Bu durum değişen toplum yapısı ile erkek ve kadının çocuk bakımında eşit rol

almaya başlamasıyla açıklanabilir. Son dönemlerde çocuğun bakımında anne ve babanın eşit şekilde rol almaya başlamasıyla beraber arka planda kalan babanın çocuğa yeterince ilgi ve destek göstermemesinin çocuk tarafından duygusal olarak onaylanmadığını hissetmesine sebep olup bu sonucu doğurduğu düşünülmüştür. Ancak çocuğun bakımında eşitlikçi tutumla beraber babanın da katılmasıyla bu durumun eşitlendiği yorumu yapılabilir.

5.3.Öneriler

Bu bölümde yeni yapılacak gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1.Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın sonuçları etrafında romantik ilişki doyumunu etkileyen Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre değişkenleri hakkında eğitici konferans ve seminerlerle bilgilendirici çalışmalar sağlanıp bireylerin doyurucu romantik ilişki kurup sürdürmeleri, romantik ilişki yaşayan, evlilik öncesindeki veya evli bireylerin bilinçlenmesi sağlanabilir.
2. Çift ve ailelerle çalışan psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevrenin romantik ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisini göz önünde bulundurarak danışanların sağlıklı temas biçimleri geliştirmeleri ve ebeveynleri tarafından onaylanmama deneyimleri konusunda bireysel ve grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim ve seminer aracılığıyla müdahalelerde bulunabilirler.
3. Araştırmadan elde edilen sonuca göre çocuklukta anne ve baba tarafından onaylanmama deneyiminin romantik ilişki doyumunu etkilediği göz önüne alındığında ilişki doyumunu arttırmak için ebeveynlere yönelik eğitici çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırma sonucuna bakıldığında ekonomik duruma göre romantik ilişki doyumunun farklılaştığı görülmüştür. Ekonomik durumunu yüksek olarak belirten bireylerin ilişki doyumu puanlarının ekonomik durumu orta ve düşük olarak belirtenlerden daha yüksek

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden daha sağlıklı ilişkilerin gelişmesi, ilişki doyumunun artması ve çiftlerin ilişkilerinden memnun olmaları için ekonomik durumu orta ve düşük seviyede olan bireyler için ücretsiz seminer, psiko-eğitim, eğitici ve bilgilendirici çalışmalar düzenlenebilir.

5.3.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyleri kapsamıştır. Farklı yaş grubundan kişilerle bu çalışma yapılabilir. Örneğin, romantik ilişkilerin başladığı ergenlik dönemindeki bireylerle bu çalışma yapılmasının hem literatüre katkı sağlayıp hem de sağlıklı romantik ilişkilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.
2. Literatüre bakıldığında romantik ilişki doyumuyla pek çok çalışmanın bulunmasına rağmen Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya güncel olarak değerlendirilebilir. Alanda çalışan Gestalt terapistlerinin çoğunlukla uygulayıcı olması vak'a analizi çalışmalarının yoğun olup araştırmaların saha az olmasına sebep olmuştur. Bu yüzden Gestalt temas engelleriyle ilgili yapılacak olan yeni çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Benzer şekilde çocuklukta onaylamayan çevre kavramının Türkçe literatüre kazandırılması yakın zamanda olmuştur. Bu sebeple bahsedilen değişkenler ve özellikle çocuklukta onaylamayan çevre konusunda yapılacak yeni çalışmalar literatüre zenginlik katacaktır.
3. Araştırmanın grubunda genellikle lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde olan kişiler yer almıştır. Farklı eğitim düzeyine sahip bireylerin örnekleme alındığı farklı çalışmalar planlanabilir.
4. Bu çalışmada demografik değerışkenler cinsiyet, yaş, ilişki süresi, çocuk sahibi olup olmama, ekonomik durum, eğitim durumudur. Bunlara ek olarak romantik ilişkisi olan bireylerin yüz yüze görüşme sıklığına da bakılıp uzak mesafe biçiminde romantik ilişkisini yürüten kişiler kategorilendirilebilir. Böylece yüz yüze görüşme sıklığının romantik ilişki doyumunu nasıl etkilediği ve uzak mesafe ilişkisinin romantik ilişki doyumuna etkisinin nasıl olduğu araştırılabilir.

5. Araştırmada yalnızca çiftlerden birinin romantik ilişki doyumuna bakılmış ve romantik ilişki doyumuyla Gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevreyle arasında ilişki olduğu görölmüştür. Yeni yapılacak olan çalışmalarda ilişki içinde olan her iki kişinin de yer aldığı bir araştırma planlanabilir.



KAYNAKÇA

- Akbulut, E. (2019). Evlilik Uyumu ile Gestalt Temas Engelleri ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). “An ethological approach to personality development”. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). “Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17377/181502>
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi: Büyüme ve gelişme, Gücümüzün harekete geçişi*. Nobel Yayın.
- Akpınar, O. ve Öz, F. S. (2013). “Gerçeklik terapisi: özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6157/82746>
- Alpay, E. H., Bellur, Z. ve Aydın, A. (2018). “Çocuklukta onaylamayan çevre ölçeği (ÇOÇÖ) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması”. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 1(31), 40-49. [10.5350/DAJPN2018310104](https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310104)
- Atak, H. ve Taştan N. (2012). “Romantik ilişkiler ve Aşk”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Balkaya, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke ve Anksiyete İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baran, G. (2016). *Aile yaşam dinamiği*. Pelikan Yayıncılık, Ankara.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P.R. (1998). Methods of assessing adult attachment. İçinde J.A. Simpson ve W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 25-45). Guilford Press.

- Beştav, G. (2007). Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Blom, R. (2006). *The handbook of Gestalt play therapy: Practical guidelines for child therapists*. Jessica Kingsley Publishers.
- Brehm, S. S., Kassin, S. M. ve Fein, S. (2002). *Social psychology* (5.baskı). Houghton Mifflin Company.
- Brown, J. R. (2004). "Conflict emotions and appreciation of differences". *Gestalt review*, 8(3), 323-335. <https://doi.org/10.5325/Gestaltreview.8.3.0323>
- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. Springer Publishing Company.
- Bozkurt, S. (2006). Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, L. L. ve Shaffer, A. (2012). "Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction". *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(5), 497–515. <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.678466>
- Budak, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bülbül, Ö. (2022). Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, İlişki Doyumu Be Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükaşahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt counselling in action*. Sage Publications.
- Collins, W. A. (2003). "More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence". *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, W. A. ve Van Dulmen, M. H. M. (2006). "Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships". İçinde J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (ss. 219-234). American Psychological Association.
- Conger, R. D., Rueter, M. A. ve Elder, G. H., Jr. (1999). "Couple resilience to economic pressure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1). 54-71. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.54>
- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). "Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development". İçinde W. Furman, B. B. Brown ve C. Feiring (Eds.). *The development of romantic relationships in adolescence* (ss. 266-290). Cambridge University Press.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). "Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Curun, F. (2001). The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation On Relationship Satisfaction, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, C. K. (2006). Eğitim Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). “Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29–41.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). Romantic Relationship Satisfaction In Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity And Personal Agency. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davis, M. H., ve Oathout, H. A. (1987). “Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397–410. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.397>
- Daş, C. (2006). *Büyüme ve gelişme: Gestalt Terapi Yaklaşımı*. HYB Yayıncılık.
- Daş, C. (2017). *Gestalt terapi-bütünleşme ve büyüme*. (5.Baskı). Altınordu Yayınları.
- Demir, V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, A. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışmada ölçme araçlarının kullanımı ve çevrimiçi veri toplama. Ş.G. Zeren (Ed.), *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma uygulayıcılar için el kitabı* içinde (s. 182-205). Pegem Akademi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Batum, D. (2020). “Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage”. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12 (2), 69-83.
- Derincegöz, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Kabul-Ret Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Affetme Düzeylerini Yordamadaki Rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Dilvin-Abacı, F. (2018). Ebeveyn Kabul-Reddi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme İle Kişilerarası Problemlerin Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Erber, R. ve Erber, M. W. (2001). Mood and processing: A view from a self-regulation perspective. İçinde L. L. Martin ve G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* (ss. 63–84). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Erden-İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009). “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin geliştirilmesi”. *Psikoloji Çalışmaları*, 29, 39-64. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9404/117803>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton&Company. (<https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968>)
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). “Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16692/173489>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. North American Edition.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. İçinde A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (ss. 579–594). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.032>
- Finkelhor, D., Hotaling, G. T., Lewis, I. A. ve Smith, C. (1989). “Sexual abuse and its relationship to later sexual satisfaction, marital status, religion, and attitudes”. *Journal of Interpersonal Violence*, 4(4), 379–399. <https://doi.org/10.1177/088626089004004001>
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. İçinde J. Ciarrochi, J. P. Forgas ve J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry* (ss. 98-112). Psychology Press.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). “Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships”. *Child Development*, 63(1), 103–115. <https://doi.org/10.2307/1130905>
- Furman, W. ve Shaffer, L. (2003). “The role of romantic relationship in adolescent development”. İçinde P. Florsheim. (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications* (ss. 3-22). Lawrence Erlbaum Associates.

- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk ve ergen gelişimi* (B. Onur, Çev.). İmge Kitabevi.
- Gizir, A. (2012). “İlişki istikrarı ölçeği’nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Goldstein, A. P., Krasner, L. ve Garfield, S.L. (1989). *Therapy practice of theory*. Allyn and Bacon.
- Gökçe Türk, E. ve Demirli Yıldız, A. (2017). “Aşk biçimleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 97-109.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/41239/498110>
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örneğinde Faktör Yapısı, Geçerliği ve Güvenirliği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökdemir- Aktaş, C. ve Daş, C. (2002). “Gestalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş form’un Türk örneğinde faktör yapısı, geçerliği ve güvenirliği”. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 83-108.
- Gustavson, K., Roysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A. ve Karevold, E. (2016). “Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study”. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1293-1311.
- Gürdil, G. (2014). Üstlenilmiş Travma ve İkincil Travmatik Stresin Travmatik Yaşantılara Müdahale Eden Bir Grup Üzerinde Gestalt Temas Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürsoy, Ü. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. İçinde R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love*, (s. 191–217). Yale University Press.

- Hatfield, E., Mary K. Utne., Jane Traupmann. (1979). "Equity theory and intimate relationships". İçinde R. L. Burgess ve T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships*. Academic Press.
- Hawkins, J.L. (1968). "Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction". *Journal of Marriage and Family*. 30 (4), 647-650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hendrick, S. S. (1988). "A generic measure of relationship satisfaction". *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1995). "Gender differences and similarities in sex and love". *Personal Relationships*, 2(1), 55-65. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00077.x>
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). "Measuring respect in close relationships". *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). "Research on love: Does it measure up?". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784-794. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.784>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). "Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together". *Journal of Personality and Social Psychology*. 54, 980-988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Honari, B. ve Saremi, A. A. (2015). "The study of relationship between attachment styles and obsessive love style". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). "Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü". *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99- 108.
- Impett, E. A. ve Peplau, L. A. (2006). "His" and "Her" Relationships? A review of the empirical evidence. İçinde A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge*

- handbook of personal relationships* (ss. 273–291). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.016>
- Holm, K., Werner-Wilson, R.J., Cook, A.S. ve Berger, P.S (2001) “The association between emotion work balance and relationship satisfaction of couples seeking therapy”.
American Journal of Family Therapy, 29(39), 193-205.
<https://doi.org/10.1080/019261801750424316>
- Jacobs, S. (2007). The İmplementation Of Humour As Deflective Technique İn Contact Boundary Disturbanc. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of South Africa.
- Johnson, A. M., Hawes, D. J., Eisenberg, N., Kohlhoff, J. ve Dudeney, J. (2017). “Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis”.
Clinical Psychology Review, 54, 65-80. [10.1016/j.cpr.2017.04.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.001)
- Kaplan, K. (2016). Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2019). Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Pegem Akademi.
- Kaya, M. (1997) “Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kepner, J.I. (1982). Questionnaire Measurement Of Personality Styles From The Theory Of Gestalt Therapy. Unpublished Doctoral Dissertation, Kent State University: Ohio.
- Kızıltan, G. (1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Killingsworth, M. A. ve Gilbert, D. T. (2010). "A wandering mind is an unhappy mind". *Science* (New York, N.Y.), 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kilic, S., Var, E. C. ve Kumandas, H. (2015). "Effect of parental attitudes on skills of emotional management in young adults". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 930-934.
- Kirchner, M. (2000). Gestalt therapy theory: An overview. *Journal of Gestalt Therapy* 4, (3). (Çevirim-içi: <http://www.g-g.org/gej/4-3/theoryoverview.html>), Erişim tarihi: 20 Ocak 2014.
- Klein, M. (2020). *Haset ve Şükran* (O, Koçak ve Y. Erten Çev; 6.baskı). Metis Yayınları.
- Korb, M.P., Gorell, J. ve Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. Allyn & Bacon.
- Kudiaki, Ç. (2013). Migren Ve Gerilim Tipi Baş Ağrısı Olan Ve Olmayan Kişilerin Temas Biçimlerinin Anksiyete Ve Öfke Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2005). Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu ile Gestalt Temas Biçimleri Ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Lee, J. A. (1977). "A typology of styles of loving". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Levine, T. B. Y. (2012). *Gestalt therapy: advances in theory and practice*. Routledge.
- Lin, Y.-H. W. ve Rusbult, C. E. (1995). "Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China". *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7–26. <https://doi.org/10.1177/0265407595121002>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

- Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). "Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population". *Psychology and psychotherapy*, 78(4), 549–564. <https://doi.org/10.1348/147608305X41371>
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1993). "The intelligence of emotional intelligence". *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Melnick, J. ve Nevis, S. M. (2003). *Şimdi ve burada tanı koyma: Deneyim döngüsü ve DSM-IV* (Gülol, Çev.). Temas: Gestalt Terapi Dergisi, 1(2),71-87.
- Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T. ve Grogan-Kaylor, A. (2017). "Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health". *Child Abuse & Neglect*, 69, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>
- Morry, M. M. (2005). "Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis". *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 561–584. <https://doi.org/10.1177/0265407505054524>
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Mountford, V., Corstorphine, E., Tomlinson, S. ve Waller, G. (2007). "Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders". *Eating Behaviors*, 8(1), 48–58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.01.003>
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). "The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning". *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1996). "The pursuit of happiness". *Scientific American*, 274(5), 70-72.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2022). "Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik". *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-28.

- Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). "Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans". *Cognitive Development*, 21(4), 441-457. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2006.06.008>
- Nemlioğlu, S.B. (2011). Ergenlikte Romantik İlişkiler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Neyer, F. J. ve Voigt, D. (2005). "Personality and Social Network Effects on Romantic Relationships: A Dyadic Approach. *European Journal of Personality*". 18, 179-299. <https://doi.org/10.1002/per.519>
- Ören, G. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun Öz Yeterlik ve Romantik Kıskançlık Bakımından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özcan, S. ve Hamamcı, Z. (2023). "Romantik ilişki yaşayan bireylerin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları, ilişki doyumu ve evlilik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi". *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 27-44.
- Pallant, J. (2011). *Spss Survival Manual* (5. Baskı). Allen & Unwin.
- Pekşen Akça, R. (2012). "Ana babaların çocuk yetiştirmede aşırı koruyucu olmaları". *Akademik Bakış Dergisi*, 1(29), 1-13.
- Perls, F., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1951/1996). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. The Guernsey Press Co.
- Perls, F. S., Hefferline, R. ve Goodman, P. (2005). *Gestalt terapisi içimizdeki çocuk* (N. Erkmen Çev.). Söz Yayıncılık.
- Perls, F. (1976). *The Gestalt approach; and eyewitness to therapy*. Bantam Books.
- Rayana, S. ve Atak, H. (2023). "Ebeveyn Gestalt temas engelleriyle çocukta anksiyete arasındaki ilişkide ebeveynlik stillerinin aracılık rolü". *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (1), 257-279 .
- Rime, B., Mesquita, B., Boca, S. ve Philippot, P. (1991). "Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion". *Cognition and Emotion*, 5(5-6), 435-465. <https://doi.org/10.1080/02699939108411052>

- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. ve McGinn, M. M. (2014). "Marital quality and health: A meta-analytic review". *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Rohner, R. P. (1994). "Patterns of parenting: The warmth dimension in worldwide perspective". *Psychology and culture*, 113-120.
- Rohner, R.P. ve Brothers, S. A. (1999). "Perceived parental rejection, psychological maladjustment, and borderline personality disorder". *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), 81-95.
- Rubin, D. C. (2000). "The distribution of early childhood memories". *Memory*, 8(4), 265–269. <https://doi.org/10.1080/096582100406810>
- Rusbult, C. E. (1980). "Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model". *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). "A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements". *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986). "Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: an assessment of the generalizability of the investment model". *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81–89. <https://doi.org/10.2307/2786859>
- Sabatelli, R. M. (1988). "Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice". *Family Relations*, 37(2), 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). "How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?". *The Journal Of Psychology*, 137(3), 294-303. [10.1080/00223980309600615](https://doi.org/10.1080/00223980309600615)
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). "Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230066>

- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). “Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (37) , 204-216 .
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel Çev.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Sauer, S. E. ve Baer, R. A. (2010). “Validation of measures of biosocial precursors to borderline personality disorder: Childhood emotional vulnerability and environmental invalidation”. *Assessment*, 17(4), 454–466. <https://doi.org/10.1177/1073191110373226>
- Selby, E. A., Braithwaite, S. R., Joiner, T. E., Jr. ve Fincham, F. D. (2008). “Features of borderline personality disorder, perceived childhood emotional invalidation, and dysfunction within current romantic relationships”. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 885–893. <https://doi.org/10.1037/a0013673>
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Wadsworth Brooks Cole.
- Sezgin, N. (2002). “Gestalt terapisinde temas işlevleri ve temasın engellenmesi”. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 15-41.
- Sert, S. (2006). “Farklı çocuğun anne babası olmak”. *SAPİENS Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(4): 3-71.
- Sigelman, C. K. ve Rider, E.A. (2012). *Life-span. Human development* (6.baskı). Wadsworth.
- Sills, C. Finch, S. ve Lapworth, P. (1998). *Gestalt counseling*. Winslow Press.
- Simkin, J. S. ve Yontef, G. M. (1984). Gestalt Therapy. İçinde R. J. Corsini (Ed). *Current Psychotherapies* (3.baskı, ss. 279-318). Peacock Publishers.
- Smith, L., Heaven, P.C. ve Ciarrochi, J. (2008). “Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction”. *Personality and individual differences*, 44(6), 1314-1325.
- Sternberg, R. J. (1997). “Construct validation of a triangular love scale”. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313–335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)

- Sprecher, S. (1988). "Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment". *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 318–328. <https://doi.org/10.2307/2786759>
- Sprecher, S. ve Hendrick, S. S. (2004). "Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>
- Stewart, M. R. (2012). The Impact Of Length Of Relationship On Conflict Communication And Relationship Satisfaction İn Couples. Graduate Thesis and Dissertations, Iowa State University.
- Soğancı, D. (2017). Bağlanma Stilllerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sullivan, H.S. (1968). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton & Company.
- 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), 42-59.
- Sümer, S. (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Şimşek, A. (2006). Duygusal Zekanın, Ana Baba Tutumunun ve Doğum Sırasının Tercih Edilen Liderlik Tarzına Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şirin, S. Ç. ve Eker, E. (2019). "Üniversite öğrencilerinin ruhsal yardım alma/almama durumunun Gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(2), 141-155. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/52700/695053>
- Tagay, Ö. (2010). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tagay, Ö. ve Voltan-acar, N. (2012). “Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). “Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi”. *21. Yüzyıl Eğitim ve Toplum*, 13(5), 169-185. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/32109/355939>
- Tuncer, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişki İnançları ve Benlik Değişmelerinin Romantik İlişkilerinin Niteliğini Yordama Gücü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2018). *Güncel Türkçe Sözlük*, Erişim: 28.10.2018
- Türk, E. G. ve Demirli Yıldız, A. (2017). “Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 97-109. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/41239/498110>
- Türkkan, T. ve Odacı, H. (2018). “Liseli ergenlerde çocukluk çağı örselenme yaşantılarının cinsiyet, gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim durumuna göre incelenmesi”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 71-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/38635/448689>
- Türküm, A.S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). “Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(21), 15-27. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21441/229625>
- Valdivieso, V. (2021), The Effect Of Receiving Parental Invalidation During Childhood And Its Influence On Couple Relationships As Adults. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Alliant International University.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Nobel Yayıncılık.

- Vostanis, P., Graves, A., Meltzer, H., Goodman, R., Jenkins, R. ve Brugha, T. (2006), “Relationship between parental psychopathology, parenting strategies and child mental health”, *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(7), 509-514. [10.1007/s00127-006-0061-3](https://doi.org/10.1007/s00127-006-0061-3)
- Vural Batık, M., Epli, H., Balcı Çelik, H. ve Doğru Çabuker, N. (2020). “Social interest and contact disturbances as predictors of relationship satisfaction in romantic relationship”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 367-384.
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). “Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction”. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N. ve Wupperman, P. (2016). “Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology”. *Psychiatry Research*, 242, 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.040>
- Whisman, M. A. (1999). “Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey”. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 701–706. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.701>
- Whisman, M. A. ve Baucom, D. H. (2012). “Intimate relationships and psychopathology”. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2016). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi, Ankara.
- Yazıcı-Kabadayı, S., Kabadayı, F. ve Avcı, M. (2023). “A path analysis of contact styles, relationship satisfaction, and internet addiction among university students”. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 34-48. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.1.816>
- Yılmaz, B. (2021). Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Empati Düzeyi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, B., Yüksel, M. M. ve Muezzin, E. E. (2023). “Beliren yetişkinlik döneminde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar, öz yeterlilik ve ilişki doyumunun incelenmesi”. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 1-22.

You, J. ve Leung, F. (2012). “The role of depressive symptoms, family invalidation and behavioral impulsivity in the occurrence and repetition of non-suicidal self-injury in chinese adolescents: A 2-year follow-up study”. *Journal of Adolescence*, 35(2), 389–395. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.020>

Yörükoğlu, A., (2000). *Çocuk ruh sağlığı*. Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.

Zinker, J. C. (2013). *In search of good form: Gestalt therapy with couples and families*. Gestalt Press.

EKLER

EK-1 Gönüllü Katılım Formu

Tez Çalışması



Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi İlkur YAĞCILAR tarafından Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN danışmanlığında yürütülen tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre durumlarını araştırmaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Soruları cevaplandırma süreniz yaklaşık 10 dakikadır. Çalışmanın amacına ulaşması için size en uygun gelen cevapları içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz aşağıdaki iletişim adreslerine e-posta gönderebilirsiniz.

İlknur YAĞCILAR- Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi
Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN- Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi , Tez Danışmanı

EK-2 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz *

Kısa yanıt metni

Yaşınız *

Kısa yanıt metni

Şu anki romantik ilişki durumunuz: *

- Daha önce herhangi bir romantik ilişki olmadı
- Şu an romantik ilişki yok
- Romantik ilişki var
- Nişanlıyım
- Evliyim
- Diğer...

Romantik ilişkinizin süresi (ay ve yıl olarak belirtiniz) *

Kısa yanıt metni

Eğitim Düzeyiniz: *

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

Çocuk sahibi misiniz? *

- Evet
- Hayır

Ekonomik durumunuz: *

- Oldukça yüksek
- Yüksek
- Orta
- Düşük
- Oldukça düşük

Çocukluğunuzdaki aile yapınız: *

- Çekirdek aile
- Geniş aile
- Tek ebeveynli aile
- Parçalanmış aile
- Diğer...

Siz dahil kaç kardeşiniz? *

Kısa yanıt metni
.....

Kaçıncı çocuksunuz? *

Kısa yanıt metni
.....

Annenizin eğitim durumu: *

- Okur-yazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü

Babanızın eğitim durumu: *

- Okur-yazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü

Çocukluğunuzun büyük bölümünü geçirdiğiniz yer: *

- Köy/kasaba
- İlçe
- İl
- Büyükşehir

Çocukluğunuzdaki aile ortamı: *

- Otoriter (Ailede katı bir disiplin anlayışının olduğu, çocuğun fikirlerine hoşgörüsüz, katı ve sert davranılan ...)
- Demokratik (Temel ihtiyaçların karşılandığı, sevgi ortamının olduğu, fikirlere ve kararlara saygı duyulan aile ortamı)
- Tutarsız (Ebeveynlerin karar ve davranışlarında tutarsız davrandığı, birinin evet dediğine diğersinin hayır dediği)
- Açık Baskıcı (Çocuğun fikirlerine ve davranışlarına saygı duyulmayan, ebeveynlerin fikirlerinin ve davranışlarının çocuğun üzerinde baskı yarattığı)
- İlgisiz ve kayıtsız (Çocuğun davranışları ve istekleri karşısında ilgisiz ve vurdumduymaz davranılan aile ortamı)
- Koruyucu (Çocuğun istek ve davranışlarına karşı müdahaleci ve kontrol edici yaklaşan aile ortamı)
- Diğer...

EK 3. İlişki Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda romantik ilişkiniz ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Şu an herhangi bir ilişkiniz yoksa geçmişte yaşadığınız bir ilişkinizi düşünerek yanıtlayınız. Her bir maddenin size ne derece uygun olduğunu belirtiniz.

1.Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
2.Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
3.İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
4.İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan ifadeler sizinle ilgili olup her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını yanındaki derecelerin yanına işaretleyiniz. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediği veya nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre işaretleyiniz.

1.Hiç Katılmıyorum

2.Kısmen katılıyorum

3. Katılıyorum

4.Oldukça katılıyorum

5.Tamamen katılıyorum

1.Kendimi olduğum gibi ifade edemem.	1	2	3	4	5
2.İnsanlar göründükleri kadar iyi değillerdir.	1	2	3	4	5
3.İnsanları mutlu etmek beni de mutlu eder.	1	2	3	4	5
4.Benim için çevrem tarafından kabul edilmek önemlidir.	1	2	3	4	5
5.İnsanlar güvenilmezdir.	1	2	3	4	5
5.İnsanlarla konuşurken çatışma çıkmaması için özen gösteririm.	1	2	3	4	5

EK 5. Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki sorular ebeveynlerinizin siz çocukken sizin duygularınıza nasıl karşılık verdikleri ile ilgilidir. Her bir maddede belirtileni 18 yaşınıza kadar ne derece deneyimlediğinizi belirleyebilmek için 1-5 arasında puanlayınız. Anne ve babanızın tepkileri birbirinden farklı olabileceğinden her bir ebeveyniniz için ayrı ayrı puanlayınız.

1-Hiçbir zaman

2-Nadiren

3-Bazen

4-Çoğu zaman

5- Her zaman

Çocukluğumda...

1.Kaygılandığımda ebeveynlerim buna aldırılmazlardı.	Annem	1	2	3	4	5
	Babam	1	2	3	4	5
2.Bir şeyi yapamayacağımı söylersem ebeveynlerim “bunu kasten yapıyorsun” gibi şeyler söylerlerdi.	Annem	1	2	3	4	5
	Babam	1	2	3	4	5
3.Onlara sormadan karar aldıysam ebeveynlerim bana öfkeyle çıkıştırlardı.	Annem	1	2	3	4	5
	Babam	1	2	3	4	5
4.Çok perişan bir halde olduğum zamanlarda ebeveynlerim bana yardım edebilmek için canımı sıkkan şeyin ne olduğunu sorarlardı.	Annem	1	2	3	4	5
	Babam	1	2	3	4	5

EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri

İlknur Yağcılar 11:02 (1 dakika önce)

Alıcı: ferzancurun

Ferzan hocam merhaba,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi İlknur Yağcılar. Yüksek lisans tez için Tez Danışmanım Doç.Dr. Şerife Gonca Zeren hocamla birlikte Romantik İlişki Doyumu üzerine çalışmayı planlıyorum. Sizin geçerlik ve güvenilirliğini yaptığımız "İlişki Doyumu Ölçeği"ni izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum.
Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim,
İyi çalışmalar
İlknur YAĞCILAR

Ferzan Curun

Alıcı: ben

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde mevcut.
İyi dileklerle

İlknur Yağcılar 1 Nis 2022 Cum 12:05

Alıcı: ozlemtagay

Özlem hocam merhaba,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi İlknur Yağcılar. Yüksek lisans tez için Tez Danışmanım Doç.Dr. Şerife Gonca Zeren hocamla birlikte Gestalt Temas Engelleri üzerine çalışmayı planlıyorum. Bu konuyla ilgili literatürde yer alan temas engelleri ölçeklerini inceliyorum. Sizin de Prof.Dr. Nilüfer Voltan-Acar ile geçerlik ve güvenilirliğini yaptığımız Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'ni izniniz olursa incelemek ve araştırma konuma uygunsuzsa tezimde kullanmak istiyorum.
Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim,
İyi çalışmalar
İlknur YAĞCILAR

Özlem TAGAY 4 Nis 2022 Pzt 16:00

Alıcı: ben

Merhaba İlknur elbette kullanabilirsiniz. Gonca hocama selamlarımı ilet lütfen. Ölçek maddeleri ekte kolay gelsin

Assoc. Prof. Dr. **Özlem TAGAY**

Mehmet Akif Ersoy University
Education Sciences

Counseling and Guidance Department

İlknur Yağcılar 4 Nis 2022 Pzt 09:23

Alıcı: emrehan

Emre Han hocam merhaba,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi İlknur Yağcılar. Yüksek lisans tez için Tez Danışmanım Doç.Dr. Şerife Gonca Zeren hocamla birlikte çocukluk dönemi üzerine çalışmayı planlıyorum. Bu konuyla ilgili literatürde yer alan çocukluk dönemindeki çevre ölçeklerini inceliyorum. Sizin de Zümrüt Bellur ve Arzu Aydın ile geçerlik ve güvenilirliğini yaptığımız Çocuklukta Onaylamayan Çevre Ölçeği'ni izniniz olursa incelemek ve araştırma konuma uygunsuzsa tezimde kullanmak istiyorum.
Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim,
İyi çalışmalar
İlknur YAĞCILAR

Emre ALPAY 4 Nis 2022 Pzt 10:50

Alıcı: ben

Merhabalar İlknur,
Ölçeği kullanabilirsin, ancak ters maddeler var onları göz önüne alırsan sevinirim.

Başarılar dilerim,
Emre

EK 7. Etik Kurul Onayı



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-84026528-050.01.04-2200106699
Konu : Başvuru İncelenmesi

26.05.2022

Sayın İlnur YAĞCILAR

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2022-YÖNP-0453 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 26.05.2022 tarih ve 11/18 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 18- Sorumlu yürütücülüğünü **Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN**'in yaptığı ve proje araştırmacısı **İlnur YAĞCILAR** tarafından gerçekleştirilen "Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Gestalt Temas Engelleri ve Çocuklukta Onaylamayan Çevre" başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: T47PD7F

Belge Takip Adresi: dogrulama.comu.edu.tr

Adres: Onsekiz Mart Üniversitesi Terzioğlu Yerleşkesi Çanakkale

Telefon No: (0 286) 2180018

e-Posta:

Kep Adresi: comu@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: <https://www.comu.edu.tr>

Bilgi için :

Emine Ateş
Fen Bilimleri Enstitüsü Etik
Kurulu Memur

Telefon No: (0 286) 2180018 - 1040



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim SOYİSİM :

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar

1) SCI

2) Diğer

b) Bildiriler

1) Uluslararası

2) Ulusal

c) Katıldığı Projeler

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl:

İLETİŞİM

E-posta Adresi : xxx@comu.edu.tr

ORCID : 0000-000X-0958-58XX

