

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWB) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING



CİLT/VOLUME: 10 • SAYI/NUMBER: 17 • EYLÜL/SEPTEMBER 2024



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

ISSN: 2822-4523 • e-ISSN: 2147-561X

SAHİBİ / OWNER

Üsküdar Üniversitesi Adına
A. Furkan TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı
Chairman of the Board of Trustees, Üsküdar University

EDİTÖR / EDITOR

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Yönetim Üst Kurulu Başkanı
President, Üsküdar University

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

YAYINCI / PUBLISHER

Üsküdar Üniversitesi

SEKRETERYA / SECRETERIAL

Arş. Gör. Betül ÇELEBİ DAĞ
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

GRAFİK TASARIM / GRAPHIC & DESIGN

Bülent TELLAN

YAZIŞMA ADRESİ / CORRESPONDENCE ADDRESS

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
T.C. Üsküdar Üniversitesi Güney Yerleşke E-Blok
Altunizade Mh. Mahir İz Cd. No:23 34674 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: 216 400 22 22 – Dâhili: 4007
E-posta: jhwb@uskudar.edu.tr
Web adresi: <https://jhwbjournal.com>

YAYIN TÜRÜ / PUBLICATION TYPE

Yaygın Süreli / *Periodical*

BASKI/ PRINTED BY

BUTİK AJANS İstiklal Mahallesi Kızılay Sokak No:24 Ümraniye/İstanbul

Dergide yer alan yazılardan ve aktarılan görüşlerden yazarlar sorumludur.
Authors bear responsibility for the content of their published articles.

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.

The publication languages of the journal are Turkish and English.

Mart ve Eylül aylarında, yılda iki sayı olarak yayımlanan uluslararası,
hakemli, açık erişimli ve bilimsel bir dergidir.
*This is a scholarly, international, peer-reviewed and open-access journal
published biannually in March and September.*



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWB) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

DERGİ YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

YAYIN KURULU ÜYELERİ / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Deniz Ülke ARIBOĞAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Dr. Tayyab RASHİD
University of Toronto, Toronto, Canada

Dr. Louise LAMBERT
Canadian University of Dubai, Dubai

Dr. Polona Gradišek
University of Ljubljana, Slovenia

Prof. Dr. Sırrı AKBABA
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Cumhuri TAŞ
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ŞENAY
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Zümra ATALAY
Mef Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Mef University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ
Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Fenerbahçe University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye
Erzincan Binali Yıldırım University, Erzincan, Türkiye

YARDIMCI EDİTÖRLER/ ASSISTANT EDITORS

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU
Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Marmara University, Istanbul, Türkiye



DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

- Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Prof. Dr. Ruut VEENHOVEN, Erasmus University, Netherlands
Prof. Dr. Richard M. RYAN, University of Rochester, USA
Prof. Dr. Ahmed ABDEL-KHALEK, Alexandria University, Egypt
Prof. Dr. Ann MACASKILL, Sheffield Hallam University, UK
Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN, İstanbul Üniversitesi, Türkiye / *Istanbul University, Türkiye*
Prof. Dr. Habib TILIOUINE, University of Oran, Algeria
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*
Prof. Dr. James PAWELSKI, University of Pennsylvania, USA
Prof. Dr. Erol GÖKA, Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye / *Yıldız Teknik University, Türkiye*
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, TED Üniversitesi, Türkiye / *TED University, Türkiye*
Prof. Dr. Paul WONG, Trinity Western University, Canada
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye / *İbn Haldun University, Türkiye*
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye / *Ondokuz Mayıs University, Türkiye*
Prof. Dr. Sergiu BALTATESCU, University of Oradea, Romania
Prof. Dr. Şeyda TÜRK, Acıbadem Üniversitesi, Türkiye / *Acıbadem University, Türkiye*
Prof. Dr. Willibald RUCH, Universität Zürich, Switzerland
Prof. Dr. Müge YILMAZ, Gümüşhane Üniversitesi, Türkiye / *Gümüşhane University, Türkiye*
Prof. Dr. Ebru TANSEL, Near East University, KKTC
Prof. Dr. İlhan YALÇIN, Ankara Üniversitesi, Türkiye / *Ankara University, Türkiye*
Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi, Türkiye / *Kırıkkale University, Türkiye*
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye / *Bahçeşehir University, Türkiye*
Prof. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi, Türkiye / *Gazi University, Türkiye*
Prof. Dr. Tahsin İLHAN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye / *Gaziosmanpaşa University, Türkiye*
Prof. Dr. Tark TOTAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*
Prof. Dr. Ebru TAYSİ, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye / *Süleyman Demirel University, Türkiye*
Prof. Dr. Esin ACAR, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*
Prof. Dr. Rahşan ÇETİNKAYA, Uludağ Üniversitesi, Türkiye / *Uludağ University, Türkiye*
Prof. Dr. Paul JOSE, Victoria University of Wellington, New Zealand
Assoc. Prof. Dr. Alena SLEZACKOVA, Masaryk University, Czech Republic
Assoc. Prof. Dr. Andrea OWENS-FIELD, Quincy University, USA
Assoc. Prof. Dr. Chiara RUINI, Università di Bologna, Italia
Doç. Dr. Aylin TUTGÜN ÜNAL, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Türkiye / *Fatih Sultan Mehmet University, Türkiye*
Doç. Dr. Tuğba SARI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye / *Akdeniz University, Türkiye*
Assoc. Prof. Dr. David BARTRAM, University of Leicester, UK
Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*
Assoc. Prof. Dr. Jennifer LYKE, Richard Stockton College of New Jersey, USA
Assoc. Prof. Dr. Nooraini OTHMAN, Universiti Teknologi, Malaysia
Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL, Sakarya Üniversitesi, Türkiye / *Sakarya University, Türkiye*
Doç. Dr. Aslı BUGAY SÖKMEZ, ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü, KKTC
Doç. Dr. Didem AYDOĞAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University,*



DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

Türkiye

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye/*Erzincan Binali Yıldırım University, Türkiye*

Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye/*Necmettin Erbakan University, Türkiye*

Doç. Dr. Mehmet PALANCI, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye/*Karadeniz Teknik University, Türkiye*

Doç. Dr. Müge AKBAĞ, Marmara Üniversitesi, Türkiye/*Marmara University, Türkiye*

Assoc. Prof. Dr. Ramin ALİYEV, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye/*Hasan Kalyoncu University, Türkiye*

Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye/*Akdeniz University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Aaron JARDEN, Auckland University of Technology, Australia

Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK, Anadolu Üniversitesi, Türkiye/*Anadolu University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖZÇETİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Fatima KAMRAN, University of Punjab, Pakistan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen ÖZTÜRK VARLIKLI, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Rukiye ŞAHİN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye/*Gaziosmanpaşa University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Teresa Freire, University of Minho, Portugal

Dr. Fredrike Bannink, Clinical Psychologist, Netherlands

Dr. Joan D. Williams, Counselor Educator, USA

Dr. Michael Galea, University of Malta, MALTA

Dr. Wes Wingett, Private Psychotherapist, USA

2023 YILI HAKEMLERİ / REFEREES OF THE YEAR 2023

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Prof. Dr. Cumhur TAŞ
Prof. Dr. İbrahim ŞENAY
Prof. Dr. Metin PİŞKİN
Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER
Doç. Dr. Deniz ERGÜN
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Doç. Dr. Tuğba YILMAZ BİNGÖL
Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ
Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ
Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS
Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ
Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI
Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY
Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN
Dr. Öğr. Üyesi Öznur ÖNCÜL DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN
Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK



İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

Araştırma Makaleleri / Research Articles

The Influence of Childhood Trauma on Quality of Life and Marital Harmony

Çocukluk Çağı Travmalarının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Uyumuna Etkisi

Ebru ARPACI NART, Dilek Meltem TAŞDEMİR ERİNÇ..... 4

Ebeveyn İlişkisiyle Partner Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining The Relationship Between Parent Relationship And Partner Selection

Candan ÖZKAN, Cemal Onur NOYAN..... 32

Duygusal Zekâ, Umut, Öz Saygı ve Yaşam Doyumunun Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Examination of Emotional Intelligence, Hope, Self-Confidence and Life Satisfaction in Terms of Various Sociodemographic Variables

Merve AKDENİZ ÖKSÜZ, Levent YAYCI..... 45

Diğer Özgün veya Derleme Makale ve Yazılar / Other Types of Articles and Essays

Binaural Beats İçeren Müzik Dinletilerinin İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Genel Bir Bakış

A Comprehensive Overview of the Impact of Music Containing Binaural Beats on Well-Being

Onur Birol KIRIŞ..... 65

Pozitif Yaşlanma: "Yaşama Yıllar Değil, Yıllara Yaşam Katmak"

Positive Aging: "More Life to Years, Not Just More Years to Life"

Lutfiye İPEK, Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER..... 77

Benliğin Ayrışmasının Psikolojik Sağlık ve Kişiler Arası İlişkiler Üzerine Etkileri

Impact of Self Differentiation on Psychological Health and Interpersonal Relations

Zehra Esra ERBİL, Ferzan CURUN..... 89

EDİTÖRDEN

Pozitif psikoloji, insanlığın hayatına olumlu katkı sağlamaya devam ediyor. Mutluluğun yeni formülünü ararken insanlık tarihi boyunca insanlarda mutluluk arayışı ve mutsuzluk derdi var. Baktığımız zaman Sokrates'e, Aristo'ya, Platon'a kadar gidiyor. Tartıştıkları konular mutluluk konularıdır ve Aristoteles, mutluluğu ikiye ayırmaktadır. Birincisi hedonist mutluluk yani haz peşinde koşmak, hazları eylem halinde yaşayabilmektir. Aristoteles, bu mutluluğu geçici mutluluk olarak görüyor. Asıl insanı mutlu eden mutluluğun Eudaimonia mutluluk olduğunu söylüyor. Eudaimonia mutluluk, anlamlı ideallere bağlı eylemlerin toplamı olarak geçiyor ve bu, insanda kalıcı mutluluk yapıyor, diğeri geçici mutluluk sağlıyor.

Kişiler arası ilişkilerde önemli katkılar sağlar. Temel olarak, bireylerin güçlü yanlarına, mutluluğa ve yaşam doyumuna odaklanır, bu da ilişkilerde daha sağlıklı ve tatmin edici dinamikler yaratır. İşte pozitif psikolojinin kişiler arası ilişkilere sağladığı bazı faydalar:

1. Empati ve Anlayış: Pozitif psikoloji, bireylerin başkalarının duygularını anlamasına ve empati kurmasına yardımcı olur. Bu, ilişkilerdeki çatışmaları azaltır ve daha derin bir bağ kurulmasını sağlar.

2. Olumlu İletişim: Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu dil kullanmasını ve yapıcı geri bildirim vermesini teşvik eder. Bu, çatışmaları çözmede ve yanlış anlaşılmalara önlemede etkilidir.

3. Minnettarlık: Pozitif psikolojide minnettarlık pratiği, kişiler arası ilişkilerde daha fazla takdir ve değer bilme hissi yaratır. Bu, ilişkileri güçlendirir ve karşılıklı bağlılığı artırır.

4. Bağ Kurma ve Destek: Pozitif psikoloji, bireylerin birbirine destek olma ve zor zamanlarda yanlarında olma becerilerini geliştirir. Bu da ilişkilerin sağlam ve dayanıklı olmasını sağlar.

5. Mutluluğun Paylaşımı: Pozitif psikoloji, bireylerin kendi mutluluklarını başkalarıyla

paylaşmasını ve birlikte mutlu olma becerisini teşvik eder. Bu, sosyal bağları güçlendirir ve ilişkilerde daha fazla tatmin sağlar.

6. Kendi Kendini Bilme ve Kişisel Gelişim: Pozitif psikoloji, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve kişisel gelişimlerine odaklanmalarına yardımcı olur. Bu da ilişkilerde kendine güveni artırır ve daha sağlıklı sınırlar koymayı sağlar.

7. Dopamin mutluluğu geçici Serotonin mutluluğu kalıcıdır. Dopamin istek ve haz kimyasalı, bağımlılıktaki gibi, bittiğinde hemen yenisini ister olmazsa belirsizlik ve kaygı artar. Serotonin fikir, ideal ve anlam peşinde koşanların beyninde daha çok salgılanır. Anlam yolunda ilerlerken dalgalanma gösterir ancak uzun vadeli ve süreklilik etkisine sahiptir, ancak depresyon gibi hastalıklarda azalır. **3 A, Anlam, Amaç ve Arkadaş serotonin dostudurlar.**

Bu yedi fayda, kişiler arası ilişkilerde daha fazla uyum, güven ve karşılıklı anlayış ortamı oluşturur. Bu sayımızda psikolojik sağlık için kişiler arası ilişkilerle ilgili son bilimsel bilgileri size sunmayı amaçladık.

Faydalı olması dileklerle.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

FROM THE EDITOR

Positive psychology continues to make a positive contribution to the life of humanity. While searching for the new formula of happiness, people have been in search of happiness, and they have been suffering from unhappiness throughout human history. When we look at it, it goes back to Socrates, Aristotle, and Plato. The topics they discussed are about happiness, and Aristotle divides happiness into two. The first is hedonistic happiness, that is, the pursuit of pleasure and being able to experience pleasures regarding actions. Aristotle sees this type of happiness as temporary happiness. He says that the actual happiness that makes people happy is Eudaimonia. Eudaimonia happiness is the total of actions based on meaningful ideals, and this provides a person with a lasting happiness while the other provides temporary happiness.

Positive psychology makes important contributions to interpersonal relationships. Basically, it focuses on individuals' strengths, happiness, and life satisfaction, which creates healthier and more satisfying dynamics in relationships. Here are some of the benefits that positive psychology brings to interpersonal relationships:

1. Empathy and Understanding: Positive psychology helps individuals understand and empathize with other individuals' feelings. This reduces conflicts in relationships and allows for a deeper bond.

2. Positive Communication: Positive psychology encourages individuals to use positive language and give constructive feedback. This is effective in resolving conflicts and preventing misunderstandings.

3. Gratitude: The practice of gratitude in positive psychology creates a greater sense of appreciation in interpersonal relationships. This strengthens relationships and increases interdependence.

4. Bonding and Support: Positive psychology develops the ability of individuals to support each other and be there for them in difficult

times. This ensures that relationships are strong and durable.

5. Sharing Happiness: Positive psychology encourages individuals to share their own happiness with others and the ability to be happy together. This strengthens social bonds and provides greater satisfaction in relationships.

6. Self-Knowledge and Personal Development: Positive psychology helps individuals discover their own potential and focus on their personal development. This, in turn, increases self-confidence in relationships and allows for healthier boundaries.

7. Dopamine happiness is temporary, but Serotonin happiness is permanent: Dopamine, which is the chemical of cravings and pleasure, immediately desires a new one when it ends, as seen in addiction; however, uncertainty and anxiety increase if a new one is not provided. Meanwhile, serotonin is secreted more in the brain of those who pursue ideas, ideals and meaning. It fluctuates as it progresses along the path of meaning; however, it has a long-term and sustaining effect. On the other hand, it decreases in disorders such as depression. **The following 3 things are serotonin friendly: Meaning, Purpose, and Friendship.**

These seven benefits create an environment of greater harmony, trust, and mutual understanding in interpersonal relationships. In this issue of our journal, we aimed to provide you with the latest scientific information about interpersonal relationships for psychological health. I hope it will be useful for our readers.

Prof. Nevzat TARHAN

The Influence of Childhood Trauma on Quality of Life and Marital Harmony*

Çocukluk Çağı Travmalarının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Uyumuna Etkisi

Ebru ARPACI NART**, Dilek Meltem TAŞDEMİR ERİNÇ***

doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.111

Abstract

This study aims to explore the impact of childhood traumatic experiences on both the quality of life and marital adjustment within married couples. Additionally, it seeks to ascertain whether variations exist in the quality of life and marital adjustment of married couples based on specific variables related to their childhood traumatic experiences. A total of 103 married couples (206 individuals) voluntarily participated in the study by completing online forms. Participants were asked to complete a set of instruments including a 'Sociodemographic Data Form', 'Childhood Trauma Scale', 'Quality of Life Scale', and 'Marital Adjustment Scale'. Data analysis was conducted using the SPSS 26 package program, employing various statistical techniques including the Mann-Whitney U Test, LSD Test and Spearman Correlation.

The results revealed that childhood traumatic experiences, quality of life and marital adjustment differed significantly among the participants according to the age of their spouses in the area of physical neglect; according to their psychiatric treatment history in the areas of emotional abuse, sexual abuse and physical neglect; according to their spouses' psychiatric treatment history in the areas of emotional neglect and physical neglect; according to their smoking, alcohol and substance use status in the area of marital adjustment; according to their childbearing status in the area of physical neglect. However, no significant differences were found in gender, age, education level, economic status, employment status, place of longest residence, number of years of marriage, marriage decision with spouse, and number of marriages. Finally, relationships were observed between emotional abuse and emotional neglect with marital adjustment, as well as between emotional abuse and the mental dimension.

Keywords:

Marital Adjustment, Childhood Trauma, Quality of Life, Marriage

Öz

Bu çalışma, evli çiftlerde çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yaşam kalitesi ve evlilik uyumuna etkisini incelemek; evli çiftlerin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının, yaşam kalitesi ve evlilik uyumlarının bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını gözlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya online formlar aracılığı ile gönüllü olarak 103 evli çift (206 kişi) katılım sağlamıştır.

Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış 'Sosyodemografik Veri Formu', 'Çocukluk Çağı Travma Ölçeği', 'Yaşam Kalitesi Ölçeği' ve 'Evlilikte Uyum Ölçeği' uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, SPSS 26 paket programı ve Student-T Testi, Anova, LSD Testi ve Spearman Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizlerde çocukluk çağı travmatik yaşantıları, yaşam kalitesi ve evlilik uyumlarında katılımcıların eşlerinin yaşlarına göre, fiziksel ihmal alanında; psikiyatrik tedavi öyküsüne göre, duygusal taciz, cinsel taciz ve fiziksel ihmal alanında; eşlerinin psikiyatrik tedavi öyküsüne göre, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal alanında; sigara, alkol ve madde kullanma durumuna göre, evlilik uyumu alanında; çocuk sahibi olma durumuna göre, fiziksel ihmal alanında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik

* This article was produced from the thesis study conducted at Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Department of Clinical Psychology.

** Üsküdar University, PhD Student in Psychology, ebru.arpaci@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2022-1225

*** Üsküdar University, Asst. Prof., dilekmeltem.tasdemirerinc@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-3359-4223

durum, çalışma durumu, en uzun yaşanan yer, kaç yıllık evli olma durumu, eşi ile evlilik kararı, kaçınıcı evliliği olduğu durumlarına göre ise anlamlı farklılık saptanmamıştır. Son olarak, duygusal taciz ve duygusal ihmal ile evlilik uyumu arasında; ayrıca duygusal taciz ile mental boyut arasında da ilişkiler olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler:

Evlilik Uyumu, Çocukluk Çağı Travması, Yaşam Kalitesi, Evlilik

INTRODUCTION

It is possible to observe the profound impact of childhood traumas, which are regarded as one of the most severe forms of violence experienced during the formative years of an individual's life. These traumas can have a pervasive and lasting effect on various aspects of an individual's development, including their mental health, social relationships, and psychological well-being. Specifically, childhood traumas can lead to long-term challenges such as emotional distress, difficulties in forming and maintaining healthy relationships, and an increased risk of mental health disorders. As a result, these adverse experiences can significantly influence their overall quality of life, affecting their ability to function effectively in daily life, achieve personal and professional goals, and experience a sense of fulfillment and well-being.

Trauma encompasses various experiences, including direct personal exposure, witnessing traumatic events involving others, or repeated exposure to distressing details as part of professional duties, as well as instances of sexual assault (DSM-5, 2013). Examples of traumatic experiences, as outlined by Aker (2012), include natural disasters like earthquakes or floods, physical or sexual assault, fires, explosions, the loss of a loved one, life-threatening illnesses, and adverse childhood events such as neglect, abuse, violence, and harassment. Childhood traumas specifically refer to emotional, physical, sexual abuse, and neglect endured before the age of 18 (Herman, 1992).

Childhood traumas (CST) profoundly impact child development across various domains including behavioral, emotional, physical, social, and cognitive aspects (Carr et al., 2013). Due to their developing brains, children are particularly vulnerable to traumatic experiences and often lack the coping mechanisms to manage them effectively. Consequently, children are more susceptible to the effects of trauma compared to adults. Early-life experiences that induce negative stress can have lasting detrimental effects on the developing brain. It's observed that children who have experienced trauma often continue to grapple with its effects into the future, seeking treatment for various related complaints (Perry and Szalavitz, 2012).

According to Carr et al. (2013), individuals who have endured traumatic experiences during childhood may not necessarily exhibit symptoms directly linked to the event. However, certain indicators may manifest in both childhood and adulthood. These signs include feelings of guilt, diminished self-confidence and self-esteem, a sense of lost innocence and shattered dreams, impaired social skills, hostility and anger, anxiety, depression, fear, recurring memories of the traumatic event, as well as challenges in romantic relationships and sexual intimacy.

Childhood traumatic experiences, due to their profound and enduring impact, can have

significant effects on various aspects of an individual's life, both in the short term and over the long term. These traumatic experiences, which may include physical, emotional, or psychological abuse, can deeply affect an individual's emotional and psychological development. In the short term, they may lead to immediate challenges such as increased anxiety, depression, and difficulty in managing emotions. Over the long term, the effects can be even more far-reaching, potentially leading to persistent mental health issues, difficulties in forming and maintaining healthy relationships, and challenges in achieving personal and professional goals.

When it comes to marital adjustment, individuals who have experienced childhood trauma may face unique challenges. The emotional and psychological scars left by such traumas can influence how they perceive and interact with their partners. Issues such as trust, intimacy, and communication can be particularly affected, which may result in difficulties in achieving marital satisfaction and stability. Additionally, unresolved trauma can contribute to ongoing conflicts and stress within the marriage, further impacting the overall quality of life and marital adjustment. Therefore, addressing and working through childhood traumatic experiences is crucial for improving both individual well-being and relational dynamics.

Quality of life holds significance across various fields of study, characterized by its subjective assessment by individuals. It stands as a universal concept, a notion that finds resonance in Maslow's hierarchy of needs.

According to Abraham Maslow's hierarchy of needs theory published in most well-known work, "*Motivation and Personality*" in 1970, individuals are motivated by a series of needs arranged in a hierarchical order. This theory posits that basic physiological needs must be met before higher-level psychological needs, such as esteem and self-actualization, can become the focus of motivation (Maslow, 1970). While Maslow primarily focuses on the quantitative fulfillment of these needs, quality of life emphasizes both quantitative and qualitative aspects. Thus, quality of life emerges from the satisfaction derived from fulfilling both quantitative and qualitative needs. For instance, one's satisfaction with their material well-being holds more weight than the mere possession of material resources, and the quality of life outweighs the duration of life itself (Boylu and Paçacıoğlu, 2016).

As per Torlak and Yavuzçehre, quality of life encompasses both objective and subjective dimensions. Objectively, it entails physical well-being, while subjectively, it encompasses mental and emotional well-being. Objective indicators include financial income, educational attainment, occupation, living conditions, health status, and similar factors. Conversely, subjective indicators gauge an individual's satisfaction with these opportunities and circumstances, reflecting their perception of their quality of life (Torlak and Yavuzçehre, 2008). In addition to these aspects of overall well-being, marital adjustment plays a crucial role in shaping one's quality of life, particularly within the context of personal relationships.

Marital adjustment stands as a fundamental determinant of the quality and longevity of marital relationships. It encapsulates the spouses' capacity to engage in shared activities, collaborate on decision-making, and experience satisfaction and happiness within their marriage. In essence, marital adjustment reflects the harmony and contentment achieved by both partners in their relationship (Erbek et al., 2005).

Extensive research in the literature has delved into the numerous factors that influence marital adjustment among married individuals. These studies consistently highlight that exposure to childhood trauma has a profoundly negative impact on marital adjustment. Childhood trauma, which can encompass various forms of abuse, neglect, or other adverse experiences, often leaves lasting psychological scars. These unresolved issues can significantly affect how individuals interact with their partners in adulthood.

For instance, individuals who experienced trauma during their formative years may struggle with trust issues, emotional regulation, and intimacy in their marital relationships. They may also exhibit heightened levels of anxiety or depression, which can further strain their ability to maintain a healthy and satisfying marriage. Research has shown that these individuals are more likely to encounter difficulties in communication, experience conflicts more frequently, and face challenges in forming and sustaining emotional bonds with their spouses.

Moreover, the impact of childhood trauma on marital adjustment is not limited to the individuals directly affected; it can also influence the dynamics within the marriage, affecting both partners. Consequently, addressing the lingering effects of childhood trauma is crucial for improving marital adjustment and fostering healthier, more resilient relationships. Therefore, comprehensive therapeutic interventions and support systems are essential for individuals seeking to overcome the detrimental effects of early trauma and achieve greater marital satisfaction (Erbek et al., 2005).

Based on the insights provided, the objective of this study is to investigate the impact of childhood traumatic experiences on both quality of life and marital adjustment. Additionally, the study aims to explore potential variations in childhood traumatic experiences, quality of life, and marital adjustment across different variables.

To achieve these objectives, the study proposes the following hypotheses:

Hypothesis 1: Individuals who report higher levels of childhood traumatic experiences will exhibit lower levels of quality of life compared to those with fewer or no reported traumatic experiences.

Hypothesis 2: There will be a negative correlation between childhood traumatic experiences and marital adjustment. Specifically, individuals with a history of significant childhood trauma are expected to show poorer marital adjustment, characterized by reduced satisfaction and increased conflict within their relationships.

Hypothesis 3: The impact of childhood trauma on quality of life and marital adjustment will vary across different demographic variables, such as age, gender, and socio-economic status.

METHOD

This article is produced from the thesis titled 'The Effect of Childhood Traumatic Experiences on Quality of Life and Marital Adjustment'. The necessary ethics committee approval for the thesis study was received from the Uskudar University Graduate Education Institute Directorate on 31.12.2020.

Participants

The study comprised a total of 206 married individuals, with an equal distribution of 103 women and 103 men, ranging in age from 20 to 50 years. Participants were recruited via online announcements utilizing the convenience sampling method.

Regarding the age distribution of participants, 19.4% (n=40) were aged between 20 and 29, 22.8% (n=47) between 30 and 39, 28.6% (n=59) between 40 and 49, and 29.1% (n=60) were 50 years or older. In terms of the age of their spouses, 12.1% (n=25) were aged between 20 and 29, 31.1% (n=64) between 30 and 39, 34.0% (n=70) between 40 and 49, and 22.8% (n=47) were 50 years or older.

Regarding socioeconomic status, the majority of respondents had attained a high school education or above, with an economic income level predominantly in the middle range.

Marriage duration varied among participants, with 27.2% (n=56) married for 0-5 years, 19.9% for 6-15 years, 25.2% (n=52) for 16-25 years, and 27.7% (n=57) for 26 years or more.

Measurement Tools

In this study, several data collection tools were employed after obtaining informed consent from the participants. The tools included:

1. Sociodemographic Data Form (SDVF): This form gathered information about participants' sociodemographic characteristics such as age, gender, economic status, employment status, educational level, marital decision-making, parenthood status, number of children, duration of marriage, psychiatric diagnoses, and duration of treatment. The form was prepared by the researcher.

2. Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-28): The CTQ-28 was utilized to retrospectively and quantitatively assess experiences of abuse and neglect before the age of 20. Originally developed by Bernstein et al. (1994) and adapted into Turkish by Şar in 1996 (Aydemir ve Köroğlu, 2012). Subsequently, a study was conducted by Şar, Öztürk, and İkikardeş (2012) to determine the validity and reliability. The CTQ-28 consists of 28 items measured on a 5-point Likert-type scale. The scale includes five subscales corresponding to physical abuse, emotional abuse, sexual abuse, physical neglect, and emotional neglect. Responses range from "never" to "often," with higher scores indicating greater frequency of traumatic experiences (Şar et al., 2012). In the study "Validity and reliability of the Turkish adaptation of the childhood psychological trauma scale", The Cronbach's alpha value indicating the internal consistency of the scale was found to be 0.93 for the entire group of participants (N=123). In this current study, The Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) subscale Cronbach's alpha coefficients were calculated as follows: "Emotional Abuse 0.66," "Physical Abuse 0.81," "Physical Neglect 0.65," "Emotional Neglect 0.78," and "Sexual Abuse 0.86." Based on these results, the measurement is also deemed reliable.

3. The SF-36 Quality of Life Scale: The SF-36 Quality of Life Scale, developed by Ware et al. (1989), stands as one of the most widely utilized generic scales for assessing quality of life. This scale offers distinct advantages compared to other generic scales, as it comprehensively evaluates both negative and positive aspects of health status and can be completed

swiftly. Consisting of 36 items, the scale measures two main dimensions and eight sub-dimensions, as outlined by Ware and Sherbourne (1992) and Pinar (1995).

The two main dimensions and their corresponding sub-dimensions in the SF-36 are:

- Physical Dimension: Physical function, role limitations due to physical health problems, bodily pain, energy/vitality, general health perception.
- Mental Dimension: Social functioning, role limitations due to emotional problems, mental health, energy/vitality, general health perception.

The scale employs Likert-type scoring, with 35 of the 36 statements assessing the respondents' health status over the past four weeks. The one exception is the statement "Compared to one year ago, how do you find your current health?", which evaluates the perception of health change over the past 12 months and is not factored into the overall evaluation.

While the SF-36 does not yield a single total score, scores are calculated separately for each dimension. Scores for each sub-dimension and the two main dimensions range from 0 to 100. The scoring system is positive, meaning that higher scores on each dimension indicate better health-related quality of life. For instance, a high score on the pain scale signifies lower levels of pain.

To calculate the scores for the main dimensions, the scores of the sub-dimensions within each main dimension are summed and then divided by the number of dimensions. For example, when determining the score for the physical dimension, the scores for physical function, role limitations due to physical health problems, bodily pain, energy/vitality, and general health perception are added together and divided by 5. It's noteworthy that general health perception and energy/vitality are considered in both main dimensions (Ware & Sherbourne, 1992; Pinar, 1995).

The reliability and validity of the scale in Turkish were assessed by Koçyiğit et al. (1999). In this study, to determine the reliability and validity of the SF-36 in Turkish, 50 patients with osteoarthritis and 50 patients with chronic low back pain were evaluated. In addition to the SF-36, the Nottingham Health Profile was used. In the reliability studies, the Cronbach's alpha coefficients for each subscale were calculated separately and were found to range between 0.7324 and 0.7612. In addition, in the validity study, a multitrait-multimethod matrix was applied, and the correlation coefficients were found to range between 0.44 and 0.65. As a result, it was determined that the SF-36 is reliable and valid in Turkish and can be used with chronic physical patient groups.

However, in the current study, the Cronbach Alpha coefficient for the sub-dimensions of the Quality of Life Scale was calculated as "Physical Dimension 0.43" and "Mental Dimension 0.16". It is shown that it has poor reliability in physical dimension and not reliable in mental dimension.

4. Marital Adjustment Test (MAT): The scale in question, developed by Locke and Wallace in 1959, which is a 15-item measure of marital adjustment, relationship style, and commitment, underwent reliability and validity testing conducted by Tutarel-Kışlak in 1999. This study shows that the Cronbach's alpha coefficients are above 0.80. So, reliability

results of the original scale is good. Additionally, the Cronbach's Alpha coefficient in the current study for the marital adjustment scale was calculated to be 0.74, indicating good internal consistency reliability.

The scale consists of two factors. The first factor includes the first 9 items and is related to societal norms and general adjustment, as well as agreement on sexuality issues. The second factor includes 6 items and is associated with leisure activities, conflict resolution, sense of security, and relationship patterns (Tutarel-Kışlak, 1999).

Participants' scores on this scale can range from 0 to 58, with a score of 43 serving as the threshold distinguishing between compatible and incompatible marital relationships. Those scoring 43 or higher are deemed to have compatible marriages, while those scoring below 43 are considered to have incompatible marriages (Büyüksahin, 2004).

Data Analysis

The obtained data were analyzed using the SPSS 26 program. Descriptive statistical methods, including mean, standard deviation, median, frequency, percentage, minimum, and maximum, were employed to evaluate the study data.

To assess the normality of the data distribution, the Skewness and Kurtosis Normality Test was conducted. Based on the results of this analysis, it was determined that the data did not meet the conditions for normal distribution. Consequently, non-parametric statistical tests were utilized for further analysis.

For comparisons between two groups, the Mann-Whitney U Test was employed, while the Kruskal-Wallis Test was used for comparisons involving more than two groups.

Finally, to examine the relationships between variables, Spearman correlation analysis was conducted. These statistical techniques allowed for a comprehensive exploration of the data and relationships between variables, considering the non-normal distribution of the data.

RESULTS

The findings from the analyses regarding the impact of childhood traumatic experiences on quality of life and marital adjustment, as well as potential differences across various variables, are summarized in tables and discussed below.

Findings of Sociodemographic Data

Table 1 provides sociodemographic information such as gender, age, child status, educational status, economic status, employment status, place of residence, history of psychiatric treatment, smoking, alcohol, and substance use.

Table 1. Descriptive Statistics of Sociodemographic Data

		n	%n
Gender	Male	103	50,0
	Female	103	50,0
Age	20-29 years old	40	19,4
	30-39 years old	47	22,8
	40-49 years old	59	28,6
	50 years or older	60	29,1
Spouse's Age	20-29 years old	25	12,1
	30-39 years old	64	31,1
	40-49 years old	70	34,0
	50 years or older	47	22,8
Number of Children	No children	39	18,9
	1 child	49	23,8
	2 children	75	36,4
	3 children or more	43	20,9
Education	Primary school	10	4,9
	Middle school	14	6,8
	High school	63	30,6
	Undergraduate	96	46,6
	Master's or Doctorate	23	11,2
Spouse's Education	Primary school	42	20,4
	Middle school	20	9,7
	High school	56	27,2
	Undergraduate	74	35,9
	Master's or Doctorate	14	6,8
Financial Status	Poor	1	0,5
	Average	112	54,4
	Good	90	43,7
	Very good	3	1,5
Total		206	100,0

Table 1. (Continued) Descriptive Statistics of Sociodemographic Data

		n	% n
Employment Status	Never worked	8	3,9
	Resigned	44	21,4
	Part-time employee	18	8,3
	Full-time employee	136	66,5
Where did you live for the longest time?	Village	2	1,0
	Town	3	1,5
	City	46	22,3
	Metropolitan	155	75,2
History of Psychiatric Treatment	Yes	34	16,5
	No	172	83,5
Spouse's History of Psychiatric Treatment	Yes	22	10,7
	No	184	89,3
Smoking, Alcohol/ Substance Consumption	No	136	66,0
	Smoking	60	29,1
	Alcohol consumption	7	3,4
	Smoking and alcohol consumption	3	1,5
Duration of Marriage	0-5 years	56	27,2
	6-15 years	41	19,9
	16-25 years	52	25,2
	26 years and over	57	27,7
Number of Children	No children	39	18,9
	1 child	49	23,8
	2 children	75	36,4
	3 children or more	43	20,9
Number of Residents at Home (incl. Respondent)	1 person	6	2,9
	2 people	45	21,8
	3 people	72	35,0
	4 people	59	28,6
	5 people	20	9,7
	6 people or more	4	1,9
How respondent married their spouse	Running away	4	1,9
	Arranged marriage	61	29,6
	Meeting/flirting	141	68,4
Number of Marriages	1 marriage	194	94,2
	2 marriages	11	5,3
	3 marriages	1	0,5
Number of Spouse's Marriages	1 marriage	195	94,7
	2 marriages	9	4,4
	3 marriages	2	1,0
Total		206	100,0

50% ($n=103$) of the participants were male, and 50% ($n=103$) were female. Regarding age distribution, 19.4% ($n=40$) fell within the 20 - 29 age range, 22.8% ($n=47$) were between 30 and 39, 28.6% ($n=59$) were aged 40 to 49, and 29.1% ($n=60$) were 50 years and older. In terms of parenthood, 18.9% ($n=39$) had no children, 23.8% ($n=49$) had one child, 36.4% ($n=75$) had two children, and 20.9% ($n=43$) had three or more children.

Educational attainment varied, with 4.9% ($n=10$) having completed primary school, 6.8% ($n=14$) completing secondary school, 30.6% ($n=63$) having a high school diploma, 46.6% ($n=96$) holding a bachelor's degree, and 11.2% ($n=23$) possessing a master's or doctorate degree. Economic status distribution showed that 0.5% ($n=1$) had poor income, 54.4% ($n=112$) had moderate income, 43.7% ($n=90$) had good income, and 1.5% ($n=3$) reported very good income.

Regarding employment status, 3.9% ($n=8$) had never worked, 21.4% ($n=44$) were unemployed, 8.3% ($n=17$) were semi-employed working full-time, and 66.5% ($n=137$) were employed full-time. The majority of participants (75.2%, $n=155$) resided in metropolitan cities for the longest duration, followed by 22.3% ($n=46$) in cities, 1.5% ($n=3$) in towns, and 1.0% ($n=2$) in villages.

A subset of participants, 16.5% ($n=34$), reported a history of psychiatric treatment, while 83.5% did not. In terms of substance use, 66.0% ($n=136$) reported no smoking, alcohol, or substance use, 29.1% ($n=60$) reported smoking, 3.4% ($n=7$) reported alcohol use, and 1.5% ($n=3$) reported both smoking and alcohol use.

FINDINGS ACCORDING TO GENDER VARIABLE

The results of Mann-Whitney U analyses revealed no significant difference in the sub-dimensions of childhood traumas scale, including emotional abuse ($p=0.52$), physical abuse ($p=0.18$), physical neglect ($p=0.10$), emotional neglect ($p=0.95$), and sexual abuse ($p=0.69$), based on gender. Similarly, no significant difference was observed in the marital adjustment scale ($p=0.07$) and the mental dimension ($p=0.75$) and physical dimension ($p=0.65$) sub-dimensions of the quality of life scale across gender groups ($p>0.05$).

Table 2. Difference Test Results of Scales and Subscales According to Gender Variable

	Gender	n	Mean Rank	Row Total	U	Z	Sig. (P)
Emotional Abuse	Male	103	101,58	11884,50	4981,500		0,529
	Female	103	106,03	9436,50			
Physical Abuse	Male	103	106,34	12442,00	4874,000		0,188
	Female	103	99,76	8879,00			
Physical Neglect	Male	103	97,98	11464,00	4561,000		0,107
	Female	103	110,75	9857,00			
Emotional Neglect	Male	103	103,28	12083,50	5180,500		0,950
	Female	103	103,79	9237,50			
Sexual Abuse	Male	103	102,74	12021,00	5118,000		0,697
	Female	103	104,49	9300,00			
Marital Adjustment Scale	Male	103	109,90	12858,00	4458,000		0,077
	Female	103	95,09	8463,00			
Physical Dimension	Male	103	101,88	11919,50	5016,500		0,654
	Female	103	105,63	9401,50			
Mental Dimension	Male	103	104,65	12244,50	5071,500		0,750
	Female	103	101,98	9076,50			

Findings According to Age Variable

According to the results of the Kruskal-Wallis analyses conducted in the study, no significant differences were found in relation to the age variable for the subscales of the Childhood Trauma Questionnaire: Emotional Abuse ($p=0.49$), Physical Abuse ($p=0.81$), Physical Neglect ($p=0.14$), Emotional Neglect ($p=0.23$), and Sexual Abuse ($p=0.70$); the Marital Adjustment Scale ($p=0.09$); and the Quality of Life Scale's mental ($p=0.64$) and physical ($p=0.62$) dimensions ($p>0.05$).

Table 3. Difference Test Results of Scales and Subscales of the Sample According to Age Variables

	Age (Years)	n	Mean Rank	χ^2	Sd	Sig. (P)
Emotional Abuse	20-29	40	94,08	2,395	3	0,495
	30-39	47	104,06			
	40-49	59	109,97			
	50+	60	102,98			
Physical Abuse	20-29	40	102,40	0,934	3	0,817
	30-39	47	100,30			
	40-49	59	103,46			
	50+	60	106,78			
Physical Neglect	20-29	40	118,06	5,469	3	0,140
	30-39	47	110,13			
	40-49	59	95,06			
	50+	60	96,90			
Emotional Neglect	20-29	40	111,06	4,303	3	0,231
	30-39	47	113,31			
	40-49	59	91,97			
	50+	60	102,11			
Sexual Abuse	20-29	40	103,45	1,420	3	0,701
	30-39	47	99,13			
	40-49	59	106,52			
	50+	60	103,99			
Marital Adjustment Scale	20-29	40	111,54	6,785	3	0,097
	30-39	47	104,19			
	40-49	59	85,20			
	50+	60	115,59			
Physical Dimension	20-29	40	100,18	1,743	3	0,628
	30-39	47	108,06			
	40-49	59	109,15			
	50+	60	96,58			
Mental Dimension	20-29	40	95,38	1,669	3	0,644
	30-39	47	109,88			
	40-49	59	107,11			
	50+	60	100,37			

Findings of Difference Test According to Education Level

According to the results of the Kruskal-Wallis analyses conducted in the study, no significant difference was found in the sub-dimensions of the childhood traumas scale, including emotional abuse ($p=0.63$), physical abuse ($p=0.36$), physical neglect ($p=0.61$), emotional

neglect ($p=0.60$), and sexual abuse ($p=0.07$), based on the education level of the sample. Likewise, the marital adjustment scale ($p=0.44$) and the physical dimension ($p=0.07$) and mental dimension ($p=0.17$) sub-dimensions of the quality of life scale did not show a significant difference according to the education level of the participants ($p>0.05$).

Similarly, in the study conducted with the spouses of the participants, no significant difference was found in the sub-dimensions of the childhood traumas scale or the marital adjustment scale based on the education level of the spouses ($p>0.05$).

Table 4. Difference Test Results of the Subscales of Childhood Traumas Questionnaire (CTQ), Quality of Life Scale and Marital Adjustment Scale of the Sample Regarding Education Level

	Level of Education	n	Mean Rank	χ^2	Sd	Sig. (P)
Emotional Abuse	Primary	10	79,65	2,582	4	0,630
	Secondary	14	109,86			
	High School	63	105,40			
	Undergraduate	96	103,48			
	Master's or Doctorate	23	104,85			
Physical Abuse	Primary	10	99,60	4,302	4	0,367
	Secondary	14	119,43			
	High School	63	106,22			
	Undergraduate	96	101,13			
	Master's or Doctorate	23	97,93			
Physical Neglect	Primary	10	86,55	2,691	4	0,611
	Secondary	14	100,75			
	High School	63	97,72			
	Undergraduate	96	109,51			
	Master's or Doctorate	23	103,30			
Emotional Neglect	Primary	10	125,65	2,716	4	0,607
	Secondary	14	103,93			
	High School	63	96,47			
	Undergraduate	96	103,96			
	Master's or Doctorate	23	110,93			
Sexual Abuse	Primary	10	113,85	8,352	4	0,079
	Secondary	14	121,50			
	High School	63	103,69			
	Undergraduate	96	102,31			
	Master's or Doctorate	23	92,50			

Marital Adjustment Scale	Primary	10	112,50	3,696	4	0,449
	Secondary	14	118,00			
	High School	63	92,64			
	Undergraduate	96	105,66			
	Master's or Doctorate	23	111,50			
Physical Dimension	Primary	10	95,80	8,391	4	0,078
	Secondary	14	100,32			
	High School	63	100,67			
	Undergraduate	96	98,55			
	Master's or Doctorate	23	137,22			
Mental Dimension	Primary	10	84,40	6,419	4	0,170
	Secondary	14	108,14			
	High School	63	100,36			
	Undergraduate	96	100,32			
	Master's or Doctorate	23	130,85			

Findings Related to Economic Status

According to the results of the Kruskal-Wallis analyses conducted in the study, no significant difference was found in the sub-dimensions of the childhood traumas scale, including emotional abuse ($p=0.43$), physical abuse ($p=0.84$), physical neglect ($p=0.37$), emotional neglect ($p=0.27$), and sexual abuse ($p=0.28$), based on the economic status variable. Similarly, the marital adjustment scale ($p=0.46$) and the physical dimension ($p=0.38$) and mental dimension ($p=0.57$) sub-dimensions of the quality of life scale did not show a significant difference according to economic status ($p>0.05$).

Table 5. Difference Test Results of Scales and Subscales of the Sample According to Economic Status

	Economic Status	n	Mean Rank	χ^2	Sd	Sig. (P)
Emotional Abuse	Poor	1	68,50	2,710	3	0,438
	Average	112	106,91			
	Good	90	100,82			
	Very good	3	68,50			
Physical Abuse	Poor	1	89,50	0,805	3	0,848
	Average	112	102,85			
	Good	90	104,93			
	Very good	3	89,50			
Physical Neglect	Poor	1	148,50	3,130	3	0,372
	Average	112	100,03			
	Good	90	105,82			
	Very good	3	148,50			

Emotional Neglect	Poor	1	51,00	3,850	3	0,278
	Average	112	97,30			
	Good	90	111,77			
	Very good	3	104,33			
Sexual Abuse	Poor	1	92,50	3,824	3	0,281
	Average	112	107,40			
	Good	90	99,13			
	Very good	3	92,50			
Marital Adjustment Scale	Poor	1	44,50	2,548	3	0,467
	Average	112	104,47			
	Good	90	104,36			
	Very good	3	61,17			
Physical Dimension	Poor	1	65,50	3,067	3	0,381
	Average	112	98,09			
	Good	90	111,20			
	Very good	3	87,00			
Mental Dimension	Poor	1	156,00	1,996	3	0,573
	Average	112	99,08			
	Good	90	108,33			
	Very good	3	106,17			

Findings Based on Psychiatric Treatment History

In the study, a statistically significant difference was observed in the “Childhood Traumas Scale” sub-dimensions of “Emotional Abuse” ($p=0.01$), “Physical Neglect” ($p=0.02$), and “Sexual Abuse” ($p=0.03$) based on the history of psychiatric treatment ($p<0.05$). Additionally, according to the results of Mann-Whitney U analyses, a significant difference was found in the “Childhood Traumas Scale” sub-dimensions of “Physical Neglect” ($p=0.03$) and “Emotional Neglect” ($p=0.03$) based on the history of psychiatric treatment in the spouse ($p<0.05$).

Table 6. Difference Test Results of Scales and Subscales Based on Psychiatric Treatment History

	Psychiatric Treatment History	n	Mean Rank	Sum of Ranks	U	Z	Sig. (P)
Emotional Abuse	Yes	34	123,47	4198,00	2245,000	-2,535	0,011
	No	172	99,55	17123,00			
Physical Abuse	Yes	34	110,40	3753,50	2689,500	-1,240	0,215
	No	172	102,14	17567,50			
Physical Neglect	Yes	34	83,99	2855,50	2260,500	-2,210	0,027
	No	172	107,36	18465,50			

Emotional Neglect	Yes	34	87,34	2969,50	2374,500	-1,761	0,078
	No	172	106,69	18351,50			
Sexual Abuse	Yes	34	114,34	3887,50	2555,500	-2,164	0,030
	No	172	101,36	17433,50			
Marital Adjustment Scale	Yes	34	97,15	3303,00	2708,000	-0,681	0,496
	No	172	104,76	18018,00			
Physical Dimension	Yes	34	98,21	3339,00	2744,000	-0,567	0,570
	No	172	104,55	17982,00			
Mental Dimension	Yes	34	100,84	3428,50	2833,500	-0,285	0,775
	No	172	104,03	17892,50			

Findings of Difference Test According to Alcohol, Substance, and Tobacco Use

According to the results of the Kruskal-Wallis analysis, there were no statistically significant differences observed in the sub-dimensions of the childhood traumas scale, including emotional abuse ($p=0.09$), physical abuse ($p=0.10$), sexual abuse ($p=0.58$), physical neglect ($p=0.55$), and emotional neglect ($p=0.43$), based on smoking, alcohol, and substance use ($p>0.05$). Similarly, no significant differences were found in the mental dimension ($p=0.19$) and physical dimension ($p=0.15$) sub-dimensions of the quality of life scale according to smoking, alcohol, and substance use ($p>0.05$).

It was observed that the Marital Adjustment Scale showed a statistically significant difference according to smoking, alcohol, and substance use ($p=0.00$, $p<0.05$).

Table 7. Findings of Difference Test According to Alcohol, Substance, and Tobacco Use

	Alcohol, Substance, and Tobacco Use	n	Mean Rank	χ^2	Sd	Sig. (P)
Emotional Abuse	None	136	95,58	8,657	3	0,094
	Tobacco	60	118,38			
	Alcohol	7	130,50			
	Tobacco-Alcohol	3	101,67			
Physical Abuse	None	136	101,62	6,140	3	0,105
	Tobacco	60	103,39			
	Alcohol	7	133,71			
	Tobacco-Alcohol	3	120,50			
Physical Neglec	None	136	101,75	2,073	3	0,557
	Tobacco	60	105,74			
	Alcohol	7	128,21			
	Tobacco-Alcohol	3	80,50			

Emotional Neglect	None	136	107,67	2,735	3	0,434
	Tobacco	60	94,88			
	Alcohol	7	88,57			
	Tobacco-Alcohol	3	121,67			
Sexual Abuse	None	136	100,59	6,180	3	0,103
	Tobacco	60	106,58			
	Alcohol	7	122,14			
	Tobacco-Alcohol	3	130,33			
Marital Adjust- ment Scale	None	136	114,18	14,562	3	0,002
	Tobacco	60	78,98			
	Alcohol	7	105,79			
	Tobacco-Alcohol	3	104,50			
Physical Dimen- sion	None	136	106,98	5,238	3	0,155
	Tobacco	60	95,38			
	Alcohol	7	128,50			
	Tobacco-Alcohol	3	50,00			
Mental Dimension	None	136	107,27	4,664	3	0,198
	Tobacco	60	95,58			
	Alcohol	7	121,14			
	Tobacco-Alcohol	3	49,83			

Findings Related to Correlation Relationship *Between Childhood Traumas Scale and Marital Adjustment Scale*

As seen in the table below, there is a correlation of -0.173 between the Childhood Trauma Questionnaire subscale of emotional abuse and the Marital Adjustment Scale. Since the significance value ($p=0.01$) is less than 0.05 , a negative relationship was found between emotional abuse and marital adjustment. This means that as emotional abuse increases, marital adjustment decreases.

There is a correlation of 0.186 between the Childhood Trauma Questionnaire subscale of emotional neglect and the Marital Adjustment Scale. Since the significance value ($p=0.00$) is less than 0.05 , a positive and weak relationship was found between emotional neglect and marital adjustment. This means that as emotional neglect increases, marital adjustment also increases.

Table 8. Correlation Relationship Table for the Relationship between Childhood Traumas Scale and Marital Adjustment Scale

Spearman Correlation		Marital Adjustment Scale	
Childhood Traumas Scale		R	P
Emotional Abuse		-0,173	0,013
Physical Abuse		-0,028	0,694
Physical Neglect		0,038	0,125
Emotional Neglect		0,186	0,008
Sexual Abuse		-0,034	0,631
Quality of Life Scale			
Physical Dimension		-0,113	0,106
Mental Dimension		-0,084	0,231

Findings Related to Correlation Relationship Between Childhood Traumas Scale and Quality of Life Scale

A correlation coefficient of $R=0.141$ was observed between the emotional abuse sub-dimension of the “Childhood Traumas Scale” and the mental dimension among the sub-dimensions of the quality of life scale. Given that the significance value ($p=0.04$) is less than the threshold of $p<0.05$, a low positive relationship was identified between emotional abuse and the mental dimension among the sub-dimensions of the quality of life scale. In other words, it can be interpreted that as emotional abuse increases, the mental dimension also increases.

Table 9. Correlation Relationship Table for the Relationship between Childhood Traumas Scale and Quality of Life Scale

Spearman Correlation	Childhood Trauma									
	Emotional Abuse		Physical Abuse		Physical Neglect		Emotional Neglect		Sexual Abuse	
	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P
Physical Dimension	0,043	0,537	-0,066	0,344	-0,126	0,071	-0,003	0,968	0,007	0,921
Mental Dimension	0,141	0,043	-0,075	0,284	-0,086	0,220	-0,044	0,532	0,018	0,798

DISCUSSION

In the study titled “The Effect of Childhood Traumatic Experiences on Quality of Life and Marital Adjustment,” it was noted that the childhood trauma sub-dimensions of emotional abuse, physical abuse, sexual abuse, physical neglect, and emotional neglect, as well as the quality of life sub-dimensions of physical and mental dimensions, and the marital adjustment scale, did not exhibit a significant difference according to gender variable. This aligns with findings from previous research. For instance, Sönmez (2015) reported no significant difference between childhood traumas and gender, while a study by Peker (2017) similarly found that dimensions of sexual harassment, physical harassment, emotional harassment, and emotional neglect experienced in childhood did not differ according to gender. Although at first girls may appear to be the weaker link and more exposed to childhood abuse and neglect, the situation can actually be examined from various cultural and personal dimensions. Therefore, the fundamental characteristics of the group being studied also impact the presence of the relationship. Literature reviews support the findings of our study.

Possible reasons can be listed as below to understand why these results were found:

1. Trauma affects core psychological and emotional processes, which may lead to similar outcomes in terms of quality of life and marital adjustment for both males and females. This universality in trauma's impact might explain why no significant gender differences were found. Additionally, when the actual experience of trauma is considered, the psychological damage may manifest similarly across genders. Thus, the lack of significant differences in trauma impact by gender might reflect a common underlying vulnerability rather than a difference in response. It's also possible that the impact of trauma on quality of life and marital adjustment is more related to the severity or type of trauma rather than gender. For instance, both men and women experiencing high levels of trauma might show similar difficulties in these areas, overshadowing any potential gender differences.
2. Cultural norms and societal expectations can influence how trauma is experienced and reported. In some cultures, both genders might experience and process trauma in ways that converge rather than diverge. This can lead to similar outcomes in terms of quality of life and marital adjustment, regardless of gender.
3. The availability and effectiveness of support systems and coping mechanisms might play a significant role. If both genders have similar access to support and similar coping strategies, the differential impact of trauma on quality of life and marital adjustment might be minimized.

In the literature, various findings have emerged regarding the relationship between quality of life and the gender variable. For instance, Durademir (1998) reported no difference in quality of life based on gender. Conversely, Özer (2002) found that men perceived their quality of life to be lower than women. However, several studies, including those by Franzen et al. (2007), Rector et al. (1987), Cline et al. (1999), and Riedinger et al. (2000), concluded that men generally exhibit a lower quality of life compared to women. Additionally, Özdemir and Hocaoglu (2009) discovered that gender influenced the emotional dimension of quality of life, with women scoring lower in this dimension compared to men. These diverse findings underscore the complex relationship between gender and quality of life,

indicating a need for further research in this area. The varied findings on the relationship between gender and quality of life underscore the complexity of this issue. Factors such as differences in measurement tools, cultural contexts, societal expectations, biological influences, and methodological approaches all contribute to the divergent results observed in the literature. Understanding these factors is crucial for interpreting the findings and guiding future research to gain a clearer and more comprehensive view of how gender impacts quality of life.

Findings from studies examining the effect of the gender variable on marital adjustment reveal a range of results. For instance, Marathe (2012) concluded that women exhibited higher marital adjustment compared to men. In contrast, Kublay (2013) found no significant difference in marital adjustment based on gender. Similarly, Çakır (2008) observed a significant difference between gender and marital adjustment, with women reporting higher marital adjustment than men.

The disparity between the findings of our study and those in the literature could potentially be attributed to differences in the sample groups. Across various studies, it is commonly noted that women tend to report higher levels of marital adjustment compared to men. This phenomenon may be influenced by the distinct responsibilities and expectations placed on individuals within marriage based on their gender. Further research is warranted to explore the intricacies of these dynamics within marital relationships.

So, the disparity in findings on the relationship between gender and marital adjustment can be attributed to multiple factors, including differences in sample characteristics, gender roles, cultural contexts and psychosocial factors. Understanding these underlying elements helps explain why some studies find women reporting higher marital adjustment while others do not observe significant gender differences. For instance, women might engage more in caregiving and emotional support, which can affect their perceptions of marital satisfaction and adjustment; or increasing gender equality today may influence how men and women experience and report marital adjustment. Moreover, cultural norms and values can influence marital adjustment and how it is reported. In cultures with traditional gender roles, there might be more pronounced differences in marital adjustment based on gender. Finally, women's higher levels of marital adjustment could be linked to the greater emotional labor they often perform within relationships. This emotional investment might lead to higher reported satisfaction and adjustment.

No significant difference was observed when evaluating the data based on the age variable. However, it was noted that physical neglect, a childhood trauma experienced by the spouses of the participants, exhibited a significant difference according to age. This finding contrasts with Peker's (2017) study, which found no significant difference in the sub-dimensions of childhood neglect and abuse, as well as the general trauma level, based on age. Similarly, Yağmur et al. (2016) determined that childhood traumas did not yield a significant difference according to age. Physical neglect may manifest differently in individuals based on their age, which could explain why significant differences were observed in one study but not in others. Also, the effects of childhood trauma can evolve over time. Older adults may have processed or coped with their traumas differently compared to younger individuals, leading to different findings across studies. It's possible that age influences

how trauma is perceived or reported, with long-term effects potentially becoming more apparent in older age. These discrepancies underscore the need for further exploration and analysis to better understand the relationship between childhood traumas, age, and their implications on various aspects of individuals' lives.

In studies investigating quality of life, consistent with our findings, it was observed that age had no significant effect on this measure. Similar results were reported in studies conducted by Özer (2002), Badır-Durademir (1998), Cline (1999), and Westlake (2002), where the age factor showed no significant influence on quality of life.

In the study conducted by Hamamcı (2005), it was observed that neither age nor gender variables significantly influenced marital adjustment. Similarly, Çavuşoğlu's (2011) findings indicated that age level did not yield a significant difference in marital adjustment or duration of marriage. Furthermore, Karpuz-İlericiler (2015) found that marital adjustment did not significantly differ across age levels. These research findings are consistent with existing literature, further underscoring the notion that age may not be a decisive factor in marital adjustment outcomes.

To delve deeper into the reasons why age might not significantly affect quality of life and marital adjustment, as observed in the studies referenced, it's useful to think some underlying factors and considerations. Some can be as below:

As people age, they might develop coping strategies and adjustments that mitigate the impact of aging on these outcomes. This could explain why age does not show a significant effect in studies.

Older individuals often adapt to changes in health, relationships, and life circumstances. This adaptability might result in similar QoL and marital adjustment levels across different age groups.

The findings indicate that emotional abuse, physical abuse, sexual abuse, physical neglect, emotional neglect, as well as the physical and mental dimensions of both childhood traumas and quality of life, along with marital adjustment, did not vary significantly based on income status. However, Karayığit (2018) reported significant differences in mean scores of emotional abuse, physical neglect, and total abuse across income levels, while Aydın and İşmen (2003) found that individuals with lower income levels experienced higher levels of emotional and physical abuse. These outcomes diverge from the results of our study. A larger or more diverse sample might reveal income-related differences in trauma and quality of life, while a smaller or more homogeneous sample might not capture these differences. The income distribution within the sample of this current study is narrower than those in Karayığit (2018) or Aydın and İşmen (2003). So, this could impact the ability to detect significant income-related differences. In addition, our study solely focused on traumatic experiences without including posttraumatic stress disorder (PTSD), which could have potentially led to more nuanced insights. Incorporating PTSD assessment alongside traumatic experiences might yield more comprehensive and objective findings.

When considering economic status in relation to quality of life, Balcı-Durademir (1998) noted that quality of life did not vary based on economic status. Similarly, Özdemir (2009) observed that individuals who rated their economic status as "poor" were impacted in the

emotional dimension of quality of life. However, it's important to note that diverse findings exist in the literature regarding this matter.

It's evident that the participants' marital adjustment scores did not significantly differ based on their economic status. This aligns with findings from Tutarel-Kışlak and Göztepe's (2012) study, which explored the connection between empathy, emotional expression, and marital adjustment. Their results similarly indicated no significant variance in marital adjustment relative to economic level. Likewise, Çakır's (2008) examination of married individuals' marital adjustment concerning their attachment to their parents yielded comparable outcomes. In that study as well, no notable distinction was detected in marital adjustment among married individuals based on income level. While economic status might influence various aspects of life, its direct impact on marital adjustment may be moderated by other relational and psychological factors. Marital adjustment typically encompasses various aspects of relationship satisfaction, communication, intimacy, and conflict resolution. These dimensions might be influenced by numerous factors beyond economic status, such as emotional and psychological factors, which could overshadow any direct influence of income. Furthermore, marital satisfaction and adjustment may exhibit stability across different income levels if couples have developed effective coping mechanisms, communication strategies, and relationship skills. Thus, economic status might not dramatically impact marital adjustment if couples manage financial stress well.

No notable difference emerged between the participants' and their spouses' childhood trauma sub-dimensions in terms of physical abuse, quality of life sub-dimensions (physical and mental dimensions), and marital adjustment based on psychiatric diagnosis and treatment status. However, a significant disparity was observed concerning the history of psychiatric treatment and childhood trauma, particularly in emotional abuse, physical neglect, and sexual abuse. Additionally, a significant variance was noted in childhood trauma sub-dimensions of physical and emotional neglect based on the spouses' psychiatric treatment history status.

The study by Yılmaz and Irmak (2008) underscores that childhood traumas persist and exert an enduring impact on individuals, often correlating with psychological issues later in life. Similarly, Sönmez (2015) found a positive association between each subtype of childhood trauma and individuals' experiences of depression. Bülbül et al. (2013) reported that participants with recurrent or first-episode major depression exhibited higher abuse and neglect scores compared to those without psychiatric diagnoses. Özkan (2020) discovered a positive correlation between physical, emotional, and sexual abuse scores and the severity of depression and anxiety, with a particularly noteworthy relationship observed between physical abuse scores and other subcategories. While our study aligns with existing literature indicating sexual abuse as a significant risk factor for long-term psychiatric problems, variations in findings regarding the impact of different trauma types may stem from differences in sample populations and research methodologies employed across studies.

In our study, we found no significant difference in quality of life based on psychiatric treatment history. This aligns with findings from Zambroski et al. (2005), who noted common psychological symptoms like concentration difficulties, irritability, worry, and depression among individuals with lower quality of life. Similarly, Worster and Moser(2000) highlight-

ed the detrimental impact of psychological symptoms on quality of life. While Zambroski et al. (2005) reported a higher prevalence of concentration difficulties compared to other symptoms, they did not delve deeper into these symptoms. Further research in this area could offer valuable insights into understanding the intricate relationship between psychological symptoms and quality of life. The lack of significant difference in quality of life based on psychiatric treatment history in the study can be attributed to a range of factors including the nature of psychiatric treatments, the measurement tools used, sample characteristics, and the complexity of psychological symptoms. While related literature highlights the impact of psychological symptoms on quality of life, the study's findings suggest that the relationship between treatment history and quality of life might be influenced by various factors not fully captured by general assessments. Further research with a focus on specific symptoms, treatment efficacy, and detailed quality of life measures could provide deeper insights into these dynamics.

Our analyses indicate that marital adjustment does not significantly differ based on psychiatric treatment history. This is consistent with findings from Karpuz and İlericiler (2015), who noted a negative correlation between marital adjustment and anxious attachment, avoidant attachment, and relational traumatic experiences of negative emotions. Additionally, other studies have highlighted the detrimental impact of anxious and avoidant attachment patterns on marital relationships. Individuals with these attachment patterns often experience challenges in their relationships, exhibit less cooperative behaviors, and consequently, have lower levels of marital adjustment (Feenay, 1994; Marchand, 2004).

The study indicates a negative correlation between emotional abuse, a sub-dimension of childhood trauma, and marital adjustment. Conversely, a positive but weak correlation was observed between childhood trauma sub-dimension emotional neglect and marital adjustment. Additionally, a low correlation was found between emotional abuse and the mental dimension of quality of life.

According to Karpuz-İlericiler's study (2015), there exists a negative correlation between marital adjustment and traumatic experiences. The study considered events such as natural disasters, accidents, and loss of a close person as traumatic experiences, while also encompassing infidelity, violence, and emotional or physical abuse within this framework. Herman (1992) posits that traumatic experiences can induce distress in marital and familial relationships, disrupting the self-structure that shapes interpersonal connections and negatively impacting behavioral mechanisms associated with self-esteem and meaningful connections. Thus, traumatic experiences are suggested to have significant adverse effects on marriage.

When reviewing the literature, it becomes evident that various traumatic experiences such as infidelity, violence, abuse, loss of a close person, and separation exert an influence on marital adjustment. For instance, Baker and Stith (2008) discovered a negative correlation between spousal violence and marital adjustment, a finding corroborated by a similar study by İdiz (2009). İdiz's study explored the relationship between marital adjustment, relationship investment, domestic violence, and suicide attempts, revealing a negative association between marital adjustment and domestic violence, suggesting that as marital adjustment declines, instances of violence tend to increase. Similarly, in a study by Belt and Abidin

(1996), the impact of childhood emotional abuse on marital relationships was investigated. The results indicated that emotional abuse led to marital conflict among women, whereas it did not significantly affect marital relations in men. These findings provide support for the outcomes of our study.

The findings indicate that childhood trauma and quality of life do not predict marital adjustment. Specifically, emotional abuse, a sub-dimension of the childhood traumas scale, was found to have no impact on marital adjustment. Similarly, physical abuse, sexual abuse, emotional abuse, physical neglect, and emotional neglect showed no effect on marital adjustment. Furthermore, quality of life was not found to influence marital adjustment.

Traumas, as described by Baltaş & Baltaş (1996), are events that harm individuals' physical, emotional, and mental well-being, thereby affecting their quality of life or leading to psychological distress. According to the DSM-5, traumatic events encompass various experiences such as war, sexual and physical assault, torture, natural disasters, life-threatening injuries, and diseases. Erberk et al. (2004) highlighted domestic violence as a significant and prevalent issue affecting marriages globally, including our country. Simpson et al. (1995) found that male propensity for violence contributed to decreased marital harmony and often led to divorce. Perry et al. (2007) examined the relationship between childhood abuse and marital adjustment, concluding that emotional neglect and abuse exerted a negative impact on marital adjustment. Literature consistently suggests that trauma negatively influences marital adjustment.

Another key finding is that quality of life does not predict marital adjustment, contrasting with the findings of Erbil and Hazer (2020), who identified significant relationships between quality of life and marital adjustment. Bulut (1993) similarly found that marital adjustment suffered in marriages with poor social functionality and physical dimensions. While literature research suggests that marital adjustment impacts quality of life (Thomas, 1977), Vibha et al. (2013) observed that declining marital adjustment decreased quality of life. In contrast to our study, literature studies suggest a linkage between marital adjustment and quality of life.

CONCLUSION

Significant differences were noted in childhood traumatic experiences, quality of life, and marital adjustment based on various factors. These differences were observed in the field of physical neglect concerning the age of the participants' spouses, emotional abuse, sexual abuse, and physical neglect concerning the psychiatric diagnosis and treatment duration of the participants, emotional and physical neglect concerning the psychiatric treatment history of the participants' spouses, and marital adjustment concerning the continuous use of cigarettes, alcohol, and substances. Furthermore, differences were identified in the field of physical neglect based on the status of having children.

However, no significant differences were found based on participants' gender, age, educational status, economic variable, employment status, longest place of residence, number of years of marriage, marital status, marital decision with the spouse, and number of marriages.

A negative relationship was observed between the childhood trauma sub-dimension of

emotional abuse and marital adjustment. Conversely, a positive but weak relationship was found between the childhood trauma sub-dimension of emotional neglect and marital adjustment. Additionally, a low relationship was identified between emotional abuse, a sub-dimension of childhood trauma, and the mental dimension, a sub-dimension of quality of life.

Overall, the study concluded that childhood trauma and quality of life did not predict (affect) marital adjustment.

RECOMMENDATIONS

Given the small sample size of the study, it is advisable to enhance the generalizability of the findings by conducting research with larger and more diverse groups from various cultural backgrounds.

Considering that childhood traumas can have lasting effects on both quality of life and marital adjustment and may contribute to the development of psychopathologies later in life, it is crucial to undertake efforts aimed at preventing childhood abuse and traumas. This involves raising awareness among families, particularly parents, and society as a whole.

In our study, data collection was conducted through online forms, and participants were married individuals. It's possible that participants may have been hesitant to disclose experiences of childhood neglect and abuse, leading to potentially biased responses. For future studies, it may be beneficial to employ qualitative research methods to explore these sensitive topics in more depth.

It's evident that individuals who have experienced traumatic events in childhood are at a higher risk of experiencing psychiatric issues in adulthood. Therefore, it's important to promote awareness among trauma survivors about the importance of seeking professional support.

Psychotherapeutic interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) may prove to be effective in addressing the needs of trauma survivors and facilitating their recovery process.

REFERENCES

- Aker, T. (2012). Ruhsal travma ve afet kavramı, Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım (pp. 35-45). Grafik Tasarım & Baskı.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayısal el kitabı: Beşinci baskı (*DSM-5*) (Koroğlu, E., Çev.). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışmanın yayın yılı: 2013)
- Aydemir, Ö., & Koroğlu, E. (2012). Psikiyatride kullanılan ölçekler. HYB Basım Yayın.
- Aydın, O., & İşmen, A. E. (2003). 18-25 yaş grubu erkeklerde çocukluk çağı örselenme yaşantısının incelenmesi. Mersin Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 18(7), 20.
- Baker, C. R., & Stith, S. M. (2008). Factors predicting dating violence perpetration among male and female college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 17(2), 227-244. <https://doi.org/10.1080/10926770801988105>
- Baltas, A., & Baltas, Z. (1996). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi.

- Belt, W., & Abidin, R. R. (1996). The relation of childhood abuse and early parenting experiences to current marital quality in a nonclinical sample. *Child Abuse & Neglect*, 20(11), 1019-1030. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00092-0](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00092-0)
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & diğeri. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>
- Boylu, Aydiner, A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam klitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.266011>
- Bulut, I. (1993). Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Bülbül, F., Çakır, Ü., Ülkü, C., Üre, İ., Karabatak, O., & Alpak, G. (2013). Yineleyen ve ilk atak depresyonda çocukluk çağı ruhsal travmalarının yeri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 93-99.
- Büyükaşahin, A. (2004). Psikoloji araştırma ve uygulamalarında: Ölçek/teknik/vaka/yayın/kavram tanıtımı I: Türkiye'de uyarlama çalışmaları yapılmış ya da Türk kültüründe geliştirilmiş ikili ilişkiler kapsamındaki ölçeklerin kısa tanıtımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 129-143.
- Carr, C. P., Martins, C. M. S., Stingel, A. M., Lemgruber, V. B., & Juruena, M. F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: A systematic review according to childhood trauma subtypes. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(12), 1007-1020. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000049>
- Cline, C. M., Willenheimer, R. B., Erhardt, L. R., Wiklund, I., & Israelsson, B. Y. (1999). Health-related quality of life in elderly patients with heart failure. *Scandinavian Cardiovascular Journal*, 33(5), 278-285. <https://doi.org/10.1080/14017439950161452>
- Çakır, S. Y. (2008). *Evlü bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açasından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)).
- Çavuşoğlu, Z. ř. (2011). *Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Durademir-Badı, A. (1998). *Kronik kalp yetmezlikli hastaların yaşam kaliteleri ve öz-bakım davranışları* (Doctoral dissertation, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Erbek, E., Eradamlar, N., Beştepe, E., Akar, H., & Alpkan, L. (2004). Kadına yönelik fiziksel ve cinsel şiddet: Üç grup evli çiftte karşılaştırılmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 17(4), 196-204.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erbil, D. D., & Hazer, O. (2020). Çalışma yaşam kalitesinin evlilik uyumuna etkisi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 38(1), 59-74. <https://doi.org/10.17065/huiibf.710344>
- Franzén, K., Saveman, B. I., & Blomqvist, K. (2007). Predictors for health-related quality of life in persons 65 years or older with chronic heart failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 6(2), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2007.01.003>
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00017.x>
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>

- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391. <https://doi.org/10.1007/BF00977241>
- İdiz, Z. (2009). Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Karayiğit, S. (2018). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Karpuz İlericiler, N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. K. (1999). Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve tedavi dergisi*, 12(2), 102-106.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Marathe, S. (2012). Life satisfaction and marital adjustment. *Golden Research Thoughts*, 2(5), 1-5.
- Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99-112. <https://doi.org/10.1080/14616730310001620409>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Özer, C. Z. (2002). *Miyokard infarktüs geçiren bireylerde McCorkle ve Young'ın semptomlardan rahatsızlık duyma ölçeği ve Ferrans ve Powers'ın yaşam kalitesi ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması* (Doctoral dissertation, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Özdemir, İ., & Hocaoğlu, Ç. (2009). Tip 2 diabetes mellitus ve yaşam kalitesi: Bir gözden geçirme. *Göztepe Tıp Dergisi*, 24(2), 73-78.
- Özkan, Y. (2020). Alkol bağımlılarının intihar olasılıkları, depresyon, anksiyete ve çocukluk travması düzeyleri arasındaki ilişki.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Perry, A. R., DiLillo, D., & Peugh, J. (2007). Childhood psychological maltreatment and quality of marriage: The mediating role of psychological distress. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 117-142. https://doi.org/10.1300/J135v07n02_07
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2012). *Köpek gibi büyütülmüş çocuk* (Çev. G. Cansever). Okyanus Yayınları. (Orijinal eser 2006)
- Pınar, R. (1995). Sağlık araştırmalarında yeni bir kavram: Yaşam kalitesi - Bir yaşam kalitesi ölçeğinin kronik hastalarda geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Hemşirelik Bülteni*, 9(38), 85-95.
- Rector, T. S., Kubo, S. H., & Cohn, J. N. (1987). Patient's self-assessment of their congestive heart failure: Content, reliability, and validity of a new measure, the Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire. *Heart Failure*, 3, 198-209.
- Riedinger, M. S., Dracup, K. A., & Brecht, M. L. (2000). Predictors of quality of life in women with heart failure. *The Journal of Heart and Lung Transplantation*, 19(6), 598-608. [https://doi.org/10.1016/S1097-5397\(00\)00000-0](https://doi.org/10.1016/S1097-5397(00)00000-0)

- org/10.1016/S1053-2498(00)00267-8
- Simpson, S. S., & Elis, L. (1995). Doing gender: Sorting out the caste and crime conundrum. *Criminology*, 33(1), 47-81. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1995.tb01171.x>
- Sönmez, S. (2015). *Çocukluk çağında ruhsal travma yaşamış yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063. <https://doi.org/10.5505/jms.2012.76982>
- Thomas, E. J. (1977). *Marital communication and decision making*. New York.
- Torlak, S. E., & Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, İ. (2012). Duygu disavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>
- Westlake, C., Dracup, K., Creaser, J., Livingston, N., Heywood, J. T., Huiskes, B. L., ... & Hamilton, M. (2002). Correlates of health-related quality of life in patients with heart failure. *Heart & Lung*, 31(2), 85-93. <https://doi.org/10.1067/mhl.2002.124547>
- Worster, P. L., Macko, M. J., & Moser, D. K. (2000, October). Quality of life in heart failure patients with preserved and non-preserved left ventricular function. *Circulation*, 102(18), 655-655. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.102.18.655>
- Vibha, P., Saddichha, S., Khan, N., & Akhtar, S. (2013). Quality of life and marital adjustment in remitted psychiatric illness: An exploratory study in a rural setting. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(4), 334-338. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318288e298>
- Yağmur, F., Çelik, S., Yener, Z., Koral, F., Yaman, T., Sezer, Y., & Kandemir, E. (2016). Head trauma-related deaths among preschool children in Istanbul, Turkey. *The American Journal of Forensic Medicine and Pathology*, 37(1), 35-39. <https://doi.org/10.1097/PAF.0000000000000225>
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* (Doctoral dissertation, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir).
- Zambroski, C. H., Moser, D. K., Bhat, G., & Ziegler, C. (2005). Impact of symptom prevalence and symptom burden on quality of life in patients with heart failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 4(3), 198-206. <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2005.04.001>

Ebeveyn İlişkisiyle Partner Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Examining The Relationship Between Parent Relationship And Partner Selection

Candan ÖZKAN**, Cemal Onur NOYAN***

doi: doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.112

Öz

Partner seçimi insanlar için önemli kararlardan birisidir. Ebeveyn tutumları ve bireyin ebeveynleri ile olan ilişkileri, partner seçimi sürecinde etkili olmaktadır. Araştırmanın amacı ebeveyn ilişkileriyle partner seçimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla 354 katılımcının yer aldığı bir ölçek uygulaması yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara demografik bilgi formu, ebeveyn tutum ölçeği, romantik ilişki ve partner seçimi ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin ebeveyn ilişkileri ile partner seçimi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ve ebeveyn tutumları bireylerin eş seçimi süreçlerinde etkilidir. Ebeveynlerle kurulan iyi ilişkiler, partner seçiminde doğru karar verilmesi olasılığını artırmaktadır. Ebeveynlerin demokratik tutumları, partner seçimi kararlarında olumlu yönde etkili olurken otoriter ebeveyn tutumunun partner seçimi kararlarına olumsuz yönde etkileri bulunmaktadır. Otoriter ebeveyn tutumu arttıkça romantizm ve eş seçiminde zıt kutuplar tutumu da artmaktadır. Koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu arttıkça romantizm ve eş seçiminde aşk yeterli, çaba göstermeme ve tam güven tutumunun arttığı çalışmanın sonuçları arasındadır. Araştırmanın sonuçları, ebeveynlerin partner seçiminde baskı uygulamasının olumsuz yansımaları olduğunu, demokratik bir yaklaşım sergilenmesinin ise olumlu örneklerin ortaya çıkmasına katkı sağladığını göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olması, araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Anahtar Kelimeler:

Partner Seçimi, Ebeveyn İlişkileri, Anne-Baba Tutumları

Abstract

Partner selection is one of the most important decisions for people. Parental attitudes and the relationship of the individual with their parents are effective in the partner selection process. The aim of the research is to examine the relationship between parental relationships and partner selection. For this purpose, a scale application was conducted with 354 participants. Demographic information form, parental attitude scale, romantic relationship and partner selection scale were used within the scope of the research. Relational screening method was used in the research. According to the results of the research, there is a positive relationship between individuals' parental relationships and partner selection, and parental attitudes are effective in individuals' mate selection processes. Good relationships with parents increase the probability of making the right decision in choosing a partner. While the democratic attitudes of the parents have a positive effect on the partner selection decisions, the authoritarian parent attitude has negative effects on the partner selection decisions. As the authoritarian parental attitude increases, the opposite poles attitude increases in romance and mate selection. Among the results of the study, as the protective-demanding parental attitude increases, the love is sufficient in the choice of romance and spouse, the non-effort and the full trust attitude increase. The results of the research show that parents' pressure on partner selection has negative repercussions, while a democratic approach produces positive examples. The fact that the majority of the participants are women is among the limitations of the study.

Keywords:

Partner Selection, Parental Relations, Parental Attitudes

* Bu makale Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

** Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bilim Uzmanı, psk.candanozkan@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-0199-1057

*** Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD / SBF / Ergoterapi-ITBF / Psikoloji, Prof. Dr. Öğr. Üyesi, onur.noyan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4819-1032.

GİRİŞ

İnsan hayatında romantik ilişkilerin önemli bir yeri vardır ve bunun bir getirisi olarak partner seçimi ile ilgili süreçler öncelikli konulardan birisi olarak görünmektedir. Partner seçimi, çiftler açısından önemli karar alanlarından bir tanesidir (Cason, 2010). Partner seçimi, yalnızca çiftler arasındaki ilişkilerle sınırlı değildir. Aileler ile ilişkiler, evlilik hayatı, sosyalleşme gibi hayatın merkezinde yer alan süreçler, partner seçimini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Alavi vd., 2014). Partner seçimi aynı zamanda uyum, eğitim, iletişim, dünya görüşü, kişilik özellikleri, güven, kültür gibi faktörlerden etkilenmektedir (Aydın ve Demir, 2017).

Ebeveynlerin çocukları ile kurduğu ilişkiler ve çocuklara sorumluluk verme konusunda sergilenen tutum, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkileri etkilemektedir (Özdemir vd., 2020). Geçmiş deneyimler, kişilik özellikleri, sosyal kabul, problem çözme becerisi, toplumdaki statü, bilişsel özellikler ebeveyn ilişkilerini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Can ve Aksel, 2017).

Schacht ve Grote (2015) partner seçimi hakkındaki araştırmada, çevresel faktörlerin çiftlerin kararında etkili olduğunu ve sosyal çevreye göre kararların etkilendiğini gösteren sonuçlara ulaşmıştır. Figueredo, Sefcek ve Jones (2006), romantik ilişkilerde partner seçimi ve kişilik arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri araştırmada dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusallık, deneyime açıklık gibi farklı kişilik özelliklerinin partner seçiminde etkili olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Dhaliwal vd. (2022), partner seçimi kararları konulu çalışmada bireylerin fayda yaklaşımının belirleyici rolleri olduğunu ortaya koymuştur. Alexopoulos vd. (2021), yaptıkları araştırmada bireylerin partner seçiminde daha seçici olacak şekilde hareket ettiklerini tespit etmiştir. Yapılan farklı araştırmalarda ebeveyn ilişkileri ve partner seçimini etkileyen çok sayıda faktör olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinin partner seçimi üzerinde etkili olduğu düşüncesi araştırmanın problem durumunu meydana getirmektedir. Problem cümlesi ise ‘ebeveyn ilişkisiyle partner seçimi arasında nasıl bir ilişki vardır?’ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı ebeveyn ilişkileriyle partner seçimi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

EBEVEYN İLİŞKİLERİ

Ebeveyn ilişkileri, bireyin hayatına dair beklentilerini belirlemekte ve etkilemektedir (Tosun ve Yazıcı, 2021). Çocuk ve ebeveyn ilişkileri, erken çocukluk döneminden itibaren gelişmektedir. Çocuğun kendisine bakım veren ebeveynlerle kurduğu ilişkiler yani bağlanma, çocuk ve ebeveyn ilişkilerinin oluşum süreci açısından önemlidir. Çocuk ve ebeveyn ilişkilerinin oluşum süreci, bebeklik dönemindeki yakın ilişkilerin devamı olarak sürmektedir (Arı, 2021). Sosyal süreçler ve bilişsel özellikler, ebeveyn ilişkilerini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Doğruyol ve Yetim, 2019). Dolayısıyla sosyal gelişim başta olmak üzere sosyal süreçlerin tamamı ebeveyn ilişkilerini etkilemektedir. Ebeveyn ilişkileri; evlilik ilişkileri, sosyal ağ, gelişimsel hikâye, kişilik, anne ve babalık rolleri, çocuğun özellikleri ebeveyn ilişkilerini etkilemektedir. Bunların ötesinde işle ilgili konular ve süreçler, ebeveyn ilişkilerinin üzerinde etkiye sahip görünmektedir (Katıksız, 2019).

Ebeveyn ve çocuk ilişkisi, fiziksel ve zihinsel gelişim için kritik olan, aynı zamanda taraflar arasındaki etkileşim sürecinde kurulan benzersiz ve etkili bir ilişki türü olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn ve çocuk ilişkisi, çocukların kaygılarını azaltmakla kalmaz, ahlaki davranışlarını şekillendirir, aynı zamanda akademik başarılarına yardımcı olan bağlılıklarını da artırır. Öğrenmede temel bir faktör olarak, öğrenci katılımının davranışsal, duygusal ve bilişsel katılım olmak üzere üç ana bileşeni vardır (Shao ve Kang, 2022).

“Ebeveynler, çocukların yaşamında önemli bir yere sahiptir. Çocuklar ilk olarak öğrenmelerin başlangıç noktası sayılan aile ortamında öğrenirler. Bu anlamda ebeveynlerin eğitime olumlu katkısı kaçınılmaz olmaktadır. Ebeveynlerle gerçekleştirilen etkileşimler sonucunda kazanılan becerilerden birçoğu daha sonraki yıllarda okulda kazanılacak olan beceri ve davranışların da önkoşulunu oluşturmaktadır” (Tayan vd., 2019). Bu nedenle ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişkilerin insan hayatının merkezinde yer alması söz konusudur.

Çocuklar ve ebeveynler arasındaki ilişkide iletişimin etkisi büyüktür. İletişim becerileri, ebeveyn ilişkilerinin temel belirleyicileri arasındadır. Ebeveynlerin çocuklarla kuracağı ilişkilerde iletişimi destekleyici nitelikte sözel etkileşimlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde iletişimi destekleyici unsurların önemi daha büyüktür (Işıkoğlu ve Şimşek, 2022).

PARTNER SEÇİMİ

Partner seçimi, insanın sosyal bir varlık olmasına dayalı ilişkilerin yanı sıra duygusal ilişki kurma ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak kurulan ilişkileri içermektedir. Kadınlar ve erkekler arasında tutkunun gelişmesi, bir yakınlığın oluşması veya bağlılığın gözlenmesi gibi hususlar partner seçimini açıklamada yardımcı roller üstlenmektedir (Babahanoğlu, 2021). Partner seçimi toplum için önemli olan evlilik yapısının başlangıç adımı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle partner seçimi, birey ve toplum yönüyle ele alınması gereken bir konudur. Partner seçimi gelinen noktada pek çok farklı disiplinin ilgisini çekmektedir (Dağtekin, 2022).

Partner seçimi yapan bireylerin her birisi romantik ilişkide doyum yaşama, olumlu deneyimler elde etme gibi hedeflere sahiptir. Dolayısıyla bu yöndeki beklentiler partner seçimini etkilemektedir. Kaygı, korku ve endişe gibi tepkiler çiftler arasındaki ilişkilerde etkili olan faktörler arasındadır (Kaya, 2021). Kişilik özellikleri ve kişiye özgü nitelikler partner seçimini etkileyen önemli faktörlerdendir. Duygusal, düşünsel ve davranışsal yönleriyle öne çıkan kıskançlık, partner seçiminde her iki tarafın yaklaşımını ve kararını etkileme potansiyeli sebebiyle ayrıca önemli görülmektedir. Kıskançlık, değerli bir ilişkinin yitirilmesine neden olabilmektedir (Aydın ve Uzun, 2021). Kuşakların sahip olduğu değerler, partner seçimini etkileyen faktörler arasında kendisine yer edinmektedir. Sosyal ve kültürel değerler, dünya görüşü, ilgi alanları, tutum ve davranışlar kuşaklara özgü faktörlere örnektir (Alikılıç, Alikılıç ve Özer, 2019). Partner seçimi, bireyin bugünkü yaşamını ve geleceğini etkileme potansiyeli olan bir konudur (Babahanoğlu, 2020).

İnsan sosyal bir varlıktır ve bunun bir getirisi olarak insan hayatında yakın ilişkilerin varlığı kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir. Partner seçimi, insanların bağlamlarına, değerlerine ve ilişki hedeflerine uygun stratejiler ve çözümler bulmalarına yardımcı olan bir yol

haritası niteliği taşımaktadır. Partner seçimi konusunda insanlar kanıta dayalı beceri eğitimi kullanarak tipik ilişki zorluklarını aşmak ve duyguları güvenli bir şekilde ifade etmek için teknikleri öğrenebilirler. Karşılıklı olarak tatmin edici bir bağlılık ilişkisi içinde olmanın; yaşam doyumu, fiziksel iyi oluş, ciddi hastalıklarla daha iyi başa çıkma, daha uzun yaşam beklentisi ve kariyer başarısı gibi birçok olumlu sonuçla ilişkili olması sebebiyle partner seçiminin insan hayatındaki önemli karar alanlarından bir tanesi olduğu dile getirilmektedir (İşmez Gazioğlu vd., 2022). Sağlıklı bir aile yapısı ve psikolojik iyi olma hali, partner seçimi ile ilişkili hususlar arasında yer almaktadır (Dolfina, 2022) ve bu yöndeki kararların insan hayatındaki yerini destekler niteliktedir.

Bu çalışma, ebeveyn ilişkileri ve partner seçimi arasındaki ilişkiyi hem ebeveynler hem de çocuklar açısından açıklamayı hedeflediği için benzer konudaki çalışmalardan ayrılmaktadır. Ebeveynler ve çocukların deneyimlerinin yansımalarının araştırmada yer alması ise bu konudaki çalışmalarla benzeşen hususlar arasındadır.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Çocuk ve ebeveyn ilişkisinin oluşum sürecinde neler etkili olur?
2. Ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörler nelerdir?
3. Ebeveyn tutumunun çocuk ve ebeveyn ilişkisine yansımaları nasıldır?
4. Partner seçimi sürecinin ilerleyişi nasıl olmaktadır?
5. Partner seçimini etkileyen faktörler nelerdir?
6. Partner seçiminin etkileri nelerdir?
7. Benzer konudaki çalışmalar ile bu çalışmanın sonuçları arasında benzer ve farklı yönler nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır” (Bahtiyar ve Can, 2016).

Etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 29 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.

EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Türkiye genelindeki ebeveynler ve partner seçimi yapan bireyler olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri Google Forms aracılığıyla toplanmıştır ve Google Forms aracılığıyla anketin eriştiği kişiler örnekleme oluşturmaktadır. Araştırmada 200 evli, 103 bekâr ve 51 boşanmış olmak üzere 354 katılımcı yer almaktadır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, anne baba tutum ölçeği, romantik ilişki ve partner seçimi tutum ölçeğinden faydalanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Demografik bilgi formunda cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, evliyse evli biçimi, romantik ilişki yaşama durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne ve babanın birliktelik durumu, anne ve babanın hayatta olma durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu bilgileri yer almaktadır.

Anne Baba Tutum Ölçeği: Bu ölçek; demokratik, otoriter, ilgisiz, koruyucu ve reddedici olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Anne Baba Tutum Ölçeği demokratik, otoriter, ilgisiz, koruyucu ve reddedici olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Ana Baba Tutum Ölçeğinin iç-tutarlılığı Cronbach Alfa formülü ile hesaplanmış Demokratik alt boyutu için .90, Koruyucu alt boyutu için .82, Otoriter alt boyutu için .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kararlılık katsayıları ise Demokratik alt boyutu için .92, Koruyucu alt boyutu için .75, Otoriter alt boyutu için .79 olarak belirlenmiştir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999). Bu ölçek, Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen ölçeğin genişletilmiş halidir. Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen ölçeğe yeni maddeler eklenerek son halini almıştır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999: 71).

Araştırma kapsamında anne-baba tutumu ölçeği güvenilirlik değeri 0,722 olarak saptanmıştır.

Romantik İlişki ve Partner Seçimi Ölçeği: Romantik ilişki ve partner seçimi ölçeğinde beraber yaşama, yalnız ve tek doğru, aşk yeterli, çaba göstermeme, idealleştirme, zıt kutuplar, tam güven boyutları bulunmaktadır. Ölçekte toplamda 32 madde yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı =.65'tir. Alt ölçeklerin Cronbach-alfa katsayıları da “yalnız ve tek doğru” boyutunun iç tutarlık katsayısı =.40, “aşk yeterli” boyutunun =.62, “beraber yaşama” boyutunun =.98'dir (Korkulu, 2019: 34). Ölçek Cobb, Larson ve Watson (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Cihan Güngör, Yılmaz ve Çelik Balcı (2013) tarafından yapılmıştır (Korkulu, 2019: 34). Araştırma kapsamında romantizm ve eş seçimi tutum ölçeği güvenilirlik değeri 0,684 olarak tespit edilmiştir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler, Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. İlgili link: <https://docs.google.com/forms/d/1g3YYVUrnmc0iCTs3xJO5alLqdPQsX18bciJKLpVc4gk/edit?ts=642aa3ca> şeklindedir.

Katılımcılara çevrimiçi ortamlardan ulaşılmıştır. Bir katılımcının ölçek formunu doldurması ortalama 15 dakika sürmektedir. Formlar 538 kişiye gönderilmiş olup 354 kişiden yanıt alınmıştır. Demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış, katılımcıların fark yaratan nitelikteki kişisel bilgilerine odaklanılarak son hali verilmiştir. Ölçeklerin kullanım izni yazışmalar yoluyla alınmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Ebeveyn ilişkisiyle partner seçimi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; anne baba tutumları ve romantik ilişki ve partner seçimine yönelik ifadelerin yer aldığı soru formu

aracılığı ile elde edilmiş cevaplar sayısal hale getirilerek paket programa yüklenmiştir. İstatistiksel analiz ve hesaplamalar için Ms-Excel 2010 ve IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Release 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) kullanılmıştır.

Anne-baba tutum ölçeği ile romantizm ve eş seçim tutumu ölçeği güvenilirlik düzeyleri Cronbach's alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Anne-baba tutum ölçeği ile romantizm ve eş seçim tutumu ölçeği alt boyut puanları hesaplanmış ve bu puanların dağılımlarının normal dağılım sergileyip sergilemediği Kolmogrov-Smirnov testi ile Shapiro-Wilk testi aracılığı ile belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre dağılımların normal dağılım sergilemediği görülmüş ve non-parametrik testlerden yararlanılmıştır.

Anne-baba tutum ölçeği ile romantizm ve eş seçim tutumu ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet, evlenme biçimi, anne-baba birliktelik durumu değişkenleriyle karşılaştırılması Mann Whitney testi ile gerçekleştirilmiştir. Bu karşılaştırmada değişkenlere ait Medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) değeri verilmiştir.

Anne-baba tutum ölçeği ile romantizm ve eş seçim tutumu ölçeği alt boyut puanlarının medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, romantik ilişki yaşama, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın yaşam durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenleriyle karşılaştırılması Kruskal Wallis testi ile gerçekleştirilmiştir. Test sonucunda anlamlılık bulunması durumunda ikili karşılaştırmalar için Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney testi uygulanmıştır. Bu karşılaştırmada değişkenlere ait Medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) değeri verilmiştir.

Anne-baba tutumları ile romantizm ve eş seçim tutumları arasındaki ilişki Spearman's Rho katsayısı ile belirlenmiştir. Tüm testlerde hata oranı ($\alpha=0,05$) belirlenmiş ve karşılaştırmalar arası değerlendirmelerde bu değer dikkate alınarak karar verilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgular ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Anne Eğitim Düzeyi Dağılımı

Anne Eğitim Düzeyi	n	%
İlköğretim ve altı	240	67.8
Lise	66	18.6
Ön lisans	13	3.7
Lisans ve üstü	35	9.9
Toplam	354	100

Tablo 1'de araştırmaya %67.8 oranında annesi ilköğretim ve altı mezunu, %18.6 oranında lise mezunu, %3.7 oranında ön lisans mezunu ve %9.9 oranında lisans ve üstü mezunu

bireylerin katılım sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmaya daha fazla, annesi ilköğretim ve alt eğitim düzeyine sahip bireylerin katılım sağladığı saptanmıştır. Çalışmada anne eğitim düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Baba Eğitim Düzeyi Dağılımı

Baba Eğitim Düzeyi	n	%
İlköğretim ve altı	169	47.7
Lise	67	18.9
Ön lisans	29	8.2
Lisans ve üstü	89	25.1
Toplam	354	100

Tablo 2’de araştırmaya %47.7 oranında babası ilköğretim ve altı mezunu, %18.9 oranında lise mezunu, %8.2 oranında ön lisans mezunu ve %25.1 oranında lisans ve üstü mezunu bireylerin katılım sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmaya daha fazla babası ilköğretim ve alt eğitim düzeyine sahip bireylerin katılım sağladığı saptanmıştır. Çalışmada baba eğitim düzeyi düşük olanların yanı sıra eğitim düzeyi lisans ve üzeri olan katılımcıların da oranının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Romantizm ve Eş Seçimi Tutumlarının Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

		n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Beraber Yaşama	İlköğretim ve altı	240	12.00 (9.00)	c2=13.877; p=0.003
	Lise	66	14.00 (7.50)	
	Ön lisans	13	12.00 (5.00)	
	Lisans ve üstü	35	16.00 (7.00)	
Yalnız ve Tek Doğru	İlköğretim ve altı	240	4.00 (3.00)	c2=2.373; p=0.499
	Lise	66	4.00 (3.00)	
	Ön lisans	13	4.00 (2.00)	
	Lisans ve üstü	35	4.00 (3.00)	
Aşk Yeterli	İlköğretim ve altı	240	20.00 (7.00)	c2=13.447; p=0.004
	Lise	66	19.00 (7.50)	
	Ön lisans	13	17.00 (9.00)	
	Lisans ve üstü	35	17.00 (5.00)	
Çaba Göstermeme	İlköğretim ve altı	240	10.00 (3.00)	c2=5.394; p=0.145
	Lise	66	10.00 (3.00)	
	Ön lisans	13	9.00 (3.00)	
	Lisans ve üstü	35	9.00 (3.00)	
İdealleştirme	İlköğretim ve altı	240	13.00 (4.00)	c2=0.891; p=0.828
	Lise	66	13.00 (4.30)	
	Ön lisans	13	12.00 (4.00)	
	Lisans ve üstü	35	13.00 (5.00)	

Zıt Kutuplar	İlköğretim ve altı	240	10.00 (4.00)	c ² =3.203; p=0.361
	Lise	66	10.00 (4.30)	
	Ön lisans	13	9.00 (6.00)	
	Lisans ve üstü	35	11.00 (3.00)	
Tam Güven	İlköğretim ve altı	240	16.00 (5.00)	c ² =1.250; p=0.741
	Lise	66	15.00 (4.30)	
	Ön lisans	13	15.00 (6.00)	
	Lisans ve üstü	35	15.00 (6.00)	

Tablo 3'te katılımcıların romantizm ve eş seçim tutumlarından beraber yaşama ($c^2 = 13.877$; $p = 0.003$) ve aşk yeterli ($c^2 = 13.447$; $p = 0.004$) tutumunun anne eğitim düzeyi grupları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli görülmüştür.

Bu bulguya göre annesi lise ile lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların beraber yaşama tutumu annesi ilköğretim ve altı mezun olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre annesi ilköğretim ve altı mezun olan katılımcıların aşk yeterli tutumu annesi lisans ve üstü mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Romantizm ve Eş Seçimi Tutumlarının Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

		n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Beraber Yaşama	İlköğretim ve altı	169	12.00 (8.50)	c ² =6.595; p=0.086
	Lise	67	13.00 (11.00)	
	Ön lisans	29	14.00 (9.00)	
	Lisans ve üstü	89	14.00 (8.50)	
Yalnız ve Tek Doğru	İlköğretim ve altı	169	4.00 (3.00)	c ² =4.862; p=0.182
	Lise	67	4.00 (3.00)	
	Ön lisans	29	4.00 (3.50)	
	Lisans ve üstü	89	4.00 (2.00)	
Aşk Yeterli	İlköğretim ve altı	169	20.00 (7.00)	c ² =13.212; p=0.004
	Lise	67	19.00 (7.00)	
	Ön lisans	29	18.00 (5.50)	
	Lisans ve üstü	89	18.00 (6.00)	
Çaba Gösterme	İlköğretim ve altı	169	10.00 (2.00)	c ² =8.539; p=0.036
	Lise	67	10.00 (2.00)	
	Ön lisans	29	9.00 (3.50)	
	Lisans ve üstü	89	9.00 (3.00)	
İdealleştirme	İlköğretim ve altı	169	13.00 (4.00)	c ² =2.591; p=0.459
	Lise	67	12.00 (4.00)	
	Ön lisans	29	13.00 (4.50)	
	Lisans ve üstü	89	13.00 (4.50)	

Zıt Kutuplar	İlköğretim ve altı	169	10.00 (4.00)	c ² =4.411; p=0.220
	Lise	67	9.00 (4.00)	
	Ön lisans	29	9.00 (5.50)	
	Lisans ve üstü	89	10.00 (4.00)	
Tam Güven	İlköğretim ve altı	169	16.00 (6.00)	c ² =1.906; p=0.592
	Lise	67	15.00 (5.00)	
	Ön lisans	29	16.00 (5.50)	
	Lisans ve üstü	89	15.00 (5.00)	

Tablo 4'te katılımcıların romantizm ve eş seçim tutumlarından beraber yaşama ($c^2 = 13.212$; $p = 0.004$) ve aşk yeterli ($c^2 = 8.539$; $p = 0.036$) tutumunun baba eğitim düzeyi grupları arasındaki farkı istatistiksel olarak önemli görülmemiştir. ($p > 0.05$). Bu bulguya göre babası ilköğretim ve alt mezunu olan katılımcıların aşk yeterli tutumu babası lisans ve üstü mezun olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu bulguya göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve ikili karşılaştırmalar arasında bulunan farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Bulgular değerlendirildiğinde romantik ve eş seçim tutumlarının baba eğitim düzeyinden etkilenmediği söylenebilir.

Tablo 5. Anne-Baba Tutumu ile Romantizm ve Eş Seçimi Tutumu Arasındaki İlişki

	Demokratik Ebeveyn	Otoriter Ebeveyn	Koruyucu-İstekçi Ebeveyn	Beraber Yasama	Yalnız ve Tek Doğru	Aşk Yeterli	Çaba Göstermeme	İdealleştirme	Zıt Kutuplar	Tam Güven
Demokratik Ebeveyn	1									
Otoriter Ebeveyn	-0.601**	1								
Koruyucu-İstekçi Ebeveyn	-0.416**	0.745**	1							
Beraber Yasama	0.011	-0.046	-0.005	1						
Yalnız ve Tek Doğru	0.059	0.043	0.069	-0.223**	1					
Aşk Yeterli	0.088	0.060	0.151**	-0.049	0.197**	1				
Çaba Göstermeme	0.075	0.046	0.106*	-0.085	0.068	0.300**	1			
İdealleştirme	-0.015	0.087	0.059	0.087	0.005	0.037	-0.148**	1		
Zıt Kutuplar	-0.077	0.116*	0.077	0.094	0.025	-0.146**	-0.130*	-0.138**	1	
Tam Güven	0.090	0.089	0.160**	0.189**	0.168**	0.305**	0.140**	0.292**	-0.156**	1

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Tablo 5’te anne-baba tutumlarından otoriter ebeveyn ile romantizm ve eş seçimi tutumlarından zıt kutuplar (0.116) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir etkinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre otoriter ebeveyn tutumu arttıkça romantizm ve eş seçiminde zıt kutuplar tutumunun arttığı saptanmıştır.

Anne-baba tutumlarında koruyucu-istekçi ebeveyn ile aşk yeterli arasında (0.151), çaba göstermeme (0.106) ve tam güven (0.160) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir etkinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu arttıkça romantizm ve eş seçiminde aşk yeterli, çaba göstermeme ve tam güven tutumunun arttığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Figueredo vd. (2006), kişiliğin romantik ilişkilerdeki partner seçimini etkilediği sonucuna varmıştır. Her bir kişilik özelliğinin partner seçimi kararlarına farklı yansımalarının olduğu görülmüştür. Babahanoğlu (2021), bağlanma stilleri ile çiftlerin partner seçimi kararları arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu gösteren sonuçlar elde etmiştir. Çocukluktan itibaren kurulan bağların bireylerin partner seçimini etkilemesi, olumlu bağlanma deneyimlerinin partner seçiminde doğru kararlar verilmesini sağladığı yönünde bir çıkarım yapılmasını mümkün kılmaktadır. Araştırma sonucunda anne-baba tutumları ile romantizm ve eş seçim tutumları arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin ebeveyn ilişkileri ile partner seçimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır ve ebeveynlerin tutumları bireylerin eş seçimi üzerinde etkili olmaktadır. Ebeveynler tarafından sergilenen tutumların kişilik özellikleri ile ilişkili olması, iki çalışmanın sonuçları arasındaki benzer noktalar arasında kabul edilebilir. Kişilik ve ebeveynlerin tutumlarının partner seçimine yönelik etki biçimlerinin vurgulanması, araştırmanın ilgili literatüre sağlayacağı katkılar arasında yer almakta ve bu yönde sonuçları olan araştırmalarla ilişkisini oluşturmaktadır. Benzer şekilde bağlanma ile ilgili süreçlerin kişilik ve ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olması, araştırmaların ortak vurguladığı hususlar arasında yer almaktadır ve literatüre katkı sağlayacak nitelikte görünmektedir.

Romantizm ve eş seçim tutumlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği araştırmada ulaşılan sonuçlardan birisidir. Romantizm ve eş seçim tutumlarının hem anne hem de baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır. Schacht ve Grote (2015), partner seçiminin sosyal çevre ile ilişkili bir süreç niteliği taşıdığını belirtmiş, partner seçiminde çevrenin tepkilerinin etkili olduğunu tespit etmiştir. Eğitim ve sosyal çevre etkileşimi nedeniyle araştırmaların benzer konuları vurguladığı anlaşılmaktadır.

Dhaliwal vd. (2022), partner seçimi kararlarında bireylerin fayda konusundaki yaklaşımlarının etkilerinin gözlemlendiğini belirlemiştir. Partner seçiminin bireylerin beklentileri ile paralel yönde seyrettiği, her iki çalışmanın ortak olarak vurguladığı hususlar arasında gösterilmektedir. Çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkiler hayatın her alanında ve her aşamasında etkisini göstermektedir. İnsanların önemli kararlarından birisi olan partner seçimi, ebeveynlerle kurulan ilişkilerden etkilenme potansiyeline sahiptir. İnsan, hayatındaki önemli kararlarda çevresinden etkilendiği için partner seçimi kararında ebeveyn ilişkilerinin et-

kisinin gözlenmesi olağan görülmektedir. Çünkü ebeveyn ilişkileri, bireyin hayatına dair beklentileri belirlemekte ve etkilemektedir. Araştırmacılar tarafından ulaşılan sonuçlar ve bu çalışmanın sonuçları, beklentiler ortak paydasında buluşmaktadır. Beklentilerin partner seçimi ve ebeveyn ilişkileri açısından üstlendiği rollere ilişkin yapılan vurgular, literatüre sağlanan katkılar kapsamında yer almaktadır.

Babahanoğlu (2020), partner seçiminin geçmiş deneyimlerin etkisi altında olduğunu belirtmiş, bağımlılık, boşanmış ebeveynler gibi olumsuz deneyimlerin partner seçiminde olumsuz etkileri olduğunu vurgulamıştır. Çiftlerin ebeveynlerinin partner seçimi süreçleri içinde etkili olduğu iki çalışmanın da üzerinde önemle durduğu hususlardan birisidir. Wang vd. (2022), partner seçimi ile ilgili olarak çiftlerden birisinin karar verme stillerinin doğrudan etkilerinin gözlemlendiği yönünde sonuçlar ortaya koymuştur. Partner seçiminin çiftlerin her birisinin karar verme stilleri ile ilişkisi, bu çalışmadan farklı olarak araştırmacıların vurguladığı sonuçlardan bir tanesidir. Romantizm ve eş seçim tutumlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği araştırmada ulaşılan sonuçlardan birisidir. Romantizm ve eş seçim tutumlarının hem anne hem de baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği araştırmaların sonuçları arasında yer almaktadır. Karar verme ile ilgili becerilerin eğitimle ilişkili olması, çalışmaların ortak olarak vurguladığı hususlar arasında olmakla birlikte literatüre katkı sağlayacak ayrıntılar arasında kendisine yer edinmiştir.

Genel bir değerlendirme yapılacak olduğunda benzer konuda yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar ile bu çalışmanın sonuçları, ebeveyn ilişkileri ve partner seçimi konusunda ortak konuları vurgulamaktadır. Vurgulanan ortak konular, aynı zamanda literatüre sağlanacak olan katkı bakımından kritik öneme sahiptir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında ebeveynlerin sergilediği otoriter tutumun partner seçiminde olumsuz etkileri beraberinde getirdiğini göstermektedir. Ebeveynlerin demokratik bir tutum sergilemesinin çocukların partner seçimi süreçlerine olumlu bir şekilde yansıdığı araştırmaların sonuçları arasındadır.

Ulaşılan sonuçlar eşliğinde ebeveynlere otoriter bir tutum sergilemek yerine demokratik bir tutum sergilemeleri önerilmektedir. Aile, eğitimin başladığı yer olduğu için ebeveynlere çocukları ile olan ilişkilerinde bilinçli bir yaklaşım sergilemeleri beklenmektedir ve buna paralel olarak gerektiğinde konuya dair bilinçlendirme eğitimleri alınması önerilir. Hem ebeveynlere hem de çocuklara partner seçiminin insanların önemli kararlarından birisi olduğu bilinciyle hareket etmeleri önerilir.

Araştırmanın sonuçları eşliğinde ebeveynlerin küçük yaştan itibaren çocuk yetiştirme bilincine sahip olması önerilir ve bunun için toplum genelinde ebeveynlere eğitim verilmelidir. Romantik ilişki ve eş seçim süreçlerinde ebeveynlerin çiftlere baskı yapmamaları ve ebeveynlerin yanında çiftlere partner seçiminin hayatın önemli karar alanlarından birisi olduğu bilinciyle hareket etmeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alavi, M., Alahdad, R. ve Shafeq, S.M. (2014). Mate Selection Criteria Among Postgraduate Students in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116, 5075-5080.
- Alexopoulos, C., Timmermans, E., Sharabi, L.L., Roache, D.J., Croft, A., Hall, E.D., Hawkins, L.J., Lamarche, V. ve Uhlich, M. (2021). Settling down without settling. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1901-1919.
- Alikılıç, Ö., Alikılıç, İ. ve Özer, A. (2019). Dijital Romantizm. *Erciyes İletişim Dergisi*, 1, 57-80.
- Arı, F.A. (2021). Bilişsel Şemalar ve Bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 1823-1834.
- Aydın, G.S. ve Demir, A. (2017). Lisansüstü Öğrencilerinin Eş Seçimini Etkileyen ve Sınırlandıran Görüş ve İnançları. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 627-652.
- Aydın, Y.E. ve Uzun, N.B. (2021). Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7883-7911.
- Babahanoğlu, R. (2020). Eş Seçiminde Öncelikler: Bilimsel Bir Araştırma. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 2, 584-596.
- Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin Bağlanma Stilleri ile Eş Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 17, 98-118.
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 47-58.
- Can, H.Ö. ve Aksel, E.Ş. (2017). Ebeveyn Kabulü / Reddi ile Ebeveyn Uygulamaları İlişkisi ve Etkileyen Faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 12(1), 35-51.
- Cason, M.J. (2010). Mate Selection. *School of Social Sciences*, 1, 1-4.
- Dağtekin, O.C. (2022). İktisatçılar Aşık Olursa: Eş Seçimine Dair Bir Perspektif. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 57(2), 1335-1344.
- Dhaliwal, N., Min, J., Barclay, P. ve Young, L. (2022). Signaling Benefits of Partner Choice Decisions. *Journal of Experimental Psychology*, 6, 1446-1472.
- Doğruyol, S. ve Yetim, Ü. (2019). Ebeveyne Bağlanma, Algılanan Anne / Baba Tutumu İle Akran İlişkileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 7(14), 34-51.
- Dolfina, I. (2020). A Review on Choosing the Right Marriage Partner. *International Journal of Academic Research in Education and Review*, 5, 112-117.
- Figueredo, A.J., Sefcek, J.A. ve Jones, D.N. (2006). The Ideal Romantic Partner Personality. *Personality and Individual Differences*, 41, 431-441.
- İşıkoğlu, N. ve Şimşek, Z.C. (2022). Ebeveyn-Çocuk Birlikte Okuma Alışkanlıkları, Etkinlikleri Ve Sosyoekonomik Faktörlerin Dil Gelişimine Olan Etkileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(233), 177-189.
- İşmen Gazioğlu, A.E., Sertelin Mercan, Ç. ve Demir, İ. (2022). Romantic Relationship Education. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 14, 555-569.
- Katıksız, S. (2019). 5-6 Yaş Arası Çocuğa Sahip Olan Çalışan Ve Çalışmayan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile Bu Çocukların Öğretmen Algısına Göre Akademik Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 8(1), 23-42.
- Korkulu, A. (2019). Anne Baba Tutumunun Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.

- Özdemir, Y., Sağkal, A.S., Salman Engin, S., Çakıroğlu Çevik, A. ve Gür, G. (2020). Türkiye’de Birlikte Ebeveynlik Deneyimleri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 43-68.
- Schact, R. ve Grote, M. (2015). Partner Choice Decision Making and the Integration of Multiple Cues. *Evolution and Human Behavior*, 36, 456-466.
- Shao, Y. ve Kang, S. (2022). The Link Between Parent Child Relationship and Learning Among Adolescents. *Frontiers in Education*, 7, 1-11.
- Tayan, E., Gedik, S.D., Morkoyunlu, Z., Sözbilir, M. ve Konyahoğlu, A.C. (2019). Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Konulu Makaleler. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 1-26.
- Tosun, C. ve Yazıcı, H. (2021). Algılanan Ebeveyn İlişki Tutumları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Evlilik Rol Beklentileri Üzerindeki Etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 32(1), 173-188.
- Wang, H., Ma, J. ve He, L. (2022). Value Directed Information Search in Partner Choice. *Judgment and Decision Making*, 6, 1287-1312.
-

Duygusal Zekâ, Umut, Öz Saygı ve Yaşam Doyumunun Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Examination of Emotional Intelligence, Hope, Self-Confidence and Life Satisfaction in Terms of Various Sociodemographic Variables

Merve AKDENİZ ÖKSÜZ**, Levent YAYCI***

doi: doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.113

Öz

Pozitif psikoloji, yaşamdaki problemlere takılı kalmak yerine bu problemleri çözmeyi ve onarmayı bununla birlikte hayatın içerisindeki iyi ve olumlu durumlara odaklanıp bunları çoğaltmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmanın temel amacı pozitif psikolojide sıklıkla çalışılan kavramlar olan duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun çeşitli sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, katılımcıların anne eğitim düzeyi, katılımcıların baba eğitim düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi) açısından incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmanın çalışma grubunu 819 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada duygusal zekâ ve öz saygının araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumunun cinsiyete, anne eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; sınıf düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:

Pozitif Psikoloji, Duygusal Zekâ, Umut, Öz Saygı, Yaşam Doyumu

Abstract

Positive psychology aims to solve and repair these problems instead of being stuck on the problems in life, as well as to focus on and increase the good and positive situations in life. The main purpose of this study is to examine emotional intelligence, hope, self-esteem and life satisfaction, which are frequently studied concepts in positive psychology, in terms of various socio-demographic variables (gender, grade level, participants mother's education level, participants father's education level, family socio-economic level). The study group of this research, in which the relational survey model was used, consisted of 819 university students. Personal Information Form, Main Form Schutte Emotional Intelligence Scale-3 Tr, Satisfaction with Life Scale, Trait Hope Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale were used to collect the data. T-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to analyze the data. It was found that emotional intelligence and self-esteem did not differ significantly according to the socio-demographic variables of the study. Life satisfaction was found to differ significantly according to gender, mother's education level and family socio-economic level, but not according to grade level and father's education level. Hope was found to differ significantly according to gender, but not according to grade level, mother's education level, father's education level and family socio-economic level. The findings of the study were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

Keywords:

Positive Psychology, Emotional Intelligence, Hope, Self-Esteem, Life Satisfaction

* Bu makale, Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir ve 19-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

** Artvin Çoruh Üniversitesi, Uzm. Psk. Dan., merveakdenizoksuz@gmail.com, ORCID ID:0000-0001-6494-0964.

*** Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Doç. Dr., levent.yayci@giresun.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8997-8918.

GİRİŞ

Freud'un psikoanalitik yaklaşımı ile başlayan psikoterapiler tarihinde günümüze kadar çeşitli paradigma değişiklikleri olmuştur. Geçmişten günümüze özellikle de II. Dünya Savaşı'ndan bu yana yapılan psikolojik araştırmalarda genellikle savaş, şiddet, yoksulluk, travma, taciz, ayrımcılık ve çeşitli olumsuz durumlara ve zayıflık, kaygı, paranoya, üzüntü gibi insanların çeşitli güçsüz yanlarına odaklanılmıştır. Bu durum psikoloji biliminin gelişen bireyi ve toplumu ihmal etmesine neden olmuş; psikoloji bilimini çeşitli olumlu durumlara ve cesaret, sorumluluk, neşe gibi insanların çeşitli güçlü yanlarına kör bırakmıştır (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Nitekim psikoloji bilimi yıllarca olumsuz odaklanıp hasarı onarma üzerinde çalışmış ve bu nedenle var olan olumlu durumları göz ardı etmiştir. Seligman (1999) yaşanan psikolojik problemlerin, insandaki olumsuz yanlara değil olumlu yanlara odaklanılarak iyileştirilebileceğini ifade etmiştir. Çünkü yaşanan psikolojik rahatsızlıklara tampon olabilecek birçok insan gücü vardır; iyimserlik, umut, sabır, dürüstlük, cesaret gibi. Dolayısıyla olumlu özelliklere odaklanmanın ve bu özellikleri çoğaltmanın önleyici ve iyileştirici etkisinin olduğu söylenebilir. Bu noktada pozitif psikoloji önem kazanmaktadır. Pozitif psikolojiyi referans alan çalışmaların kapsamına bakıldığında genellikle duygusal zekâ, iyilik hali, mutluluk, duygular, yaşam doyumu, umut gibi kavramların ele alındığı görülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Duyguların düşünceleri yönlendirdiği düşünülürken, insanların yaşadıkları bu duyguların doğru yönetebilmeleri önemlidir. Duygular insanları yönetmeden insanların duygularını ve beraberinde kendi yaşamlarını yönetmeleri gerekmektedir (Aydın, 2017). Bu noktada duygusal zekâ insanların hayatlarını yönetebilmesi noktasında önem kazanmaktadır. Duygusal zekâ, bireylerin engellere rağmen amacına ve yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, hedefleri doğrultusunda tatmini erteleyebilme, ruhsal durumunu düzenleyebilme, yaşadığı olumsuz durumların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, empati yapabilme ve umut besleyebilme gibi çeşitli davranışları gerçekleştirebilmelerini sağlamaktadır (Goleman, 2020). Duygusal zekânın doğurgularından biri olan umut bireyin hedefleriyle yeteneklerinin bilişsel değerlendirmesine dayanmaktadır. Umud kavramının bilişsel yapıda olmasının duygularla alakası olmadığı anlamına gelmediği; duyguların bireyin umut seviyesini yansıttığı ifade edilmektedir. Umud seviyeleri yüksek bireyler, yüksek ve olumlu duygularla hedefe yaklaşma, çabalama ve başarıya odaklanmaktayken; umud seviyeleri düşük bireyler, düşük ve olumsuz duygularla hedefe yaklaşma, kararsızlık ve başarısızlığa odaklanmaktadırlar (Snyder, 1995). Nitekim umutlu olmak, hem duygusal zekâ açısından hem de yaşamdan doyum alma açısından oldukça önemli görülmektedir. Yüksek düzeyde umutlu kişilerin oluşturduğu hedefler hem kendisi hem de başkaları tarafından tanımlanabilen, açık ve canlı bir yapıda olmaktadır. Oysa umud düzeyi düşük kişilerin hedeflerinin belirsiz olduğu, bu belirsiz hedeflerin kişide motivasyon kaybına eden olduğu, kişinin ilerleme kaydettiği hissine ulaşmasına yardımcı olmadığı ve kişiyi hedeflerine ulaşma noktasında başarısız kıldığı ifade edilmektedir. Umud düzeyinin düşük olmasının bireyin özsaygısını etkileyebileceği gibi özsaygının düşük olmasının da umud düzeyini etkileyebileceği öngörülebilir. Rosenberg (1965), öz saygıyı kişinin kendine yönelik olumlu veya olumsuz tutumları olarak tanımlamaktadır. Öz saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini olumlu olarak değerlendirmekte, zayıf yönlerini fark edip bunların üstesinden gelmeye çalışmakta ve kendilerini iyi hissedebilmektedirler. Öz saygısı düşük olan bireyler ise kendilerine olan güvenleri zayıf, başkalarına bağımlı ve sıkılgan

bir yapıya sahip olabilmektedirler (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013). Öz saygısı yüksek olan bireyler başarısızlıkla veya olumsuz geribildirimle karşılaştıklarında, başarılı oldukları olumlu durumları kendilerine hatırlatmaktadır. Yani, olumsuz ve başarısız durumlara odaklanmak yerine olumlu ve başarılı durumlara odaklanmaktadır. Öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin her durumda kendilerine ilişkin algılarını pozitif tutmaları yüksek öz saygı düzeylerini korumalarına yardımcı olmaktadır (Burger, 2016). Bu noktada öz saygı düzeyinin yaşam doyumu açısından oldukça önemli olduğu görülmektedir.

Pozitif psikolojide çalışılan kavramlardan biri olan öznel iyi oluş, mutluluk ile birlikte çokça anılmaktadır. Öznel iyi oluş, kişilerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeylerine ilişkin genel bir kişisel değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak ele alınan yaşam doyumu ise insanların yaşamlarından aldıkları doyumun kişisel bir değerlendirmesi olarak nitelendirilmektedir (Diener, 1984). İnsanların biricik olduğu göz önüne alındığında yaşam doyumu da her bireyin kendine özgü standartları doğrultusunda şekillenecektir. Appleton ve Song (2008) tarafından yapılan bir araştırmada yaşam doyumu kavramı üzerinde işsizlik, gelir düzeyi, evlilik durumu, cinsiyet, sağlık ve yaş düzeyi gibi değişkenlerin belirleyici olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla insanların yaşamından doyum almasını sağlayan faktörlerin ne olduğu kişiden kişiye değişebilmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

Pozitif psikolojide sıklıkla çalışılan kavramlar olan duygusal zekânın, umudun, öz saygının ve yaşam doyumunun yaşamın her döneminde gündelik yaşamın getirdiği problemlerle başa çıkma, ruh sağlığını koruyup geliştirme, yaşam kalitesini artırma ve birçok noktada oldukça önemli olduğu görülmektedir. Ergenlikle genç yetişkinliğin tam arasında olan üniversite dönemi, birçok güzel yaşantının yanı sıra yaşanan şehrin ve ortamın değiştirildiği, farklı insanlarla ve farklı kültürlerle tanışıldığı, maddi manevi birçok zorluğun yaşandığı, birçok kararın ve sorumluluğun aileden uzakta yalnız başına alındığı, gelecek kaygılarının yaşandığı, akademik, psikolojik, kişisel ve sosyal alanlarda birçok sorunla karşılaşıldığı bir süreç olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin gelecekte toplum içerisinde sahip olacakları önemli rolleri başarmaları için üniversite dönemini verimli geçirmeleri; akademik kariyer başta olmak üzere birçok alanda sorumluluklarını yerine getirebilmeleri açısından büyük öneme sahiptir. Hayatın her aşamasında olduğu gibi özellikle üniversite döneminde de olumlu yönde duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumu özelliklerine sahip olmak bu sürecin olumlu yönde ilerlemesini sağlayacaktır. Bu nedenle bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda sonuçların ortaya koyulması hem araştırmanın değişkenlerinin anlamlandırılmasına yönelik farklı bir bakış açısı sunması hem de ilgili literatüre ve uygulamaya dönük çalışmalara katkı sağlaması açısından önemli bulunmaktadır. Araştırmanın amacı kapsamında şu problem cümlesine yanıt aranmıştır:

*Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumu düzeyleri sosyodemografik değişkenler olan cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2008), ilişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığının belirlenmesinin amaçlandığını ifade etmiştir. Çalışmanın etik kurul izni 2021 yılında Giresun Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden alınmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Giresun Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 819 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun 617'si kadın (%75,3) ve 202'si erkektir (%24,7). Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 204'ü 1. sınıf (%24,9), 184'ü 2. sınıf (%22,5), 140'ı 3. sınıf (%17,1) ve 291'i 4. sınıf (%35,5) düzeyindedir. Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri; 73'ü hiç eğitim almamış (%8,9), 370'i ilkökul (%45,2), 167'si ortaokul (%20,4), 160'ı lise (%19,5) ve 49'u lisans ve lisansüstü (%6) düzeyinde; baba eğitim düzeyleri ise 267'si ilkökul ve altı (%32,6), 181'i ortaokul (%22,1), 236'sı lise (%28,8) ve 135'i lisans ve lisansüstü 46 (%16,5) düzeyindedir. Öğrencilerin aile sosyo-ekonomik düzeyleri; 61'i düşük (%7,4), 730'u orta (%89,1) ve 28'i yüksek (%3,5) düzeydedir.

Verilerin Toplanması

Ölçek formları bizzat araştırmacılar tarafından üniversite öğrencilerine bilgilendirme yapılarak yüz yüze uygulanmıştır. Ölçek formlarının uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlerinin belirlenebilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu; duygusal zekâ düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr; umut düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Sürekli Umut Ölçeği; öz saygı düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi gibi çeşitli sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr

Bu ölçek, Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş olup Tatar, Tok, Tekin-Bender ve Saltukoğlu (2017) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek genel duygusal zekâ düzeyini ölçmektedir. Bu bağlamda ölçeğin yalnızca genel toplam puanı alınmakta olup ölçekten yüksek puan alınması yüksek duygusal zekâ düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışması sonucunda KMO değeri .91; Bartlett değeri 12117,55 ($p < 0.001$); Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları sırasıyla .81 ve .78 ve iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal for-

munda iç tutarlılık katsayısının .87-.90 arasında olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Umud Ölçeği

Bu ölçek, Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş olup Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 8'li likert tipinde olan ve 12 maddeden oluşan ölçeğin Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünceler olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 64, en düşük puan ise 8'dir. Yapılan uyarlama çalışmaları sonucunda ölçeğin umut düzeyini belirlemede ve ruh sağlığı bakımından bireyleri ayırt etmede kullanıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışması sonucunda KMO değeri .86; Bartlett değeri 760,997 ($p < .01$); Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısının Eyleyici Düşünce alt boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .78, ölçeğin toplam puanı için 0.86 ve iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .63-.80; Eyleyici Düşünce alt boyutu için .71-.76; ölçeğin toplamı için .74-.84 arasında olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bu ölçek, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olup Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde olup 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada 12 alt ölçekten biri olan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek genel benlik saygısı düzeyini ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6'dır. Yüksek puanlar düşük benlik saygısı düzeyine, düşük puanlar ise yüksek benlik saygısı düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasında geçerlik katsayısı .71; Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı .75; Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu ölçek, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçek, 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçek, genel yaşam doyumunu ölçmekte olup ölçek puanlarının yüksek olması yaşam doyumunu düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasında KMO değeri .86; Bartlett değeri 528,329 ($p < .001$); Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı .88 ve Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi IBM SPSS 25.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi yapılmadan önce verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler ve kullanılan analizlerin varsayımları incelenmiştir (Hinton, McMurray ve Brownlow, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2014). Üniver-

site öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla T-Testi kullanılmıştır. T-Testi, iki ortalamanın karşılaştırılması sonucunda bu iki ortalamanın farkının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), iki veya ikiden fazla ortalamanın karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012). ANOVA sonuçlarının anlamlı olduğu ve varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı analizlerde işlem sonrası Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Tukey HSD Testi, yapılan analiz sonucunda ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunan durumlarda hangi ortalamaların birbirinden farklı olduğunu saptamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012). Varyansların homojenliği varsayımının ihlal edildiği bazı analizlerde ise Welch F Testi ((Hinton, McMurray ve Brownlow, 2014) sonuçları ve bu sonuçların anlamlı olması halinde Games-Howell Testi sonuçları rapor edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumlarının; cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla t-testi, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla da tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve elde edilen bulgulara ilişkin tablolara sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

1. DUYGUSAL ZEKÂ DEĞİŞKENİNE AİT BULGULAR

Tablo 1. Duygusal Zekânın Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
Kadın	617	128.38	12.17	817	.362	.718
Erkek	202	128.02	12.01			

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($t(817)=.362, p>.05$).

Tablo 2. Duygusal Zekânın Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p
Birinci Sınıf	204	127.14	11.86	3,815	1.860	.135
İkinci Sınıf	184	127.37	11.71			
Üçüncü Sınıf	140	129.55	12.16			
Dördüncü Sınıf	291	129.06	12.48			

Tablo 2 incelendiğinde duygusal zekânın sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3,815)=1.860, p>.05$).

Tablo 3. Duygusal Zekânın Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Hiç eğitim almamış	73	126.45	11.98	4,814	1.012	.400
İlkokul	370	128.52	11.37			
Ortaokul	167	128.59	13.47			
Lise	160	128.93	12.19			
Lisans ve Lisansüstü	49	126.04	12.79			

Tablo 3 incelendiğinde duygusal zekânın anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F(4,814)=1.012, p>.05$).

Tablo 4. Duygusal Zekânın Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
İlkokul ve altı	267	128.42	11.45	3,815	1.106	.346
Ortaokul	181	129.47	12.69			
Lise	236	127.30	12.78			
Lisans ve Lisansüstü	135	128.17	11.42			

Tablo 4 incelendiğinde duygusal zekânın baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(3,815)=1.106, p>.05$).

Tablo 5. Duygusal Zekânın Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Düşük	61	127.68	9.28	2,816	2.736	.065
Orta	730	128.14	12.21			
Yüksek	28	133.50	14.24			

Tablo 5 incelendiğinde duygusal zekânın aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F(2,816)=2.736, p>.05$).

2. UMUT DEĞİŞKENİNE AİT BULGULAR

Tablo 6. Umudun Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
Kadın	617	47.47	7.36	817	-2.05	.016
Erkek	202	48.90	6.98			

Tablo 6 incelendiğinde umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(817) = -2.05, p < .05$). Bu bağlamda, erkek öğrencilerin umut düzeylerinin kadın öğrencilerin umut düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Umudun Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	P
Birinci Sınıf	204	47.16	7.39	3,815	.999	.393
İkinci Sınıf	184	47.67	7.76			
Üçüncü Sınıf	140	48.14	6.93			
Dördüncü Sınıf	291	48.24	7.08			

Tablo 7 incelendiğinde umudun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F(3,815)=.999, p>.05$).

Tablo 8. Umudun Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Hiç eğitim almamış	73	47.45	7.28	4,814	.805	.522
İlkokul	370	48.21	7.25			
Ortaokul	167	47.84	7.21			
Lise	160	47.51	7.25			
Lisans ve Lisansüstü	49	46.47	8.08			

Tablo 8 incelendiğinde umudun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(4,814)=.805, p>.05$).

Tablo 9. Umudun Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
İlkokul ve altı	267	48.52	6.86	3,815	1.591	.190
Ortaokul	181	47.86	7.07			
Lise	236	47.51	7.92			
Lisans ve Lisansüstü	135	46.97	7.22			

Tablo 9 incelendiğinde umudun baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F(3,815)=1.591, p>.05$).

Tablo 10. Umudun Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Düşük	61	47.16	7.02	2,816	2.492	.083
Orta	730	47.77	7.31			
Yüksek	28	50.73	6.97			

Tablo 10 incelendiğinde umudun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır ($F(2,816)=2.492, p>.05$).

3. ÖZ SAYGI DEĞİŞKENİNE AİT BULGULAR

Tablo 11. Öz Saygının Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
Kadın	617	1.56	1.50	817	.457	.648
Erkek	202	1.51	1.50			

Tablo 11 incelendiğinde öz saygının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($t(817) = .457, p .05$).

Tablo 12. Öz Saygının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	P
Birinci Sınıf	204	1.57	1.48	3,815	.235	.872
İkinci Sınıf	184	1.59	1.52			
Üçüncü Sınıf	140	1.46	1.44			
Dördüncü Sınıf	291	1.56	1.54			

Tablo 12 incelendiğinde öz saygının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3,815)=.235, p>.05$).

Tablo 13. Öz Saygının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Hiç eğitim almamış	73	1.69	1.53	4,814	.815	.516
İlkokul	370	1.57	1.50			
Ortaokul	167	1.38	1.49			
Lise	160	1.61	1.51			
Lisans ve Lisansüstü	49	1.59	1.48			

Tablo 13 incelendiğinde öz saygının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F(4,814)=.815, p>.05$).

Tablo 14. Öz Saygının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
İlkokul ve altı	267	1.70	1.49	3,815	2.183	.089
Ortaokul	181	1.39	1.31			
Lise	236	1.44	1.56			
Lisans ve Lisansüstü	135	1.65	1.63			

Tablo 14 incelendiğinde öz saygının baba eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(3,815)=2.183, p>.05$).

Tablo 15. Öz Saygının Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
Düşük	61	1.59	1.32	2,816	.902	.406
Orta	730	1.56	1.52			
Yüksek	28	1.18	1.49			

Tablo 15 incelendiğinde öz saygının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır ($F(2,816)=.902, p>.05$).

4. YAŞAM DOYUMU DEĞİŞKENİNE AİT BULGULAR

Tablo 16. Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi İçin Yapılan T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
Kadın	617	14.021	3.68	817	2.820	.005
Erkek	202	13.18	3.75			

Tablo 16 incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(817) = 2.820, p < .01$). Bu bağlamda, kadın öğrencilerin yaşam doyumları düzeylerinin erkek öğrencilerin yaşam doyumları düzeylerine karşılık anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 17. Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	P
Birinci Sınıf	204	13.79	3.58	3,815	.350	.789
İkinci Sınıf	184	13.73	3.77			
Üçüncü Sınıf	140	13.61	3.71			
Dördüncü Sınıf	291	13.97	3.77			

Tablo 17 incelendiğinde yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F(3,815)=.350, p>.05$).

Tablo 18. Yaşam Doyumunun Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p	İşlem Sonrası
Hiç eğitim almamış	73	12.67	3.77	4,814	4,382	.002	1-3 : 1-5
İlkokul	370	13.55	3.74				
Ortaokul	167	14.31	3.59				
Lise	160	14.04	3.75				
Lisans ve Lisansüstü	49	14.98	3.08				

Tablo 18 incelendiğinde yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F(4,814)=4.382$, $p<.05$). Bu bağlamda, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, hiç eğitim almamış anne eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin, ortaokul ile lisans ve lisansüstü anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 19. Yaşam Doyumunun Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	P
İlkokul ve altı	267	13.37	3.89	3,815	1.874	.132
Ortaokul	181	13.97	3.66			
Lise	236	14.04	3.69			
Lisans ve Lisansüstü	135	14.07	3.39			

Tablo 19 incelendiğinde yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır ($F(3,815)=1.874$, $p>.05$).

Tablo 20. Yaşam Doyumunun Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesi İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p	İşlem Sonrası
Düşük	61	10.80	3.73	2,816	30.976	.000	1-2; 2-3; 1-3
Orta	730	13.95	3.56				
Yüksek	28	16.67	3.70				

Tablo 20 incelendiğinde yaşam doyumunu düzeylerinin aile sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(2,816)=30.976$, $p<.05$). Bu bağlamda, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, düşük aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin hem orta hem de yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca orta aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin, yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerinin araştırmanın çeşitli sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı yönünde elde edilen sonuçlar sırasıyla literatür ışığında ele alınmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde duygusal zekânın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde yer alan birçok araştırma bu sonucu destekler niteliktedir (Aydın, 2010; Kong, Zhao ve You, 2012; Karabulut, 2014; Kayır, 2017; Gür, Öztürk-Altınayak ve Ejder-Apay, 2019; Gerçek, 2020; Köse, 2020). Bu sonuçtan farklı olarak duygusal zekânın cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların erkeklerden (Harrod ve Scheer, 2005; Erdoğan, 2008; Kırtıl, 2009; Özyer, Azizoglu ve Fahreeva, 2011; Kızıl, 2012; İnci, 2014; Göçet-Tekin, 2014; Bibi, Saqlain ve Mussawar, 2016; Taşkırmaz, 2020) ve erkeklerin kadınlardan (Hunt ve Evans, 2004; Bakan ve Güler, 2017; Sa ve diğerleri, 2019; Ain, Munir ve Suneel, 2021) daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermediği saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürdeki birçok araştırma bu sonucu destekler niteliktedir (Kızıl, 2012; Karabulut, 2014; Bakan ve Güler, 2017; Delikoyun, 2017; Gerçek, 2020). Bu sonuçtan farklı olarak Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekâ düzeyinin, dördüncü sınıf olanların lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Başka bir araştırma sonucu olarak, duygusal zekânın anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde yer alan birçok araştırma bu sonucu destekler niteliktedir (Kırtıl, 2009; Özyer, Azizoglu ve Fahreeva, 2011; Göçet-Tekin, 2014; Delikoyun, 2017; Kayır, 2017; Özkan, 2019). Karabulut (2014) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal zekânın bazı alt boyutlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat bazı alt boyutlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlarda duygusal zekânın baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürdeki birçok çalışma bu sonucu destekler niteliktedir (Kırtıl, 2009; Göçet-Tekin, 2014; Delikoyun, 2017; Özkan, 2019). Karabulut (2014) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal zekânın bazı alt boyutlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat bazı alt boyutlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir sonuç olarak duygusal zekânın aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki birçok araştırma bu sonucu destekler niteliktedir (Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas, 2010; Kızıl, 2012; İnci, 2014; Biliç, 2020). Karabulut (2014) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal zekânın bazı alt boyutlarının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat bazı alt boyutlarının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, duygusal zekânın araştırmanın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; farklı cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan

üniversite öğrencilerinin benzer duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre umut düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu araştırma sonucuyla benzer olan herhangi bir araştırma sonucu bulunamamıştır. Bu sonuçtan farklı olarak Cihanyurdu ve diğerleri (2021) ile Aydın (2010) tarafından yapılan araştırmalarda umudun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Umudun erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir biçimde farklılaşması şu şekilde açıklanabilir: Toplum hem kadınlara hem de erkeklere birçok alanda pek çok sorumluluk yüklemektedir. Geleceğe dair sorumluluğun ise kadınlardan ziyade daha çok erkeklere yüklendiği düşünülmektedir. Hayatın her döneminde farklı şekillerde kendini gösteren geleceğe dair sorumluluk, üniversite döneminde de kendini okulu bitirme, iş bulma, para kazanma, kariyerine devam etme ve hayatını her açıdan iyileştirme gibi çeşitli yaşam hedefleriyle kendini göstermektedir. Bu hedefler erkek öğrencilerin yaşam hedeflerine giden yolda karşılaşılabilecek olumsuz durumlarla başa çıkma ve yeni yollar tasarlama açısından itici bir güç sağlamaktadır. Bu itici güç umut olarak nitelendirilmektedir. Umut, bireyin hedefe yönelik olması, bu hedeflere ulaşabilmek için birçok yol belirleyip planlayabilmesi ve planlanan bu yollarda motive bir şekilde çabalayarak sürdürmesi olarak nitelendirilmektedir. Sonuç olarak, tüm bu sorumluluk yüküyle hedef odaklı hareket etmenin, erkeklerin kadınlardan daha fazla umut düzeyine sahip olmasına etki ettiği söylenebilir.

Araştırmada umudun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun Aydın (2010) tarafından yapılan araştırma sonucuyla örtüştüğü görülmüştür ve bu sonucun yanı sıra umudun sınıf düzeyine göre farklılaştığı herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Diğer sonuçlar incelendiğinde umudun anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, farklı anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer umut düzeyine sahip olduğu yorumu yapılabilir. Literatür incelendiğinde umudun anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde öz saygının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan birçok araştırma bu sonucu destekler niteliktedir (Yiğit, 2010; Kong, Zhao ve You, 2012; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Bibi, Saqlain ve Mussawar, 2016; Büyükata, 2017; Sa ve diğerleri, 2019; Gerçek, 2020). Bununla birlikte Gül (2013), Eryılmaz (2012), Pritchard (2010) ve Erol (2004) tarafından yapılan ve benlik saygısının kızların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği araştırma sonuçlarının araştırma sonucunu destekler nitelikte olmadığı görülmüştür.

Araştırmada öz saygının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Literatürdeki Büyükata (2017), Delikoyun (2017) ve Gerçek (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde öz saygının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır.

Sonuçlar incelendiğinde öz saygının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde Özdemir-Topaloğlu (2015), Büyükata (2017) ve Delikoyun (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının bu sonucu desteklediği tespit edilmiştir. Yiğit (2010) tarafından yapılan çalışmada öz saygının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı; anne eğitim düzeyi arttıkça öz saygının da arttığı sonucunu ortaya koyan araştırma sonucunun bu araştırma sonucuyla paralel olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında öz saygının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde Yiğit (2010), Büyükata (2017) ve Delikoyun (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının bu sonucunu desteklediği fakat Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından yapılan benlik saygısının anlamlı bir biçimde farklılaştığı; baba eğitim düzeyleri ilköğretim ve lisansüstü olanların benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışma sonucuyla paralel olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında öz saygının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas (2010), Özdemir-Topaloğlu (2015), Büyükata (2017) ve Delikoyun'un (2017) yaptığı çalışmaların bu araştırma sonucunu desteklediği fakat Yiğit (2010) ve Coşkun'un (2017) yaptığı çalışmaların bu araştırma sonucuyla uyumlu olmadığı saptanmıştır. Coşkun (2017), tarafından ilköğretim birinci kademe öğrencileriyle ve bu öğrencilerin anneleriyle yapılan bir araştırma sonucunda düşük gelir düzeyi belirten annelerin çocuklarının benlik saygısı puanlarının da düşük olduğu bulunmuştur. Yiğit (2010) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda ailenin aylık geliri arttıkça benlik saygısının da arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak, öz saygının araştırmanın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; farklı cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer öz saygı düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmada yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının bu sonucu destekler nitelikte olduğu (Tuzgöl-Dost, 2007; Joshanloo ve Afshari, 2011; Eryılmaz, 2012; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Sarıca, 2019; Biçener, 2020; Yayıcı, 2020), yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunan bazı araştırma sonuçlarının ise (Kırtul, 2009; Kong, Zhao ve You, 2012; Ünal ve Şahin, 2013; İnci, 2014; Bakan ve Güler, 2017; Kayır, 2017) bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olmadığı görülmüştür. Yaşam doyumunun kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir biçimde farklılaşması şu şekilde açıklanabilir: Geleneksel kültürlerde kadınlar erkeklere oranla daha çok baskı altında tutulabilmektedir. Bu baskı ise çoğu zaman kısıtlı bir yaşamı doğurabilmektedir ve bu nedenle aileden uzakta üniversitede okuyan kadın öğrencilere yönelik aile baskısının azalmasının ve aile yanındaki baskıya karşın üniversite döneminde birçok kararın ve sorumluluğun kişiye ait olup daha özgür bir yaşantıya sahip olunmasının erkek öğrencilere oranla kadın öğrencilerin yaşamlarından daha fazla doyum almalarını sağladığı söylenebilir. Eryılmaz (2012) tarafından bu durum, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha sıcakkanlı olduğu, sosyal ilişkilerinin daha iyi olduğu, daha yakın ilişkiler kurabildiği, duygularını daha açık ifade edebildiği ve olumlu olumsuz duygularını dengeleyerek mutluluk düzeylerini koruyabildiği ve bu sayede kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu

şeklinde açıklanmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerinin çok olmasına rağmen daha yüzeysel ilişkiler kurması ve duygularını daha az ifade etmesi nedeniyle duygusal açıdan yalnızlık yaşayabildikleri, bununla birlikte toplum tarafından erkeklere iş bulma, evin geçimini sağlama gibi bazı sorumlulukların yüklenmiş olmasının erkek öğrencilerde baskı yarattığı ve bu durumun yaşam doyumlarının düşük olmasına sebep olabileceği ifade edilmiştir.

Araştırma sonuçlarında yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde Bakan ve Güler (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunun bu sonucu destekler nitelikte olduğu fakat Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından yapılan ve yaşam doyumunun dördüncü sınıfların lehine sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırma sonucuyla paralel olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği “hiç eğitim almamış” anne eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun “ortaokul ve lisans/lisansüstü” anne eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde Ünal ve Şahin (2013) tarafından yapılan lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olanların yaşam doyumlarının anne eğitim düzeyi lise mezunu olanların yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunan araştırma sonucunun bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülen araştırma sonuçlarıyla (Kırtıl, 2009; Özyer, Azizoğlu ve Fahreeva, 2011; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Kayır, 2017) uyumlu olmadığı görülmüştür. Yaşam doyumunun “ortaokul ve lisans/lisansüstü” anne eğitim düzeyi lehine anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşması şu şekilde açıklanabilir: İnsanoğlunun büyüyüp olgunlaşmasında ve yaşamının her döneminde ebeveyn rolü özellikle anne rolü oldukça önemlidir. Annenin eğitim düzeyinin artması annelik rolüne bilgi anlamında olumlu yönde katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla anne eğitim düzeyi arttıkça belirli noktalarda annenin bilgi düzeyi de artmaktadır. Bu noktada üniversite öğrencilerinin gelişimsel özelliklerini ve yaşanan psikolojik süreçlerini bilen ve anlayabilen annelerin çocuklarına karşı daha bilinçli bir şekilde yaklaşmalarını ve öğrencilerin yaşadığı veya yaşayacağı zorlu süreçlerin anne desteğiyle daha kolay aşılmasını sağlayacağı yorumu yapılabilir. Ayrıca öğrencilerin annenin bilgili ve bilinçli olması sayesinde çoğu problemin yaşanmadan önlenebileceği veya öğrencilerin karşılaştıkları zorlu süreçleri anne desteğiyle daha rahat aşabileceği söylenebilir ve bu durumun öğrencilerin yaşama yönelik daha pozitif bir bakış açısına sahip olmasını sağlayacağı bu sayede yaşam doyumlarının da daha yüksek olacağı şeklinde açıklanabilir.

Araştırmada yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde Kırtıl (2009) ve Özyer, Azizoğlu ve Fahreeva (2011) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu fakat yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ortaya koyan Ünal ve Şahin (2013) ile Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından yapılan diğer araştırma sonuçlarının bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olmadığı görülmüştür.

Diğer bir araştırma sonucu olarak, yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre

anamlı bir farklılık gösterdiği; düşük aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun orta ve yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra orta aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların lehine sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bazı araştırma sonuçlarının (Paolini, Yanez ve Kelly, 2006; Tuzgöl-Dost, 2007; İnci, 2014; Sarıca, 2019) bu araştırma sonucuyla paralel olduğu bulunmuştur. Fakat yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koyan Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından yapılan araştırma sonucuyla benzer olmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık göstermesi şu şekilde açıklanabilir: Ekonomik durum, temel yaşam ihtiyaçlarını edinebilme, kişisel gelişim için yatırım yapabilme ve çeşitli amaçlara ulaşabilme noktasında önemli bir etkidir. Dolayısıyla sahip olunan ekonomik durumun iyi olması öğrencilerin tüm bunlara ulaşımı açısından gerekli bulunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). Bu doğrultuda aile sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin gerekli temel ihtiyaçlarını daha rahat karşılayabilmesi, birçok etkinliğe ve arzulanan amaçlara daha rahat ulaşabilmesi öğrencilerin yaşam konforunu arttıracaktır. Nitekim yaşam konforunun artmasının da doğrudan yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği yorumu yapılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; yaşam doyumunu değişkeninin cinsiyete, anne eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; sınıf düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Umut değişkeninin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte duygusal zekâ ve öz saygı değişkeninin araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın verileri 2021 yılının Ekim ayında toplanmıştır. Bu dönemde üniversite öğrencileri COVID-19 salgın sürecini yaşamaya devam etmektedirler. Bu durum öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri cevapların salgının etkisine bağlı olarak şekillenmiş olabileceği ihtimalini doğurmaktadır. Bu nedenle verilerin COVID-19 salgın döneminde toplanmış olması araştırmanın sınırlılığı olarak görülmektedir.

Bireylerin yaşamlarında denge ve düzen olması, değişimlere uyum sağlayıp var olan potansiyellerini ortaya koyabilmeleri birçok değişkene bağlıdır. Bireyleri yetişkin sorumlulukları almaya hazırlayan üniversite yılları öğrencilerin yeni yaşam becerileri de kazandığı bir dönemdir. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilerin psikolojik, kişisel ve sosyal açıdan gelişimlerine de önem verilmesi ve bu yönde çalışmaların yapılması önerilmektedir. Geliştirilmeye açık olan duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinde olumlu yönde var olması akademik başarı, sosyal ilişkiler, yaşam kalitesi gibi birçok alanda kazanım niteliğindedir. Bu nedenle öğrencilerin bu özellikleri edinebilmesi için

eğitimin her kademesinde özellikle üniversitelerde derslerde, çeşitli eğitimlerde, seminer ve konferanslarda yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca öğrencilere rol model olan ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu özellikler noktasında bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun düşük olduğu öğrencilere yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde gerekli hizmetlerin (psikolojik danışma hizmeti, psiko-eğitim çalışmaları vs.) sunulması önerilmektedir. Öğrencilerin aile sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olmasının onların yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemekte olduğu görülmüştür. Bu kapsamda aile sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin tespit edilerek burs hizmeti ve kısmi zamanlı işlerde çalışma imkânları sağlanması önerilmektedir.

Araştırmada duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun genel toplam puanları üzerinde çalışılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda değişkenlerin alt boyutları da ele alınarak incelenebilir; araştırmalarda duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunu ölçen farklı ölçekler kullanılabilir; duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun farklı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilebilir veya üniversite öğrencileri yerine farklı örneklemeler üzerinde (lise öğrencileri, yaşlılar vs.) çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ain, N. U., Munir, M., & Suneel, I. (2021). Role of emotional intelligence and grit in life satisfaction. *Heliyon*, 7(4).
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin *incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydın, H. (2017). *Duygusal zeka (EQ) ve stres yönetimi ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Bakan, İ., & Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumunu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.
- Bibi, S., Saqlain, S., & Mussawar, B. (2016). Relationship between emotional intelligence and self esteem among Pakistani university students. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 6(4), 1-6.
- Biçener, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bilici, H. (2020). *Duygusal zekâ, psikolojik kırılabilirlik ve yaşam doyumunu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Böyükata, H. (2017). *Okul öncesi öğretmen adaylarının öz-saygı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2012). *Sosyal bilimler için istatistik*. (10. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

- Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Ünver, H., & Arman, A. R. (2021). COVID-19 salgınında ergenlerin geleceğe yönelik kaygı ve umut düzeyleri. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 19-26.
- Coşkun, I. (2017). İlkokul birinci kademe öğrencilerinin anne tutumu, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Delikoyun, D. (2017). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erol, B. (2004). Üstün yeteneklilerde duygusal zekâ ile benlik saygısı arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Gerçek, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2015). *Psikoloji ve yaşam-Psikolojiye giriş* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Goleman, D. (2020). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Yüksel, B. S., Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göçet-Tekin, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Gül, H. (2013). Investigation of undergraduate student s self-esteem levels in terms of some variables. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education], 28(2), 194-205.
- Gür, E. Y., Öztürk-Altınayak, S., & Ejder-Apay, S. (2019). Duygusal zekânın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 503- 512.
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. (2. bs.). New York: Routledge.
- Hunt, N., & Evans, H. (2004). Predicting traumatic stres using emotional intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 791-798.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113.

- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karademir, T., Döşylmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayır, M. (2017). İyimserliğin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve duygusal zeka [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kırtıl, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kızıl, Z. (2012). *Eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.
- Köse, E. (2020). *Ergenlerde anne baba tutumlarının duygusal zekâ ve karar verme stilleri üzerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özdemir-Topaloğlu, A. (2015). The relationship between university students' self perception, life satisfaction and various variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 349-355.
- Özkan, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Özyer, K., Azizoğlu, Ö., & Fahreeva, G. (2011). A study about relationship between emotional intelligence and life satisfaction. *Akademik Bakış Dergisi*, 25, 1-20.
- Paolini, L., Yanez, A. P., & Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Pritchard, M. (2010). Does self esteem moderate the relation between gender and weight preoccupation in undergraduates? *Personality and Individual Differences*, 48(2), 224-227.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Gökteş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton.
- Sa, B., Ojeh, N., Majumder, M. A. A., Nunes, P., Williams, S., Rao, S. R., & Youssef, F. F. (2019). The relationship between self-esteem, emotional intelligence, and empathy among students from six health professional programs. *Teaching and learning in medicine*, 31(5), 536-543.
- Sarıca, F. (2019). *Narsisizm tipleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Schultz D. P., & Schultz E. S. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (çev. Yasemin, A.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling &*

Development, 73(3), 355-360.

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570-585.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (International Edition.). Harlow: Pearson.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 3(1), 1-14.
- Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal zekâ, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T., & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl form schutte duygusal zekâ testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/ Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2).
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ünal, A. Ö., & Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2(3), 46-63.
- Yaycı, L. (2020). The relationship between revenge behavior and life satisfaction of students at a state university in Turkey. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 374-387.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Binaural Beats İçeren Müzik Dinletilerinin İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Genel Bir Bakış

A Comprehensive Overview of the Impact of Music Containing Binaural Beats on Well-Being

Onur Birol KIRIŞ*

doi: doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.114

Öz

İyi oluş genellikle bireyin duygusal, sosyal ve psikolojik yönden sağlıklı bir şekilde işlev görmesi ile ilişkilendirilmektedir. İki farklı frekansın her bir kulağa farklı şekillerde sunulmasıyla oluşturulan bir işitsel fenomen olarak bilinen binaural beats (çift kulak vuruşlar) üzerine yapılan bazı çalışmalar ise belirli frekanslardaki seslerin beyin dalgalarını etkileyerek olumlu psikolojik etkilere yol açabileceğini öne sürmektedir. Binaural beats ses tonlarının etkileri, temel olarak işitsel kortekste nöronal aktivite üzerindeki etkileriyle ilişkilidir. Araştırmalar, binaural beats ses dalgalarının beyin dalgalarında belirgin değişikliklere neden olduğunu göstermektedir. Özellikle, alfa, beta, teta ve delta gibi beyin dalgalarının frekans ve genliğinde gözlemlenen değişiklikler, bu fenomenin zihinsel ve psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik ipuçları sağlamaktadır. Binaural beats içeren müzik dinletilerinin stres ve anksiyetenin azaltılması, dikkat ve odaklanma yeteneğinin artırılması ve uyku kalitesinin iyileştirilmesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, binaural beats'in bireylerin iyi oluş halleri ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ileri sürmektedir. Ancak, bu potansiyelin tam olarak anlaşılması ve klinik uygulamalara dönüştürülmesi için daha fazla deneysel ve klinik araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışma binaural beats içeren müzik dinletilerinin karmaşık etkilerini ve potansiyellerini, mevcut araştırma bulgularını derleyerek insanın iyi oluş haline etkilerini gözlemlemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, bu alandaki bilgi ve anlayışın artırılması, binaural beats'in etkilerinin daha kesin bir şekilde değerlendirilmesine ve insan sağlığına yönelik potansiyel yararlarının maksimize edilmesine yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler:

Binaural Beats, İyi Oluş, Müzik Dinletileri

Abstract

Well-being is commonly associated with an individual's ability to function healthily on emotional, social, and psychological dimensions. Research on binaural beats, an auditory phenomenon produced by presenting two different frequencies to each ear, posits that auditory stimuli at specific frequencies can modulate brain waves, resulting in positive psychological effects. The impact of binaural beats is fundamentally linked to their influence on neuronal activity within the auditory cortex. Studies have demonstrated that binaural beats induce significant alterations in brain wave patterns. Specifically, variations observed in the frequency and amplitude of alpha, beta, theta, and delta brain waves offer insights into the effects of this phenomenon on mental and psychological processes. Empirical evidence suggests that listening to music incorporating binaural beats can lead to reductions in stress and anxiety, enhancements in attention and focus, and improvements in sleep quality. These findings imply that binaural beats may have a substantial impact on individuals' well-being and quality of life. Nonetheless, a more comprehensive understanding of this potential and its translation into clinical applications necessitates further experimental and clinical research. This study aims to elucidate the complex effects and potentials of music containing binaural beats on human well-being by synthesizing current research findings. Enhancing knowledge and comprehension in this domain will enable a more precise evaluation of the effects of binaural beats and the maximization of their potential benefits for human health.

Keywords:

Binaural Beats, Well-being, Music Presentations

* Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, M.A. (Müzik), Ph.D. Öğr. (Nörobilim), onurkiris@gmail.com, ORCID ID: 0009-0000-9520-8581.

GİRİŞ

İyi oluş geniş ve çok yönlü bir kavramdır. Bireyin pozitif duygularını, yaşamına anlam ve amaç katan etkinlikleri, kişisel ve toplumsal ilişkilerindeki tatminini, kişisel başarılarını ve gelişimini içeren, genel olarak pozitif bir yaşam değerlendirmesiyle karakterize edilen bir durumdur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kavram, bireyin duygusal, sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bir durumda olmasıyla ilişkilidir.

Binaural beats (çift kulak vuruşlar), beyin dalgalarının sürüklenmesini içeren fizyolojik ve bilişsel süreçleri değiştirme yeteneğine sahip bir işitsel beyin sapı fenomeni olarak tanımlanmaktadır (Goodin vd., 2012). Beyin dalgaları, pozitif psikolojiyi destekleyen bir araç olarak kullanılabilir. Beyin dalgası sürüklenmesi yoluyla sağlanan zihinsel odaklanma ve gevşeme, stresin azaltılmasına, duygusal dengenin sağlanmasına ve genel olarak iyi oluş halinin korunmasına katkıda bulunabilmektedir (Chaieb vd., 2015).

İnsan işitme sistemi, çevresel seslerin algılanması, işlenmesi ve nihayetinde beyne aktarılması sürecinde kritik bir rol oynayan karmaşık bir duygusal mekanizmadır. Bu süreç, ses dalgalarının fiziksel özelliklerinin yanı sıra kulaklar arasındaki farklılıkların algılanması ve entegrasyonunu içermektedir. Müzik, temel olarak frekanslardan ve bu frekansların belirli düzen ve yapı içinde bir araya gelmesinden oluşmaktadır (Pierce, 1999). Kulaklar arası farklı frekansların beyinde algılanması sürecinde binaural beats fenomeni ortaya çıkmaktadır (Kasprzak, 2011); yani, sağ ve sol kulaklara farklı frekanslarda sunulan seslerin, tek bir algı olarak birleştirilmesidir. Binaural beats fenomeninin insan sağlığı üzerindeki etkileri giderek artan bir ilgi alanı oluşturmaktadır. Bu fenomen, stres yönetimi, ağrı kontrolü, kaygı düzeyinde azalma gibi sağlık yararlarını elde etmek amacıyla yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Binaural beats sadece sesler şeklinde değil, aynı zamanda müzik eşliğinde de kullanılabilir. Müzik dinletileri eşliğindeki binaural beats'in etkileri üzerine yapılan bazı olgu çalışmaları, bu tekniklerin zihinsel ve duygusal iyi oluş haline katkı sağladığını öne sürmektedir (Krasnoff ve Chevalier, 2023).

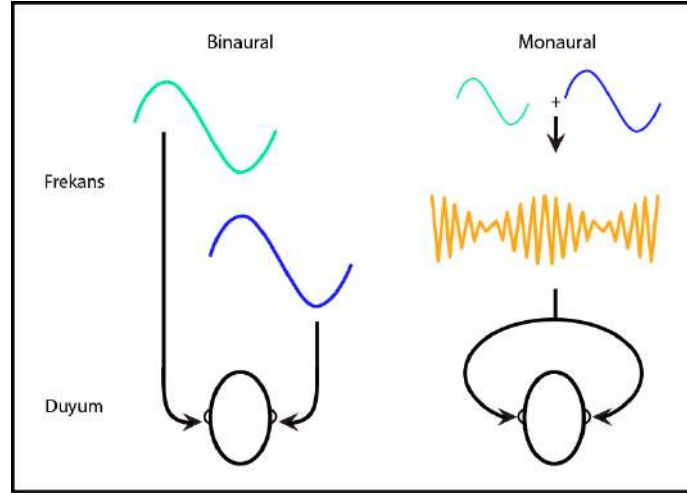
Bu çalışmada, binaural beats içeren müzik dinletilerinin insanın iyi oluş hali üzerindeki etkilerini anlamak için mevcut araştırma bulguları derlenerek incelenmiş, nörofizyolojik temelleri ve beyin aktivitesi üzerindeki etkileri de detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Binaural beats'in insan sağlığına olan etkilerini anlamak, duygu durum üzerinde pozitif etki yaratmak ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak açısından büyük öneme sahiptir.

BİNAURAL BEATS

Binaural beats, işitsel algılamada temel bir fenomen olup genellikle sağ ve sol kulaklara ayrı ayrı sunulan iki tonun, tek bir ton olarak algılanması olayını ifade etmektedir (Kasprzak, 2011). Bu olay, her iki kulağa sunulan ve frekansları birbirine oldukça yakın olan farklı tonların, binaural entegrasyon süreciyle birleştirilerek tek bir algı olarak işlenmesiyle gerçekleşmektedir (Lentz vd., 2014). İki ton arasındaki frekans farkı, algılanan frekansı belirlemekte ve bu fark, genlik modülasyonu yoluyla sağlanmaktadır. Bu süreçte, tamamen ayrı iki tonun merkezi işlenmesi sonucunda birleşen ton, genellikle yanıltıcı olarak nitelendirilmektedir (Garcia vd., 2019).

Monaural (tek kulak) ses frekansları ses dosyalarında gözlemlenebilirken binaural (çift kulak) ses frekansları sadece beyin tarafından oluşturulmaktadır. Etkisi kulaklarda değil beyinde algılanmaktadır (Orozco vd., 2020) (Bakınız Şekil-1).

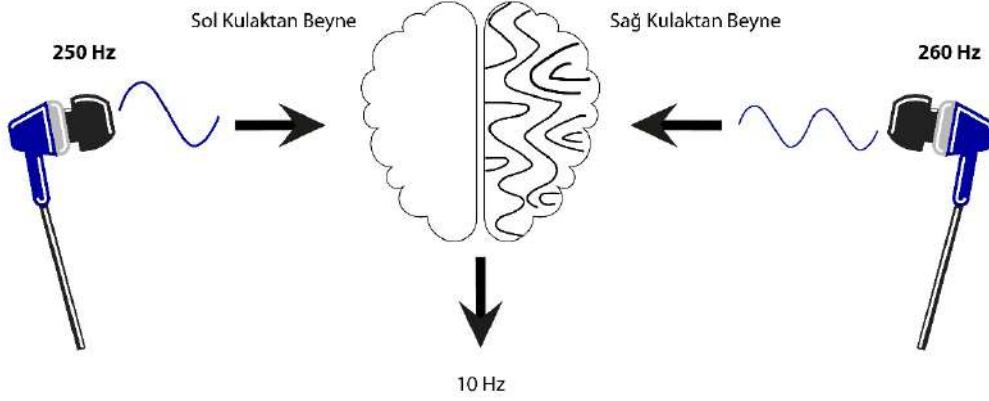
Şekil-1. Beyinde Binaural Beats Oluşumu (Orozco vd., 2020)



Binaural beats fenomeni, ilk olarak 1839 yılında Alman araştırmacı Heinrich Wilhelm Dove tarafından keşfedilmiş ve daha sonraki araştırmalarda önemli bir konu olarak ele alınmıştır. 1973 yılında Gerald Oster tarafından tanımlanan binaural beats'in, elektroensefalografi (EEG) kayıtları üzerinde gözlemlenebilir olduğu bilimsel olarak belgelenmiştir (Garcia vd., 2019). Bu fenomen, zihinsel durumların oluşturulmasında önemli bir rol oynamakta ve beyin dalgası aktivitesinin arzu edilen hale sürüklendiği bir mekanizmaya dayanmaktadır (Munro ve Searchfield, 2019). Binaural beats uyarını, stres yönetimi, ağrı kontrolü ve kaygı düzeyinde azalma gibi psikolojik sağlık yararlarını elde etmek amacıyla yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Garcia vd., 2019). Bu bağlamda, iyi oluş ve binaural beats içeren müzik dinletileri arasındaki ilişki, insanların duygusal ve zihinsel sağlığını geliştirmek için keşfedilmeye değer bir alan sunmaktadır.

Robert Monroe'nun 1950'lerde binaural beats teknolojisinin klinik uygulamalarını resmi olarak araştırmaya başlamasıyla, her iki frekansın benzerlik taşıması gerektiği ve beyin eğitiminin bu şekilde tetiklenebileceği belirlenmiştir (Monroe, 2014). Daha sonra, Worden ve Marsh (1968), sesin beyin üzerindeki elektrofizyolojik etkileri üzerine araştırmalar yapmışlar, bir işitsel uyarının, merkezi işitsel yol boyunca gelen uyarının frekansını ve dalga formunu çoğaltan bir senkron-nöral uyarı yanıtı provoke ettiğini bulmuşlardır. Bu etki, Frequency Following Response (FFR), beyin dalgalarının sürüklenmesi olarak adlandırılmıştır (Marsh ve Worden, 1968; Worden ve Marsh, 1968). FFR vasıtasıyla baskın beyin dalgaları, alfa frekansına yönlendirildiğinde, beyinde hakim frekansın alfa oluşu gözlemlenmektedir (Garcia vd., 2019). Her iki kulağa ayrı ayrı sunulan, örneğin 250 Hz ve 260 Hz arasındaki taşıyıcı tonlar, nöronların işitsel uyarıcılara tepki vererek osilasyona geçmelerine neden olarak rahatlama sağlamaktadır. Bahsedilen frekans farkı, 10 Hz olan alfa frekans aralığına (8 Hz-12 Hz) tekabül etmektedir. Alfa beyin dalgası da literatürde genellikle dinlenme, gevşeme ve hafif meditasyon durumlarıyla ilişkilendirilmiştir (Abhang vd., 2016) (Bakınız Şekil-2).

Şekil-2. Alfa Binaural Beats Oluşumu (Mariglia, 2024)



BEYİNDE MÜZİK

İnsan beyni, karmaşık bir yapıya sahip olup iki yarım küre arasında eşit ve simetrik bir şekilde bölünmüştür. Beynin sağ yarım küresi, vücudun sol tarafına ait bilgileri işleyip aktarırken sol yarım küresi ise vücudun sağ tarafına ait bilgileri işleyip aktararak tepki oluşturmaktadır (Tedmem, 2015). Ses sinyalleri her iki kulaktan ayrı ayrı algılanarak beyin tarafından bütünsel bir müzik deneyimi oluşturacak şekilde entegre edilmektedir. İşlevsel beyin görüntüleme çalışmaları, müzikle ilişkili aktivitelerin beyinde duygusal durum, hareket, algılama, hafıza ve dikkat gibi müzik dışı nöral işlevlerle yakından etkileşimde olduğunu göstermektedir (Torun, 2016). Müzik dinlemenin insanda rahatlamayı kolaylaştırmasının bir nedeni, beyin ve vücudun müziği bütünsel olarak işlemesidir (Watkins, 1997). Nörofizyolojik araştırmalar, beyin bölgeleri arasındaki etkileşimleri ve işitsel algılamadaki karmaşık süreçleri anlamamıza yardımcı olmaktadır. Özellikle, Wernick ve Starr'ın (1968) yaptığı çalışmalar binaural beats fenomeninin oluşumunda bazı beyin bölgelerinin kritik roller üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, işitsel bilginin işlenmesi ve entegrasyonunda beyin sapı, retiküler formasyon, superior olivary kompleks ve serebral korteks gibi yapıların önemli olduğunu göstermiştir. Özellikle retiküler formasyon, beyin sapının bir parçası olan karmaşık bir yapıdır. Uyku-uyanıklık döngüsü, dikkat, konsantrasyon ve bilinç gibi kognitif süreçlerin düzenlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Wernick ve Starr., 1968).

Fizyolojik bir açıdan bakıldığında, müzik, merkezi sinir sistemi uyarımı için nesnel uyarıcının sonucudur. Dış veya iç faktörler, duygusal sinir sisteminin aktivitesinde değişikliklere neden olacak şekilde hipotalamus ve diğer duygusal sinir merkezlerini uyarmaktadır (Jentschke ve Koelsch, 2006). Bu uyarılar, beyin dalgalarında farklılıklara yol açarak duygusal tepkilerin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Beyindeki nöronlar, elektriksel uyarı dalgaları aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurmaktadır (Teplan, 2002). Nöronlar birkaç iyi bilinen EEG frekans bandı olan Delta ($\delta = 0.1-4$ Hz), Teta ($\theta = 4-8$ Hz), Alfa ($\alpha = 8-12$ Hz), Beta ($\beta = 12-30$ Hz) ve Gama ($\gamma > 30$ Hz) bandında salınım yapmaktadır. Normal şartlarda, delta bandı derin uykuda bulunmaktadır; teta bandı aşırı rahatlama, uykululuk veya medi-

tasyon sırasında ortaya çıkmaktadır; alfa bandı kapalı gözlerle dinlenme sırasında en belirgindir; beta bandı problem çözme ve odaklanma sırasında bulunmaktadır ve gama bandı, bilişsel ve motor fonksiyonlarla karakterizedir (Siuly vd., 2016). Her işitsel beyin farklıdır ve bir bireyin yaşam deneyimlerinin toplamını temsil etmektedir (Kraus, 2021). Bu nedenle, binaural beats'in etkileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve her bireyin deneyimlediği etkiler kişisel yaşam geçmişiyle ilişkilendirilebilir. Bu durum, binaural frekans farklılıkları içeren müzik dinletilerinin bireysel tercihler ve ihtiyaçlar doğrultusunda uygulanmasının önemini vurgulamaktadır.

Tarihsel kayıtlar, binlerce yıldır müziğin insana bilinç keşfi, ritüel şifa ve kültürel ifade için bir araç olarak hizmet ettiğini göstermektedir (Fachner ve Rittner, 2011). Anekdöt kanıtları, binaural beats içeren müziğin bilinç üzerindeki etkisini öven birçok örnekle doludur, teknolojik ilerlemeler ise müziğin insan deneyiminde oynadığı rolün daha net anlaşılmasına olanak sağlamaktadır. Örneğin, EEG alanındaki ilerlemeler, müziğin insan sinir sistemi üzerinde nasıl etki yarattığı konusunda nöral ağları daha ayrıntılı bir şekilde inceleme imkanı sunmuştur. EEG ve MEG gibi gelişmiş beyin görüntüleme teknikleri, binaural beats uyarısının beyin aktivitesini etkileyerek frekans takibine neden olduğunu ve bu uyarıların nöronal senkronizasyonu artırdığını göstermektedir (Oster, 1973; Smith vd., 1975). Bu durum, bireylerin zihinlerini daha iyi kontrol etmelerini ve genel iyi oluş hallerini artırmalarını sağlayabilir.

İYİ OLUŞ

Dünya Sağlık Örgütü, sağlık kavramını sadece hastalık ve zayıflık olmaması olarak değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır (WHO, 2004). İyi oluş, bireylerin yaşam kalitesini ve genel mutluluk seviyelerini ifade eden bir kavramdır ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı kapsamaktadır. Birçok araştırma, iyi oluşun çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunlar arasında sosyal destek, anlamlı ilişkiler, pozitif düşünme, sağlıklı yaşam tarzı, kişisel amaçlar, özsaygı, problem çözme becerileri, duygusal denge ve ruh sağlığı gibi faktörler bulunmaktadır. Bazı araştırmalar psikolojik iyi oluşun fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarının azalmasına yardımcı olduğunu ve kişinin yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından yapılan bir çalışma pozitif psikoloji kavramını ortaya koymuş ve psikolojik iyi oluşun sağlık, mutluluk ve insanların potansiyellerini gerçekleştirmeleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu çalışma, pozitif duyguların, kişisel güçlü yönlerin ve anlamlı yaşamın psikolojik iyi oluş üzerindeki önemini vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, Diener vd., (2009) ise Dünya Mutluluk Raporları gibi çalışmalarla dünya genelindeki insanların mutluluğunu ve psikolojik iyi oluşlarını ölçmüş ve çeşitli faktörlerin bu mutluluk düzeylerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Müzik gibi kişisel aktivitelerin de insanların genel mutluluk düzeyine katkıda bulunabileceği belirtilmiştir.

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve potansiyellerini keşfetme, duygusal refahlarını artırma ve yaşam kalitelerini iyileştirme üzerine odaklanan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda, binaural beats, son yıllarda psikolojik sağlık ve iyilik üzerindeki potansiyel etkileri nedeniyle dikkat çekmektedir.

Örneğin, Lane vd. (1998), binaural beats'in dikkat performansını artırarak stresi azaltabileceğini ve duygusal durumu iyileştirebileceğini göstermiştir. Bu tür ses stimülasyonlarının kullanımı, pozitif duyguları artırarak ve stresle baş etme becerilerini geliştirerek bireylerin psikolojik sağlığını destekleyebilir. Benzer şekilde, Chaieb vd. (2015), binaural beats'in kognitif işlevleri ve duygusal durumu iyileştirmede etkili olabileceğini bulmuşlardır. Bu çalışmalar, binaural beats'in pozitif psikoloji ilkeleriyle uyumlu olarak bireylerin duygusal iyilik hallerini güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Pozitif psikoloji, insan refahına fayda sağlayan pozitif yönler ve güçlere daha fazla vurgu yapmaktadır. Bu, geçmişteki iyilik hali ve memnuniyeti, şu anda yaşanan neşe, duygusal zevkler ve mutluluk gibi durumları kapsamaktadır. Aynı zamanda, geleceğe yönelik iyimserlik, umut ve inanç gibi yapıcı düşünceleri de içermektedir (Seligman, 2002). Müziğin sağlık ve psikoloji üzerinde şifa gücüne dair fikir ise Aristoteles ve Platon zamanlarına kadar uzanmaktadır (Spencer, 2013). Beyin tarafından işlenen müzik uyarıcılarının, bu süreçlerde yer alan duygusal tepkiler de dahil olmak üzere hem nöral fonksiyonlar hem de hormonal aktivite üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği de öne sürülmüştür (Schneck ve Berger, 2006).

Farklı frekanstaki seslerin her iki kulağa gönderilmesi, beyindeki nöral ağların etkilenmesine neden olarak nöronların ritmik bir şekilde senkronize olmasını sağlamaktadır. Binaural beats'in algısal fenomeni müzik içindeki uygun taşıyıcı tonların sağlanmasıyla dinleyicinin baskın beyin dalgası frekansının algılanan ritme adaptasyonunu ifade etmektedir (Garcia vd., 2019). Ayrıca binaural beats ve müziğin birleştirilmesi, anksiyete düzeylerini azaltmada binaural beats içermeyen müzikten daha etkili bir yaklaşım olarak belirlenmiştir (Wiwatwongwana vd., 2016). Bu teknolojinin, kullanıcılarına olumlu bir ruh haline ulaşmalarında ve stres veya anksiyete gibi olumsuz duyguları yönetmelerinde yardımcı olarak onların psikolojik iyi oluş halini ve yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir (Wahbeh vd., 2007; Kelton vd., 2021).

TARTIŞMA

Pozitif psikoloji literatürü, müziğin insan refahı üzerindeki etkilerini araştıran bir dizi çalışmaya sahiptir ve araştırmalar, müziğin duygusal iyileşme, stres azaltma ve pozitif duyguları artırma gibi bir dizi olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, müziğin beyindeki belirli bölgeleri etkileyerek duygusal tepkileri tetiklediğini ve ruh halini iyileştirdiğini gösteren nörobilimsel kanıtlar bulunmaktadır (Blood ve Zatorre, 2001). Her müzik notasının belirli bir frekansı vardır. Binaural frekans farklılıkları içeren müzik dinletilerinin ise duygusal iyilik halini artırıcı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirici etkileri olduğu öne sürülmektedir. Bu frekanslar, kişinin içsel dengeyi bulmasına ve pozitif duyguları artırmasına yardımcı olabilmektedir (McConnell vd., 2014).

Yapılan çalışmalar, binaural beats ve müziğin düşük özgüven, yüksek stres ve anksiyete gibi sorunlara karşı etkili bir müdahale yöntemi olabileceğini savunmaktadır (McConnell vd., 2014; Chaieb vd., 2015). Müzik dinlemenin, serotonin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırdığı ve bu şekilde pozitif duyguları teşvik ettiği bilinmektedir (Salimpoor vd., 2011). Hartmann vd. (2023), binaural beats içeren müzik dinletilerinin

depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozuklukların tedavisinde etkili olabileceğini öne sürerken, Reedijk vd. (2013) tarafından yapılan bir çalışma da, binaural beats'in duygusal durumları ve algıları etkileyebileceği ve özellikle beta ve theta frekanslarının, duygusal durumları düzenlemede potansiyel bir araç olarak kullanılabilmesi gösterilmektedir.

Binaural beats'in iyi oluş, hafıza, dikkat ve anksiyete üzerindeki etkilerini inceleyen bir dizi çalışma, çeşitli frekans aralıklarının bilişsel fonksiyonlar üzerindeki spesifik etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle anksiyete; duygusal, fiziksel, sosyal ve işlevsel refah üzerinde olumsuz etkilere sahip karmaşık bir durumdur. Wahbeh vd.'nin (2007) çalışması, teta frekansındaki binaural beats'i dinleyen katılımcıların yaşam kalitesi puanlarında bir artış ve anksiyete puanlarında anlamlı bir azalış elde ettiğini göstermiştir.

Chairinkam (2018) anksiyete oranı yüksek üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, binaural beats içeren müzik dinletileriyle katılımcıların anksiyete oranlarında ciddi bir azalma meydana geldiğini gözlemlemiş ve aynı zamanda öğrencilerin; özgüvenlerinin arttığını ve gelecekte daha umutlu olduklarını belirtmiştir. Işık vd.'nin (2017) çalışmasında da, binaural beats dinlemenin dış ameliyatı öncesinde hastaların anksiyete düzeylerinde önemli bir azalmaya sebep olduğu gözlemlenmiştir.

Teta ve beta binaural beats özellikle ilgi çekicidir çünkü sırasıyla rahatlama ve dikkatli olma durumlarına neden olabilmektedirler, bu da birbirine zıt zihinsel durumları kolayca karşılaştırılabilmeyi mümkün kılmaktadır. Jirakittayakorn ve Wongsawat (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 10 dakika boyunca 6 Hz binaural beats dinleyen katılımcıların teta dalgasında beyin eğitimi sağlanmış ve bunun meditatif durumları teşvik ettiği gözlemlenmiştir (Jirakittayakorn ve Wongsawat, 2017). Ayrıca, uykusuzluktan kaynaklanan huzursuz durumların (Choi vd., 2019), tükenmişlik (Le Scouarnec vd., 2001), depresyon ve duygu düzensizliğinin (Cantor ve Stevens, 2009) teta binaural beats ile azaldığı bildirilmiştir. Taşkesen (2022) yaptığı çalışmada da, tinnitus (kulak çınkılması) kaynaklı; uyku, rahat hissetme, konsantrasyon ve işitme sorunları ölçen farklı ölçümlerde teta ve alfa binaural beats uygulamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Sonuçlar, teta'nın daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, teta binaural beats'in hastaların yaşam kalitesi ve tinnitus algıları üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösterirken, terapi yöntemi olarak kullanılabilmesini öne sürmektedir. Ayrıca bu çalışmalar, binaural beats uyarısının çeşitli frekans aralıklarında depresyon, anksiyete düzeyleri ve hatta fizyolojik değişiklikler üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

Binaural beats'in bellek üzerindeki etkileri de araştırılmıştır. Kraus ve Porubanová'nın (2015) çalışması, alfa frekansındaki binaural beats dinletilerin, matematiksel dikkat dağıtma işlemleri sırasında katılımcıların işleyen bellek kapasitelerinde önemli bir gelişme gösterdiğini rapor etmiştir. Bununla birlikte beta binaural beats, uzun süreli (Garcia vd., 2017) ve kısa süreli hafızayı (Gálvez vd., 2018), dikkat (Park vd., 2018), odaklanma düzeyleri ve problem çözme (Simmons, 2016) ve çalışma belleğini (Beauchene vd., 2016) iyileştirmek için de kullanılmıştır. Ayrıca, Ortiz vd.'nin (2008) çalışması, teta frekansındaki binaural beats dinletilerinin sözlü çalışma belleği görevindeki etkisini incelemiş ve bu frekansta dinleme yapmanın, beta frekans ve beyaz gürültüye kıyasla daha fazla kelimenin hatırlanmasını sağladığını göstermiştir. Benzer şekilde, McConnell vd.'nin (2014) çalışması, teta frekansındaki binaural beats dinletilerinin kalp hızı değişkenliği üzerinde olumlu etkileri

olabileceğini göstermiştir. Yakın tarihte Aydın (2023), temelinde interhemisferik senkronizasyonlar, beyin dalgaları, binaural frekans farklılıkları ve sağ kulak konuşma, sol kulak müzik gibi teknikleri kullanan Sensory Activation Solutions (SAS) metodu ile ilkökul öğrencilerinde okuma yazma güçlüklerinin giderilmesinde ve aynı zamanda özgüven yükselmesinde anlamlı bir etki gözlemlemiştir (Aydın, 2023). 2024 yılında Şahinbaş vd. tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise şizofreninin bozduğu nöral osilasyonları sağlıklı referans sinyal değerlerine yaklaştırmayı hedefleyen binaural beats frekansları geliştirilmiştir. Belirlenen süre boyunca binaural beats dinletilerini uygulayan şizofreni hastalarında olumlu etkiler görülmüştür (Şahinbaş vd., 2024).

Öte yandan, López-Caballero ve Escera (2017), teta, alfa, beta, gama ve üst gama frekanslarında yapmış oldukları binaural beats çalışmalarında EEG güç ölçümleri üzerinde belirgin bir fark gözlemlemediklerini ve bu nedenle binaural beats'in beyin eğitimi veya bilişsel süreçler üzerindeki etkisi konusunda güçlü bir kanıt bulamadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, diğer birkaç çalışmada da araştırmacılar; teta (Hector vd., 2020) veya beta (Vernon vd., 2012) binaural beats kullanarak beyin dalgası eğitimi yapma konusunda başarısız olduklarını ve bu frekansların beyin aktivitesi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmişlerdir.

SONUÇ

Müzik, duygusal, zihinsel ve fizyolojik düzeyde bir dizi tepkiye neden olabilen güçlü bir işitsel uyandır. Binaural beats fenomeni ise işitsel algılama ve beyin aktivitesi arasındaki karmaşık etkileşimlerin sonucudur. Bunların nörobiyolojik temellerinin anlaşılması sağlık ve iyi oluş üzerindeki potansiyel etkilerin değerlendirilmesi için kritiktir. Bu çalışma, müzik dinletileri ve binaural beats uyarısının sağlık yararlarını, uygulama yöntemlerini ve beyin mekanizmalarını kapsamaktadır. İşitsel uyarıların beyin tarafından nasıl işlendiği ve işitsel bilginin nasıl entegre edildiği, fenomenin nörofizyolojik temellerini açıklamaktadır. Literatürdeki araştırmalar binaural beats içeren müzik dinletilerinin; kaygı düzeyinde azalma, stres yönetimi, özgüven artırma, pozitif duygu ve ağrı kontrolü içeren sağlık yararlarını desteklemektedir. Bilişsel iyileştirme, duygusal regülasyon ve fizyolojik rahatlama gibi potansiyel uygulama alanları da vurgulanmaktadır.

Optimal etki için, frekans aralıklarının ve dinleme sürelerinin titizlikle ayarlanması gerekmektedir. Binaural beats'in etkinliği üzerine yapılan araştırmalar, 200 Hz ile 900 Hz arasındaki frekansların, 1000 Hz ve üzeri frekanslara kıyasla daha etkili olduğunu göstermiştir. Sürüklenmenin gerçekleşebilmesi için taşıyıcı tonlar arasındaki frekans farkının 2 Hz ile 35 Hz arasında olması gerektiği de belirtilmektedir (Wahbeh vd., 2007).

Binaural beats oluşumu, farklı iki monofonik sesin sağ ve sol kulaklara ayrı ayrı sunulmasıyla gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, sesin stereo kulaklık aracılığıyla dinlenmesi önerilmektedir. Kullanılan müziğin tonalitesi ve ritmi duygusal durumu etkileyebilir. Örneğin, yavaş tempo ve düşük frekanslı müzik, stresi azaltabilir ve gevşemeyi teşvik edebilir. Buna ek olarak, doğru müzik seçimi ve binaural frekans farklılıklarının kullanımı, endorfin salınımını artırarak pozitif duyguları teşvik etme potansiyeline sahiptir (Mallik ve Russo, 2020).

Binaural beats uyarısının etkinliği kişiden kişiye değişebilir ve bu nedenle, uygulama

yöntemlerinin ve dinleme protokollerinin bireysel tercihler ve ihtiyaçlar doğrultusunda kişiselleştirilmesi önemlidir. Bu kişiselleştirme süreci, yapılandırılmış müzik temelli işitsel aktivasyon programı SAS metodunda olduğu gibi uzman müzisyenler, ses mühendisleri, nörobilimciler ve bilişsel psikologlar tarafından desteklenmelidir.

Bu alanda binaural beats içeren müzik dinletilerinin etkisinin ölçülebilmesi için bireylere uygulanan yöntemlerin objektif bir karşılaştırma imkanı sunması oldukça önemlidir ve bu nedenle, öncesi, esnası ve sonrasında uygulanan yaklaşımların geliştirilmesi gerekmektedir. Geliştirme çalışmalarının temel amacı, ortaya çıkan farklılaşmanın yönünü belirlemek ve hedeflenen etkinin başarılı olup olmadığını değerlendirmektir. Bu değerlendirme sürecini daha sağlıklı bir şekilde yapabilmek ve elde edilen verileri makine öğrenmesi gibi teknolojilerle destekleyerek yapay zeka uygulamalarına entegre etmek, kişiye özel yaklaşımların geliştirilmesine büyük katkı sağlayabilir. Bu sayede bireylerin deneyimlerinin daha etkili bir şekilde analiz edilip değerlendirilmesi mümkün olacaktır.

Ayrıca, elde edilen anket ve mülakat bilgilerinin de bu sürece dahil edilmesi önemlidir; bu veriler, binaural beats içeren müzik dinletilerinin etkilerini anlamak ve ölçmek için kullanılan yöntemlerin etkinliğini değerlendirmede önemli bir rol oynayabilir. Objektif verilere ek olarak, bireylerin deneyimlerini ve görüşlerini içeren bu bilgilerin analizi, daha kapsamlı bir değerlendirme sağlayabilir. Bu sonuçlar, binaural beats içeren müzik dinletilerinin karmaşık etkilerini ve potansiyelini anlamak için daha fazla bilimsel araştırma ve klinik çalışmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Alandaki ilerlemeler, bireylerin psikolojik iyi oluş halini sağlamak, yaşam kalitesini artırmak ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için terapötik müdahalelerin geliştirilmesinde ve uygulanmasında önemli bir referans noktası olabilir.

KAYNAKÇA

- Abhang, P. A., Gawali, B. W., & Mehrotra, S. C. (2016). Technological basics of EEG recording and operation of apparatus. *Introduction to EEG- and SpeechBased Emotion Recognition*, 19-50.
- Aydın, Z. (2023). *Sas metodunun ilkökul öğrencilerinin okuma ve yazma güçlüklerinin giderilmesindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Programı.
- Beauchene, C., Abaid, N., Moran, R., Diana, R. A., & Leonessa, A. (2016). The effect of binaural beats on visuospatial working memory and cortical connectivity. *PLoS One* 11, e0166630. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166630>
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the national academy of sciences*, 98(20), 11818-11823.
- Cantor, D. S., & Stevens, E. (2009). QEEG correlates of auditory-visual entrainment treatment efficacy of refractory depression. *Journal of Neurotherapy*, 13(2), 100-108.
- Chaieb, L., Wilpert, E. C., Reber, T. P., & Fell, J. (2015). Auditory beat stimulation and its effects on cognition and mood states. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 136819.
- Chairinkam, W. (2018). *Effects of music embedded with superimposed binaural beats on anxiety in university health science students*. (Doctor of Philosophy in Community Medicine), Graduate School Chiang Mai University.
- Choi, H., Bang, Y. R. & Yoon, I. Y. (2019). Entrainment of binaural auditory beats on subjects with

- insomnia symptoms. *Sleep Medicine*, 43, A193. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.198>.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Fachner, J., & Rittner, S. (2011). Ethno Therapy, Music and Trance: an EEG investigation into a sound-trance induction. *States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams*, 235-256.
- Gálvez, G., Recuero, M., Canuet, L., & Del-Pozo, F. (2018). Short-term effects of binaural beats on EEG power, functional connectivity, cognition, gait and anxiety in Parkinson's disease. *International Journal of Neural Systems*, 28, 1750055. <https://doi.org/10.1142/S0129065717500551>
- Garcia-Argibay, M., & Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Binaural auditory beats affect long-term memory. *Psychological Research*, 83(6), 1124-1136. <https://doi.org/10.1007/s00426-017-0959-2>
- Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: A meta-analysis. *Psychological Research*, 83(2), 357-372. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1066-8>
- Goodin, P., Ciorciari, J., Baker, K., Carey, A.M., Harper, M., Kaufman, J. (2012). A high-density EEG investigation into steady state binaural beat stimulation. *PLoS One*, 7(4), e34789. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034789>.
- Hartmann, M., Mavrolampados, A., Toiviainen, P., Saarikallio, S., Foubert, K., Brabant, O., & Erkkilä, J. (2023). Musical interaction in music therapy for depression treatment. *Psychology of Music*, 51(1), 33-50.
- Hector, D., Perez, O., Dumas, G. & Lehmann, A. (2020). Binaural beats through the auditory pathway: from brainstem to connectivity patterns. *eNeuro* 7, 2020. <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0232-19.2020>
- Işık, B. K., Esen, A., Büyükerkmen, B., Kılınc, A., & Menziletoğlu, D. (2017). Effectiveness of binaural beats in reducing preoperative dental anxiety. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 55(6), 571-574. <https://doi.org/10.1016/j.bjoms.2017.02.014>
- Jentschke, S. & Koelsch, S. (2006) Brain, music, plasticity and development. *Zeitschrift Fur Erziehungswissenschaft*, 9, 51-70. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90607-2_5
- Jirakittayakorn, N. & Wongsawat, Y. (2017). Brain responses to a 6-Hz binaural beat: effects on general teta rhythm and frontal midline teta activity. *Frontiers in Neuroscience*, 11, 365. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00365>
- Kasprzak, C. (2011). Influence of binaural beats on EEG signal. *Acta Physica Polonica A*, 119(6), 986-990. <https://doi.org/10.12693/APHYSPOLA.119.986>
- Kelton, K., Weaver, T. L., Willoughby, L., Kaufman, D., & Santowski, A. (2021). The efficacy of binaural beats as a stress-buffering technique. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 27(4), 28-33. PMID: 32619206.
- Krasnoff, E., & Chevalier, G. (2023). Case report: binaural beats music assessment experiment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5(17), 1138650. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1138650>
- Kraus N. (2021). *Of sound mind: How our brain constructs a meaningful sonic world*. MIT Press.
- Kraus, J., & Porubanová, M. (2015). The effect of binaural beats on working memory capacity. *Studia Psychologica*, 57(2), 135-145. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.02.689>
- Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E., & Marsh, G. R. (1998). Binaural auditory beats affect vigilance performance and mood. *Physiology & behavior*, 63(2), 249-252.
- Le Scouarnec, R.-P., Poirier, R.-M., Owens, J., Gauthier, J., Taylor, A. G., et al. (2001). Use of binaural

- beat tapes for treatment of anxiety: A pilot study of tape preference and outcomes. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 58-63.
- Lentz, J. J., He, Y., & Townsend, J. T. (2014). A new perspective on binaural integration using response time methodology: Super capacity revealed in conditions of binaural masking release. *Frontiers in Human Neuroscience*, 22, 8(AUG):641. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00641>
- López-Caballero, F. & Escera, C. (2017). Binaural Beat: a failure to enhance EEG power and emotional arousal. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11:557. <http://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00557>
- Mallik, A., & Russo, F. (2020). The effect of an affective music recommendation system and binaural beats on anxiety.
- Mariglia, D. (2024). What is binaural audi. *Unison*. <https://unison.audio/what-is-binaural-audio/>
- Marsh, J. T., & Worden, F. G. (1968). Sound evoked frequency-following responses in the central auditory pathway. *Laryngoscope*, 78, 1149-1163. <https://doi.org/10.1288/00005537-196807000-00003>
- McConnell, P. A., Froeliger, B., Garland, E. L., Ives, J. C. & Sforzo, G. A. (2014). Auditory driving of the autonomic nervous system: Listening to tetra-frequency binaural beats post-exercise increases parasympathetic activation and sympathetic withdrawal [Internet]. *Frontiers in Psychology*. *Frontiers Media SA*, 1248. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4231835/>
- Munro, B. A., & Searchfield, G. D. (2019). The short-term effects of recorded ocean sound with and without alpha frequency binaural beats on tinnitus perception. *Complementary Therapies in Medicine*, 44, 291-295.
- Monroe, R. A. (2014). *The ultimate journey*. Harmony.
- Orozco Perez, H. D., Dumas, G., & Lehmann, A. (2020). Auditory illusion mood. *eNeuro*. <https://neurosciencenews.com/auditory-illusion-mood-15720/>
- Ortiz, T., Martínez, A., Fernández, A., Maestu, F., Campo, P., Hornero, R., Escudero, J. & Poch, J. (2008). Impact of auditory stimulation at a frequency of 5 Hz in verbal memory. *Actas Españolas de Psiquiatria*, 36(6), 307-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18985458/>
- Oster, G. (1973). Auditory beats in the brain. *Scientific American*, 229(4), 94-103.
- Park, J., Kwon, H., Kang, S. & Lee, Y. (2018). 2018 international conference on information and communication technology convergence (ICTC). In: *The Effect of Binaural Beat-Based Audio-visual Stimulation on Brain Waves and Concentration* (pp. 420-423). <http://doi.org/10.1109/ICTC.2018.8539512>
- Pierce, J. R. (1999). The nature of musical sound. In *The psychology of music* (pp. 1-23). Academic Press.
- Reedijk, S. A., Bolders, A., & Hommel, B. (2013). The impact of binaural beats on creativity. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 786.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262.
- Schneck, D. J., & Berger, D. S. (2006). *The music effect: Music physiology and clinical applications*. Jessica Kingsley Publishers.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1,

- p. 5). American Psychological Association.
- Simmons, L. C. (2016). Binaural auditory beats, a promising therapy and cognitive enhancement. *Wheaton Journal of Neuroscience Senior Seminar Research*, 27, 1-7.
- Siuly, S., Li, Y. & Zhang, Y. (2016). EEG signals analysis and classification. *Techniques and Applications*, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47653-7>
- Smith, J. C., Marsh, J. T., & Brown, W. S. (1975). Far-field recorded frequency-following responses: evidence for the locus of brainstem sources. *Electroencephalography and clinical neurophysiology*, 39(5), 465-472.
- Spencer, J. (2013) A historical review of music therapy and the department of veterans affairs. (Theses & Dissertations). Rockville Centre, NY Molloy College.
- Şahinbaş, R., Tekin, S., & Gökbay, İ. Z. (2024). A Proposal to Support Schizophrenia Patients: Mobile Application Based on Binaural Beats and 3D Avatar. *Electrica*, 24(1).
- Taşkesen, A. (2022). Her iki kulaktan yapılan sesli uyarıların çınlama üzerindeki etkisi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tedmem (Türk Eğitim Derneği). (2015). *Sol beyin/ sağ beyin miti*. <http://www.tedmem.org/>
- Teplan, M. (2002). Fundamentals of EEG Measurement. *Measurement Science Review*, 2(2), 1-11.
- Torun, Ş. (2016). Müziğin beynimizdeki yolculuğu/the journey of music in our brains. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1).
- Vernon, D., Peryer, G., Louch, J. & Shaw, M. (2012). Tracking EEG changes in response to alpha and beta binaural beats. *International Journal of Psychophysiology*, 93, 134-139. <http://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.008>
- Wahbeh, H., Calabrese, C., Zwickey, H. & Zajdel, D. (2007). Binaural beat technology in humans: A pilot study to assess neuropsychologic, physiologic, and electroencephalographic effects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(2), 199-206. <https://doi.org/10.1089/acm.2006.6201>
- Watkins, G. R. (1997). Music therapy: proposed physiological mechanisms and clinical implications. *Clinical nurse specialist*, 11(2), 43-50.
- Wernick, J. S. & Starr, A. (1968). Binaural interaction in the superior olivary complex of the cat: an analysis of field potentials evoked by binaural-beat stimuli. *Journal Neurophysiol*, 31(3), 428-441.
- Wiwatwongwana, D., Vichitvejpaisal, P., Thaikruea, L. et al. (2016) The effect of music with and without binaural beat audio on operative anxiety in patients undergoing cataract surgery: a randomized controlled trial. *Eye*, 30, 1407-1414. <https://doi.org/10.1038/eye.2016.160>
- Worden, F. G., & Marsh, J. T. (1968). Frequency-following (microphonic-like) neural responses evoked by sound. *Clinical Neurophysiology*, 25, 42-52. [http://doi.org/10.1016/0013-4694\(68\)90085-0](http://doi.org/10.1016/0013-4694(68)90085-0)
- World Health Organisation (WHO). (2004). *Promoting mental health; concepts emerging evidence and practice* (Summary report). Geneva, Italy.

Pozitif Yaşlanma: "Yaşama Yıllar Değil, Yıllara Yaşam Katmak"*

Positive Aging: "More Life to Years, Not Just More Years to Life"

Lutfiye İPEK**, Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER***

doi: doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.115

Öz

Bu çalışmanın amacı yaşlanma sürecini tanımlarken öne çıkan kavramları, pozitif yaşlanma kavramını, pozitif yaşlanmayı teşvik eden müdahaleleri ve stratejileri açıklamaktır. Amaç doğrultusunda Web of Science, Ebsco, Scopus, Pubmed ve Google Akademik veri tabanları kullanılarak anahtar kelimeler çerçevesinde erişilen makaleler incelenmiştir. Yaşlı nüfusun ve yaşlı yetişkinlerin yaşam süresinin artmasıyla, yaşlı yetişkinlerin yalnızca daha uzun değil, aynı zamanda biyopsikososyal açıdan nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabilecekleri, refah düzeylerinin nasıl artabileceği, yaşlanma süreçlerinin nasıl destekleneceği gibi konulara odaklanıldığı görülmektedir. Bu noktada yaşlılığa özgü konulara odaklanan pozitif psikoloji ve pozitif gerontoloji hareketinin bir uzantısı olarak pozitif yaşlanma kavramı karşımıza çıkmaktadır. Pozitif yaşlanma, optimal, sağlıklı, başarılı, üretken, aktif yaşlanma gibi iyi yaşlanmanın çeşitli özelliklerini sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi birçok alanla birleştiren çok boyutlu bir kavramdır. Güncel literatüre bakıldığında pozitif yaşlanmanın başarılı, sağlıklı, aktif, üretken yaşlanma gibi kavramları da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte pozitif yaşlanma bu kavramların yerini alacak bir terim olarak yorumlanmamalıdır. Yaşlı yetişkinlerin yaşlanma süreçlerini anlamasına ve pozitif yaşlanmalarını teşvik etmeye yönelik müdahalelerin uygulanmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikoloji ilkelerinin yaşlanma sürecinin hangi boyutlarını, nasıl etkilediğini ortaya koyacak daha fazla pozitif yaşlanma araştırmasının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Geropsikoloji, Pozitif Psikoloji, Pozitif Yaşlanma, Pozitif Yaşlanma Müdahaleleri

Abstract

The aim of this study is to explain the prominent concepts in defining the ageing process, the concept of positive ageing, interventions and strategies that promote positive ageing. In order to achieve this objective, articles retrieved using the keywords within the Web of Science, Ebsco, Scopus, Pubmed and Google Scholar databases were subjected to analysis. With the increase in the elderly population and the life expectancy of older adults, it is seen that there is a focus on issues such as how older adults can not only live longer, but also how they can live better and happier in biopsychosocial terms, how their welfare levels can increase, and how to support their aging processes. At this point, the concept of positive ageing emerges as an extension of the positive psychology and positive gerontology movement that focuses on age-specific issues. Positive ageing is a multidimensional concept that combines various characteristics of good ageing such as optimal, healthy, successful, productive and active ageing with many areas such as health, cognition, activity, affect and physical fitness. Looking at the current literature, it is stated that positive ageing is a more inclusive concept that includes concepts such as successful, healthy, active, productive ageing. However, positive ageing should not be interpreted as a term to replace these concepts. It is thought that there is a need for older adults to understand the aging processes and to implement interventions to promote positive aging. It is recommended that more positive ageing research should be carried out to reveal which dimensions of the ageing process are affected by positive psychology principles and how.

Keywords:

Geropsychology, Positive Psychology, Positive Ageing, Positive Ageing Interventions

* Bu makale 19-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

** Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uzm. Gerontolog, lutfiye.ipek@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9070-0814.

*** Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dr. Öğretim Üyesi, gokcegunes@akdeniz.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8651-8318.

GİRİŞ

Geriatri ve gerontoloji bilimlerinde normal yaşlanma, patolojik yaşlanma, olağan ve başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, üretken yaşlanma, aktif yaşlanma ile birlikte son zamanlarda pozitif yaşlanma kavramının ön plana çıktığı görülmektedir (Hill, 2011; Paul ve Ribeiro, 2015). Yaşlı yetişkinlerin anlamlı ve gerçekçi hedeflere dayalı amaçlı bir yaşama odaklanmalarının, sosyal ilişkilerini sürdürmelerinin ve özgüven duygularını geliştirmelerinin vurgulanması ile son yıllarda bu kavramların daha fazla araştırıldığı görülmektedir (Estebarsari ve ark., 2020). Literatürde daha çok sağlıklı yaşlanma ve başarılı yaşlanma (Paul ve Ribeiro, 2015; Estebarsari ve ark., 2020) kavramlarının kullanıldığı bilinse de pozitif yaşlanmanın diğer kavramlarını da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Lam ve ark., 2020; Bar-Tur, 2021). Bu kavramlar yaşa bağlı değişim olgusunu çeşitli perspektiflerden ele almaktadır (Hill, 2011). Yaşlı nüfusun ve yaşlı yetişkinlerin yaşam süresinin artmasıyla, kişilerin yalnızca daha uzun değil, aynı zamanda biyopsikososyal açıdan nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabilecekleri, refah düzeylerinin nasıl artabileceği, pozitif yaşlanma süreçlerinin nasıl desteklenebileceği gibi konuların giderek önem kazandığı görülmektedir (Denmark ve Zarbiv, 2016; Bar-Tur, 2021). İlerleyen yaşlarda pozitif yaşlanmayı teşvik eden uygun maliyetli yeni stratejiler geliştirmeye ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Lomas ve ark., 2016; Nguyen ve ark., 2023). Yeni stratejilerin geliştirilmesi için konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma çerçevesinde yaşlanma sürecini tanımlarken öne çıkan kavramların, bilimsel literatürde yeni bir çalışma alanı olarak nitelendirilecek “pozitif yaşlanma” kavramının, pozitif yaşlanmayı teşvik eden müdahalelerin ve stratejilerin açıklanması hedeflenmektedir.

POZİTİF YAŞLANMA: DAHA KAPSAYICI BİR PERSPEKTİFE DOĞRU

1950’li yılların başlarında biyolojik sorunlara odaklanılması nedeniyle yaşlanmanın, hastalık, sakatlık ve bağımlılıkla aynı şey olarak kabul edildiği ve yaşlı yetişkinlerin verimsiz bir nüfus olarak tanımlandığı görülmektedir (Estebarsari ve ark., 2020). 1960’ların sonlarında, Palmore (1985) tarafından normal yaşlanma terimi önerilmiştir. Daha sonra Shock (1984) normal yaşlanmayı hastalığın yokluğunda yaşlanma olarak tanımlamıştır.

Yaşlanma sürecini, fiziksel ve bilişsel düzeyde kaçınılmaz bir düşünüş olarak gören biyolojik bakış açısı yerine 1980’lerde başarılı yaşlanma kavramı ortaya çıkmıştır (Bowling ve Dieppe, 2005; Estebarsari ve ark., 2020). Son 50 yılda en çok kullanılan ve araştırılan model başarılı yaşlanma modelidir. Buna rağmen kavramın tanımı üzerinde fikir birliği bulunmadığı ve başarılı yaşlanma stratejilerinin etkinliğinin tek tip olarak ölçülebileceği standart ölçeklerin bulunmadığı bilinmektedir (Harmell ve ark., 2014; Martin ve ark., 2015; Paul ve ark., 2015; Estebarsari ve ark., 2020). Başarılı yaşlanma kavramının tarihçesinin Carl Jung’un 1920’ler ve 1930’larda yaptığı çalışmalara kadar dayandığı söylenilebilir. Kavramla ilgili ilk tanımlama ise Robert Havighurst (1961) tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda farklı bilim insanları kavramın farklı boyutları üzerinde çalışarak alana katkıda bulunmuşlardır. Tarihsel süreçteki konuyla ilgili bu çalışmalar başarılı yaşlanma konusundaki görüşlerin çok boyutluluğunu göstermektedir (Martin ve ark., 2015). Başarılı yaşlanma çerçevesinde gerçekleştirilen araştırmalarla konunun gerontolojik ve psikolojik kavramsallaştırılma

çalışmaları, Tornstam'ın (2005) "gerotranscendence" olarak adlandırdığı gelişimsel pozitif yaşlanma teorisinin habercisi olarak ortaya çıkmaktadır (Martin ve ark., 2015).

Başarılı yaşlanma kavramına yönelik eleştirileri sistematik olarak inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda, başarılı yaşlanmanın sınırlı tanımlanmış çerçeveleri olduğu, başarılı yaşlanma kriterlerinin çeşitli versiyonlarını karşılayan yaşlı yetişkinlerin oranının oldukça az olduğu, başarılı yaşlanmanın kriterlerinin çoğu insanı dışladığı, psikolojik değişkenlerin önemini gözden kaçırdığı, başarılı yaşlanma konusunda yürütülen araştırmaların çoğunun, herhangi bir hastalığa sahip olmayan ya da fizyolojik veya bilişsel süreçlerde yaşa bağlı bozulmaya karşı oldukça dirençli olan sağlıklı yetişkinlere odaklandığı vurgulanmaktadır. Alzheimer hastalığı gibi hastalık koşullarında fiziksel sağlığın ve bilişsel işlevin korunmasına yönelik bu yaklaşımın mümkün olup olmadığının henüz bilinmediği ifade edilmektedir (Hill, 2011; Martin ve ark., 2015; Martinson ve Berridge, 2015; Paul ve ark., 2015). Ayrıca başarılı yaşlanma için bir standart oluşturma girişimi, yaşlılık döneminde gözlemlenen farklılıkları kapsamamaktadır. Pozitif yaşlanma kavramının, ölçülmesi henüz zor olsa da daha kapsamlı olduğu bildirilmektedir. Bu kapsamlı perspektifin, başarının ne olduğuna dair kısıtlı bir görüşten kaçınarak, başarılı yaşlanma fikrine yönelik mevcut eleştirilerin bir kısmının üstesinden gelebileceği ifade edilmektedir (Paul ve ark., 2015).

Daha sonra yaşlanmayı farklı bağlamsal faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir süreç olarak gören (Hughes ve Touron, 2021), 'sağlıklı yaşlanma' (Bryant ve ark., 2001; Michel, ve Sadana, 2017; World Health Assembly, 2020; Behr ve ark., 2023), aktif yaşlanma (Fries, 2012), üretken yaşlanma (Achenbaum, 2001) ve 'pozitif yaşlanma' (Hill, 2005; Hill, 2011; Crăciun ve Crăciun, 2019) gibi yaşlanma modellerinden bahsedildiği görülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde kavramların tek tip tanımlanmalarının oldukça zor olduğu görülmektedir (Behr ve ark., 2023).

POZİTİF YAŞLANMA

Pozitif yaşlanma konusu geriatri ve gerontoloji bilimleri çerçevesinde bir araştırma konusu olarak değerlendirilmekle birlikte pozitif yaşlanmayı desteklemek için pozitif psikoloji ve ilkeleri üzerine yapılan araştırmalardan yararlanılabileceği ifade edilmektedir (Bar-Tur, 2021). Pozitif yaşlanma yaşlılığa özgü konulara odaklanan pozitif psikoloji hareketinin bir uzantısı olarak da ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2000; Hill, 2005; Hill ve Mansour, 2008).

Pozitif psikoloji alanı öznel düzeyde değerli öznel deneyimlerle ilgilidir; esenlik, memnuniyet ve tatmin (geçmişte); umut ve iyimserlik (gelecek için); akış ve mutluluk (şimdiki zamanda). Bireysel düzeyde sevgi, cesaret, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, maneviyat ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde sorumluluk, anlayış, fedakârlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve çalışma ahlakı gibi özelliklerle ilgilidir. Pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin odağında yalnızca hayattaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmaktan, olumlu nitelikler oluşturmaya doğru bir değişimi katalize etmeye başlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Alex ve ark., 2006). Pozitif psikoloji müdahalesi ise patolojiyi iyileştirmek veya olumsuz düşünceleri veya uyumsuz davranış kalıplarını düzeltmek yerine, öncelikle olumlu duyguları, olumlu davranışları veya olumlu bilişleri artırmayı amaçlayan bir müdahale, terapi veya etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Sin ve Lyubom-

irsky, 2009). Bir metaforunda, psikolojinin insanları eksi sekizden sıfıra nasıl çıkaracağını öğrendiği ancak insanların sıfırdan artı sekize nasıl yükseldiğini anlamada o kadar iyi olmadığı söylenmektedir. Bu noktada pozitif psikoloji alanının çalışmaları önem kazanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif yaşlanma sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi beş bağımsız faktörden oluşmaktadır. Oldukça geniş bir dizi biyopsikososyal faktörle tanımlanmaktadır ve hem objektif hem de subjektif göstergelerle değerlendirilmektedir (Lam ve ark., 2020; Bar Tur, 2021). Pozitif yaşlanma, yaşamın ilerleyen yıllarında ortaya çıkan zorluklara ve değişikliklere rağmen refah düzeyinin korunmasını içermektedir (Hill ve Smith, 2015). Hill'e göre (2011), pozitif yaşlanma, yaşlılıkta refahı korumaya yönelik kapsamlı bir strateji çerçevesi oluşturmaktadır. Pozitif yaşlanma süreci desteklenen kişilerin, başa çıkma stratejilerini harekete geçirebilecekleri, düşünce ve davranışlarında esnek olabilecekleri, refahlarını koruyacak kararlar alabilecekleri ve yaşlanmanın getirdiği bilişsel ve fiziksel gerilemelere rağmen geleceğe olumlu bakabilecekleri ifade edilmektedir. Bu başlıklar çerçevesinde de pozitif yaşlanma dört özelliğe göre tanımlanmaktadır (Hill, 2011):

- Gizli başa çıkma potansiyellerini harekete geçirme yeteneği (Recruiting Latent Potentiality),
- Psikolojik esneklik (Flexibility),
- Olumlu karar verme tarzı (Decisional Ability),
- Yaşa bağlı gerilemenin doğasında olan stres faktörlerine iyimser bakış açısı (Optimistic Viewpoint).

Gizli başa çıkma potansiyellerini harekete geçirme yeteneği: Başarılı yaşlanma kavramından farklı olarak, pozitif yaşlanma kavramında yaşlanmanın bir sonucu olarak işlevselliğin geri dönülemez şekilde bozulduğu açıkça kabul edilmektedir. Ancak ihtiyaç duyulduğunda gizli olan kaynaklar kullanılabilir. Başarılı yaşlanma modelinde, yaşa bağlı eksiklikleri telafi etmeye yönelik stratejilerin öğrenilmesini ve uygulanmasını içeren daha aktif bir süreç tanımlanmaktadır. Pozitif yaşlanmada, yaşa bağlı geri dönüşü olmayan kaybın kabul edilmesini sağlayacak stratejiler kullanılarak, ihtiyaç durumunda kişilerin yaşam rutinlerini değiştirmesi söz konusudur.

Psikolojik Esneklik: Kişinin daha iyi uyum sağlamasına yönelik yeni davranışları veya düşünme stratejilerini kullanma kapasitesini ifade etmektedir. Zorluklara uyum sağlama becerisidir. Değişen koşullara yanıt vermek için kişinin hedeflerini veya önceliklerini ayarlaması, gerektiğinde sosyal desteğe başvurması esneklik özelliği ile ilgilidir.

Karar verme: Belirli bir seçimden etkilenecek değişkenlerin değerlendirilmesini ve sonuçların gözden geçirilmesini içermektedir. Seçimleri değerlendirme ve karar verme sürecinde daha iyi olan yaşlı yetişkinlerin, daha tatmin edici yaşam rutinleri oluşturduğu bilinmektedir. Odak nokta, eksiklikleri kabul ederek bir hedefe yönelik plan oluşturmaktır.

İyimser bakış açısı: Normal yaşlanma modeli, semptomların kontrolüne veya hastalığın biyolojik belirtilerinin iyileştirilmesine odaklanmaktadır. Başarılı yaşlanma, fonksiyonel yeteneğin maksimuma çıkarılmasına odaklanmaktadır. Pozitif yaşlanma ise refahın öznel yapılarını vurgulamaktadır. Kişinin sonraki yıllarında öznel refah deneyimini korumaya

yönelik stratejileri tanımlayan terim, bu süreci kolaylaştırmak için anlam merkezli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Pozitif yaşlanma, ileri yaştaki gerilemenin kaçınılmaz sonuçlarına karşı psikolojik adaptasyonun tanımlayıcısıdır. Pozitif yaşlanmada temel bir varsayım, gerileme kaçınılmaz olduğu için azalan işlevleri reddetmek, kontrol etmek yerine kişinin yaşam tarzı rutininin bir parçası olarak kabul etmenin daha uyumlu olduğudur. Bu, kişinin yaşlandıkça hastalık semptomlarını kontrol etme veya işlevselliğini koruma fırsatlarını göz ardı etmesi gerektiği anlamına gelmemektedir.

Kanada Ulusal Yaşlılar Konseyi'nden (National Seniors Council) bir raporun (2016), pozitif yaşlanmayla ilişkili temel faktörleri aşağıdaki maddeler çerçevesinde rapor ettiği görülmektedir:

1. Ekonomik, sosyal ve topluluk yaşamının tüm yönlerine üretken, aktif katılım,
2. Kendine güvenme, kendine ve geleceğe olumlu bir bakış açısı,
3. Fiziksel, zihinsel sağlık ve iş yapabilme yeteneği,
4. Destekleyici sosyal ilişkiler ve temaslar,
5. Yaşamak ve çalışmak için güvenli ve destekleyici bir ortam,
6. Yeterli hizmet ve desteğin mevcudiyeti.

Yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanmayı nasıl algıladıkları da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuyu araştırmak için kavram haritalandırma yöntemini kullanan bir çalışmada pozitif yaşlanmanın 4 temel tema çerçevesinde 10 boyutlu bir kavram olarak algılandığı bildirilmiştir (Piedra ve ark., 2021). “*Kendi kendine yeten yaşam*” (kendi kendine yeterlilik/bağımsızlık ve finansal güvenlik), “*sağlık*” (fiziksel sağlığın korunması ve bilişsel sağlığın sürdürülmesi), “*psikolojik kaynaklar*” (dayanıklılık ve pozitif görünüm), “*sosyal ve manevi yaşam*” (kendini vermek, karşılıklılık, anlamlı ilişkiler ve maneviyat). Sağlıklı bir yaşam biçiminin benimsenmesi bireysel tutum ve davranışlar kadar toplumun kültürel ve bağlamsal yönlerine de bağlıdır. Müdahaleler kişilerin ihtiyaçlarına ve bağlamlarına göre uyarlanmalıdır (Paul ve ark., 2015). Ülkemizde de bu tür yöntemler kullanılarak araştırmalar yapılabilir böylece yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanmayı nasıl algıladıklarına dair elde edilen bilgilerle kültüre özgü pozitif yaşlanma müdahaleleri geliştirilebilir ve uygulanabilir. Mevcut müdahaleler yaşlı yetişkinlerin algılarına ve ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir.

Pozitif yaşlanmanın önünde bazı engeller de mevcuttur. Önemli konulardan birisi yaş ayrımcılığıdır. Yaş ayrımcılığı aslında yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçlarının karşılanmasını sınırlayarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını etkileyebilmektedir. Yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçlarının tanınmasına ve konuyla ilgili artan vurgulara rağmen, birçok insanın ve kuruluşun şemalarında hala birtakım stereotipler ve mitler bulunmaktadır. Yaşlanan nüfus çoğu zaman hareket kabiliyetinin kaybı, sağlığın kaybı, aile ve arkadaşların kaybı, finansal istikrarın kaybı, bilişsel yetenek ve hafıza kaybı gibi yalnızca kayıp açısından değerlendirilmektedir. Bunlarla birlikte demans, yalnızlık, yoksulluk vb. konularda “artış” vurgulanmaktadır. Zor durumların varlığını kabul etmekle birlikte olumsuz önyargıları ortadan kaldırmak ve olumluya odaklanmak için çaba gösterilmesi gerektiği düşünülmektedir (Denmark ve Zarbiv, 2016; Heuven, 2022).

Özetle güncel literatüre bakıldığında pozitif yaşlanma giderek önem kazanan ve diğer kavramları da içerisinde barındıran daha kapsayıcı bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Pozitif yaşlanma, optimal, sağlıklı, başarılı, üretken, aktif yaşlanma gibi iyi yaşlanmanın

çeşitli özelliklerini sağlık, biliş, aktivite, duygulanım ve fiziksel uygunluk gibi birçok alanla birleştiren çok boyutlu bir kavramdır (Paul ve ark., 2015; Denmark ve Zarbiv, 2016; Lam ve ark., 2020; Bar-Tur, 2021). Tüm bunlarla birlikte pozitif yaşlanma kavramı, normal veya başarılı yaşlanmanın yerini alacak bir terim olarak yorumlanmamalıdır (Hill, 2011). Ayrıca pozitif yaşlanma ile ilgili araştırmaların pozitif gerontoloji (Wozniak ve Jopp, 2012; Johnson ve Mutchler, 2014) alanını da şekillendireceği ve güçlendireceği düşünülmektedir.

POZİTİF YAŞLANMAYI DESTEKLEMeye YÖNELİK MÜDAHALELER

Pozitif yaşlanmayı teşvik edecek müdahale arayışları, çalışma alanını ileri yaştaki nöropsikiyatrik bozukluklarda semptomların azaltılmasına yönelik geleneksel geropsikiyatrik yaklaşımların ötesine, refahı, bilişsel ve psikolojik dayanıklılığı teşvik eden tamamlayıcı yaklaşımlar geliştirmeye teşvik etmektedir (Nguyen ve ark., 2023).

Pozitif yaşlanmanın teşvik edilmesinin önemi göz önüne alındığında, temel soru şudur (Lomas ve ark., 2016): Bunu nasıl yapabiliriz? İyimserlik ve olumlu duygular (şükran, şefkat) gibi pozitif psikolojik özelliklerin yanı sıra yüksek eğitim düzeyi, sağlıklı yaşam tarzı (beslenme, egzersiz, uyku, stres yönetimi) gibi çeşitli pozitif yaşlanma faktörlerini (Nguyen ve ark., 2023) korumak/geliştirmek için uyarlanmış veya yaşlı yetişkinlere yönelik tasarlanmış müdahaleler geliştirmeye yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Harmell ve ark., 2014). Çalışmalara bakıldığında fiziksel aktivite içeren müdahaleler (Falck ve ark., 2016; Trey, 2021), güç ve dengeyi geliştirmeye yönelik Tai-Chi tabanlı müdahaleler (Griffin ve ark., 2015; Trey, 2021), anımsama terapileri (Syed Elias ve ark., 2015), yaşam boyu öğrenmeyi destekleyen eğitim müdahaleleri (Yamashita ve ark. 2015), sağlıklı ve dengeli beslenmeyi teşvik eden beslenme programları (Silva-Smith ve ark, 2013), mindfulness temelli müdahaleler (Lomas ve ark., 2016; Li ve Bressington, 2019; Leow ve ark., 2023), öz şefkat temelli müdahaleler (Phillips, 2013), kabul ve kararlılık terapisi (Verdoodt ve ark., 2023) gibi çeşitli terapötik yaklaşımlar karşımıza çıkmakla birlikte pozitif yaşlanma için yeni tasarlanmış ve metodolojik olarak henüz değerlendirilmemiş program geliştirme çalışmaları da mevcuttur (Bar-Tur, 2021).

Özel bir grup olan yaşlı yetişkinlere yönelik mindfulness müdahalelerini içeren çalışmaların çoğunda, Kabat-Zinn'in mindfulness temelli stres azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) başta olmak üzere, geleneksel mindfulness temelli müdahalelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle, özellikle yaşlı yetişkinlere yönelik planlanmış mindfulness müdahalelerine ve konuyla ilgili araştırmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Lomas ve ark., 2016).

Yaşlı yetişkinlerde öz-şefkatin rolünü anlamak oldukça önemlidir (Nguyen ve ark., 2023). Ancak günümüze kadar çok az sayıda çalışmada yaşlı yetişkinlere yönelik öz-şefkat temelli müdahalelerin ele alındığı görülmektedir. Yaşlanma araştırmaları alanında umut verici bir yapı olarak karşımıza çıkan öz-şefkatin yaşlanmaya uyum sağlamayı kolaylaştırabilecek yararlı bir yapı olduğuna dair ön kanıtlar mevcuttur (Perez-Blasco ve ark., 2016; Brown ve ark., 2019). Öz-şefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğuna dair kanıtlar göz önüne alındığında (Neff ve Germer, 2013), hem toplumda hem de klinik ortamlarda yaşlı yetişkinlerin refahını iyileştirmeye yönelik pozitif yaşlanma müdahalesi olarak öz-şefkat temelli uygulama-

ların potansiyelini araştırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Mindfulness ve Őekfat temelli müdahalelerin içerisinde önemli bir yeri olan Şükran müdahalelerinin giderek yaygınlaştığı ve önemli bir araştırma konusu olduğu görölmektedir. Pozitif yaşlanma çerçevesinden bakıldığında Şükran; temelinde bireylerin, olayların veya koşulların olumlu niteliklerine odaklanmalarına yardımcı olabilecek güçlü bir esneklik stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır (Hill, 2011). Şükran hissinin, demans için risk faktörleri olan sosyal izolasyonun ve depresyonun azalmasıyla ilişkili olduğu ve ayrıca bilişsel işlevle olumlu yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Tani ve ark., 2022). Pozitif psikoloji müdahalesi olarak Şükran günlüğu tutmak gibi Şükran müdahalelerinin yaşlı yetişkinlerin pozitif yaşlanma sürecinin desteklenmesinde umut vaat ettiği düşünölmektedir (Hill, 2011). Konuyla ilgili bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin 2 hafta boyunca gün içinde Şükran duydukları 3 Őeyi not almaları istenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre Şükran günlüklerinin, yaşlı yetişkinlerin refahında anlamlı iyileştirmeler sağlamasının uygun maliyetli bir yöntemi gibi göröndüğu ifade edilmektedir (Killen ve Macaskill, 2015).

Pozitif yaşlanma sürecini destekleyebilecek terapötik bir müdahale modeli ise Kabul ve Kararlılık Terapisidir (Acceptance and Commitment Therapy-ACT). Yaşa bağlı zorluklar göz önüne alındığında, yaşlı yetişkinler için oldukça faydalı olabileceği düşünölmektedir. Müdahalenin pozitif yaşlanma süreçlerini destekleme potansiyeli göz önüne alındığında, kabul ve kararlılık terapisinin yaşlı yetişkinler için erişilebilir hale getirilmesinin yollarını araştırmanın faydalı olabileceği ifade edilmektedir (Verdoodt ve ark., 2023).

Pozitif yaşlanmaya yönelik zihinsel fitness programı; her biri farklı bir konu başlığını ele alan 12 oturumdan oluşan hem bireysel hem grup çalışması olarak uygulanabilen bir programdır (Bar-Tur, 2021). Program pozitif yaşlanma sürecini desteklemeye yönelik, yaşlı yetişkinlerin hayatlarını planlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Mindfulness temelli pratikleri içeren oturumlar, yaşlı yetişkinlerin güçlü yönlerini keşfetmesi, sosyal ilişkilerini geliştirmeyi öğrenmesi, kişinin en iyi halini görselleştirmesi, Şükran günlüğu tutması veya gün içinde meydana gelen iyi Őeylerin bir listesini tutması gibi çeşitli pozitif psikoloji stratejilerini içermektedir. Programda bu stratejileri uygulamaya ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürmeye yönelik ev ödevleri bulunmaktadır. Programın avantajı, pozitif yaşlanmanın fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal yönlerini birleştiren kapsamlı bir programı olmasıdır. Sınırlamaları ise yüksek düzeyde işlevselliğe sahip yaşlı yetişkinler için uygun olmasıdır. Diğer bir sınırlama ise programın uygulandığı topluluklardan olumlu geri bildirimler alınsa da önerilen programın bugüne kadar metodolojik olarak değerlendirilmemiş olmasıdır.

POZİTİF YAŞLANMAYI DESTEKLEMeye YÖNELİK STRATEJİLER

Pozitif psikoloji ve pozitif yaşlanma araştırmaları ve teorilerine dayalı olarak yaşlı yetişkinlerin işlevselliğini ve refahını geliştirmeye yönelik stratejilere bakıldığında (Bar-Tur, 2021): Yaşlı yetişkinin kapsamlı değerlendirilmesi, pozitif sağlığı ve optimal yaşlanmayı teşvik etmek, yaşlı yetişkinin güçlü yönlerine odaklanmak, yalnızlık ve depresyonla başa çıkmak için pozitif psikoloji müdahalelerinin kullanımını yaygınlaştırmak, konu çerçevesinde çalışan profesyoneller yetiştirmek, pozitif yaşlanmaya karşı profesyonellerin tutumunun değerşmesi, sosyal katılımı desteklemek için müdahalelerin grup çalışmaları olarak uygulan-

ması gibi başlıklar karşımıza çıkmaktadır.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinde, kliniklerde yaşlı yetişkinin pozitif yaşlanma sürecinin kapsamlı değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Yapılacak her kapsamlı değerlendirme, kişinin bilişsel ve fiziksel durumunun ötesinde, yaşamının derinlemesine incelenmesini içermelidir. Bu durum, kişinin pozitif yaşlanma sürecini değerlendirmek için kişinin sosyal, kültürel, tarihi ve manevi geçmişine ilişkin bilgilerin dâhil edilmesi anlamına gelmektedir. Pek çok uzman, özellikle zaman sınırı gibi kısıtlı koşullardan fiziksel, sosyal ve zihinsel bağlamda bir bütün olarak kişinin yapısal bütünlüğünü gözden kaçırma eğilimindedir. Türkiye’de yaşlı yetişkinlerin hastanelerde kapsamlı değerlendirilmesinde ve elde edilen bilgilerin diğer uzmanlarla paylaşılmasında önemli bir rol üstlenen gerontologlar görev almaktadır. Yaşlı yetişkinlerin optimal refahını artırmanın yanı sıra zihinsel sağlık sorunlarını önlemek ve tespit etmek için bu oldukça önemlidir.

Pozitif sağlığı ve optimal yaşlanmayı teşvik etmeye yönelik sağlıklı ve dengeli beslenmeye, sigara ve alkolü azaltmaya, egzersiz yapmaya ve stresle başa çıkmanın yollarını öğrenmeye, düşmeyi önlemeye, uyku kalitesini artırmaya yönelik çeşitli önleyici müdahalelerle birlikte boş zaman aktivitelerine yönelik merkezleri, emeklilik köylerini, yaşlılar için evleri, yaşlı yetişkinler için özel eğitim programlarını içeren girişimler önemlidir. Ülkemizde son zamanlarda bu konuda öncü çalışmalara imza atan Necla-Yaşar Duru Gerontoloji Merkezi ve Tazelenme Üniversiteleri, Mavi Ev- Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi, Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi, Antalya Aktif Yaşlı Merkezi gibi örnekler mevcuttur.

Diğer bir konu yaşlı danışanlarla çalışan profesyonellerin geleneksel tıbbi değerlendirme modelinden uzaklaşması gerektiği belirtilmektedir. Profesyonellerin yaşlı danışanın zayıf yönlerine (kronik hastalıkları, kırılabilirlik, depresif ruh hali veya zayıf sosyal ilişkileri) odaklanması yerine, güçlü yönlerine odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır.

Yalnızlık ve Depresyon yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek problemler için önemli risk faktörleri olarak görülmektedir. Sosyal ve bilişsel katılımın artırılması gibi müdahalelerin, sosyal ağların geliştirilmesine odaklanan eğitim müdahalelerinin kullanılmasıyla yalnızlığın ve depresyon düzeyinin azaltılabileceği ifade edilmektedir. Bu müdahaleler yüz yüze veya çevrimiçi uygulanabilmektedir.

Genel olarak, pozitif yaşlanma müdahaleleri klinik ortamlarda uygulanabileceği gibi yaşlılara yönelik topluluklardan oluşan çeşitli grup ortamlarında da yürütülebilir. Grup temelli müdahalelerin katılımcıların ruh sağlığı üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bu durum grup temelli müdahalelere öncelik verilebileceğini göstermektedir. Türkiye’de yaşlı yetişkinlere yönelik eğitim programı olan Tazelenme Üniversitelerinin ders müfredatlarına bu müdahaleler entegre edilebilir. Yapılan çalışmalarla genellikle fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sahip olan yaşlı yetişkinlerde pozitif yaşlanma müdahalelerinin faydaları ortaya konulmuş olsa da fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları geliştirme riski taşıyan 60 yaş ve üzerindeki kişilerin refahını artırmak için de bu müdahalelerin önleyici müdahaleler olarak uygulanmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Lomas ve ark., 2016).

Evli olunması ve eğitim düzeyinin yüksek olması pozitif yaşlanma sürecini destekliyor gibi görünmektedir. İyimserlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık gibi diğer kişilik özellikleri

pozitif yaşlanma sürecini kolaylaştırabilmektedir. Daha yüksek solunum kapasitesi ve el kuvveti de pozitif yaşlanmaya katkıda bulunmaktadır. Ailenin ve arkadaşların rolü de pozitif yaşlanma için önemlidir. Bu değişkenler göz önünde bulundurularak yaşlanma sürecindeki problemlerin önlenmesi ve optimizasyonuna yönelik kılavuzlar geliştirilebilir. Müdahale programları, iyimserliği artırmaya, bilişsel eğitime, sağlığı, beslenmeyi ve hareketliliği yönetmeye, kişilerin sosyal ağını genişletmeye veya kişileri harekete geçirmeye yönelik psikolojik, gerontolojik, geriatik, sosyal müdahaleleri içerebilir (Paul ve ark., 2015).

SONUÇ

Giderek yaşlanan bir dünyada pozitif yaşlanmaya ilişkin bilgiler çerçevesinde, yaşlanma sürecinin farklı boyutlarına müdahale edilmesi önemli bir konudur (Paul ve ark., 2015). Yaşlanmanın biyolojik boyutu kişileri geri dönüşü olmayan bir şekilde etkilediğinde, toplumda daha fazla kişinin yaşlanma sürecindeki değişimlerle, telafisi mümkün olmayan kayıplarla başa çıkma stratejilerini öğrenmesi gerekliliğinin giderek daha önemli hale geleceği düşünülmektedir (Hill, 2011).

Bu derleme çalışması kapsamında, pozitif yaşlanma konusundaki mevcut literatür kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve alandaki güncel gelişmeler sunulmuştur. Özellikle pozitif yaşlanmanın, normal yaşlanma, patolojik yaşlanma, başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, üretken yaşlanma, aktif yaşlanma gibi diğer kavramlardan farkının ve diğer kavramlarla ilişkisinin ortaya konulmasının, literatürde yer alan pozitif yaşlanma sürecini destekleyen müdahalelerden ve stratejilerden bahsedilmesinin kavram ile ilgili anlayışın derinleşmesi için önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece pozitif yaşlanma üzerine gerçekleştirilecek olan gelecek çalışmalara yön verecek önemli soruların ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ülkemizde pozitif yaşlanmayı destekleyen müdahalelerin yaşlı yetişkinlerde pozitif psikoloji ile ilgili mutluluk, karakter güçleri, hayatın anlamı ve amacı, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik ihtiyaçlar, iyimserlik, farkındalık, motivasyon, öz şefkat, şükran, affedicilik, psikolojik iyi oluş gibi konular üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar planlanabilir. Çünkü pozitif psikoloji ilkelerinin yaşlanma sürecinin hangi boyutlarını, nasıl etkilediğini ortaya koyacak pozitif yaşlanma araştırmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Vaillant'ın (2004) sözleriyle "Yaşama Yıllar Değil, Yıllara Yaşam Katmak" amacıyla yaşlı yetişkinlerin yaşlanma süreçlerini anlamasına ve pozitif yaşlanmalarını teşvik etmeye yönelik müdahalelerin uygulanmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Örneğin mindfulness ve öz şefkat temelli müdahaleler ile ilgili artan kanıtlar incelendiğinde yaşlı yetişkinlere yönelik çalışmaların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir ve bu müdahalelerin yaşlılar üzerindeki etkisinin araştırılmasının önemli olduğu öngörülmektedir. Ayrıca kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin yaşlılar üzerindeki etkisini araştırmanın da oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşlılık döneminde farklı zorluklar ve ihtiyaçlar mevcuttur. Yaşlanma sürecindeki problemlerin önlenmesi ve optimizasyonuna yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için mevcut müdahalelerin yaşlı yetişkinlere yönelik uyarlanması ile ilgili araştırmaların planlanmasının önemli olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte pozitif yaşlanma düzeyini değerlendiren bir ölçeğe erişilememiştir ve bu noktadan hareketle pozitif yaşlanmayı kapsamlı bir şekilde değerlendirilen ölçek geliştirme araştırmaları planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Achenbaum, W. A. (2001). Productive aging in historical perspective. *Productive aging: Concepts and challenges*, 19-36.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in medicine*, 8, 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Behr, L. C., Simm, A., Kluttig, A., & Grosskopf Großkopf, A. (2023). 60 years of healthy aging: On definitions, biomarkers, scores and challenges. *Ageing research reviews*, 88, 101934. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101934>
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 331(7531), 1548-1551. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>
- Brown, L., Huffman, J. C., & Bryant, C. (2019). Self-compassionate Aging: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 59(4), e311-e324. <https://doi.org/10.1093/geront/gny108>
- Bryant, L. L., Corbett, K. K., & Kutner, J. S. (2001). In their own words: a model of healthy aging. *Social science & medicine* (1982), 53(7), 927-941. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(00\)00392-0](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(00)00392-0)
- Crăciun, I. C., & Crăciun, I. C. (2019). Positive aging theories and views on aging. *Positive aging and precarity: Theory, policy, and social reality within a comparative German context*, 17-34.
- Denmark, F. L., & Zarbiv, T. (2016). Living life to the fullest: A perspective on positive aging. *Women & Therapy*, 39(3-4), 315-321.
- Estebansari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., Esmaeili, R., & Aghababaeian, H. (2020). The Concept of Successful Aging: A Review Article. *Current aging science*, 13(1), 4-10. <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>
- Falck, R. S., McDonald, S. M., Beets, M. W., Brazendale, K., & Liu-Ambrose, T. (2016). Measurement of physical activity in older adult interventions: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 50(8), 464-470. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094413>
- Fries, J. F. (2012). The theory and practice of active aging. *Current gerontology and geriatrics research*, 2012, 420637. <https://doi.org/10.1155/2012/420637>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gryffin, P. A., Chen, W. C., Chaney, B. H., Dodd, V. J., & Roberts, B. (2015). Facilitators and barriers to Tai Chi in an older adult community: a theory-driven approach. *American Journal of Health Education*, 46(2), 109-118.
- Harmell, A. L., Jeste, D., & Depp, C. (2014). Strategies for successful aging: a research update. *Current psychiatry reports*, 16(10), 476. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0476-6>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Heuven, E. (2022). Pozitif Yaşlanmanın Psikolojisi. İstanbul: Mona Kitap.
- Hill, R.D (2005). Positive aging: A guide for mental health care professionals and consumers. New York: WW Norton.
- Hill, R. D., & Mansour, E. (2008). The role of positive aging in addressing the mental health needs of older adults. In *Handbook of behavioral and cognitive therapies with older adults* (pp. 309-322). New York, NY: Springer New York.
- Hill, R. D. (2011). A positive aging framework for guiding geropsychology interventions. *Behavior therapy*, 42(1), 66-77. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.006>

- Hill, R. D., & Smith, D. J. (2015). Positive aging: At the crossroads of positive psychology and geriatric medicine. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter & J. Loebach Wetherell (Eds.), *APA handbook of clinical geropsychology, vol. 1: History and status of the field and perspectives on aging* (pp. 301–329). American Psychological Association.
- Hughes, M. L., & Tournon, D. R. (2021). Aging in Context: Incorporating everyday experiences into the study of subjective age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 633234. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.633234>
- Johnson, K. J., & Mutchler, J. E. (2014). The emergence of a positive gerontology: From disengagement to social involvement. *The Gerontologist*, 54(1), 93-100.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16, 947-964.
- Lam, J., Aftab, A., Lee, E., & Jeste, D. (2020). Positive Psychiatry Interventions In Geriatric Mental Health. *Current treatment options in psychiatry*, 7(4), 471–488. <https://doi.org/10.1007/s40501-020-00228-6>
- Leow, Y., Rashid, N. L. B. A., Klainin-Yobas, P., Zhang, Z., & Wu, X. V. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on mental, cognitive outcomes and neuroplastic changes in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of advanced nursing*, 79(12), 4489–4505. <https://doi.org/10.1111/jan.15720>
- Li, S. Y. H., & Bressington, D. (2019). The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health nursing*, 28(3), 635–656. <https://doi.org/10.1111/inm.12568>
- Lomas, T., Ivtzan, I., & Yong, C. Y. (2016). Mindful living in older age: A pilot study of a brief, community-based, positive aging intervention. *Mindfulness*, 7, 630-641.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *The Gerontologist*, 55(1), 14–25. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu044>
- Martinson, M., & Berridge, C. (2015). Successful aging and its discontents: a systematic review of the social gerontology literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58–69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- Michel, J. P., & Sadana, R. (2017). "Healthy Aging" Concepts and Measures. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(6), 460–464. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.03.008>
- National Seniors Council (2016). Report of the National Seniors Council on Volunteering Among Seniors and Positive and Active Aging. Erişim tarihi: 2024, 4 Mayıs. Erişim adresi: <https://www.canada.ca/en/national-seniors-council/programs/publications-reports/2010/volunteering-among-seniors/page06.html>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nguyen, S. A., Oughli, H. A., & Lavretsky, H. (2023). Novel strategies to promote well-being and positive aging. *International Psychogeriatrics*, 35(4), 165-166.
- Palmore, E. B. (Ed.). (1985). *Normal Aging III: Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1975-1984* (Vol. 3). Duke University Press.
- Paul, C., Teixeira, L., & Ribeiro, O. (2015). Positive aging beyond “success”: Towards a more inclusive perspective of high level functioning in old age. *Educational Gerontology*, 41(12), 930-941.
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people li-

- ving in the community. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 39(2), 90-103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: a resource for positive aging. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 68(4), 529-539. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs091>
- Piedra, L. M., Ridings, J., Howe, M. J., Smith, J. L., O'Brien, C., Howard, A., & Conrad, K. J. (2021). Stakeholders' ideas about positive aging for Latinos: A conceptual map. *Journal of Applied Gerontology*, 40(10), 1342-1355.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Shock, N. W. (1984). Normal human aging: The Baltimore longitudinal study of aging (No. 84). US Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Institute on Aging, Gerontology Research Center.
- Silva-Smith, A. L., Fleury, J., & Belyea, M. (2013). Effects of a physical activity and healthy eating intervention to reduce stroke risk factors in older adults. *Preventive Medicine*, 57(5), 708-711.
- Sin, N.L., Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*. 2009;65:467-487. doi: 10.1002/jclp.20593.
- Syed Elias, S. M., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 36(5), 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2015.05.004>
- Tani, Y., Koyama, Y., Doi, S., Sugihara, G., Machida, M., Amagasa, S., ... & Shobugawa, Y. (2022). Association between gratitude, the brain and cognitive function in older adults: Results from the NEIGE study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 100, 104645.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Trey, M. (2021). The Mindful Way of Falun Gong for graceful and positive aging. *Journal of religion, spirituality & aging*, 33(2), 139-154.
- Vaillant, G. (2004). Positive aging. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 561-580). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Verdoodt, K., Batink, T., Simons, M., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., ... & Reijnders, J. (2023). Positive aging: feasibility and acceptability of an eHealth ACT module for middle-aged and older adults. *Educational Gerontology*, 49(9), 737-757.
- World Health Assembly. (2020). Decade of healthy ageing: The global strategy and action plan on ageing and health 2016-2020: Towards a world in which everyone can live a long and healthy life: Report by the Director-General. World Health Organization.
- Wozniak, D., & Jopp, D. S. (2012). Positive gerontology: Well-being and psychological strengths in old age. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 1(3), 1-3.
- Yamashita, T., López, E. B., Keene, J. R., & Kinney, J. M. (2015). Predictors of adult education program satisfaction in urban community-dwelling older adults. *Educational Gerontology*, 41(11), 825-838.

Benliğin Ayrışmasının Psikolojik Sağlık ve Kişiler Arası İlişkiler Üzerine Etkileri*

Impact of Self Differentiation on Psychological Health and Interpersonal Relations

Zehra Esra ERBİL**, Ferzan CURUN***

doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.116

Öz

Benlik ayrışması kavramı kişinin kök ailesinden bağımsız bir benliğin oluşma düzeyine işaret eder. Kavram, kişi içi boyutta duygu ve düşünceleri ayırt edebilme kapasitesi, kişiler arası boyutta ise özerklik ve yakınlık arasında denge kurabilme becerisi temelinde ele alınmaktadır. Bireyler benlik ayrışması skalasında çeşitli düzeylerde yer alırlar. Kavramı öne süren Bowen bireylerin söz konusu skalada ne derece düşük ya da yüksek olmalarına bağlı olarak hayatın farklı alanlarında farklı örüntüler yaşayacağını aktarmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı öncelikle benlik ayrışması kavramını kuramsal olarak tanıtmak, ardından ilgili alanyazın temelinde spesifik alt başlıklar üzerinden ampirik araştırmaları aktararak değerlendirmektir. Bu çalışmada benliğin ayrışması konusunda yurtdışında yayınlanmış olan 158 makale incelenerek benliğin ayrışmasının psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkilere olan katkısı incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Benliğin Ayrışması, Psikolojik Sağlık, Evlilik ve Romantik İlişkiler, Kişiler Arası İlişkiler

Abstract

The concept of self-differentiation refers to the level of individual's formation of a self independent from one's family of origin. The concept involves two components which are intrapersonal and interpersonal. While the intrapsychic dimension defines the capacity to separate emotional and intellectual processes, the interpersonal dimension refers to being able to balance autonomy and relatedness. Bowen, who proposed the concept, states that individuals will experience different patterns in different areas of life depending on how low or high they are on the scale of self differentiation. The purpose of this review is to present concept of differentiation of self theoretically and share and evaluate empirical studies' results around specific subtitles. In this review, 158 articles have been examined to uncover main concepts studied related to differentiation of self, and specifically its impact on psychological health and interpersonal relationships.

Keywords:

Self-Differentiation, Psychological Health, Marriage And Romantic Relationships, Interpersonal Relationships

* Bu makale 19-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

** Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi, esraerbilc@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1210-9612.

*** Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), Prof. Dr., ferzancurun@maltepe.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9221-2822.

GİRİŞ

Bowen Teorisi'nin önemli bir bileşeni olan benliğin ayrımlaşması bireyin hem kendi içinde hem de kişiler arası düzeyde ayrımlaşmasını, duygular ve bilişsel süreçler arasında ayrım yapabilmesini ifade eder (Kerr ve Bowen, 1988). Kişinin kendisiyle ilişkisinde ayrımlaşma, düşünceleri duygulardan ayırabilmeye ve kişinin duyguları ya da zihinsel faaliyetleri tarafından yönlendirilmesine işaret eder. Bu da nesnel gerçeklik ve duygular arasındaki farkın ayırt edilebilme kapasitesidir. Kişiler arası düzeyde ise ayrımlaşma özerklik ve karşılıklı bağımlılık arasında denge kurabilme kapasitesine ilişkindir. Bu anlamda başkalarıyla yakınlık kurarken aynı zamanda bağımsız olabilmeyi sağlar (Skowron ve Friedlander, 1998). Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasının iyilik hali gibi ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisini ve düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasının depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen geniş sayıda araştırma mevcuttur (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron vd., 2009; Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Ross ve Murdock, 2014; Işık ve Bulduk, 2015). Bu derlemede öncelikle, kavram tanıtılmakta ve daha sonra benliğin ayrımlaşmasının psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler konularında etkileri aktarılmaktadır.

BENLİK AYIRIMLAŞMASI VE FARKLI DÜZEYDE AYIRIMLAŞMANIN ETKİLERİ

Bowen Teorisi'nde aile kişinin davranışlarını ve gelişimini etkileyen duygusal bir birim olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Benlik ayrımlaşma düzeylerine göre bireyler sürekli bir spektrum üzerinde tanımlanırlar. Bu spektrumun en alt düzeyindeki kişiler benlik ayrımlaşması düşük kişiler olarak tanımlanır ve duygulanımları ve zihinsel süreçleri iç içe geçmiş bu kişilerin otomatik duygulanım sisteminin etkisi altında olduğu kabul edilir. Bu kişiler ortamdaki duygulardan kolayca etkilenirler ve kararlarını hissetmeye göre alırlar. Diğer uçta ise benlik ayrımlaşması yüksek bireyler vardır. Bu kişiler duygulanım ve zihinsel sistem arasında ayrımlaşma gerçekleştirmiş, stresli durumlarda zihinsel fonksiyonlarını devreye sokabilen bireylerdir. Benlik ayrımlaşması yüksek bireyler stresli durumlara karşı daha donanımlıdır. Diğer yandan benlik ayrımlaşması yüksek kişiler özerklik ve ilişkide olma arasında denge kurabilirken ayrımlaşma skoru düşük bireyler bu dengeyi optimum seviyede kuramayarak ya karşılarındaki kişilerle özdeşleşme ya da aralarına mesafe koyma yoluna giderler. Bu iki uç arasında ise sınırsız ayrımlaşma düzeyi vardır (Bowen, 1976).

Benliğin ayrımlaşması çerçevesinde ayrıca “sahte benlik” (pseudo self) ve “sağlam benlik” (solid self) kavramları tanımlanmaktadır. Sağlam benlikte zihinsel muhakeme yapılarak, olasılıklar dikkatlice değerlendirilerek tanımlanan inançlar, düşünceler ve yaşam prensipleri söz konusudur ve iç içe geçme yoktur. Sahte benlikte ise ortama uyum sağlanabilmesi için edinilmiş olan, aile ya da başka bir duygusal birimin benimsenmesini istediği, duygusal baskının etkisiyle oluşan inanç, prensip ve bilgiler vardır (Bowen, 1976). Benlik ayrımlaşması yüksek bireyler “sağlam benlik”e sahiptirler ve duygusal olarak yoğun durumlarda ve stres karşısında, objektif kalmayı başararak daha sağlam bir duruş sergilerler (Kerr ve Bowen, 1988).

Yukarıda aktarıldığı gibi benlik ayrımlaşması kişinin kök ailesinden farklılaşarak özerk bir benlik oluşturabilme kapasitesine işaret eder. Benlik ayrımlaşması dört boyut temelinde kavramsallaştırılmıştır (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Bunlar: “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu Alma”, “Duygusal Kopma” ve “İç İçe Geçme”

olarak belirlenmiştir. Duygusal tepkisellik skorunun yüksek olması bireylerin kararlarını düşünce yerine duygularına göre almaları, diğerlerinin duygularından kolayca etkilenmeleri şeklinde tanımlanır (Bowen, 1976; Skowron ve Friedlander, 1998). Yani ayrılaşma seviyesi yüksek olan bireyler dış dünyadan gelen uyaranlara hemen tepki vermeyip düşünerek cevap verebilirken, düşük olan bireyler etkiye karşı hemen tepki verme eğilimindedirler. Ben pozisyonu alma skoru yüksek bireyler aksi yönde bir baskı olması durumunda bile benliklerinin ve inançlarının peşinden gidebilmektedirler (Bowen, 1978; Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik ayrılaşması yüksek olan bireyler Bowen'in terminolojisi ile katı benliğe sahip olduklarından ben pozisyonu alabilirken, diğerleri oluşturdukları sahte benlik nedeniyle dışsal koşullara uyum sağlama eğilimindedirler. İç içe geçme ise kişinin diğerleriyle ya da aile üyeleriyle arasında net sınırlar olmaması ve kişinin kendi fikirleri doğrultusunda karar almasında güçlükler ile tanımlanır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Skowron ve Schmitt, 2003). Bireyler iç içe geçtiklerinde, yani kendilerini diğerlerinden ayırt edemediklerinde bazen duygusal yoğunluğa dayanamayarak ilişkilerini keserler. Bowen (1978) bu durumu duygusal kopma olarak açıklamaktadır. Duygusal kopma, tepkisel bir davranış olarak ortaya çıkar ve bireyin ailenin önemini reddetmesi, onlardan uzak durması şeklinde ifade edilir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benliğin ayrılaşması kişinin ben pozisyonu alma skorunun yüksek, duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve iç içe geçme skorlarının düşük olması durumunda mümkün olur.

Benliğin ayrılaşması üzerine yapılan çalışmalar sonucunda benliğin ayrılaşması alanyazında pek çok kavramla ilişkili bulunmuştur. Bunlardan bazıları: Psikolojik iyi oluş (Skowron vd., 2009; Ross ve Murdock, 2014; Karababa vd., 2018; Erdem ve Kabasakal, 2020), benlik kurgusu (Ross ve Murdock, 2014), olumlu ve olumsuz duygulanım (Mert ve Kahraman, 2020), sürekli kaygı (Skowron ve Friedlander, 1998; Işık ve Bulduk, 2015), evlilik doyumu (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, 2000; Peleg, 2008), stres (Murdock ve Gore, 2004; Kim-Apple vd., 2007; Skowron vd., 2009), özgünlük (Sarıkaya vd., 2018; Yılmaz ve Gündüz, 2021), ayrılık kaygısı (Peleg ve Yithzak, 2011) ve depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011), yeme bozuklukları, stres gibi psikolojik sağlık değişkenleri Krycak vd., 2012; Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022) olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu derleme çalışmasının sonuçları aşağıdaki alt başlıklar çerçevesinde sunulmuştur:

1. Benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık üzerine etkileri.
2. Benliğin ayrılaşmasının kişiler arası ilişkiler kapsamında etkileri.

Bu derlemenin amacı benliğin ayrılaşması çerçevesinde, bu başlıklar doğrultusunda bireysel ve kişiler arası iyi oluş alanındaki çalışmaları aktarmaktır.

YÖNTEM

Çalışmanın amacı doğrultusunda Mart 2024 tarihine kadar benliğin ayrılaşmasını konu alan yurtiçi ve yurtdışı bilimsel yayınlarda yer alan İngilizce ve Türkçe 158 makale incelenmiştir. Bu makalelerin 130 adedi yurtdışında, 28 makale ise yurtiçinde yayınlanmıştır. Makalelerin yayın yıllarına göre 1976 ve 2000 yılları arasında 15, 2000 ve 2010 yılları arasında 31, 2010 ve 2024 yılları arasında ise 112 çalışma bulunmuştur. Makaleler

konularına göre sınıflandırılmış ve bu inceleme sonucunda benliğin ayrılaşması üzerine yapılmış olan çalışmalardan, psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler ana başlıkları altında toplananların incelenmesine karar verilmiştir. Sonraki bölümde araştırmanın bulguları bu iki ana başlık altında sunulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın bulguları psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler ana başlıkları altında verilmiştir. Öncelikle benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık üzerine olumlu etkilerine değinilecektir.

Benliğin Ayrılaşması ve Psikolojik Sağlık

Ailenin işlevselliğinin aile üyelerinin optimum düzeyde psikolojik işlevselliği ile yakın ilişkili olduğu kabul edilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrılaşmasının hem kişinin kendi içinde hem de kişiler arası düzeyde etkileri vardır. Kişinin kendisiyle ilişkisinde etkili olan duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma, kişiler arası düzeyde tanımlanan duygusal kopma ve iç içe geçme boyutları bireyin psikolojik sağlığı üzerinde etki edebilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan incelemede benliğin ayrılaşması psikolojik sağlık ile ilgili olarak, yeme bozuklukları (Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022), stres (Murdock ve Gore, 2004; Krycak vd., 2012), kaygı bozuklukları (Xue vd., 2018), rüminasyon (Güler ve Karaca, 2021), depresyon (Elieson ve Rubin, 2001; Hooper ve Doehler, 2011; Choi ve Murdock, 2017) gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ve stres arasındaki ilişki alanyazında pek çok çalışma ile vurgulanmıştır (Kerr ve Bowen, 1988; Murdock ve Gore, 2004; Krycak vd., 2012). Benlik ayrılaşması düşük kişilerin duygusal tepkisellik boyutunun bir sonucu olarak duygularının yönlendirmesiyle karar almaları ve duygularının baskısıyla hareket etmeleri, ben pozisyonu alma boyutunun tanımı doğrultusunda kendi duygu ve düşüncelerini diğerlerinden ayırmakta zorlanmaları (Kerr ve Bowen, 1988) bu kişilerin stres kaynağı olabilecek durumlarda benlik ayrılaşması yüksek bireylere oranla daha fazla etkilenmelerine sebep olabilir. Kerr ve Bowen (1988) strese bağlı belirti gösterme konusunda benliğin ayrılaşması skoru yüksek kişilerin daha düşük skora sahip kişilere göre daha fazla strese maruz kaldıkları hipotezini geliştirmiştir. Krycak vd.'nin (2012) araştırmasında benliğin ayrılaşmasının dört boyutu da stresle ilişkili bulunmuştur. Murdock ve Gore (2004) da benlik ayrılaşması düşük kişilerin stresin etkilerine benlik ayrılaşması yüksek kişilere oranla daha çok maruz kaldıklarını bulmuştur.

Benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık üzerine etkileri kapsamında değinilen bir diğer konu depresyondur. Elieson ve Rubin'in (2001) majör depresif bozukluk ve benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada majör depresif bozukluk tanısı alan bireylerin tanı almayanlara oranla benlik ayrılaşması skorunun düşük olduğu bulunmuştur. Choi ve Murdock (2017) ise öfkenin içe atımının duygusal kopma ve depresyon arasın-

da aracılık görevi gördüğünü tespit etmiştir. Çalışmada öfkenin ifadesinin önemli olduğu saviyla yola çıkılarak, duygusal tepkisellik yaşayan kişilerin öfkelerini dışa vurarak çatışmaya, duygusal kopma yaşayan bireylerin ise öfkelerini içe atarak depresyona neden olacağı düşünülmüştür. Hooper ve Doehler'in (2011) çalışmasında da benliğin ayrılaşmasının genel işlevsellik ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür.

Benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık ile ilişkisini gösteren bir olgu da yeme bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Doba vd.'nin (2018) ergenlerle yaptığı araştırmasında düşük benlik ayrılaşmasının hem yeme bozukluğu hem de yeme davranışına bağlı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin erken ergenlik döneminde (12-14 yaş), orta ergenliğe (15-17 yaş) göre daha güçlü olduğu saptanmıştır. Yeme bozukluğuyla ilgili olarak yine ergenlerle yapılan bir başka çalışmada (Peleg vd., 2022) benliğin ayrılaşması ile yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkide duygusal stresin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Bu konulara ek olarak benliğin ayrılaşması psikolojik sağlık ile ilgili kaygı bozuklukları ve rüminasyonla da ilişkili bulunmuştur. Xue vd.'nin (2018) çalışmasında kaygı bozukluğu gösteren yetişkin bireylerin diğerlerine göre daha düşük benlik ayrılaşması skoruna sahip olduğu ifade edilmiştir. Güler ve Karaca'nın (2021) araştırmasında ise benliğin ayrılaşmasının rüminasyonu ve duygu düzenleme zorluklarını etkilediği bulunmuştur. Bu örneklerde de görüldüğü üzere duygu ve düşünceleri birbirinden ayırabilme, kişinin kendi düşünce ve değerlerine göre karar alabilmesi, ailesi ve kendisi için önemli kişilerle ilişkilerini düzenlemesini de içeren benliğin ayrılaşmasının genel anlamda psikolojik sağlık için olumlu etkileri saptanmıştır. Bir sonraki bölümde benliğin ayrılaşmasının kişiler arası düzeyde etkilerine yer verilmiştir.

Benliğin Ayrılaşması ve Kişiler Arası İlişkiler

Benliğin ayrılaşmasının, psikolojik sağlığın yanı sıra kişiler arası ilişkiler bağlamında da olumlu etkileri görülmektedir. Benlik ayrılaşması yüksek olan birey başkalarıyla uyumlu ilişkiler yürütürken uygun bir ayrılaşma ile kendi duygu ve kararları doğrultusunda hareket edebilmektedir. Duygusal kopma skoru düşük bireyler aileleriyle ve kendileri için önemli kişilerle olumlu ilişkiler sürdürebilirken, iç içe geçme skorunun düşük olması bireyin başkalarıyla olan ilişkisinde kendisinin farkında olmasını, ben pozisyonu skoru yüksek kişilerin ise aksi yönde bir baskı olsa bile kendi duygu ve düşüncelerinin peşinden gidebilmesi beklenmektedir. Bu etki mekanizmalarının ışığında benlik ayrılaşmasının yüksek olmasının kişiler arası ilişkileri olumlu yönde etkilemesi öngörülmektedir.

Alanyazında benliğin ayrılaşmasının kişiler arası ilişkiler konusunda, yakınlık korkusu (Finzi-Dottan, 2023), çift uyumu (Lampis vd., 2017; Rodriguez-Gonzalez vd., 2019; Rodriguez-Gonzales vd., 2020), evlilik doyumu (Mohammadi vd., 2019), evlilik ilişki kalitesi (Kalkan ve Aydoğan., 2019) gibi kavramlarla birlikte çalışıldığı görülmüştür.

Alanyazındaki bu örnekler kapsamında benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide yakınlık korkusunun aracı olduğu bulunmuştur (Finzi-Dottan, 2023). Bu çalışmada benliğin ayrılaşmasının yakınlık becerisini artırdığına vurgu yapılarak çiftlerin ilişki doyumuna katkı sağladığı vurgulanmıştır. Benliğin ayrılaşması ve çift uyumu

konusunda Lampis vd.'nin (2017) çalışmasında benliğin ayrılaşması alt boyutlarının, çiftlerin ilişkilerindeki karşılıklı bağımlı davranışları açıklamada, çift uyumundan daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu anlamda benliğin ayrılaşmasının çiftler için önemi vurgulanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri, İspanya ve İtalya'daki çiftlerle yapılan kültürler arası bir çalışmada (Rodriguez-Gonzales vd., 2020) düşük duygusal kopma skorunun her üç ülkede de yüksek çift uyumunu yordadığı görülürken, yüksek duygusal tepkisellik skorunun sadece görece daha toplulukçu kültürler olan İspanya ve İtalya'da daha düşük çift uyumunu yordadığı görülmüştür. İspanya'da yapılan bir başka çalışmada (Rodriguez-Gonzales, 2019) düşük benlik ayrılaşması, yüksek stres ve düşük çift uyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bulgular kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı farklara da işaret etmiştir. Kadınların duygusal kopma skorlarının partnerlerinin hem stres hem de çift uyumu skorlarını etkilediği bulunurken, erkeklerin duygusal kopma skorlarının partnerlerinin çift uyumunu etkilediği ama stres seviyelerini etkilemediği bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu ilişkisini araştıran bir çalışmada ise (Mohammadi, 2019) katılımcılara uygulanan benliğin ayrılaşması eğitiminin, eğitim sonrası benliğin ayrılaşması skorlarını ve evlilik doyumu skorlarını artırdığı bulunmuştur. Bu çerçevede benliğin ayrılaşmasının duyguların daha iyi yönetilmesi ve kişiler arası ilişkiler düzleminde sağladığı katkıların evlilik doyumuna olumlu etkisi gözlemlenmiştir. Kişiler arası ilişkiler kapsamında benliğin ayrılaşması, evlilik ilişki kalitesi ve ilişki özgünlüğü ile de ilişkili bulunmuştur (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Yapılan çalışmada benliğin ayrılaşması, ilişki özgünlüğü ve evlilik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ben pozisyonu alma ve duygusal kopma boyutlarının evlilik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Bu bulgular doğrultusunda bireylerin kendileri olmaya devam ederek ilişkide olmalarının, ailelerinin ve kendileri için önemli kişilerin önemini yadsıyarak duygusal kopma yaşamamalarının, duygusal tepkisellik sonucu duygularının etkisiyle tepkisel davranışları ya da davranmamalarının, özetle benliğin ayrılaşması skorlarının yüksek ya da düşük olmasının kişiler arası ilişkilerde, evlilik ve romantik ilişkilerde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda benliğin ayrılaşması skorunun yüksek olmasının kişiler arası ilişkilere olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bir sonraki bölümde araştırmanın bulguları tartışılmıştır.

TARTIŞMA

Kişinin duygusal ve zihinsel süreçler arasında ayırabilmesini, hem ilişkide olup hem de kendi özerkliğini koruyabilme durumunu ifade eden benliğin ayrılaşması duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, iç içe geçme ve duygusal kopma boyutları ile tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik ayrılaşması yüksek kişilerin ben pozisyonu alma boyutu skoru yüksek, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme skorları düşüktür. Bu anlamda yüksek benlik ayrılaşması skoruna sahip bireylerin, düşük skora sahip kişilere oranla stresle daha iyi baş edebildikleri ve psikolojik iyi olma skorlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Bu derleme çalışmasında alanyazında benliğin ayrılaşması üzerine yapılan çalışmalar incelenerek benlik ayrılaşmasının etkileri ana başlıklar çerçevesinde

sunulmuştur.

Benlik ayrımlaşması üzerine geniş bir literatür mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak benlik ayrımlaşmasının olumlu sonuçları ve düşük benlik ayrımlaşmasının olumsuz sonuçları çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Bu derleme çalışmasında ise bireyin iyi oluşu için merkezi kabul edilebilecek olan psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler temalarının içeren makaleler ele alınmıştır. Benliğin ayrımlaşmasının psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu kapsamda benlik ayrımlaşması yüksek bireylerin duygu ve düşünceler arasında ayırım yapabilmeleri, stresli durumlarda dikkatlerini belli noktalarda odaklamaları ve sakin kalmaları (Kerr ve Bowen, 1988) etkili olabilmektedir. Ayrıca benlik ayrımlaşması yüksek kişilerin nesnel gerçekliği duygulardan ayırt edebilmeleri onları çarpıtmalardan koruyabilmekte ve bu da psikolojik sağlıklarını olumlu etkileyebilmektedir. Yine yüksek benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin ortamdaki olumsuz duygulardan kolaylıkla etkilenmeyerek daha istikrarlı bir duygulanım yaşayacakları, bunun da psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlık konusunda benliğin ayrımlaşmasının depresyon, stres, kaygı bozuklukları, rüminasyon ve yeme bozuklukları gibi konularda olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Krycak vd., 2012; Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022). Bu bulgular benlik ayrımlaşmasının kavramsal tanımıyla da uyumludur.

Araştırmada bulunan bir diğer ana tema benliğin ayrımlaşmasının kişiler arası ilişkilere olan olumlu etkisidir. Benliğin ayrımlaşması başkalarıyla ilişkide kendi özgünlüğünü koruyarak ilişkide olmayı ifade eder. Kişinin yakın ilişkilerde özerklik ve yakınlık dengesi kurabilmesi kendini iyi hissetmesine imkân verirken aynı zamanda iç içe geçmeden diğeri ile yakınlık kurabilmesine yol açar. Duygusal kopma bireyin kendisi için önemli kişilerle ilişkisinde yakınlıktan kaçınması ve mesafeli olmasıyla açıklanır. Kişiler arası ilişkilerde, evlilikte ya da romantik ilişkilerde duygusal kopma skorunun yüksek olması ilişki üzerinde olumsuz etki yapabilmektedir. Benliğin ayrımlaşmasının bir diğer alt boyutu olan duygusal tepkisellik ise ortamdaki uyaranlara otonom duygusal tepkiler vermekle açıklanır. Özellikle olumsuz duygulanım söz konusu olduğunda bu durum kişiler arası ilişkiler açısından sorun yaratabilir. Benlik ayrımlaşması kavramının bu özellikleri ile uyumlu olarak alanyazında benliğin ayrımlaşması ve kişiler arası ilişkiler konusunda yapılan çalışmalarda, benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu, evlilik doyumu, evlilik ilişki kalitesi ve yakınlık korkusu gibi konularda olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Lampis vd., 2017; Mohammadi, 2019; Rodriguez-Gonzalez vd., 2019; Rodriguez-Gonzales vd., 2020; Finzi-Dottan, 2023).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, buraya kadar aktarıldığı gibi kavram bireysel ve ilişkisel iyi oluş için merkezi bir rol oynamaktadır. Yapılan derleme çalışması sonucunda benlik ayrımlaşmasının alanyazında, psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler bağlamlarında incelendiği görülmüştür. Kavramın ele alınması ve anlaşılması hem olumlu sonuçları artırmak hem de olası psikopatolojilerin önlenmesi konusunda yararlı görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York Jason Aronson.
- Choi, S. ve Murdock, N. (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*, 39. 10.1007/s10591-016-9397-3.
- Doba, K., Berna, G., Constant, E. ve Nandrino, J. L. (2018). Self-differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. *Eating behaviors*, 29, 75-82.
- Elieson, M. V., ve Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family Therapy*, 28(3), 125-142.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş. *Turkish Studies-Social*, 15(8), 3505-3519. <https://dx.doi.org/10.47356/Turkish-Studies.42923>
- Finzi-Dottan, R. (2023). The Role of Fear of Intimacy as Mediator between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *The Family Journal*, 31(3), 392-398. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- Güler, Ç. Y., ve Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123
- Hooper, L. M.; DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18(4), 358-368. doi:10.1177/1066480710374952
- Hooper, L. Ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly*, 24, 71-82. 10.1080/09515070.2011.559957.
- Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- Kalkan, E., ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38(1), 174-189. <https://doi.org/10.7822/omuefd.494918>
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Kim-Appel, D.; Appel, J.; Newman, I.; Parr, P. (2007). Testing the Effectiveness of Bowen's Concept of Differentiation in Predicting Psychological Distress in Individuals Age 62 Years or Older. *The Family Journal*, 15(3), 224-233. doi:10.1177/1066480707301291
- Kerr, M. E., ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 34(4), 495-515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39(1), 62-72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrışması, özgecilik, iç-dış

- kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 53, 336-369.
- Mohammadi, M., Alibakhshi, Z. ve Sedighi, M. (2019). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(4), 1914-1921. doi: 10.22038/jmrh.2019.36432.1398
- Murdock, N. L., ve Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 33(1), 25-36. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z>
- Peleg O, Boniel-Nissim M ve Tzischinsky O. (2022). Adolescents at risk of eating disorders: The mediating role of emotional distress in the relationship between differentiation of self and eating disorders. *Frontiers in Psychology*, 11;13:1015405. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1015405. PMID: 36710825; PMCID: PMC9874111.
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M.-F. ve Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 41(3), 293-303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L. ve Lyons, E. R. (2020). Couple Adjustment and Differentiation of Self in the United States, Italy, and Spain: A Cross-Cultural Study. *Family Process*, 59(4), 1552-1568. <https://doi.org/10.1111/famp.12522>
- Ross, A. S., ve Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. & Aldemir, A. (2018). Adaptation of the Differentiation of Self Inventory Short Form (DSI-SF) to Turkish: Validity and Reliability Study. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365-380. DOI: 10.14686/buefad.364196
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 235-246.
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209-22. 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x.
- Skowron, E. A., Stanley, L. K., Shapiro, M. D. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 31(1), 3-18. doi:10.1007/s10591-008-9075-1
- Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., Chiu, H. F. K., Yang, Y. P. ve Xiang, Y. T. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals With Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), 54-63. <https://doi.org/10.1111/ppc.12200>
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırılması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.

