

Subject Area
Psychological
Counseling

Year: 2022
Vol: 8
Issue: 95
PP: 704-715

Arrival
08 December 2021
Published
28 February 2022
Article ID Number
3881
Article Serial Number
20
Doi Number
<http://dx.doi.org/10.26449/ssj.3881>

How to Cite This Article

Kocabaş, S. & Alver, B. (2022). "Beliren Yetişkin Eşlerin İlişki Öz Yeterlik Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çocukluk Deneyimlerine Göre İncelenmesi"
International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:95; pp:704-715



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Beliren Yetişkin Eşlerin İlişki Öz Yeterlik Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çocukluk Deneyimlerine Göre İncelenmesi ¹

Examining of Relationship Self-Efficacy and Mindfulness Levels of Emerging Adult Spouses According to Childhood Experiences

Sinem KOCABAŞ ¹  Birol ALVER ² 

¹ Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman, Kırıkkale/Türkiye

² Prof. Dr.; Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale/Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada, beliren yetişkin eşlerin ilişki öz yeterlik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukluk deneyimlerine göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu Türkiye'deki 19-26 yaş aralığında bulunan ve bir eşe (sevgili, partner, nişanlı, evli vb.) sahip olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 334 kadın, 98 erkek olmak üzere toplam 432 beliren yetişkin katılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Çoklu Doğrusal (lineer) Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ve ilişki öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki; bilinçli farkındalık ve çocukluk deneyimleri arasında ise negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Çocukluk deneyimleri ve ilişki öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Çoklu regresyon analizleri sonuçlarına göre; çocukluk deneyimlerinin değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, ilişki öz yeterliği üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır. Değersizlik içeren anılar arttığında alt boyutların tamamına ait puanlar; tehdit edici anılar arttığında ise farklılaşma ve karşılıklık puanları anlamlı olarak azalmaktadır. Çocukluk deneyimleri alt boyutlarından yalnızca boyun eğdirici anılar alt boyutunun bilinçli farkındalık üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkin, İlişki Öz Yeterliği, Bilinçli Farkındalık, Çocukluk Deneyimi

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the self-efficacy and mindfulness levels of emerging adult spouses in their relationships according to their childhood experiences. The group of the research consists of individuals between the ages of 19-26 and having a spouse (lover, partner, engaged, married, etc.) in Turkey. A total of 432 emerging adults, 334 women and 98 men, participated in the study. Pearson Product-Moment Correlation and Multiple Linear (linear) Regression analysis were used in the analysis of the obtained data. As a result of the research, there was a medium level of positive correlation between the mindfulness and self-efficacy scores of relationships. A low level of negative correlation was found between mindfulness and childhood experiences. It was determined that there was no significant relationship between childhood experiences and the self-efficacy scores of relationships. According to the results of multiple regression analysis, sub-dimensions of childhood experiences as unworthy memories and threatening memories are significant predictors on self-efficacy of the relationship. When the memories including worthlessness increase, the scores of all sub-dimensions decrease significantly. Similarly, when threatening memories increase, differentiation and reciprocity scores decrease significantly. It was found that only the sub-dimension of the submissive memories, which is one of the sub-dimensions of childhood experiences, was a predictor on mindfulness.

Keywords: Emerging Adult, Relationship Self-Efficacy, Mindfulness, Childhood Experience

1. GİRİŞ

Gelişim psikolojisinde yaşam dönemleri bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik olarak sıralanmaktadır. Ancak son yıllardaki sosyal ve ekonomik değişiklikler, ergenlikten sonra hemen yetişkinliğe geçilmediğini ve yetişkinlik öncesi bir hazırlık dönemi yaşandığını göstermiştir. 18-25 yaş aralığını kapsayan bu hazırlık süreci, Arnett (2000) tarafından 'beliren yetişkinlik' olarak adlandırılmış yeni bir gelişimsel dönemdir. Türkiye' de ise kentte yaşayan 19-26 yaş aralığındaki bireylerin beliren yetişkinliğe uygun olduğu ortaya konmuştur (Atak ve Çok, 2010).

Beliren yetişkinlikte artık ergen olmadıklarını fark eden bireyler, yetişkin rol ve sorumluluklarını tam olarak benimseyemediklerinin de bilincindedirler (Atak ve Çok, 2010). Bu dönem içerisinde bulunan bireyler meslek, dünya görüşü ve romantik ilişki konularında ciddi düzeyde keşifler yapmaktadır (Arnett, 2000). Birey, mesleği konusunda karar verebilirken, tekrar eğitimine dönüp başka bir mesleğe de yönelebilmektedir. Politika ve din gibi konularda daha çok sorgulama içerisine girerek kendisine uygun dünya görüşünü oluşturabilir. Romantik ilişkisinde ise birlikte yaşama ya da evlilik gibi uzun vadede bağlılığı gerektiren daha ciddi ilişkilere karar verme ile karşı karşıya kalabilmektedir (Atak ve Cok, 2010). Bu nedenle romantik bir partnerle yakın ve samimi bir bağ

¹ Bu makale ilk yazarın aynı isimli yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

kurmak, beliren yetişkinlik döneminin psikososyal gelişim görevleri arasında yer almaktadır (Fincham ve Cui, 2011).

Kurulan ilişkilerin işleyişi ve nasıl deneyimlendiği, bireylerin inançları ve beklentileri ile doğrudan bağlantılıdır. Kişilerin belirli ilişki davranışlarını sergileyip sergilemediğini özellikle etkileyebilecek bir dizi inanç, öz yeterlidir (Lopez, Morúa ve Rice, 2007). Öz yeterlik, bireyin yaşamındaki amaçlara ulaşabilmek için gösterebileceği performansına olan inancıdır (Bandura, 1994). Öz yeterlik inancının kişilerarası ilişkilerde gelişmiş olması oldukça önemlidir. Çünkü bireylerin yakın ilişki kurmak ve ilişkiyi sürdürmek için kendi performanslarına yönelik yüksek inanç beslemeleri gerekmektedir (Akan, 2019). Bu noktada ilişki öz yeterlik kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. İlk kez Lopez ve Lent (1991) tarafından ele alınan ilişki öz yeterlik kavramı; doyum sağlayıcı, samimi ilişki kurma ve ilişkiyi devam ettirmede bireyin kapasitesine olan inancıdır. Doyum sağlayan bir ilişkide ise; birlikte faaliyetler sürdürme, ilişkileri hakkında kişisel duygu ve düşüncelerini ifade etme, eşine destek ve güven verme ve anlaşmazlıkların çözümü için müzakere etme vardır (Canary ve Statford, 2002). Güvenli bağlanma, aktif başa çıkma stratejilerini uygulama ve gelişmiş sosyal etkileşimlere sahip olma yüksek ilişki öz yeterliğine sahip bireylerin özellikleri arasında gösterilmektedir (Bandura, 1977; Eğeci ve Gençöz, 2006; Song ve Lim, 2000). Düşük ilişki öz yeterliğine sahip olmak ise, eşlerin daha fazla problemle karşılaşmasına ve baş etmekte zorlanmasına sebep olmaktadır. Bu durum ilişki kalitesi ve tatminini olumsuz etkilemektedir (Akan, 2019).

Bireyin anlamlı, doyumlu ve yakın ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli hususlardan birisi de etkili iletişimdir. Sosyal etkileşim içerisinde olan bireyin etkili iletişim kurmasını sağlayan en önemli faktörlerden birisi, bilinçli farkında olmasıdır (Deniz ve Erus, 2021). Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anda meydana gelmekte olan durumlara yargısızca ve kabullenici bir şekilde dikkatini odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1990). Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın şimdiki anda gerçekleşen durumlara karşı hem içsel hem dışsal olarak açık ve alıcı bir dikkati ifade ettiğini belirtir. Atalay (2019)'a göre kişinin en gerçekçi olarak görebildiği ve en somut olan, içinde bulunduğu an olduğundan tarafsızlığı ve gerçeğe daha fazla yaklaşmayı sağlamanın yolu bilinçli farkında olmaktır. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, duygu ve davranış düzenleme becerisini artırmaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler; stresi ve öfkeyi yönetme, sorunları daha az kişisel algılamak, düşüncelerini ifade etme ve deneyime açıklık konularında başarı göstermektedir. Bu durum bireyin mutluluk düzeyini artırarak ruh sağlığını korumasına katkı sağlamaktadır. Bireysel olarak mutlu ve uyumlu olan bireylerin bu durumu ikili ilişkilerine de yansır. Bilinçli farkındalığın ikili ilişkilere olan katkıları bu kavramı özellikle romantik ilişkilerde daha değerli hale getirmektedir (Deniz ve Erus, 2021).

Çocuk doğduğu andan itibaren ailesi ve çevresindeki diğer bireylerle etkileşim kurmaktadır. Bu etkileşimler çocuk için iyi veya kötü birçok deneyimi de beraberinde getirmektedir. Psikobiyolojik gelişim açısından oldukça değerli olan çocukluk deneyimleri; kişilik yapısı, sosyal ilişkiler, karar verme süreçleri ve meslek seçimi gibi alanlarda (Taner, 2019), bireylerin tüm hayatını etkileyebilecek önemli bir faktördür (Akın, Uysal ve Çitemel, 2013). Olumsuz çocukluk deneyimleri (OÇD), yaşamın ilk 18 yılında çeşitli ihmal, istismar veya travmatik bir yaşam ortamına maruz kalındığında ortaya çıkan orta ila şiddetli stresli yaşantılardır (Johnson, Campbell, Garacci, Walker ve Egede, 2021). Cohrdes ve Mauz, (2020) OÇD'nin, bakım veren kişi tarafından çocuğa zarar verme potansiyeli olan veya zarar verme tehdidiyle sonuçlanan her türlü ihmal davranışını kapsadığını ifade eder. Reiser, McMillan, Wright ve Asmundson (2013)'a göre olumsuz çocukluk deneyimleri, potansiyel travmatik stres kaynakları olan; istismar ve ihmal türlerini, ev içi şiddete tanık olmayı ve diğer ciddi hane işlev bozukluklarını içermektedir. Çocukluk deneyimlerinin, kişilerin psikopatolojileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Yılmaz ve Ülker, 2018). Kendisini mutlu, beklentilerini gerçekleştirmiş ve geleceğe dair umutlu algılayan insanların psikolojik belirtilerinin düşük olması sebebiyle (Alver, Dilekmen ve Ada, 2010), olumlu çocukluk deneyimlerine sahip kişilerin de psikolojik belirtilerinin düşük olması beklenir. OÇD'ye maruz kalmak; düşük akademik başarı, madde kullanımı, şiddet, zihinsel bozukluklar, diyabet gibi kronik hastalıklar ve intihar düşüncesi ya da girişimi ile ilişkilendirilmektedir (Cohrdes ve Mauz, 2020).

Olumsuz çocukluk deneyimlerinin çeşitli stres tepkileriyle ilişkili olduğu ve bu tür çocukluk stresinin ana kaynağının ebeveyn davranışları olduğu belirtilmiştir (Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons, 2003). İlk sosyal deneyimlerin edinildiği yer olan ailede çocuğa karşı sergilenen tavır ve davranış, çocuğun ilk yaşantılarının biçimlenmesinde oldukça önemlidir. Özellikle okul öncesi dönemde kendisi için bir modele ihtiyaç duyan çocuk, bunu en temel olarak aile üyeleri ile gerçekleştirebilmektedir. Aile üyelerinin kişilik yapısında var olan bir bozukluğun çocuk üzerinde etkili olma olasılığı oldukça yüksektir (Yavuzer, 2013).

Çocuklukların ebeveynleri ve diğer bireylerle etkileşimleri sonucunda edindiği olumlu veya olumsuz deneyimler psikoloji kuramcılığı tarafından farklı biçimlerde ele alınmıştır. Bütün kuramların üzerinde durduğu ortak nokta ise çocukluk deneyimlerinin bireyin kişiliğinin oluşmasında belirleyici bir etkiye sahip olduğudur (Şahin, 2018). Çocukluk deneyimlerinin yaşamın ilerleyen dönemlerine etkisini ve ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkilerin

önemini vurgulayan ilk kuramcı Sigmund Freud'a göre, kişilik gelişimi geri dönülemez biçimde yaşamın ilk altı yılında biçimlenir (Akın vd., 2013). Adler'in ortaya koyduğu Bireysel Psikoloji yaklaşımında ebeveyn tutumları ve doğum sırası gibi faktörler yetişkin ruh sağlığı ile ilişkilendirilmiştir (Burger, 2006). Horney, bireyde var olan bozuk davranışın aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar kaynaklı olduğuna dikkat çekmiştir (Gençtan, 1998). Kişilik gelişimini sekiz evreye ayıran Eric Ericson'a göre psikososyal evrelerde yaşanan çocukluk deneyimlerinin olumlu olması bireyin evreleri sağlıklı bir şekilde geçmesine ve olumlu kimlik geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Şahin, 2018). Sosyal Öğrenme Kuramı'nın temsilcisi olan Albert Bandura'ya göre başkalarının davranışlarını gözleyerek ve model alarak öğrenen çocukların ilk örnekleri çoğunlukla ebeveynleri olmaktadır (Akın vd., 2013). Bağlanma kuramına göre ise, erken dönemde yaşanan anneye veya bir bakıcıya bağlanma bireyin tüm yaşamı boyunca kuracağı ilişkileri ve ruh halini etkilemektedir (Satronck, 2020).

Olumsuz çocukluk deneyimleri küresel bir halk sağlığı ve refah sorunu olarak kabul edilmektedir (World Health Organization, 2006). Duygusal ve fiziksel ihmal, cinsel ve fiziksel istismarla karşılaştırıldığında halk sağlığı uygulaması ve müdahalesi olarak daha az ilgi görmüştür. Oysa ihmale maruz kalmak, istismara maruz kalmak kadar zarar verici olabilmektedir. Bu nedenle ihmal ve istismar durumları karşılaştırılabilir bir bilimsel ilgiyi hak etmektedir (Cohrdes ve Mauz, 2020). Çocuk ihmalinin, ilgili verilerin toplandığı her ülkede istismarın üç katı sıklıkla ortaya çıktığının görülmesi, ihmalin en fazla rastlanan çocuğa kötü muamele şekli olduğunu ortaya koymaktadır (Santrock, 2020).

Alan yazında çocukluk deneyimlerinin mutluluk (Andersson ve Stevens 1993; Glaser, Os, Portegijs ve Myin-Germey, 2006; Sezer, Uyanık ve Karabulut, 2019), depresyon (Chapman ve ark.,2004; Gilbert ve ark., 2003; Schilling, Aseltine ve Gore, 2007), ilişkide güven duygusu (Özınan, 2018), partner şiddetine maruz kalma (Uysal Venema, 2018; Whitefield, Anda, Dube ve Felitti, 2003), ilişki kalitesi (Fitzgerald, 2021), kendini sevme, öz yeterlik (Taner, 2019) ve kendini gizleme (Şahin, 2018) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmalar göz önüne alındığında, bireyin çocukluk deneyimlerinin ilişki öz yeterliği ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin çocukluk deneyimleri ile romantik ilişkideki öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar; çocuklukta yaşanan fiziksel, cinsel, duygusal ihmal ve istismar durumlarının bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuştur (Brett vd., 2018; Cesur, Sayraç ve Korkmaz, 2018; Çelik, 2020; Huang vd., 2021). Bunun yanında araştırmalar, olumsuz deneyimlere maruz kalmış bireylerin depresyon ve kaygı düzeyini azaltmada; başa çıkma becerisini ve yaşam kalitesini artırmada bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiğini ortaya koymuştur (Kimbrough, Magyari, Langenberg, Chesney ve Berman, 2010; Ortiz ve Sibinga, 2017). Bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerin kalitesini artırmak için de önemli bir değer olduğu belirtilmektedir (Barnes ve ark., 2007; Burpee ve Langer, 2005). Bireyin romantik ilişki içinde bulunduğu kişi ile etkileşim halindeyken o anda bilinçli farkındalık becerilerini (dikkat, şimdiki anda olma, kabullenme, yargılamama, gözlemleme, tanımlama) nasıl kullandığı kurduğu ilişkiyi etkilemektedir (Deniz ve Erus, 2021). Bunun yanında, farkındalık temelli müdahale programının sağlıklı romantik ilişki süreci üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya konmuştur (Carson J., Carson K., Gil ve Baucom, 2004).

Tüm aktarılanlar ışığında beliren yetişkin eşlerin ilişki öz yeterlik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukluk deneyimleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın; bireylerin ergenlik çağını tamamladığı, yeni deneyimler kazanıp yaşamlarına özgürce yön verdikleri ve ciddi romantik ilişkilerin var olduğu beliren yetişkinlik dönemi (Arnett, 2000) üzerinde yürütülmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, beliren yetişkin eşlerin ilişki öz yeterlik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukluk deneyimlerine göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen betimsel bir araştırmadır. Araştırma, survey (tarama) yöntemi ve anket tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelinin bir türü olan ilişki tarama modelinde yürütülmüştür. İlişki tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığı ve düzeyi incelenmektedir (Karasar, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu Türkiye'deki 19-26 yaş aralığında yer alan ve bir eşe (sevgili, partner, nişanlı, evli vb.) sahip olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 334 kadın, 98 erkek olmak üzere toplam 432 beliren yetişkin katılmıştır. Araştırma örnekleminin seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Ölçek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşan ve 6'lı likert bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanın artması bilinçli farkındalık düzeyinin arttığını göstermektedir. Tek boyutlu bir yapıda olup alt boyutu bulunmamaktadır. Özyeşil vd., (2011) tarafından ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirliği .83 olarak tespit edilmiştir.

İlişki Öz Yeterlik Ölçeği (İÖÖ): Ölçek Lopez vd., (2007) tarafından geliştirilmiş ve Akan (2019) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 16 maddeden oluşan 5'li likert bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanın artması, ilişkiye ait öz yeterlik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçek, "Karşılıklık" "Duygusal Kontrol" ve "Farklılaşma" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Akan (2019) tarafından ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirliği .83 olarak tespit edilmiştir.

Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ): Ölçek, Gilbert vd., (2003) tarafından geliştirilmiş ve Akın vd., (2013) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşan 5'li likert bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanın artması ile çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşantıların düzeyi de artmaktadır. Ölçekte 6, 7 ve 9. maddeler olmak üzere toplam 3 madde ters yapıdadır. Ölçek, "Boyun Eğdirici Anılar" "Tehdit Edici Anılar" ve "Değersizlik İçeren Anılar" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Akın vd., (2013) tarafından ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada tekrarlanan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirliği .91 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 26.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, verilerin tüm değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık değerleri $\pm 1,50$ aralığında bulunmuştur. Bu aralık verilerin normal dağıldığını gösterdiği için (Tabachnick ve Fidell, 2013) araştırmada parametrik analizler kullanılmıştır. Çocukluk deneyimleri, bilinçli farkındalık ve ilişki öz yeterlik puanları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği ve bilinçli farkındalığı yordama durumu ise çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi ile test edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Çocukluk Deneyimleri, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Öz Yeterliği Puanları Arasındaki İlişkiler

Beliren yetişkin eşlerin İlişki Öz Yeterlik toplam puanları ve Farklılaşma, Duygusal Kontrol, Karşılıklık alt boyutları; Bilinçli Farkındalık toplam puanları, Çocukluk Deneyimleri toplam puanları ve Boyun Eğdirici Anılar, Tehdit Edici Anılar, Değersizlik İçeren Anılar alt boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo1. Çocukluk Deneyimleri, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Öz Yeterliği Puanları Arasındaki İlişkiler

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Çocukluk Deneyimleri (Olumsuz Yaşantılar) (1)	Pearson r	1	0,668	0,925	0,926	-0,219	-0,068	-0,055	-0,046	-0,057
	p		0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,159	0,253	0,343	0,236
Değersizlik İçeren Anılar (2)	Pearson r		1	0,502	0,490	-0,171	-0,175	-0,113	-0,099	-0,175
	p			0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,018*	0,040*	0,000*
Boyun Eğdirici Anılar (3)	Pearson r			1	0,767	-0,216	-0,071	-0,070	-0,051	-0,051
	p				0,000*	0,000*	0,139	0,144	0,287	0,286
Tehdit Edici Anılar (4)	Pearson r				1	-0,179	0,002	0,001	-0,004	0,005
	p					0,000*	0,973	0,984	0,937	0,910
Bilinçli Farkındalık (5)	Pearson r					1	0,305	0,291	0,323	0,172
	p						0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
İlişki Öz yeterliği (6)	Pearson r						1	0,634	0,760	0,855
	p							0,000*	0,000*	0,000*
Farklılaşma (7)	Pearson r							1	0,303	0,404
	p								0,000*	0,000*
Duygusal Kontrol (8)	Pearson r								1	0,395
	p									0,000*
Karşılıklık (9)	Pearson r									1
	p									

*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde, beliren yetişkin eşlerin bilinçli farkındalık ve ilişki öz yeterlik puanları arasında ($r=.30$, $p<0,05$) orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi arttığında, ilişki öz yeterlik düzeyi orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde; bilinçli farkındalık ile farklılaşma ($r=.29$, $p<0,05$), duygusal kontrol ($r=.32$, $p<0,05$) ve karşılıklık ($r=.17$, $p<0,05$) alt boyutlarının puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimleri (olumsuz yaşantılar) ve bilinçli farkındalık puanları arasında ($r=-.21$, $p<0,05$) düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler arttığında, bilinçli farkındalık düşük düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır. Ayrıca alt boyutlar incelendiğinde; değersizlik içeren anılar ($r=-.17$, $p<0,05$), boyun eğdirici anılar ($r=-.21$, $p<0,05$) ve tehdit edici anılar ($r=-.17$, $p<0,05$) alt boyutlarının tamamı ile bilinçli farkındalık puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Değersizlik içeren anılar, boyun eğdirici anılar ve tehdit edici anılar arttığında, bilinçli farkındalık düşük düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır.

Beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimleri (olumsuz yaşantılar) ve ilişki öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde; değersizlik içeren anılar ve ilişki öz yeterlik puanları arasında düşük düzeyde ($r=-.17$, $p<0,05$) negatif ancak anlamlı ilişki bulunmuştur. Değersizlik içeren anılar arttığında, ilişki öz yeterliği düşük düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır. Boyun eğdirici anılar ve tehdit edici anılar ile ilişki öz yeterliği arasında ise anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

3.2. Çocukluk Deneyimlerinin, İlişki Öz Yeterliği ve Bilinçli Farkındalığı Yordama Durumu

Beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çocukluk Deneyimlerinin İlişki Öz Yeterliğini Yordama Durumu

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF
	B	Standart Hata	β			
(Sabit)	70,668	1,077		65,589	0,000	
Değersizlik İçeren Anılar	-0,577	0,151	-0,212	-3,821	0,000	1,386
Boyun Eğdirici Anılar	-0,136	0,093	-0,111	-1,468	0,143	2,562
Tehdit Edici Anılar	0,226	0,089	0,191	2,545	0,011	2,519

* Bağımlı Değişken: İlişki Özyeterliği; Düzenlenmiş R^2 : 0,039; $F_{(3,431)}=6,780$; $p<0,05$.

Tablo 2 incelendiğinde, çocukluk deneyimleri alt boyutlarından değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar, ilişki öz yeterliğini anlamlı olarak yordamaktadır ($p<0,05$). Değersizlik içeren anılar ile ilişki öz yeterliği arasındaki regresyon eşitliği $\hat{y}=70,668-0,577x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, değersizlik içeren anılar puanının 1 puan artması, ilişki öz yeterliğinin 0,577 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır. Çocukluk deneyimlerinin tehdit edici anılar alt boyutu ile ilişki öz yeterliği arasındaki regresyon eşitliği ise $\hat{y}=70,668+0,226x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, tehdit edici anılar puanının 1 puan artması, ilişki öz yeterliğinin 0,226 puan artmasına neden olmaktadır. Bu artış istatistiksel olarak anlamlıdır. Çocukluk deneyimleri boyun eğdirici anılar alt boyutunun ise ilişki öz yeterliğini anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterlik alt boyutlarından farklılaşmayı anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3te verilmiştir.

Tablo3. Çocukluk Deneyimlerinin Farklılaşmayı Yordama Durumu

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF
	B	Standart Hata	β			
(Sabit)	13,404	0,290		46,166	0,000	
Değersizlik İçeren Anılar	-0,092	0,041	-0,127	-2,266	0,024*	1,386
Boyun Eğdirici Anılar	-0,044	0,025	-0,134	-1,751	0,081	2,562
Tehdit Edici Anılar	0,052	0,024	0,166	2,191	0,029*	2,519

* Bağımlı Değişken: Farklılaşma; Düzenlenmiş R^2 : 0,017; $F_{(3,431)}=3,514$; $p<0,05$.

Buna göre çocukluk deneyimleri boyun eğdirici anılar alt boyutu, ilişki öz yeterlik alt boyutu olan farklılaşmayı anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>0,05$). Ancak çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, ilişki öz yeterlik farklılaşma alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır ($p<0,05$). Değersizlik içeren anılar ile farklılaşma arasındaki regresyon eşitliği $\hat{y}=13,404-0,092x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, değersizlik içeren anılar puanının 1 puan artması, farklılaşmanın 0,092 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır. Tehdit edici anılar ile farklılaşma arasındaki regresyon eşitliği ise

$\hat{y}=13,404+0,052x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, tehdit edici anılar puanının 1 puan artması, farklılaşmanın 0,052 puan artmasına neden olmaktadır. Bu artış istatistiksel olarak anlamlıdır.

Alt boyutları yordama durumunda ikinci olarak çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği alt boyutlarından duygusal kontrolü anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Çocukluk Deneyimlerinin Duygusal Kontrolü Yordama Durumu

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF
	B	Standart Hata				
(Sabit)	15,527	0,498		31,200	0,000	
Değersizlik İçeren Anılar	-0,141	0,070	-0,114	-2,014	0,045*	1,386
Boyun Eğdirici Anılar	-0,046	0,043	-0,083	-1,076	0,283	2,562
Tehdit Edici Anılar	0,062	0,041	0,115	1,514	0,131	2,519

* Bağımlı Değişken: Duygusal Kontrol; Düzenlenmiş R^2 : 0,008; $F_{(3,431)}=2,180$; $p<0,05$.

Tablo 4'e göre, çocukluk deneyimleri boyun eğdirici anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, ilişki öz yeterlik duygusal kontrol alt boyutunu anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>0,05$). Ancak değersizlik içeren anılar alt boyutu, duygusal kontrol alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır ($p<0,05$). Değersizlik içeren anılar ile duygusal kontrol arasındaki regresyon eşitliği $\hat{y}=15,527-0,141x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, değersizlik içeren anılar puanının 1 puan artması, duygusal kontrolün 0,141 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır.

Alt boyutları yordama durumunda son olarak çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği alt boyutlarından karşılıklı anlamlı olarak yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Çocukluk Deneyimlerinin Karşılıklı Yordama Durumu

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF
	B	Standart Hata				
(Sabit)	41,737	0,613		68,135	0,000	
Değersizlik İçeren Anılar	-0,344	0,086	-0,223	-4,009	0,000*	1,386
Boyun Eğdirici Anılar	-0,046	0,053	-0,066	-0,879	0,380	2,562
Tehdit Edici Anılar	-0,111	0,050	-0,166	-2,209	0,028*	2,519

* Bağımlı Değişken: Karşılıklık; Düzenlenmiş R^2 : 0,043; $F_{(3,431)}=6,485$; $p<0,05$.

Tablo 5'e göre çocukluk deneyimleri boyun eğdirici anılar alt boyutu, ilişki öz yeterlik karşılıklık alt boyutunu anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>0,05$). Ancak değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar, karşılıklı anlamlı olarak yordamaktadır ($p<0,05$). Değersizlik içeren anılar ile karşılıklık arasındaki regresyon eşitliği $\hat{y}=41,737-0,344x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, değersizlik içeren anılar puanının 1 puan artması, karşılıkların 0,344 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tehdit edici anılar ile karşılıklık arasındaki regresyon eşitliği ise $\hat{y}=41,737-0,111x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, tehdit edici anılar puanının 1 puan artması, karşılıkların 0,111 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır.

Çocukluk deneyimlerinin, bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Çocukluk Deneyimlerinin Bilinçli Farkındalığı Yordama Durumu

Değişken	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF
	B	Standart Hata				
(Sabit)	69,709	1,697		41,068	0,000	1,386
Değersizlik İçeren Anılar	-0,349	0,238	-0,081	-1,466	0,143	2,562
Boyun Eğdirici Anılar	-0,322	0,146	-0,166	-2,202	0,028	2,519
Tehdit Edici Anılar	-0,023	0,140	-0,012	-0,167	0,868	1,386

* Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık; Düzenlenmiş R^2 : 0,045; $F_{(3,431)}=7,819$; $p<0,00$.

Tablo 6 incelendiğinde, çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordamamaktadır ($p>0,05$). Ancak boyun eğdirici anılar alt boyutu, bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordamaktadır ($p<0,05$). Boyun eğdirici anılar ile bilinçli farkındalık arasındaki regresyon eşitliği ise $\hat{y}=69,709-0,322x$ olarak bulunmuştur. Buna göre, boyun eğdirici anılar puanının 1 puan artması, bilinçli farkındalığın 0,322 puan azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma istatistiksel olarak anlamlıdır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimleri (olumsuz yaşantılar), bilinçli farkındalık ve ilişki öz yeterlik puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öncelikle çocukluk deneyimleri ve bilinçli farkındalık puanları arasında negatif düşük bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde; değersizlik içeren anılar, boyun eğdirici anılar ve tehdit edici anılar alt boyutlarının tamamı ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif düşük bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler arttığında, bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Miklosi, Szabo ve Simon (2017), ebeveynlerle yaptığı çalışmada daha güçlü erken dönem uyumsuz şemalara sahip ebeveynlerin daha düşük farkındalık düzeyine sahip olduğunu ve bu durumun da daha düşük ebeveyn yetkinliği ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Michal vd. (2007), duyarsızlaşma, bilinçli farkındalık ve çocukluk travmaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarında, bilinçli farkındalık ve duygusal kötü muamele arasında negatif anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Kişilerin çocukluk yıllarına ilişkin aktardıkları olumsuz deneyimleri arttıkça, duygu düzenleme güçlükleri de artmış, bilinçli farkındalık düzeyleri ise azalmıştır (Çelik, 2020). Durmuşoğlu ve Doğru (2006), ergenlerle yürüttüğü çalışmada çocukluk örselenme yaşantılarından fiziksel ve duygusal istismarla ilişkisel benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Bunlara ek olarak, literatürde olumsuz çocukluk deneyimleri üzerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkililiğini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Çocuklukta cinsel istismardan kurtulan 27 yetişkin üzerinde yürütülen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) sonucunda katılımcıların depresif belirtilerinin azaldığı ve farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir (Kimbrough vd., 2010). Çocukluk çağı istismar öyküsü bulunan 20 kadın ile yürütülen Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) programı sonucunda katılımcıların cinsel problemlerinde önemli bir azalma yaşandığı bulgulanmıştır (Brotto, Seal ve Rellini, 2012). Cadwell ve Shaver (2015), çocukluğunda kötü muameleye maruz kalmış kadınların bağlanma kaygıları üzerinde farkındalık temelli müdahale programının etkililiğini sınamıştır. Program sonunda katılımcıların bağlanmayla ilgili bilişsel ve duygusal süreçlerinin geliştiği ve bu durumun bilinçli farkındalıklarında artışa yol açtığı ortaya konmuştur.

Çocukluk deneyimleri (olumsuz yaşantılar) ve ilişki öz yeterliği arasındaki ilişki incelendiğinde; anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun yanında çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar alt boyutu ile ilişki öz yeterlik puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında doğrudan olumsuz çocukluk deneyimleri ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bunun yanında olumsuz çocukluk deneyimleri ve kişilerarası ilişkiler arasında pozitif ilişki bulguyan çalışmalar bulunmaktadır. Kaya (2010), çocukluk istismarı ile yetişkinlik dönemindeki olumsuz kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, istismar düzeyi yüksek grubun istismar düzeyi düşük gruba göre olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarını daha fazla sergilediklerini belirtmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişki tarzlarının çocukluk istismarı tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Sarıbal (2017), çocukluk çağı örselenme yaşantılarının bağlanma stilleri ile ilişkisini incelediği çalışmasında, çocukluk yaşantılarının sonucunda gelişen güvensiz bağlanma yaşayanların güvenli bağlanma yaşayanlara göre kişilerarası ilişkilerde ketleyici ilişki tarzını kullandığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçları, değersizlik içeren anılar ile ilişki öz yeterliği arasında anlamlı ilişki bulgusunu destekler niteliktedir. Araştırmada, boyun eğdirici anılar ve tehdit edici anılar ile ilişki öz yeterliği arasında ise anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bireyin geçirdiği olumlu yaşantılar öz yeterlik inancının oluşmasında oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Bunun yanında bireylerin edindiği dolaylı deneyimler, teşvik ve övgüler, bireyin olumlu ruh haline sahip olması öz yeterliğin diğer kaynakları arasındadır (Arseven, 2016; Burger, 2006). Bireylerin kurdukları ilişkilerde bu kaynakları kullanabilmeleri, olumsuz deneyimlerin etkisini azalttığını düşündürülebilir. Bunun yanında bireylerin çocukluk deneyimlerine yönelik çeşitli savunma mekanizmaları geliştirebilmelerinin, olumsuz çocukluk deneyimlerinin ilişki öz yeterliği üzerindeki etkisini azalttığı yorumu yapılabilir.

Beliren yetişkin eşlerin bilinçli farkındalık ve ilişki öz yeterlik puanları arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık arttığında, ilişki öz yeterliği orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır. Bilinçli farkındalık ile ilişki öz yeterliğinin farklılaşma, duygusal kontrol ve karşılıklık alt boyutlarının puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alan yazında doğrudan bilinçli farkındalık ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bunun yanında dolaylı araştırma sonuçları ile araştırmada elde edilen bulgular açıklanabilir. Güleç (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde doyumunu yordadığını bulgulanmıştır. Evli bireylerle yürütülen çalışmalar, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Akgün Boylu, 2018; Jones, Welton, Oliver ve Thoburn, 2011; Parlar ve Akgün, 2018; Sipahi, 2020). Barnes ve ark. (2007), bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin, yüksek ilişki doyumunu ve düşük duygusal stres tepkisi gösterdiğini ve ilişki memnuniyet düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Brown, Campell ve Rogge (2007), farkındalık ile romantik

ilişkide yaşanan stresleri yönetme kapasitesi ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, farkındalığın yüksek olmasının bireyin ilişki kurma ve sürdürmede kendine olan inancını da yükselteceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği ve bilinçli farkındalığı yordama durumu incelendiğinde önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, ilişki öz yeterliğini anlamlı olarak yordamaktadır. Çocukluk deneyimlerinin, ilişki öz yeterliği alt boyutlarını yordama durumu incelendiğinde ise; farklılaşmayı ve karşılıklığı, değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anıların anlamlı olarak yordadığı; duygusal kontrolü ise değersizlik içeren anıların anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Değersizlik içeren anılar arttığında alt boyutların tamamına ait puanlar anlamlı olarak azalmaktadır. Tehdit edici anılar arttığında ise farklılaşma ve karşılıklık alt boyutlarına ait puanlar anlamlı olarak azalmaktadır. Bu bulgular, ilişki öz yeterliği üzerinde çocukluk deneyimlerine ait değersizlik içeren ve tehdit edici anıların önemli derecede etkisi olabileceğini göstermektedir. Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında, Kalkan ve Karadeniz Özbek (2011), çocukluk örselenme yaşantılarından duygusal kötüye kullanımın ergenlikteki flört kaygısını anlamlı olarak yordadığını bulgulamıştır. Tencer (2002) çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalan kişilerin daha az yakın ilişki kurduklarını ve kurdukları ilişkilerde daha yetersiz oldukları sonucuna ulaşmıştır. Cesur vd. (2018), olumsuz çocukluk yaşantılarının olası sonuçlarından biri olan yetişkinlik dönemi sürekli kaygı belirtilerinin bilinçli farkındalık ile iletildiğini ortaya koymuştur. Colman ve Widon (2004) çocukluk çağında istismar öyküsü bulunan bireylerin yakın ilişkilere yönelik olumlu algısının, istismara uğramayanlardan anlamlı ölçüde düşük olduğunu bulgulamıştır.

Çocukluk deneyimlerinin merkezinde yer alan ebeveyn tutumları çocuğun hem kişilik hem de sosyal gelişiminin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Santrock, 2020). Aile içinde duygusal etkileşimin azalmasına ve ilişki kalitesinin düşmesine sebep olan olumsuz ebeveyn tutumları, çocukların gelecek yıllardaki psikolojik sağlığının belirleyicisi olacaktır (Kandır ve Alpan, 2008; Önder ve Gülay, 2007). Bu nedenle kişinin psikolojik sağlığının, kurması ve sürdürmesi beklenen ilişkide kendisine olan inancını da etkileyeceği söylenebilir.

Öte yandan beliren yetişkin eşlerin çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar ve tehdit edici anılar alt boyutları, bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordamamaktadır. Ancak boyun eğdirici anılar alt boyutu, bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordamaktadır. Bu bulgular, bilinçli farkındalık üzerinde çocukluk deneyimlerine ait değersizlik içeren ve tehdit edici anıların etkisi olmadığını göstermektedir. Benzer olarak, Albayrak (2015), araştırmasında çocukluk çağında travmaya maruz kalmış ve travma yaşamamış bireyleri bilinçli farkındalık düzeyleri açısından karşılaştırdığında iki grup arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Bunun yanında, Elices vd. (2015), beş farklı çocukluk çağı kötü muamele türünün (fiziksel, cinsel ve duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmal) bilinçli farkındalık üzerinde etkisini incelediği araştırmasında; sadece cinsel istismarın düşük bilinçli farkındalık ile ilişkili bulunduğunu ve farkındalık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Brett vd. (2018), yaptıkları araştırmada olumsuz deneyimlere sahip olan üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde farkındalık sergilediklerini ve bu durumun da erken yetişkinlik döneminde alkol tüketiminde artışa yol açabileceğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, literatürde araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar, araştırmanın yönteminden veya örneklem grubundan kaynaklanabilir. Ayrıca çocukluk deneyimlerini ölçmek için öz bildirim kullanılması bireylerin aile yaşantılarına yönelik yanlı cevaplar vermesine sebep olabilir. Olumsuz çocukluk deneyimlerinin bilinçli farkındalık düzeyi üzerine etkisi olup olmadığını daha iyi değerlendirebilmek için farklı örneklem gruplarında daha fazla araştırma yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulguları göz önüne alındığında; romantik ilişkilerin ciddiyet kazanmaya başladığı beliren yetişkinlik döneminde (Atak ve Çok, 2010), birlikte yaşama ya da evlilik öncesi bireylerin farkındalık becerilerini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalara yer verilmesi ilişkiye başlama ve sürdürmede bireyin kendine olan inancını yükseltmesi açısından fayda sağlayıcı olabilir. Ayrıca bireylerin sağlıklı bir ilişki sürdürmesi için, birlikte yaşama ya da evlilik öncesi olumsuz çocukluk yaşantılarına dair psikolojik destek alması yönünde teşvik edici çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu araştırma romantik bir ilişkiye sahip beliren yetişkin eşler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın farklı yaş grupları üzerinde aynı değişkenler ile yürütülmesi ve sonuçların karşılaştırılması literatüre daha zengin bilgiler sunmayı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Akan, Y. (2019). İlişki öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10 (17), 1601-1624.

- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A., Uysal, R., ve Çitemel, N. (2013). Çocukluk deneyimleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (4), 1541-1550.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 13-23.
- Andersson, L. ve Stevens, N. (1993). Associations between early experiences with parents and well-being in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 48 (3), 109-116.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Turkish Studies*, 11 (19), 63-80.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 8, 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital And Family Therapy*, 33 (4), 482-500.
- Brett, E. I., Espeleta, H. C., Lopez, S. V., Leavens, E. L., ve Leffingwell, T. R. (2018). Mindfulness as a mediator of the association between adverse childhood experiences and alcohol use and consequences. *Addictive Behaviors*, 84, 92-98.
- Brotto, L. A., Seal, B. N., ve Rellini, A. (2012). Pilot study of a brief cognitive behavioral versus mindfulness-based intervention for women with sexual distress and a history of childhood sexual abuse. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38 (1), 1-27.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822.
- Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik*. (İ.D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burpee, L. C., ve Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12 (1), 43-51.
- Caldwell, J. G., ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal On Personal Relationships*, 7 (2), 299-310.
- Canary, D. J., ve Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59, 243-267.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35 (3), 471-494.
- Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33 (81), 97-112.

Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., ve Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82 (2), 217-225.

Cohrdes, C., ve Mauz, E. (2020). Self-Efficacy and emotional stability buffer negative effects of adverse childhood experiences on young adult health-related quality of life. *Journal of Adolescent Health*, 67 (1), 93-100.

Colman, R. A., ve Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child Abuse And Neglect*, 28 (11), 1133-1151.

Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M.E. ve Erus, S.M. (2021). *Evlilikte mutlu olmanın yolu: Bilinçli farkındalık*. İstanbul: Kaknüs Yayınları

Durmuşoğlu, N., ve Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 237-246.

Eğeci, İ. S., ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383-391.

Elices, M., Pascual, J. C., Carmona, C., Martín-Blanco, A., Feliu-Soler, A., Ruiz, E., ... ve Soler, J. (2015). Exploring the relation between childhood trauma, temperamental traits and mindfulness in borderline personality disorder. *BMC Psychiatry*, 15 (1), 1-7.

Fincham, F. D., ve Cui, M. (2011). Emerging adulthood and romantic relationships an introduction. In *Romantic Relationships in Emerging Adulthood*. (Ed. F. D. Fincham ve M. Cui) New York: Cambridge University Press.

Fitzgerald, M. (2021). Developmental pathways from childhood maltreatment to young adult romantic relationship functioning. *Journal of Trauma and Dissociation*, 22, 1-17.

Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gilbert, P., Cheung, M. S., Grandfield, T., Campey, F. ve Irons, C. (2003). Recall of threay and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 108-115.

Glaser, J. P., Os, J., Portegijs, P. J. ve Myin-Germeys, I. (2006). Childhood trauma and emotional reactivity to daily life stress in adul frequent attenders of general practitioners. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 229-236.

Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yüklenme tarzları*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Huang, F. Y., Hsu, A. L., Chao, Y. P., Shang, C. M. H., Tsai, J. S., ve Wu, C. W. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy on bereavement grief: Alterations of resting-state network connectivity associate with changes of anxiety and mindfulness. *Human Brain Mapping*, 42 (2), 510-520.

Johnson, E. M., Campbell, J.A., Garacci, E., Walker, R. J. ve Egede, L. E. (2021). Stress that Endures: Influence of Adverse Childhood Experiences on Daily Life Stress and Physical Health in Adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 284, 38-43.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: the program of the stress reduction clinic at the university of massachusetts medical center*. New York: Delta.

Kalkan, M., ve Özbek, S. K. Çocukluk çağı örseleme yaşantıları ergenlerdeki flört kaygısını yordar mı? *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (1), 35-44.

Kandır, A. ve Alpan Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4 (14), 33-38.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (1), 17-33.

- Lopez, F. G. ve Lent, R. W. (1991). Efficacy based predictors of relationship adjustment and persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32(3), 223–229.
- Lopez, F.G., Morúa, W. ve Rice, K.G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 80–96.
- Michal, M., Beutel, M. E., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S., ve Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, mindfulness and childhood trauma. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 195 (8), 693-696.
- Miklosi, M., Szabo, M., ve Simon, L. (2017). The role of mindfulness in the relationship between perceived parenting, early maladaptive schemata and parental sense of competence. *Mindfulness*, 8 (2), 471-480.
- Ortiz, R., ve Sibinga, E. M. (2017). The role of mindfulness in reducing the adverse effects of childhood stress and trauma. *Children*, 4 (3), 16.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2007). Annelerin kabul red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 23-30.
- Özınan, Ö. (2018). *Kişilik tipleri ve çocukluk çağı travmasının bireylerin romantik ilişkileri (aşk) ile olan ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.
- Parlar, H., ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1 (1), 11-21.
- Reiser, S. J., McMillan, K. A., Wright, K. D., ve Asmundson, G. J. (2014). Adverse childhood experiences and health anxiety in adulthood. *Child Abuse and Neglect*, 38 (3), 407-413.
- Sarıbal, İ. (2017) *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Satronck, J. W. (2020). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çeviri Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schilling, E. A., Aseltine, R. H., ve Gore, S. (2007). Adverse childhood experiences and mental health in young adults: a longitudinal survey. *BMC public health*, 7 (1), 1-10.
- Sezer, T., Uyanık, G. ve Karabulut, A. (2018). 5-6 yaşında çocuğu olan annelerin çocukluk deneyimleri ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 177-193.
- Song, Z. ve Lim, A. (2000). The impact of relationship self-efficacy and conative appraisals on affective responses to social interactions. *National University of Singapore and University of Colorado at Boulder*, 1-25.
- Şahin, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin kendini gizlemeleri ile ebeveyn kabul red düzeyleri, çocukluk deneyimleri ve zamana yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Taner, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz yeterlik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tencer, H. L. (2002). Verbal and emotional abuse as predictors of change in close friendship in early adolescence. *Society for Research In Adolescence*, 4, 771-779.
- Uysal Venema, T. (2018). *Flört şiddetinin çocukluk çağı yaşantılarıyla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Whitfield, C. L., Anda, R. F., Dube, S. R., ve Felitti, V. J. (2003). Violent childhood experiences and the risk of intimate partner violence in adults: Assessment in a large health maintenance organization. *Journal of interpersonal violence*, 18 (2), 166-185.
- World Health Organization. (2006). *Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence*.

Erişim

Adresi:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43499/9241594365_tur.pdf?sequence=21&isAllowed=y

Erişim

Tarihi: 10 Ocak 2021.



Yavuzer, H. (2013). *Çocuk psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, H. ve Ülker, M. (2018). Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (1), 47-57.