

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK BENLİK AYIRIMLAŞMASI, OTANTİKLİK VE DEPRESYON¹

THE DIFFERENTIATION OF SELF, AUTHENTICITY AND DEPRESSION AS PREDICTORS OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING ADULTHOOD

Büşra YILMAZ²

Bülent GÜNDÜZ³

Başvuru Tarihi:23.02.2021

Yayıma Kabul Tarihi: 15.04.2021

DOI:10.21764/maeuefd.885306

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmanın amacı; romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin, romantik ilişki doyumu ile benlik ayırımı, otantiklik ve depresyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma kapsamında raslantısal örnekleme yöntemiyle 18-26 yaş aralığındaki 801 katılımcıya ulaşılmıştır. Veriler “İlişki İstikrarı Ölçeği-İlişki Doymu Alt ölçeği”, “Benlik Ayırımı Ölçeği”, “Otantiklik Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” ile toplanmış; demografik bilgilere araştırmacıların hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla ulaşılmıştır. Analizler kapsamında Kolmogorov-Smirnov normallik testi, korelasyon ve regresyon analizi ile iki bağımsız örnekleme t-testi ve F testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda beliren ayırımı ve otantiklik ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü, depresyon ve romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Analizlere göre romantik ilişki doyumunu yordamaya en büyük katkıyı otantiklik yapmaktadır. Cinsiyete göre inceleme yapıldığında sonuçlar diğer değişkenler için farklılaşmazken, erkeklerin benlik ayırımı düzeyinin kadınlardan yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrenim durumuna göre, lise mezunu katılımcıların depresyon ve ilişki doyumlarının diğer gruplara oranlar daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer sonuç, evli olduğunu belirten katılımcıların romantik ilişki doyumlarının ve otantikliklerinin daha fazla olduğu şeklindedir. İlişki süresine göre inceleme yapıldığında, dört yıldan fazla birlikte olan katılımcıların depresyon düzeylerinin düşük düzeyde ve daha yüksek benlik ayırımına sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkin, Romantik ilişki Doymu, Benliğin ayırımı, Otantiklik, Depresyon

Abstract: The study was carried out to examine the relationship between romantic relationship satisfaction with differentiation of self, authenticity and depression in emerging adulthoods. 801 volunteers between the ages of 18-26 participated. The data was collected through "Personal Information Form" created by the researcher. "Differentiation of Self Inventory", "Authenticity Scale", "Beck Depression Inventory" and the "Relationship Stability Scale" were used. The data obtained from the research was analyzed with a statistical package program. Within the scope of the analyzes, Kolmogorov-Smirnov normality test, correlation and regression analysis and two independent samples t-tests and F tests were applied. As a result, a positive correlation was found between differentiation of self and authenticity, romantic relationship satisfaction, and a negative relationship between depression and romantic relationship satisfaction. Also, authenticity made the greatest contribution to predicting romantic relationship satisfaction. Results showed, self-discrimination level of men was higher than women. Depression and relationship satisfaction of highschool graduates with different educational statuses were higher than the other groups. Another result showed, the married participants had more romantic relationship satisfaction and authenticity. When analyzed according to the duration of the relationship, it was seen that the participants who were together for more than four years had low depression levels and higher differentiation of self.

Key Words: Relationship Satisfaction, Differentiation of Self, Authenticity, Depression

¹ Bu makale, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı bünyesinde hazırlanan “Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doymununun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayırımı, Otantiklik Ve Depresyon” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Büşra Yılmaz, busrayilmaz431@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6808-5616

³ Prof. Dr. Bülent Gündüz, Mersin Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü, bgunduz27@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8451-8161

Giriş

Gelişim kuramcıları, ilişki kurma ihtiyacını başarılması gereken yaşam görevlerinden biri olarak açıklamıştır. Sağlıklı birey olma ve yaşam doyumu kavramlarıyla bağdaştırılan bu ihtiyaç, bireyin duygu, düşünce ve ideallerini diğerleriyle paylaşma olanağı tanınması nedeniyle, bireyi tanımlayabilmek için fırsat niteliğindedir (Morgan, 2009). Yakınlık etkileşimleri, bir diğer deyişle yakın ilişkiler bu ihtiyaçtan doğmuştur. Aile, akrabalık, arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra romantik ilişki de yakın ilişkiler içinde yer alır. Romantik ilişki; karşılıklı sevgi ve bağlanmanın temellendirdiği, bireyin paylaşma ihtiyacını en yoğun yaşadığı ve doyurma çabasında olduğu, ait olma ihtiyacını giderdiği en önemli yakın ilişki sayılabilir. Bu nedenle romantik ilişkiler yaşamın oldukça önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Nitekim ergenlik ve yetişkinlik arasındaki yaşam dönemi olarak nitelendirilen beliren yetişkinlikte, romantik yakınlık kimlik keşfinin bir uzantısı olarak görülmektedir (Arnett, 2000; Ercan ve Eryılmaz, 2011). Beliren yetişkinden paylaşma ihtiyacını gidermek amacıyla sağlıklı yakın ilişkilere sahip olması beklenir. Sağlıklı romantik ilişkinin varlığından söz etmek için ise bireyin sürdürdüğü ilişkisinden aldığı doyumu bilmek gereklidir.

Bireyin çift olmaya dayanan tatmin duygusunun derecesini ifade eden romantik ilişki doyumu, partnere karşı hissedilen duyguların olumluluğu ile ilişki çekiminin kişilerarası bağlamda değerlendirilmesidir (Rusbult, 1983). Doyum, tatmin duygularının ön planda olduğu, stres ve kaygı oluşturmayan bir ilişkinin varlığı için gereklidir. Problemlerden uzak olmayan diğer ilişkiler gibi, romantik ilişkilerde de sorun ve çatışmalar kaçınılmazdır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Bu sorun ve çatışmalar bireyin kendisini, dünyayı ve diğerlerini algılamasına bağlı olarak çeşitli şekillerde çözülebilir. Bu bağlamda bireyin kendiliğine ve ilişkilerine dair farkındalığının romantik ilişkisinden alacağı doyumu değiştireceği düşünülebilir. Beklenti ve isteklerin açık şekilde konuşulduğu, iletişimin diyalog şeklinde olduğu ilişkilerde doyum artabilir. Bu davranış şekli bireyin bilişsel ve duyuşsal dünyasından etkilenir. Bu dünyayı, diğer bir deyişle kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden olan benlik, bebeklik çağında temellenir ve hayat boyu gelişir (Buluş ve Cevher, 2006). Kişiliği oluşturan faktörler göz önüne alındığında ise bireyin dünyaya ve kendisine ilişkin algılarını şekillendirmesinde içinde yetiştiği çekirdek ailenin etkisi ve önemi yadsınamaz. Birey olma yolunda başarılması gereken en temel görevlerden biri, bakım verene sağlıklı bir bağlanmanın ardından bir ayrılma süreci yaşanmasıdır. Bu süreç Kuşaklararası Aile Terapisinde benliğin ayrımlaşması kavramı ile açıklanmaktadır.

Benliğin ayrılaşması; bireyin kendisini köken ailesinden duygu ve biliş düzeyinde ayırmasıdır (Bowen, 1978). Bu sayede birey ailenin duygusal ve entelektüel sisteminden psikolojik anlamda ayrılır ve bağımsızlaşır. Böylece birey kendiliğin psişik ve kişilerarası boyutlarını dengeler. Bireyin farkındalığı, kendilik bilincinin gelişmesi ve özgürleşmesi olarak görülebilecek benliğin ayrılaşması, kişinin kendisini değerli görerek seçimlerini yapabilmemesini içerir (Acar ve Voltan-Acar, 2013). Duygusal olgunluğa erişmedeki aşamalardan olan ayrılaşma süreci, bireyi yetişkin ilişkilerine hazırlar. Benlik ayrılaşması gerçekleşmiş birey yakın temas kurmaktan çekinmez ve kişilerarası ilişkilerde duygusal mesafeyi korumayı başararak, ilişkisinden aldığı doyumunu tanımlayabilir. Benliğin ayrılaşma düzeyi arttıkça ilişkilerde de özgün davranma eğilimi artar (Kalkan, 2018). Çocuklukta temelleri atılan ilk ilişki kalıpları ve bağlanma-ayrılaşma süreçlerinin kuşkusuz insanın kendine has özelliklerinin şekillenerek otantik-özgün bir kişiliğe dönüşmesinde önemli bir paya sahip olduğu söylenebilir.

Öz yeterlilik, öz farkındalık ve benliğinin engellenmeden çalışmasını açıklayan otantiklik kavramı, bireyin özgünlüğünü ifade eder (TDK, 2011). Otantiklik; bireyin duygu, düşünce ve tutumlarını göz önünde bulundurarak davranma eğilimidir (Goldman ve Kernis, 2006). Gerçek kendiliğe sahip birey hem olgun biçimde bağlanır hem de rahat bir kendilik düzenlemesi yaparak süreklilik, istikrar ve karşılıklılık hisseder (Akbay, 2015). Gerçek kendiliğe dayanan romantik ilişkinin varlığında eşler hem yakın hem ayrı olabilir, ilişkilerindeki gerçekliği görebilirler. Bunun yanı sıra sağlıklı iletişim kurarak ilişkilerindeki olası krizleri çözebilir, beklentilerini gerçekçi şekilde ortaya koyabilirler (Tutarel-Kışlak, 1995). Bireyin partnerine karşı kendini gerçek şekilde sunması, ilişkiyi sağlıklı bir hale getirmek adına önemlidir (Kalkan, 2018). Benlik ayrılaşması gerçekleşmiş ve otantik bireylerin özelliklerinin tersi düşünüldüğünde akla depresif bireyin davranış özellikleri gelebilir. Nitekim beliren yetişkinlik dönemindeki yaşam süreçlerinde, belirsizlik ve kriz durumlarının fazlalığının yanı sıra yaşanan kimlik keşfi sürecinin bireyin üzerinde yaratacağı baskı olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir.

Anlık ruh hali, sendrom veya hastalık olarak tanımlanabilen depresyon; üzüntünün temellendirdiği bedensel, ruhsal ve toplumsal belirtiler içerir (Akçagöz, 2017). Depresyon yalnızca bireyin iç dünyasına has değil; ilişkilerine de yansyarak bütün hayatını etkileyen bir

durumdur. Partnerlerin romantik ilişkiye duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özellikleri ile katıldığı göz önünde bulundurulursa (Neyer ve Voight, 2004), yoğun mutsuzluk ve bıkkınlık hali, özbakım yetersizliği, hareket etmekte isteksizlik gibi durumlar bireyin ilişkisinde olumsuz bir havanın hakim olmasına neden olabilir. Kendisine dahi yatırım yapmakta güçlük yaşayan bireyin bu bağlamda ilişkisine yapacağı yatırımların niceliği ve niteliği tartışma konusu olabilir. Nitekim Clark ve Mills (2001)'in araştırması romantik ilişki içerisindeki partnerlerin iyi hissetmelerinin önemli olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra hem beliren yetişkinlerin yaşam görevlerine uygun hem de alan yazında çeşitlilik sağlayacağı düşünülen bazı demografik değişkenlerin, çalışmaya konu edilen kavramlar ile ilişkisi incelenmiştir. Demografik değişkenler seçilirken aşağıdaki varsayımlardan yola çıkılmıştır;

Türk kültüründe toplumsal cinsiyet rollerinin getirisi olarak kadın ve erkeklere farklı anlamlar ve görevler yüklenmektedir (Barnett ve Yıldırım, 2017). Bu kalıp yargılar erkeklerin özerk olmasını desteklerken kadınların bağımlı kişilik özelliklerini destekler. Nitekim kadın ve erkeklerin çeşitli problemler karşısında geliştirdikleri başa çıkma stratejileri de birbirinden farklıdır. Bu nedenle ilgili kavramların cinsiyet açısından incelenmesi alanyazına katkıda bulunabilir.

Eşlerin birbirlerine olan desteği ve ilişkiye yaptıkları yatırım ilişkisinin niteliği ve süresinden etkilenmektedir (Dönerce 2018, Ercan ve Eryılmaz, 2011). Lauer ve Lauer (1997), evli çiftlerde yaptıkları çalışmada evlilik süresi ve sevgi gösterme davranışı arasında negatif ilişki olduğunu, evlilik süresi arttıkça partnerlerin sevgi gösterme davranışlarında azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde ilişki süresi ve ilişki doyumunun ilişkisi ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu yönüyle alan yazına yeni bir soluk getirilebilir.

Romantik ilişkinin türü, bireylerin yaşamlarında sorumluluk alma isteği ile ilişkilendirilebilir. İlişkinin ciddiyetinin, bireyin yetişkin sorumluluklarını almaya hazır olmasını gösterdiği düşünülebilir. Bireyin eşi ve kendisiyle ilgili toplumsal sorumluluk almaya hazır olması, kendisi ve çift yaşamı arasında sınırlar koymayı öğrenmesi otantiklik ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri ile ilgilidir. Ek olarak depresif belirtiler gösteren bireyin romantik ilişkisini bir üst seviyeye taşımada başarısız olacağı düşünülebilir. Bu nedenle araştırmaya konu edilen değişkenlerin flört, nişan ya da evli olma durumu ile ilişkisi merak konusudur.

Beliren yetişkinlerin yaş aralığı göz önüne alındığında, bu yaşların üniversite eğitimi yıllarına denk geldiği görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin öğrenci olmalarının ya da eğitimlerini bırakmış olmalarının, mevcut romantik ilişkiye yapacağı katkılar tartışılabilir.

Beliren yetişkin gelişim görevlerini tamamlayıp sonraki aşamaya geçebilmek için romantik ilişkisini de sağlıklı şekilde yürütebilmelidir. Bu bağlamda bu çalışma beliren yetişkinlerin yaşam geçişini kolaylaştırma amacıyla ilişkideki kimi bileşenlerin incelenmesi açısından önemlidir. Benlik ayrışması, otantiklik ve depresyon ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konması, çift terapilerinde danışmanların yararlanabileceği sonuçlar barındırabilir. Sonuç olarak araştırma kapsamında benliğin ayrışması, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları ile çalışmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenler cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresine göre incelenmiştir. Bu incelemeyi yapabilmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin benliğin ayrışması, otantiklik ve depresyon düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları nelerdir?
2. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, benliğin ayrışması, otantiklik ile depresyon düzeyleri; cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desen iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla kullanılır (Siyez, 2008). Bu çalışmanın bağımlı değişkeni ilişki doyumu; bağımsız değişkenleri ise otantiklik, benlik farklılaşması ve depresyondur.

Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında raslantısal örnekleme yöntemiyle 801 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçekler Mersin Üniversitesi kampüsünde araştırmacı tarafından katılımcılara dağıtılmış, bunun yanı sıra Google formlar aracılığıyla çeşitli illerdeki katılımcılara da ulaşılmıştır. Katılımcıların özellikleri tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre frekansları ve yüzdeleri

		F	%
Cinsiyet	Kadın	552	68.9
	Erkek	249	31.1
Eğitim Düzeyi	Lise Mezunu	48	6
	Üniversite Öğrencisi	399	49.8
	Üniversite Mezunu	297	37.1
	Lisansüstü Öğrencisi	57	7.1
İlişki Türü	Flört	659	82,3
	Nişan	58	7,2
	Evli	84	10,5
İlişki Süresi	0-1 yıl	393	49.1
	1-3 yıl	233	29.1
	4+ yıl	175	21.8

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların % 68.9’u kadın, % 31.1’i erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 6’sı lise mezunu, % 49.8’i üniversite öğrencisi, % 37.1’i üniversite mezunu ve % 7.1’i lisansüstü öğrencisidir. Araştırmaya katılanların % 82.3’ü flört döneminde, % 7.2’si nişanlı, % 10.5’u evlidir. Ayrıca katılımcıların % 49.1’i romantik ilişki süresinin 1 yıldan kısa olduğunu, % 29.1’i 1-3 yıl arası birlikte olduğunu, % 21.8’i ise 4 yıldan fazladır ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde katılımcılara ölçeklerin yüz yüze uygulanmasının yanı sıra Google formlardan yararlanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıdadır.

İlişki İstikrarı Ölçeği – İlişki Doyumu Alt Ölçeği. Ölçek yatırım modeli temel alınarak ilişkiye yapılan yatırımı, bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirmeyi, romantik ilişki doyumu ve bağlanımını ölçmek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew (1998) geliştirmiştir. Türk Kültürüne uyarlamasını Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) yapmıştır. Yürütülen çalışma kapsamında ölçeğin 6 maddeden oluşan “İlişki Doyumu Alt Ölçeği” kullanılmıştır. İlişki Doyumu’na ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90; iki yarım test güvenilirliği .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı.93 bulunmuştur.

Benlik Ayrışması Ölçeği. Skowron ve Friedlander (1998)’in geliştirdiği, Skowron ve Schmitt’in (2003) revize ettiği ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanma çalışması Bulduk ve Işık (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı.81’dir. Alt boyutlar için iç tutarlık katsayıları sırasıyla; duygusal tepkisellik .78, ben pozisyonu alma .75, başkalarına bağımlılık .77, duygusal kopma.74’dür. Ölçeğin

güvenirlilik katsayısı .74'tür. Bu çalışmada iç tutarlık katsayısı .73, alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla; duygusal tepkisellik .60, ben pozisyonu alma .68, duygusal kopma .52 ve başkalarına bağımlılık .71 şeklindedir. Ölçeğin tümünden ve alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, ayrılaşma düzeyinin yüksekliği anlamına gelmektedir (Işık ve Bulduk, 2015).

Otantiklik Ölçeği. Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, insancıl yaklaşıma dayandırılarak kavramsallaştırılan otantiklik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanma çalışmasını İlhan ve Özdemir (2012) yürütmüştür. Özgün ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları alt boyutlara göre sırasıyla Yabancılaşma .78, Dış Etkileri Kabullenme, .78 ve Otantik Yaşam .69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik katsayılarının test tekrar test yöntemi ile .85 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Uyarlanma çalışmasında ise üç alt boyut ve 12 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı yabancılaşma için .79, dış etkileri kabullenme için .67 ve otantik yaşam için .62 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80; alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla kendine yabancılaşma .82, dış etkiyi kabullenme .83 ve otantik yaşam .59'dur.

Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirilebilmesinin yanı sıra otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile de saf bir otantiklik puanı elde edilmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013). Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanteri. Ölçek Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında depresyon esnasında görülen somatik, duyuşsal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ve depresyonun şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Hisli (1989) yapmıştır. 21 maddeden oluşan ölçeğin güvenirliği .74 ve iç tutarlık katsayı .80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88'dir.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, ilişki türü ve ilişki süresi bilgilerine yanıt aranmıştır

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında çevrimiçi formlar ve yüzyüze uygulama sonucu 18-26 yaş grubu arasında bulunan 1138 kişiye ulaşılmıştır. Bu verilerden 337 tanesi eksiksiz bir şekilde doldurulmamış olduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 801 veri araştırmacı

tarafından bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra SPSS-20 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır.

Analize dahil edilen 801 tane veriye sırasıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testi, korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi, t ve F testi uygulanmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi .05 kabul edilmiştir.

Bulgular

1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını incelemek üzere verilere regresyon analizi yapılmadan önce aralarındaki ilişkilere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak bakılmış ve sonuçlar tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Toplam Örneklem Grubu İçin İlişki Doyumu, Benliğin Ayrımlaşması, Otantiklik ve Depresyon Düzeyi ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel Puanlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. İlişki Doyumu	1										
2. Benliğin Ayrımlaşması	.159**	1									
3. Otantiklik	.316**	.636**	1								
4. Depresyon	-.243**	-.413**	-.465**	1							
5. B.A. Duygusal Tepkisellik	-.045	.659**	.298**	-.259**	1						
6. B.A. Ben Pozisyonu	.198**	.557**	.435**	-.199**	.097**	1					
7. B.A. Duygusal Kopma	.212**	.546**	.369**	-.334**	.191**	-.003	1				
8. B.A. Başkaların Bağlılık	.040	.773**	.505**	-.263**	.404**	.286**	.241**	1			
9. O. Kendine Yabancılaşma	-.285**	-.497**	-.857**	.512**	-.255**	-.265**	-.395**	-.352**	1		
10. O. Dış Etkileri Kabul Etme	-.132**	-.653**	-.787**	.280**	-.399**	-.363**	-.234**	-.645**	.523**	1	
11. O. Otantik Yaşam	.303**	.215**	.535**	-.181**	-.059	.381**	.145**	.070*	-.236**	-.157**	1
Ortalama	35.46	79.91	-1.64	32.68	14.57	21.77	22.00	21.55	12.485	11.61	22.45

Standart Sapma	9.09	11.72	11.20	8.57	4.47	4.72	4.39	4.83	6.06	5.05	3.77
-----------------------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------

Tablo 2. incelendiğinde, ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması ve otantiklik arasında pozitif; depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. En güçlü ilişki, ilişki doyumu ve otantiklik arasındadır (.32). İlişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma, duygusal kopma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Ancak duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları ile anlamlı ilişki ortaya çıkmamıştır. Otantikliğin alt boyutlarına göre incelendiğinde, yabancılaşma ve dış etkileri kabul etme boyutunda negatif; otantik yaşam alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki katkılarını analiz etmek üzere verilere çoklu regresyon analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Romantik İlişki Doyumunu Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. H.	β	t	p
Sabit	20,69	3,488		5,93	,000
Ben Pozisyonu	.153	.073	.080	2.09	.036
Duygusal Kopma	.212	.075	.103	2.81	.005
Otantik Yaşam	.515	.086	.214	5.96	.000
Dış Etkileri Kabullenme	.113	.072	.063	1.57	.116
Kendine	-.239	.066	-.160	-3.61	.000
Yabancılaşma	-.095	.041	-.090	-2.33	.020

R= .40, R²= .16, p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, depresyon, benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve otantik yaşamın romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (p<0.05). Bunun yanı sıra ben pozisyonu alma, duygusal kopma, otantik yaşam, kendine yabancılaşma alt boyutları ve depresyonun romantik ilişki doyumu değişkeninin toplam varyansın %16’sını açıkladığı saptanmıştır (R²= .16, p<0.05). Regresyon analizi sonuçlarına en büyük katkıyı otantikliğin boyutlarından otantik yaşam vermiştir (t= 5.96, p<.000). Otantik yaşamı sırasıyla benliğin ayrımlaşması boyutlarından olan kendine yabancılaşma, duygusal kopma, ben

pozisyonu alma alt boyutları ve depresyon takip etmiştir. Otantiklik değişkeninin alt boyutlarından birisi olan dış etkileri kabullenme boyutunun ise varyansı anlamlı bir şekilde açıklamadığı görülmektedir ($p=.116$ ve $p>0.05$).

2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

2.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testi Bulguları

Katılımcıların bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere bağımsız gruplar için t testi uygulanmış; sonuçlar tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenler ile cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız t-testi sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	S.d.	t	p
İlişki Doyumu	Kadın	552	35.80	9.02	1.56	.119
	Erkek	249	34.72	9.21		
Benliğin Ayrışması	Kadın	552	79.18	11.71	-2.63	.009
	Erkek	249	81.53	11.60		
Otantiklik	Kadın	552	-1.36	11.14	1.05	.290
	Erkek	249	-2.26	11.33		
Depresyon	Kadın	552	32.50	8.55	-.897	.370
	Erkek	249	33.09	8.62		

Analiz sonuçlarına göre cinsiyete değişkeni için benliğin ayrışması sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.05$). İlişki doyumu, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlar erkeklerin benliğin ayrışma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu göstermektedir.

2.2. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Katılımcıların bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere verilere bağımsız gruplar için tek yönlü Anova testi; puanlar arasındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Scheffe uygulanmış ve sonuçlar tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılaşmış farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

	Eğitim Seviyesi	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	Lise Mezunu	48	39.95	9.49	3.25	.021	*Üniversite öğrencileri - üniversite mezunları
	Üniversite Öğrencisi	399	34.56	9.13			
	Üniversite Mezunu	297	36.55	8.98			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	34.85	8.46			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	Lise Mezunu	48	78.79	13.69	.49	.687	----
	Üniversite Öğrencisi	399	80.39	11.76			
	Üniversite Mezunu	297	79.55	11.46			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	79.45	11.14			
	Toplam	801	79.81	11.72			
Otantiklik	Lise Mezunu	48	-1.37	12.15	.96	.408	----
	Üniversite Öğrencisi	399	-2.30	11.53			
	Üniversite Mezunu	297	-.87	10.55			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	-1.22	11.37			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	Lise Mezunu	48	36.58	9.96	5.05	.002	*Lise mezunları- üniversite mezunları *Lise mezunları-lisansüstü
	Üniversite Öğrencisi	399	33.04	8.87			
	Üniversite Mezunu	297	31.84	7.85			
	Lisansüstü Öğrencisi	57	31.31	7.93			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Tablo 5'e göre romantik ilişki doyumu ve depresyon için eğitim düzeyi anlamlı farklar ortaya koymaktadır ($p < .05$). Otantiklik ve benliğin ayrımlaşmasının ise eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık ortaya koymadığı görülmektedir ($p > .05$).

Yapılan Scheffe testine göre romantik ilişki doyumu için üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları arasında anlamlı fark ortaya konmuştur. Üniversite mezunlarının ilişki doyumu puan ortalamaları daha yüksektir. Bunun yanı sıra depresyon değişkeni için lise mezunları ve üniversite mezunları ile lise mezunları ve lisansüstü grubu arasında anlamlı farklar ortaya konmuştur. Sonuçlara bakıldığında lise mezunlarının depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

2.3. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Türü Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Katılımcıların bağımlı ve bağımsız değişkenler için puanlarının ilişki türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan analizin sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

İlişki Türü		N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	Flört	659	34.61	9.29	17.27	.000	*Flört-Nişanlı *Flört-Evli
	Nişanlı	58	39.01	6.85			
	Evli	84	39.73	6.80			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	Flört	659	79.59	11.64	2.77	.063	----
	Nişanlı	58	79.51	12.64			
	Evli	84	82.76	11.48			
	Toplam	801	79.91	11.72			
Otantiklik	Flört	659	-2.02	11.06	6.90	.001	*Flört-Evli *Nişanlı-Evli
	Nişanlı	58	-3.31	12.48			
	Evli	84	2.51	10.63			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	Flört	659	32.93	8.65	0.65	.065	----
	Nişanlı	58	32.86	8.81			
	Evli	84	30.61	7.54			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Tabloya göre romantik ilişki doyumu ve otantiklik değişkenleri için ilişki türünün anlamlı farklar ortaya koyduğu görülmektedir ($p < .05$). Benliğin ayrımlaşması ve depresyon için ilişki türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > .05$).

Yapılan Scheffe testine göre, romantik ilişki doyumunda flört ile nişanlı ve evli grup arasında anlamlı fark görülmektedir. Otantiklik değişkenine göre flört ile evli ve nişanlı gruplar arasında evli grubun lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre evli grubun otantiklik düzeyleri daha yüksektir denebilir. Benliğin ayrımlaşması ve depresyonda gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

2.4. Toplam Örneklem Grubu İçin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin İlişki Süresi Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin puanların ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan analizin sonuçları tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Toplam örneklem grubu için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

	İlişki Süresi	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Doyumu	0-1 yıl	393	32.97	9.53	31.72	.000	*0-1 yıl ve 1-3 yıl
	1-3 yıl	233	37.50	7.87			
	4+ yıl	175	38.36	8.03			
	Toplam	801	35.46	9.09			
Benliğin ayrımlaşması	0-1 yıl	393	79.34	11.37	8.20	.000	*0-1 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	78.57	11.80			
	4+ yıl	175	83.00	11.92			
	Toplam	801	79.91	11.72			
Otantiklik	0-1 yıl	393	-2.78	10.97	8.98	.000	*0-1 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	-2.04	11.02			
	4+ yıl	175	1.44	11.05			
	Toplam	801	-1.64	11.20			
Depresyon	0-1 yıl	393	33.39	8.63	3.94	.020	*0-1 yıl ve 4+ yıl
	1-3 yıl	233	32.58	8.73			
	4+ yıl	175	31.22	8.08			
	Toplam	801	32.68	8.57			

Tablo 7’ye göre bağımlı ve bağımsız değişkenler ile ilişki süresi arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Scheffe testine göre romantik ilişki doyumu için ilişki süresi 0-1 yıl ve 1-3 yıl olan gruplar için 1-3 yıldır ilişkisi olan grubun ilişki doyumları daha yüksektir. 0-1 yıl arası ve 4 yıl ve daha fazla süredir ilişkisi devam eden gruplar incelendiğinde ise 4 yıldan fazla süredir ilişkisi devam edenlerin romantik ilişki doyumu konusunda daha avantajlı olduğu söylenebilir. Depresyon değişkenine bakıldığında 4 yıl ve daha fazla süredir ilişkiye sahip olan grubun 1 yıldan daha kısa sürede birlikte olan gruba göre daha avantajlı olduğu görülmektedir. Benliğin ayrımlaşması ve otantiklik düzeyi değişkenlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ilişki süresi 0-1 yıl ve 1-3 yıl arasında olan grupların 4 yıl ve daha fazla süredir ilişkisi devam eden bireylere göre dezavantajlı olduğu söylenebilir.

Tartışma

Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkeni Yordamadaki Katkısına Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma

Sonuçlar incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile en güçlü yordayıcı ilişkisi olan bağımsız değişkenin otantiklik olduğu görülmektedir. Bulgular otantik yaşam ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki ortaya koymaktadır. Buradan hareketle; bireyin otantikliği arttıkça romantik ilişkisinden alacağı doyumun artacağı söylenebilir. Diğer yakın ilişkilerin aksine alınan kararların ötekinin hayatını etkilediği romantik ilişkide bireyin kendine özgü olması ve partnerinin de düşüncelerini önemsemesi sağlıklı bir aile yaşantısının temeli için önemlidir. Karşılıklı paylaşım, benlik saygısı ve partnere saygının yüksek olduğu durumda romantik ilişkiye yapılan yatırımın ve gerçekçi beklentilerin de artacağı, bu sayede romantik ilişki doyumunun artacağı söylenebilir. Ulaşılan bu sonuç Aydoğan ve Kalkan (2018), Brunell ve diğ., (2010), Costa ve diğ. (2015), Kalkan (2018) ile Lopez ve Rice (2006)'ın araştırma sonuçları ile uyumludur. Karimiyan ve diğ. (2014) ise, otantikliğin romantik ilişki doyumunu yordamadığını belirtmiştir.

Bir diğer sonuca göre; ilişki doyumu ve otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Kendine yabancılaşma düzeyi yüksek olan birey partneri ile iletişimde saldırgan ve savunucu bir tutum sergilediği için sağlıklı bir etkileşim içine giremeyebilir. Çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmemesi, romantik ilişkiden alınan doyumunun azalmasına yol açabilir. İlgili araştırmalar incelendiğinde kendine yabancılaşma-kendini saklama ile otantik olma düzeyi arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edildiği görülmektedir (Bush ve diğ., 2012; Lopez ve Rice, 2006; Togay, 2016). İlişki doyumu ve otantikliğin dış etkileri kabul etme alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Romantik ilişkide netliğin ve açıklığın yer almaması, belirsizliğin hakim olmasına yol açabilir. Bunun sonucunda ilişki içerisinde yaşanacak olan doyumsuzlukların artmasının kaçınılmaz olduğu düşünülebilir.

Analiz sonuçlarına göre farklılaşma düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumu da artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde evlilikte memnuniyet, uyum ve doyum, ilişki kalitesi ve istikrarı ile benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönde ilişki saptandığı görülmektedir (Atangana, 2015; Kalkan, 2018; Keiley ve Tim, 2011; Polat, 2014; Skowron, 2000). Kendisinin ve ailesinin

duyuşsal ve bilişsel süreçlerini ayırt edebilen birey kendi hayatının yanı sıra romantik ilişkisi ile ilgili kararlarında özgürleşir. Özgür birey, kendi düşünceleri kadar partnerinin de düşünce ve duygularının farkındadır. Benlik ayrımlaşması gerçekleşmiş birey duygu düzenlemede başarılıdır. Bu durum mevcut romantik ilişkiden alınan doyumunu arttırabilir. İlişki doyumunu ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık arasında ise anlamlı ilişki görülmemiştir.

Bir diğer sonuç, ilişki doyumunu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğudur. Bu sonuç bireyin depresyonu arttıkça, mevcut romantik ilişkisinden alacağı doyumunun azalacağını göstermektedir. Beliren yetişkin gelecek kaygısı, iş bulma stresi ve yetişkin gibi davranmaya çalışmanın ağırlığını hisseder. Bu yönüyle beliren yetişkinlerin depresyona yatkın olacağı düşünülebilir. Bireyin kendiliğine olan inançlarını etkileyen ve bu inançlardan etkilenen, duygu durum skalasında hayli etkili olan depresyon hem kişiyi hem de partnerini, dolayısıyla ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilir. Alan yazın tarandığı zaman depresyon düzeyi ile evlilik uyumu ve doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edildiği görülmektedir (Kahveci 2016; Öztahtacı, 2017; Smith, 2011; Tıraş, 2018; Yıldız, 2018).

Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma ve Yorum

Cinsiyet. İki örneklem t testine göre kadın ve erkeklerin ilişkilerinden aldıkları doyumun farklılık göstermediği görülmektedir. Kalkan (2002), Özaydın (2016), Saraç ve diğ. (2015), Soğancı (2017), Theran (2011) ile Uçar (2018) ilişki ve evlilik doyumunu ile uyumunda cinsiyete bağlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur. Bu durum günümüzde cinsiyet rollerinin değişmeye başlaması ve eşitlikçi cinsiyet rollerinin savunulmaya başlanması ile açıklanabilir. Kadın veya erkek olmanın ilişkiye yapılan yatırımı, romantik ilişkinin kalitesine dair beklentiyi etkilemediği söylenebilir. Bu bağlamda değişen zaman ve koşullar çerçevesinde ilişkilere verilen anlam ve tanımların değiştiği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar erkeklerin benlik ayrımlaşmasının kadınlarınkinden yüksek olduğunu göstermektedir. Ulaşılan bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir (Dendy ve Skowron, 2004; Kalkan, 2018; Polat, 2014). Bu sonuç toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Bu kalıplaşmış yargılar sonucunda erkeklerin özgür olabilecekleri alanlar tanınarak bağımsız olmaları; kadınların ise aileden uzaklaşmayarak ev içi ihtiyaçlarla ilgilenmeleri teşvik edilmektedir. Erkeklerin karar alma süreçlerinde bağımsız olma imkanları varken, kadınlar büyük oranda evlilik öncesinde çekirdek ailelerine, evlilik sonrasında eşlerine bağlı olarak

karar alabilmektedir. Çetiner ve Mert (2018) ile Göçmen (2018) ise çalışmalarında benliğin ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Diğer bir sonuç, otantikliğin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği şeklindedir. Kadın ve erkeklerin otantiklik puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Lopez ve Rice (2006) ile Suizzo ve Neff (2006) kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Togay (2016), kadınların otantik yaşam alt boyutunda erkeklere oranla daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Sonuçlar bu yönüyle literatür ile paralellik göstermemektedir. Bu durum başka faktörlerden doğrudan ya da dolaylı etkileniyor olabilir. Kadına yönelik şiddet ve ayrımcılığın yaygınlaşması ailelerin kız çocuklarını daha rekabetçi ve korumacı yetiştirmelerine yol açıyor olabilir. Bu durum onların otantik davranmaları önünde engeller oluşturabilir. Bu bağlamda gelecekteki çalışmalarda aile tutumlarının otantik davranışlarla ilişkisi cinsiyet bağlamında incelenebilir. Çalışma kapsamında ulaşılan sonuç çerçevesinde düşünüldüğünde kadın katılımcıların daha rekabetçi olarak beliren yetişkinlerinin ben-merkezci bir tutum edinecek şekilde yetiştirilmiş olmalarıyla açıklanabilir.

Son olarak depresyon puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatür ile uyumludur (Kahveci, 2016; Korkut ve Şendil, 2008). Beliren yetişkinin problem çözme becerileri ile stresle başa çıkma, duygu düzenleme becerilerinin cinsiyetten etkilenmediği söylenebilir. Kimi araştırmalar ise depresyon riskinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğunu göstermektedir (Açıkgöz, 2019; Akiskal ve diğ., 2000, Tanış, 2019).

Eğitim Düzeyi. Analizler romantik ilişkiden alınan doyumun, eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bulgular lise mezunlarının en yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Bunu üniversite mezunları, daha sonra lisansüstü ve üniversite öğrencileri izlemektedir. Öğrenci olmanın romantik ilişkiye olan yatırım ve beklentileri düşürdüğü, bu durumun da ilişkiden alınan doyum düzeyini azalttığı düşünülebilir. Öte yandan bireyin eğitim seviyesi arttıkça farkındalığı artıyor, ilişkiye veya partnerine yüklediği anlamlar değişiyor olabilir. Bireyin yüklediği anlamlar değiştikçe, ilişkiden aldığı doyum düzeyi de değişkenlik gösterebilir. Ayrıca bireyin beliren yetişkinlikte okul ve iş hayatındaki önemli değişimlerin, onun önceliklerini etkilediği de düşünülebilir. Önceliklerin farklılaşması ilişkiden alınan doyumun değişmesine neden olabilir.

Benliğin ayrımlaşmasının ise eğitim düzeyine göre değişmediği saptanmıştır. Bu sonucun, Bowen (1978)'in eğitim seviyesinin farklılaşma düzeyine etki etmeyeceği hipotezini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ulaşılan sonuç Skowron ve Dendy (2004)'nin çalışması ile tutarlılık göstermektedir. Benlik ayrımlaşması gerçekleşmiş birey çevre ile samimi ilişkiler kurarken, kararlarını almada özerk davranabilir. Bu yönüyle bireyin çevresi ve edindiği deneyimler onu farklı yönlendirmiş olabilir.

Bir diğer sonuç, katılımcıların otantikliğinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği şeklindedir. Bu sonuç Togay (2016)'ın evli bireylerle yürüttüğü çalışmasının sonuçları ile uyumludur. Bu durum otantiklik ölçeğinden alınan puanların düşüklüğü de göz önünde bulundurularak, beliren yetişkinlerin içinde buldukları yaşam dönemi gereği, henüz kendilerine ilişkin farkındalık geliştirememiş olmaları ve iş veya aşk arayışının üzerlerindeki baskısı ile açıklanabilir.

Depresyon puanlarının eğitim seviyesine göre farklılaşma durumu incelendiğinde en yüksek puan ortalamalarının lise mezunlarına ait olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasına ise lisansüstü mezunu olan katılımcılar sahiptir. Bu durumu eğitimin bilişsel ve duyuşsal alandaki olumlu katkıları ile açıklayabiliriz. Eğitim kademesi yükseldikçe bireyin öğrenim hayatında karşısına çıkan zorluklar artabilir. Bu durum karşısında birey olumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilir. Tanış (2019), eğitim seviyesinin artması stresle başa çıkma becerilerinin arttığını belirtmiştir. Nart (2019), ilkökul mezunu katılımcıların depresyon puan ortalamalarının lise, üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir.

İlişki Türü. Analizler sonucunda ilişki doyumunun ilişki türüne göre farklılaştığı görülmektedir. İlişki türünün flörtten nişanlılığa, nişanlılıktan evli olmaya değişmesi romantik ilişkiden alınan doyumu arttırmaktadır. Bu sonuç ilişkinin türünün değişmesi sonucunda beklentilerin karşılanması ve yapılan yatırımların artması ile açıklanabilir. Büyükşahin (2006) ve Saraç (2013) da ilişki türünün romantik ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığını bulmuştur. Baylan (2018) ve Dönerce (2018) ise ilişki türü ve romantik ilişki doyumu arasında bağlantı olmadığını sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma kapsamında ulaşılan başka bir sonuç ilişkinin ciddiyetinin bireyin aileden farklılaşma düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Buradan hareketle benliğin ayrımlaşması bireyin çekirdek ailesi ve geliştirdiği başa çıkma stratejileri ile ilgiliyken, partnerle kurulan ilişki türünün ayrımlaşmaya etki etmediği söylenebilir. Polat (2014), çalışmasını yalnızca evli bireyler ile sınırlı tuttuğu için bu yönüyle karşılaştırma yapılamamıştır.

Bir diğer sonuç otantikliğin ilişki türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği yönündedir. Evli grubun otantiklik düzeylerinin flört ve nişanlı gruba göre yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum bireylerin evlendiklerinde aileden veya arkadaş gruplarından bağımsız olarak karar vermeye başlamaları sonucunda, özerk olma yolunda ilerlemeleri ile açıklanabilir. Ek olarak evliliğin başlama ve devam etme aşamalarının risk içerdiği düşünüldüğünde, riske girmekte sakınca görmeyen otantik bireylerin diğerlerine oranla daha çok evlenme eğiliminde olduğu düşünülebilir. Öte yandan bireyler flört esnasında kaybetme, beğenilmeme ya yanlış anlaşılma kaygıları ile kendileri olmaktan çekiniyor olabilirler. Sonuçların literatür ile uyumluluk gösterip göstermediği incelendiğinde, otantiklik ve yaş, sosyoekonomik durum, cinsiyet değişkenlerinin incelendiği görülmektedir (Arıcı, 2019; Boz, 2016; Bozkurt, 2019; Koşucu, 2016).

Ulaşılan diğer sonuç evli, nişanlı veya flört durumunda olmanın depresyon puanlarında anlamlı farklılık yaratmadığı şeklindedir. Ulaşılan sonuçtan hareketle, romantik ilişki türünün duyuşsal alanda farklılıklar yaratmadığı, bireylerin ötekilerle kurdukları ilişkilerin niteliğinin değil, niceliğinin depresyonu etkilediği düşünülebilir. Açıköz (2019) ve Nart (2019) depresyon ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; Akçagöz (2017), medeni durumun kadınların depresyonunu açıklamada önemli etkisi olmadığını belirtmiştir. Tanış (2019), bekar katılımcıların evli katılımcılara oranla depresyon puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

İlişki Süresi. İlişki süresinin romantik ilişki doyumunu etkilediği görülmektedir. Bulgulara göre romantik ilişki doyumunu en yüksek olan grup ilişki süresi en fazla olan gruptur. Buradan hareketle birlikte geçirilen zaman arttıkça, romantik ilişkiden alınan doyumun artacağı söylenebilir. Bu durum romantik ilişki süresi arttıkça bireyin ilişkisine yapacağı yatırımların

fazlaşması, bu nedenle ilişkide yaşanan problemlerde daha yapıcı fikirler üretme eğiliminde olması ile açıklanabilir (Ercan ve Eryılmaz, 2011).

Sonuçlar romantik ilişki süresinin benliğin ayrılaşmasına etkisi olduğunu göstermektedir. Bulgular 4 yıl ve daha uzun süre birlikte olan grubun 4 yıldan daha kısa birlikteliği olanlara oranla daha yüksek ayrılaşma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç karşısında 4 yıldan uzun süre ilişki içerisinde olmanın bireyin kendi ilişkisine özen göstererek daha fazla farklılaştığı yorumu yapılabilir. Sonuçlar ayrıca 1 yıldan daha kısa süredir birlikte olan bireylerin 1-3 yıl arası birliktelik yaşayan bireylere göre daha yüksek ayrılaşma düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. 1 yıldan daha kısa ilişki içerisinde olmanın ilişki içerisinde kendini ifade etme ve benliğini ortaya koyma isteği ile ayrılaşmayı arttırdığı söylenebilir. Benliğin ayrılaşması ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ilişki süresi ile ayrılaşma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmektedir. Yürütülen çalışmalarda benlik ayrılaşma ile yaş, sosyoekonomik düzey, kardeş sayısı ve doğum sırası şeklindeki demografik değişkenler incelenmiştir (Bulduk ve Işık, 2015; Friedlander ve Skowron, 1998).

İlişki süresi ile arasında anlamlı ilişki bulunan diğer değişken ise otantikliktir. Sonuçları incelediğimizde otantiklik düzeyi en yüksek olan grubun 4 yıldan uzun birlikteliği olan grup olduğunu görmekteyiz. En düşük olan grup ise 1 yıldan az süre birlikte olan gruptur. Bu durumda romantik ilişki süresinin artmasının otantiklik yolunda avantaj olduğunu söyleyebiliriz. Togay (2016), evlilik süresinin bireyin otantikliğine etki etmediğini belirtmiştir. Araştırma sonuçlarının literatür ile uyumu incelendiğinde, otantiklik ile ilgili yapılan çalışmaların cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik durum ile ilgili yapıldığı görülmektedir (Arıcı, 2019; Boz, 2016; Bozkurt, 2019; Koşucu, 2016).

Son olarak depresyon ve ilişki süresi incelendiğinde; 1 yıldan az süredir birlikte olanların en yüksek, 4 yıldan fazla süredir birlikte olanların ise en düşük depresyon puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumda uzun süreli ilişkinin varlığının ve partner desteğinin olumsuz duygulanım üzerinde pozitif etkisi olduğunu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Yürütülen çalışma romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrılaşması ve otantiklik düzeyi arasında pozitif yönlü; romantik ilişki doyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı

ilişki olduğunu göstermektedir. İlişki doyumunu yordamaya en çok katkıyı otantiklik yapmaktadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik analizler romantik ilişki doyumunu, otantiklik ve depresyon değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Sonuçlar erkeklerin benlik ayırılma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrenim durumuna göre otantiklik ve benliğin ayırılması puanları farklılaşmazken; lise mezunu olan katılımcıların depresyon ve ilişki doyum puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlişki türüne göre evli olduğunu belirten katılımcıların romantik ilişki doyumu ve otantiklikleri diğer katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Romantik ilişki süresi değişkenine göre bakıldığında ise romantik ilişki doyumunu ve otantikliği en yüksek olan grubun ilişki süresi en fazla olan grup olduğu görülmektedir. 4 yıldan fazla süredir birlikteliği olan bireylerin depresyon puanlarından düşük aldığı görülmektedir. Bulgular 4 yıldan uzun birlikteliği olan grubun 4 yıldan kısa birlikteliği olanlara oranla daha yüksek ayırılma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Son olarak bu çalışma yürütüldüğü dönemde araştırmaya katılan 18-26 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır. Sonraki çalışmalar farklı yaş grubundaki katılımcılar ile yapılabilir. Ayrıca araştırma sonuçları kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışmada yalnızca romantik ilişki doyumunu, benliğin ayırılması, otantiklik ve depresyon değişkenleri ile çalışılmıştır. Gelecek araştırmalarda romantik ilişki doyumunun özşefkat ve flört şiddeti gibi kavramlarla olan ilişkisi ortaya konulabilir.
2. Yürütülen çalışma beliren yetişkinlik dönemi ile sınırlı olduğu için benzer bir çalışma farklı yaş grupları ile yapılabilir.
3. Yürütülen çalışmada katılımcıların otantiklik puanlarının düşüklüğü dikkat çekmiştir. Gelecek çalışmalar otantikliğin düşük olmasının nedenlerini ortaya koyacak nitelikte planlanabilir.
4. Bowen Aile Terapisine ait farklı kavramların veya benliğin ayırılmasının çeşitli değişkenler ile incelenmesi literatüre zenginlik katabilir.
5. Benliğin ayırılması ve otantikliğin gelişim dönemi farklılıklarını görmek amacıyla boyamsal bir çalışma yürütülebilir.
6. Romantik ilişki doyumunu, benliğin ayırılması, otantiklik ve depresyon farklı demografik değişkenler bağlamında (sosyoekonomik durum, iş durumu, evli çiftlerde çocuğun varlığı durumu vb.) incelenebilir.

Uygulayıcılara Öneriler

1. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan danışmanlar, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin otantikliklerini artırma ve benlik ayırışmalarını sağlıklı gerçekleştirebilmeleri için bireyle veya grupla çalışmak üzere müdahale yöntemleri geliştirebilir, seminerler düzenleyebilirler.
2. Okul psikolojik danışmanları bireylerin benlik ayırışması ve otantik olabilme yolunda sağlıklı adımlar atabilmeleri amacıyla gelişimsel müdahalelerde bulunabilir.
3. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan danışmanlar benliğin ayırışmasının erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğunu göz önünde bulundurarak, kadın öğrencilere yönelik benlik ayırışmasını güçlendirici çalışmalar yürütebilir.
4. Çift danışmanları depresyon düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığını göz önünde bulundurarak, danışanların bireysel olarak duygu düzenlemeyi başarmaları yönünde müdahale yöntemleri geliştirebilir.

Kaynakça

- Acar, T. ve Voltan Acar, N. [2013]. Babam ve oğlum filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 37-53.
- Açıkgöz, S.C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Akbay Evin, S. (2015). *Ana babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi; benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Akiskal H.S., Bourgeois M.L., Angst J. and others. (2000). Re-evaluating the prevalence of and diagnostic composition within the broad clinical spectrum of bipolar disorders. *Journal of Affective Disorders*, 59, 5-30.
- Arıcı, S. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.

Atangana, E. (2015). *The relationship between differentiation of self, marital expectations and marital satisfaction for the middle and later stage married adults*. Doctoral Dissertation, Capella University, Abd.

Aydoğan, D. ve Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benlik farklılaşması ve ilişki özgülük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.

Barnett, R. V. and Yıldırım, F. (2017). Comparing the effects of some variables on passionate love among young people: a cross-cultural study. In N.R. Siltan. (Ed.), *Family Dynamics and Romantic Relationships in a Changing Society*, 62-83

Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: J. Aronson.

Boz, A. (2016). *Okul yöneticilerinin otantik liderlik davranışları ile okulların akademik iyimserlik ve öğretmenlerin örgütsel sinizm düzeyleri*. Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Brunell, A.B., Cascio, E.V., Davis, P., Goldman, M.B., Heppner, W., Kernis, M.H. and Webster, D.G. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48, 900-905.

Bulduk, S. ve Işık, E. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self-inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.

Buluş, M. ve Cevher, F. N. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 28-39.

Büyükşahin, A. (2006). Çokboyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.

Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.

Bush, A. L.; Knee, R.; Lin, H. L. And Uysal, A. (2012). The association between self concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (1), 39-51.

Clark, R. N. and Mills, T. J. (2001). Roles of research scientists in natural resource decision making. *Forest Ecology and Management*, 153, 189-198.

Costa, M. E., Gouveia, T. and Schulz, M. S. (2015). Authenticity in relationships: predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744.

Çetiner P. ve Mert, A. (2018) Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(3), 190-204.

Çırakoğlu, O.C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 29-41.

Dendy, A. K. And Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Familys 90 therapy*, 26(3), 337–357.

Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (okb) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Ercan, L. ve Eryılmaz, A. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 359-380.

Friedlander, M., L. and Skowron, E. A. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal Of Counselling Psychology*, 45(3), 235-246.

Goldman, B.M. and Kernis, M.H. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.

Göçmen, B.S. (2018). *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 142-153.

Kahveci, A. G. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Kuzu Gür, Z. G. (2017). *Çalışan evli kadınların evlilik uyum düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin ayrımlaşması ve özgünlük bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Karimiyan, N., Raisi, S. J., Mohammadi, K. and Sadeghifard, M. (2014). Investigating the relationship between fear of intimacy and authenticity in relation to the marital relationship

satisfaction of married employees of sanandaj. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 3(9),658-662.

Keiley, M. K. and Timm, T. M. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment and sexual communication on sexual and marital satisfaction: a path analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37, 206-223.

Korkut, Y. ve Şendil, G. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.

Lauer, R.H. and Lauer, J.C. (1997). Marriage and family: The quest for intimacy. *New York: Mc Graw Hill*, 203-223, 246-266.

Lopez, F. G. and Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measur of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.

Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (R. Eski ve S. Karakaş, Çev. Ed.) Konya: Eğitim.

Neyer, F. J. and Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: a dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299.

Özaydın, H. M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: ilişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development. (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality And Social Psychology*, 45(1), 101-117.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., ve Agnew, C. R. (1998). "The Investment Model Scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size." *Personal Relationships*, 5, 357-391.

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjusment. *Journal of Counselling Psychology*, 47(2), 229-237.

Smith, H.A. (2011). *The association between depressive syptoms, relationship satisfaction and self-and partner-attributions*. Doctoral Dissertation, Old Dominion University, Abd.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Nart, H.T. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Neff, K. D. and Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: a comparison of european american and mexican americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441–457.

Taniş, B.B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

TDK. (2011). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Theran, S. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: a gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4),423-428.

Tıraş, M. N. (2018). *Perinatal dönemde paternal depresyon ve evlilik uyumu ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, Z.Ö. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Extended Abstract

Purpose

Romantic relationships occupy a large place in the life of emerging adult who is willing and ready to establish close relationships. The emerging adults shape their relationships with others while defining the identity who has formed up to this time. The individual's beliefs about themselves and others can be explained with the concepts of authenticity and differentiation. The individual who can distinguish affective and cognitive processes of themselves and his/her family is free to make decisions regarding both his/her own life and his/her romantic relationship. Unlike other close relationships, in a romantic relationship, where the decisions taken affect the life of the other, it is important for the individual to be unique and real, and to care about their partner's thoughts for foundation of a healthy family life. Life tasks such as getting into business life and living apart from the family put stress to the individual. This aspect may be considered for adults who appear to be more prone to depression.

This research, which is planned to help young adults to have healthier relationships and intimacy, can be a guide for individuals who are pampered by their families to live as unique individuals by avoiding this kind of load. This differentiation of self, authenticity and revealing the relationship between satisfaction and dissatisfaction in romantic relationships with depression may be beneficial for counselors in field of couple therapy.

The main aim of the study is to examine the power of self- differentiation, authenticity, and depression in predicting relationship satisfaction. The secondary aim of the study is to examine the variables discussed in terms of gender, education level, relationship type and relationship duration.

Method

The study using the relational screening model was conducted with 801 volunteers. Most of the participants (69%) were women, and in terms of education level, they were university graduates (50%). Relationship duration of the participants, who predominantly experienced dating (82%), lasted for an average of 0-4 years. "Personal Information Form" which created by the researcher was used to collect the data. "Differentiation of Self Inventory", "Authenticity Scale", "Beck Depression Inventory" and the "Relationship Stability Scale" were used during the study. Data obtained as a result of the research was analyzed with a statistical package program.

Results, Discussion, Conclusion

According to the data analysis, positive correlation was found between romantic relationship satisfaction and authenticity and differentiation of self; a significant negative relationship was found with depression. Authentic life from the dimensions of authenticity makes the greatest contribution to results obtained by regression analysis.

According to the analysis results, it can be said that as the authenticity of the individual increases, satisfaction which will receive from their current romantic relationship will also increase. The dominance of the self in the relationship can make the partners feel more moderate. Individuals with high self-awareness may also have high awareness of their partner.

Other variable that significantly predicts relationship satisfaction was differentiation of self. As the level of differentiation increases, relationship satisfaction also increases. In addition to giving importance to the sense of self, the differentiated individual can adjust the healthy emotional distance in their relationship, cope with dilemma and do not hesitate to establish close contact.

Another result of the study is that there is a significantly negative relationship between relationship satisfaction and depression. This result shows that as depression increases, the individual's satisfaction with the current relationship decreases.

Within the scope of the study, in addition to the results obtained regarding dependent and independent variables, the relationship between the emerging adults' romantic relationship satisfaction, authenticity, differentiation of self levels and depressive symptoms and various demographic variables were examined. While romantic relationship satisfaction, authenticity and depression scores do not differ in terms of gender, it is seen that men have more differentiation of self than women. According to the relationship type; the romantic relationship satisfaction and authenticity levels of the participants who stated that they were married were higher than the participants who were engaged or dating. It is thought that the higher amount of investments and responsibilities into marriage compared to other types of relationships lead to this situation. It has been demonstrated that differentiation of self and depression do not differ according to the severity of the relationship. In addition, it was concluded that the participants who stated that they had been together for 4 years or more had high relationship satisfaction, authenticity and differentiation of self, also the lowest level of depression. It is thought that the presence of a long-term partner gives the individual and the emotional support which he/she

needs, and therefore his/her depressive mood decreases. When data analyzed according to the educational status of the participants, it was found that the romantic relationship satisfaction and depression levels of high school graduates were higher than the other participants. This situation is explained by the fact that individuals who are high school graduates start to life earlier and take on adult and marital life responsibilities compared to individuals who are studying or university graduates. It has been revealed that differentiation of self and authenticity does not change according to the education level. This situation reveals that differentiation of self and authenticity is affected not only by the cognitive level of the individual but also by the affective level.

ETİK BEYAN: “*Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon*” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Girişimsel Olmayan Klinik araştırmalar etik kurulundan 26.08.2020 tarih ve 36 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun sorumlu yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.