

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EVLİLİK OLGUNLUĞUNUN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA, BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN HELİKOPTER
EBEVEYNLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMA DOĞAN YÖYEN

DANIŞMAN
PROF. DR. EYÜP ÇELİK

OCAK 2025

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EVLİLİK OLGUNLUĞUNUN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA, BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN HELİKOPTER
EBEVEYNLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMA DOĞAN YÖYEN

DANIŞMAN
PROF. DR. EYÜP ÇELİK

OCAK 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Tezde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklikte bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Şeyma DOĞAN YÖYEN

Canım anneme...



ÖN SÖZ

Bu zorlu sürecin her aşamasında bilgi ve deneyimleri ile bana rehberlik eden tez danışmanım Prof. Dr. Eyüp ÇELİK'e ve çalışmam esnasında fikirlerinden faydalandığım, veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen bütün hocalarıma değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Yerini asla dolduramayacağım arkadaşım, can dostum Neslihan ÇETİNBAĞ'a, her daim yanımda olan ve beni cesaretlendiren canım ablam Fatma ERDOĞAN'a, lisansüstü eğitimimde ve meslek hayatımda desteğini esirgemeyen babam saydığım Recep GAYRET'e, varlığı mutluluk sebebim olan kedi kızım Yodasu'ya, hayatıma anlam katan, çıkmaza girdiğimde elimden tutan öğretmenim, amcam Muharrem AKTEPE'ye, lisansüstü eğitimimi tamamlamamı benden fazla isteyen sevgili annem Şaziye DOĞAN ve bana güç veren babam Yahya DOĞAN'a, hayatı paylaştığım, en büyük destekçim, eşim Hasan Tahsin YÖYEN'e ve tüm sevdiklerime teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİLİK OLGUNLUĞUNUN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYNLİK

Şeyma DOĞAN YÖYEN, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu araştırmanın amacı bekar bireylerin sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğunu yordama gücünü ortaya koymaktır. Ayrıca evlilik olgunluğunun bazı kişisel değişkenler (cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme) açısından ele alınması araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-40 yaş aralığındaki 450 bekar birey oluşturmaktadır. Bu araştırma ilişkisel taramanın kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmada bazı kişisel değişkenler ile ilgili veriler “Kişisel Bilgi Formu”, evlilik olgunluğu ile ilgili veriler “Evlilik Olgunluk Ölçeği”, sosyal karşılaştırma ile ilgili veriler “Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)”, benlik farklılaşması ile ilgili veriler “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)” ve algılanan helikopter ebeveynlik ile ilgili veriler “Helikopter Ebeveyn Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma verileri korelasyon, regresyon analizleri ve t testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunurken evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşmasının evlilik olgunluğunun anlamlı yordayıcısı olduğu, algılanan helikopter ebeveyn tutumunun ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca evlilik olgunluğunun cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülürken, romantik ilişki içinde olanların ve evliliğe hazır hisseden kişilerin evlilik olgunluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik olgunluğu, Sosyal karşılaştırma, Benlik farklılaşması, Helikopter ebeveynlik.

ABSTRACT

SOCIAL COMPARISON, DIFFERENTIATION OF SELF, PERCEIVED HELICOPTER PARENTING AS PREDICTORS OF MARRIAGE MATURITY

Şeyma DOĞAN YÖYEN, Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2025.

The purpose of this study is to determine the predictive power of social comparison, differentiation of self, and perceived helicopter parenting attitude on marriage maturity among single individuals. Another aim of the study is to examine marriage maturity in terms of some personal variables (gender, having a romantic relationship or not and feeling ready for marriage). The study group of the research consists of 450 single individuals between the ages of 18 and 40, who were reached through a convenience sampling method. This is a descriptive study using relational survey model. In the study, data related to some personal variables were obtained by using ‘Personal Information Form’, data related to marriage maturity were obtained by using ‘Marriage Maturity Scale’, data related to social comparison were obtained by using ‘Iowa-Netherlands Social Comparison Orientation Scale (INCOM-T)’, data related to differentiation of self were obtained by using ‘Differentiation of Self Scale (DASS)’ and data related to perceived helicopter parenting were obtained by using ‘Helicopter Parent Scale’. The research data were analysed by correlation, regression, and t-test. As a result of the analyses, a low level positive and significant relationship was found between marriage maturity and differentiation of self, while no statistically significant relationship was found between marriage maturity and social comparison and perceived helicopter parenting. However, social comparison and differentiation of self were found to be significant predictors of marriage maturity, whereas perceived helicopter parenting was not a significant predictor. Furthermore, while it was observed that marriage maturity did not show a significant difference based on gender, it was determined that those who were in a romantic relationship and those who felt ready for marriage had higher levels of marriage maturity.

Keywords: Marriage maturity, Social comparison, Differentiation of self, Helicopter parenting.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın önemi ve amacı.....	6
1.3. Problem cümlesi.....	7
1.4. Alt problemler	7
1.5. Varsayımlar.....	7
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	9
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Evlilik Olgunluğu.....	9
2.1.1. Evlilik.....	9
2.1.2. Olgunluk.....	13
2.1.3. Evlilik olgunluğu.....	15
2.2. Sosyal Karşılaştırma.....	20
2.2.1. Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı	25
2.2.2. Sosyal karşılaştırma nedenleri.....	28

2.2.3. Sosyal karşılaştırmada standart ve boyutlar	29
2.2.4. Sosyal karşılaştırmada kontrast ve uyum	32
2.3. Benlik Farklılaşması.....	35
2.3.1. Benlik farklılaşması yüksek bireylerin özellikleri.....	42
2.3.2. Benlik farklılaşması düşük bireylerin özellikleri	43
2.3.3. Benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi	45
2.4. Helikopter Ebeveyn.....	46
2.4.1. Ebeveyn Tutumları	47
2.4.2. Helikopter ebeveynlik	49
2.5. İlgili araştırmalar	56
2.5.1. Evlilik olgunluğu ile ilgili yapılan araştırmalar	56
2.5.2. Sosyal karşılaştırma ile ilgili yapılan araştırmalar	59
2.5.3. Benlik farklılaşması ile ilgili yapılan araştırmalar	64
2.5.4. Helikopter ebeveynlik ile ilgili yapılan araştırmalar	68
BÖLÜM III.....	73
YÖNTEM.....	73
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	73
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	73
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	73
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	74
3.3.2. Evlilik Olgunluk Ölçeği (EOÖ)	74
3.3.3. Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T).....	75
3.3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	76
3.3.5. Helikopter Ebeveyn Ölçeği	76
3.4. Verilerin analizi	77
BÖLÜM IV	79
BULGULAR	79
4.1. Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan	79

4.2. Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan	80
4.3. Cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır oluş değişkenlerine göre evlilik	80
BÖLÜM V	82
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	82
5.1. Sonuç ve tartışma	82
5.1.1. Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulguların tartışılması	82
5.1.2. Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular	88
5.1.3. Cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır oluş değişkenlerine göre evlilik olgunluğunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	90
5.2. Öneriler	92
5.2.1. Araştırma sonuçlarına göre öneriler	92
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	93
KAYNAKLAR.....	95
EKLER.....	125

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Betimsel İstatistiğe İlişkin Bulgular	77
Tablo 2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	79
Tablo 3. Regresyon Analizi Sonucu	80
Tablo 4. Evlilik Olgunluğunun Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	81



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sosyal karşılaştırma süreçlerine ilişkin bağlamsal bir model	34
Şekil 2. Duygusal olgunluk, ilişkisel olgunluk ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkinin Venn şeması.....	38
Şekil 3. Normal dağılım grafiği.....	78



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

EOÖ : Evlilik Olgunluk Ölçeği

BAÖ : Benliğin Ayrışması Ölçeği

INCOM-T: Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Toplumsal yapının sürdürülebilirliği ve bireylerin psikolojik, sosyal, ekonomik, kültürel gereksinimlerini karşılaması bakımından ailenin büyük önem arz ettiği söylenebilir. Ailenin bir alt kurumunu oluşturan evlilik ise “*Biri kadın biri erkek iki insanın kurduğu biyolojik-psikolojik-sosyo-ekonomik-aşkın temelleri olan kendine özgü bir birliktelik*” olup insan hayatındaki en önemli olaylardan sayılabilir (Cüceloğlu, 2021, s. 25). Evlilik kurumunda finansal ve romantik motivasyonların; sevgi, saygı, sadakat, yardımlaşma ve bunun gibi pek çok değer, cinsel dürtülerle harmanlanarak son derece uyumlu bir sistem oluşturduğu belirtilmektedir. Bireyler kişisel düşüncelerden bağımsız olarak sosyal statü, ekonomik olarak hayatta kalma ve çocuklara bakım gibi konular sebebiyle evlilik ilişkisini sürdürür (Landis, 1970). Başarılı ve tatmin edici evliliklerin, yalnızca çiftlerin iyi oluşunu değil, aynı zamanda toplumu da etkiledikleri belirtilmektedir (Luu, 2013). Özetle, evliliğin bireylere finansal, romantik- duygusal ve sosyal avantajlar sunan ve toplum ruh sağlığını etkileyen bir kurum olduğu ifade edilebilir.

Değişimlerin hızlı yaşandığı günümüz dünyasında aile kurumuna yönelik değerler ve pratiklerin farklılaştığı belirtilmektedir (Çiçek, 2021). Bununla beraber toplumda evliliğin kasıtlı olarak geciktirilmesi, uzun süreli flört ve evlilik dışı birliktelik (Lo-oh, 2023), farklı ilişki biçimleri ve evlilik dışı çocuk oranının artışı (Bayer, 2013) görülmektedir. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2019) tarafından derlenen 2018 yılı Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA)’na göre hiç evlenmemiş kadın oranı değişimi 1993-2018 yılları arasında artış göstermiştir. Aile yapısındaki farklılaşma yalnızca bekar bireyleri değil evli çiftleri de etkileyerek evlilik uyumlarındaki sorunların artmasına yol açmıştır (Haskan Avcı, 2013). Aksal (2023)’a göre evlilikte yaşanan en önemli sorunlardan biri çiftlerin duygusal açıdan tükenmesi ve buna bağlı evlilik doyumunun azalmasıdır. Evli çiftlerin zamanla azalan duygusal bağları ve evlilik hoşnutsuzlukları aldatmalara, boşanmalara, istenmeyen gebeliklere, madde kullanımına ve daha pek çok olumsuz yaşantıya sebep olmaktadır (Çelik, 2013). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024) verilerine göre bin nüfus başına düşen

boşanma sayısını ifade eden kaba boşanma hızı 2001 yılında 1.41, 2012’de 1.64 ve 2023 yılında ise 2,01 olarak gerçekleşmiştir. 2023 yılında gerçekleşen boşanmaların %33,4’ü evliliğin ilk 5 yılında gerçekleşmiş ve son bir yıl içindeki boşanma olaylarından 171 bin 213 çocuk etkilenmiştir (TÜİK, 2024). Boşanmaların bazen şiddet, intihar veya cinayet gibi uç sonuçları olduğu ve tüm bu sorunların topluma yayıldığı belirtilmektedir (Haskan Avcı, 2013). Dolayısıyla günümüz koşulları çerçevesinde çok daha kırılgan ve duyarlı yapıda olan aileyi (Çiçek, 2021) korumak ve bu süreçte karşılaşılabilecek krizlerle başa çıkabilmek ve olası tehlikelerin önüne geçebilmek için evlilik olgunluğunun önemli olduğu ifade edilebilir. Bununla beraber kişilerin sosyal karşılaştırma eğilimleri, benlik farklılaşma düzeyleri ve algılanan ebeveyn tutumlarının evlilik olgunluğunu etkileyebilecek psikososyal değişkenler olduğu düşünülmektedir.

Evlilik olgunluğu bireyin evliliğe biyolojik, duygusal, ekonomik, toplumsal açılardan uygun olmasıdır (Yıldız, 2017). Evlilik olgunluğu ile ilgili ülkemizde sınırlı araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar evlilik olgunluğuyla beraber evlilik beklentisi (Çizmecioğlu,2020), psikolojik dayanıklılık (Özger, 2023) ve benlik kurguları (Yaşaroğlu, 2024) değişkenleri ile yapılmıştır. Yabancı alan yazında ise evlilik olgunluğu ile bağlantılı daha çok duygusal olgunluk (Ghazivakili, Lotfi, Norouzinia ve Kabir, 2019; Gholami Gherashiran, Jaisri ve Joseph, 2013; Mirzaei Kondari, Abdi Zarrin ve Agha Yousefi, 2023; Sanai Zaker, Kiamanesh ve Zaharakar, 2020) konulu araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmaların büyük bir kısmı evlilik doyumu (Firouzabadi, Hakami ve Manssoobifar, 2011; Mosavia ve Iravanib, 2012; Reynolds, 2012;) hakkında olup bir kısmı da evlilik uyumu (Dean, 1966; Jaisri ve Joseph, 2013; Khatri ve Manju, 2019; Sharma, 2017), evlilik kalitesi (Bahmani Makvandzadeh, Korae, Alavi ve Hashemi, 2022), affedicilik (Shamsi ve Asad, 2021), sadakatsizlik (Khasmakhi ve Salahin, 2018; Mosharafi, Khakpour ve Niknam, 2024) , evlilik istikrarsızlığı (Gholami Gherashiran, Sanai Zaker, Kiamanesh ve Zaharakar, 2022), ailecilik (Mirzaei Kondari ve diğerleri, 2023) ve benlik farklılaşması (Mirzaei Kondari ve diğerleri, 2023) değişkenleri ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca literatürde evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan ebeveyn tutumları olgularının birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır.

Evlilik olgunluğunun gelişiminde yukarıda belirtildiği gibi sosyal karşılaştırmanın etkisi olabilir. Sosyal karşılaştırma bireylerin, kendilerini değerlendirmek istediklerinde, objektif bir ölçütün bulunamadığı durumlarda başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olmalarıdır (Festinger, 1954). Sosyal medyanın da etkisiyle bireylerin kendilerini ve ilişkilerini

karşılaştırma yapılabileceği çok fazla seçeneğin olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal karşılaştırma sürecinin, bireylere ilişkilerle ilgili farkındalıklarını arttırma ve kendini geliştirme fırsatları sunarak evlilik olgunluğu üzerinde etkili olduğu belirtilebilir. Literatür incelendiğinde sosyal karşılaştırmaya ilişkin farklı çalışma grupları üzerinde pek çok değişken ile yapılan oldukça fazla araştırma bulunduğu görülmektedir. Ruh sağlığı (Jang, Park ve Song, 2016), beden imajı (Fox ve Vendemia, 2016), öz saygı (Vogel, Rose, Okdie, Eckles ve Franz, 2015), bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı) (Kaya ve Tıraş, 2021), sosyal görünüş kaygısı (Çakmak ve Sakarya, 2020), normatif akran etkisi ve akran iletişimi (Chan ve Prendergast, 2007), yaşam doyumu (Boztaş ve Tutkun, 2023), iş doyumu (Kılıç, Tanrıkulu ve Uğur, 2013), öfke ifade tarzları (Kondu, 2022) sosyal karşılaştırma ile çalışılan konulardan bazılarıdır. Sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşması değişkenlerinin birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Halbuki sosyal karşılaştırmının benlik farklılaşması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sosyal karşılaştırma bazı bireyler için benlik saygısı, uyum yeteneği ve esneklik açısından risk oluşturabilmektedir (Kaya ve Tıraş, 2021). Sosyal karşılaştırmaya daha fazla eğilim gösteren bireyler, benlik algılarını başkalarının standartlarına göre şekillendirmeye yönelebilir. Bu süreçte dış çevresine odaklanan bireyin kendi değer ve duygularına dair net bir farkındalık geliştirmesi zorlaşarak benlik farklılaşması kapasitesi daralabilir.

Benliğin ayrımlaşması bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi, duygusal ilişki sistemi içerisinde hem özerk davranabilmesi hem de yakınlık kurabilmesidir (Bowen, 1978). Evlilikte bireyin eşi ve kendisiyle ilgili toplumsal sorumluluk almaya hazır olması, kendisi ve çift yaşamı arasında sınırlar koymayı öğrenmesi benliğin ayrımlaşması ile ilgilidir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Yani benlik farklılaşması yüksek kişilerin daha olgun oldukları ve sağlıklı bir evlilik birlikteliği yaşayacağı ifade edilebilir. Alan yazın incelendiğinde benlik farklılaşması ile ilgili yapılan çalışmaların çok eskiye dayandığı ve bu konuda farklı örneklem grupları ve değişkenlerle gerçekleştirilen birçok araştırmanın olduğu görülmektedir. Benlik farklılaşması ile çalışılan değişkenlerden bazıları özgecilik (Mert ve Gülmez, 2018), sosyal onay ihtiyacı (Değirmenci ve Demirli, 2019), bağlanma stilleri (Taş ve Bilgin, 2019), çift uyumu (Lampis, 2016), ayrılık kaygısı (Peleg, Miller ve Yitzhak, 2015), psikolojik iyi oluş (Karababa, Mert, ve Çetiner, 2018), depresyon (Polat ve İlhan, 2018), sosyal problem çözme (Knauth, Skowron ve Escobar, 2006), affedicilik (Yıldız, 2019), evlilik ilişki kalitesi (Kalkan ve Aydoğan, 2019), sürekli kaygı (Tönbul ve Avcı, 2021, Aralık), sosyal kaygı (Peleg ve Zoabi, 2014), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar

(Kurt ve Gündüz, 2020), psikolojik uyum (Skowron, 2004) ve ilişki doyumdur (Spencer ve Brown, 2007). Benlik farklılaşmasıyla ilgili pek çok araştırma olmasına rağmen yeni sayılabilecek helikopter ebeveyn tutumu (algılanan) henüz bu kavramla birlikte incelenmemiştir. Helikopter ebeveynler çocuğa pek çok konuda müdahalede bulunmaktadır (Filiz ve Doğan, 2023). Helikopter ebeveynlerin çocuk üzerinde kurduğu bu hakimiyet çocuğun kendi hayatındaki özgür iradesini saf dışı bırakmaktadır (Lapsekili Uysal, 2020). Bu tutum çocuğun özerklik gelişimini olumsuz etkileyerek zamanla başkalarının onay ve desteğine sürekli ihtiyaç duymasına; yani benlik farklılaşması kapasitesinin daralmasına neden olabilir. Özetle, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile benlik farklılaşması arasında olumsuz bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Helikopter ebeveynlik çocuklarının yaşamlarının her alanına gerekenden fazla müdahil olan, sürekli olarak onları izleyip kontrol eden ve çocuklarının başarılarını saplantı haline getiren mükemmeliyetçi ebeveyn stilidir (Özbek, 2022). Helikopter ebeveynlerin çocuğun gideceği okul, katılacağı faaliyetler, ilgileneceği hobiler, seçeceği meslek ve hatta evleneceği kişiye kadar pek çok konuda müdahalede bulunduğu belirtilmektedir. Bu tutum çocuğun özerk davranmak yerine ebeveyn onayı odaklı hareket etmesine sebep olmaktadır (Filiz ve Doğan, 2023). Bu bağlamda algılanan helikopter ebeveynlik düzeyi yüksek bireyin ileri zamanlarda kimlik gelişimi, duygusal dayanıklılığı, ilişkilerdeki uyum yeteneği, öz yeterlilik duygusu ve karar alma becerileri zayıflayarak evlilik olgunluğu kapasitesinin gelişimi olumsuz etkilenebilir. Ayrıca algılanan helikopter ebeveynlik düzeyi yüksek çocuklar sürekli olarak diğer çocuklarla kıyaslanarak büyümüş olabilir. Kıyaslanarak büyüyen çocuğun sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olabilir. Yani algılanan helikopter ebeveynlik ile sosyal karşılaştırma arasında bir ilişkinin olabileceği de akla gelmektedir. Literatür incelendiğinde algılanan helikopter ebeveynlik ile evlilik olgunluğunun bir arada çalışıldığı araştırmaya rastlanmazken algılanan helikopter ebeveynlik ile sosyal karşılaştırmanın birlikte çalışıldığı tek bir araştırmaya rastlanmıştır (Yılmaz, 2024). Bununla birlikte çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, kardeş sayısı, ebeveyn yaşı, ebeveyn eğitim durumu, gelir düzeyi vs.) (Taymaz, 2019), depresyon (Gençer, 2020), öz yeterlilik (Bradley-Geist ve Olson-Buchanan, 2014), kişilerarası duyarlılık düzeyi (Çakal, 2023), evliliğe verilen önem (Willoughby, Hersh, Padilla-Walker ve Nelson, 2015), kariyer kimlik arayışı (LeBlanc ve Lyons, 2022), psikolojik iyi oluş (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2020), yaşam doyumu (Yam ve Kumcağız, 2021), iyimserlik (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019), zihinsel sağlık (Ganaprakasam, Davaidass ve Muniandy, 2018), akran bağları (Van Ingen ve diğerleri, 2015), kendini sabotaj

(Tepebaş, 2022), internet bağımlılığı (Yiğiter, 2022), ebeveyn katılımı (Padilla-Walker ve Nelson, 2012), yeme bozukluğu (Çoban, 2023), bağlanma stilleri (Arslan Yağız, 2023), genel fiziksel sağlık (Reed, Duncan, Lucier-Greer, Fixelle ve Ferraro, 2016), sosyal beceri (Dalkıran, 2023), ebeveyn çocuk sevgisi (Hesse, Mikkelsen ve Saracco, 2018) ile algılanan helikopter ebeveyn tutumunun çalışıldığı araştırmalar mevcuttur.

Evlilik olgunluğu cinsiyet açısından farklılaşabilir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024) verilerine göre ortalama ilk evlenme yaşı 2001 yılında erkeklerde 26 iken kadınlarda 22.7', 2012 yılında erkeklerde 27.2 iken kadınlarda 23.9 ve 2023 yılında ortalama ilk evlenme yaşı erkeklerde 28.3 iken kadınlarda 25.7'dir. Bu verilere dayanarak ortalama ilk evlenme yaşının cinsiyet açısından değiştiği, kadınların duygusal ve biyolojik gelişimlerinin önde olmasından dolayı erkeklere göre daha yüksek evlilik olgunluğuna sahip olabileceği ifade edebilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin de bu tabloda payının bulunduğu düşünülmektedir. Keldal (2021)'in araştırmasında bekar genç yetişkin bireylerin evliliğe hazır oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmıştır. Şöyle ki erkeklerin cinsel yaşama hazır oluş düzeyi kadınlara göre daha yüksek, kadınların da aile hayatı ve rollerine hazır oluş düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu kadın ve erkeklerin evliliğe farklı şekillerde hazırlandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Evlilik olgunluğu ilişki durumuna göre de farklılık gösterebilir. Yaşaroğlu (2024)'nın araştırmasında romantik ilişkisi olanların olmayanlara kıyasla evlilik olgunluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Keldal (2021)'in çalışmasında ise duygusal hazır oluş, aile hayatı ve rollerine hazır oluş ve cinsel yaşama hazır oluş düzeyleri romantik bir ilişkisi olan bekar genç yetişkinlerde romantik bir ilişkisi olmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Romantik bir ilişki içinde olmanın bireyin evliliğe dair bakış açısını etkileyeceği, sorumluluk alma ve ilişki yönetimi konularındaki becerilerini artırabileceği düşünülmektedir. Diğer deyişle gerçek bir ilişki deneyimi içinde olmak evlilik olgunluğunu arttırabilir.

Evlilik olgunluğunu etkileyecek bir başka değişken ise evliliğe hazır hissedip hissetmeme olabilir. Yapılan bir çalışmada kendisini evliliğe hazır hisseden bireylerin duygusal ve ekonomik olgunluk boyutlarına ilişkin puan ortalamaları, evliliğe hazır hissetme konusunda kararsızlık yaşadığını bildiren bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Yaşaroğlu, 2024). Evliliğe hazır hissetmek, bireyin bu konudaki motivasyonunu sağlayarak evlilik için gerekli olan becerileri geliştirme ve sorumlulukları üstlenme çabalarını arttırabilir.

Sonuç olarak sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğu üzerinde önemli olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde evlilik olgunluğunun bu değişkenlerle birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğu üzerindeki etkisi ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmaktadır. Ayrıca evlilik olgunluğunun cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığı da incelenecektir.

1.2. Araştırmanın önemi ve amacı

Araştırmanın amacı bekar bireylerin sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğunu yordama gücünü ortaya koymaktır. Ayrıca evlilik olgunluğunun bazı kişisel değişkenler (cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama, evliliğe hazır hissetme) açısından ele alınması araştırmanın bir diğer amacıdır.

Evlilik bireyin hayatında dönüm noktası olarak ifade edilebilir. Evlilik bireyin aldığı en önemli ve en zor kararlardan biridir (Güzel, 2020). Evlilikle beraber bireylerin yaşamlarında köklü rol değişimleri olmakta, bekarlık rolünden evli çift rolüne geçiş sürecinde farklı beklentilerle karşılaşmaktadır (Canel, 2007). Bununla birlikte günümüzde toplumsal yaşamın giderek karmaşıklaşması, aile hayatını sürdürebilmek için daha donanımlı olmayı zorunlu kılmıştır (Canel, 2012). Çünkü aile toplumdaki değişimlerden fazlaca etkilenmektedir (Şendil ve Korkut, 2012). Tüm bu meşakkatli süreci sağlıklı şekilde yönetebilmek ve evliliğin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirebilmek için evlilik olgunluğuna ulaşmış olmanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Evlenmek için yeterli olgunluğa ulaşmış bireyin kendini iyi tanıması ve doğru değerlendirmesi, beklentilerinin ne olduğunu bilmesi (Özger, 2023), özerk hareket edebilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğu üzerinde etkili olabileceği önerilmektedir.

Literatürde evlilik olgunluğuna dair oldukça az çalışma bulunmakla beraber bu değişkenlerin birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğunu yordama gücünü ortaya koyarak literatürdeki bir boşluğu doldurmayı

amaçlamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler, bekar bireylerin kendilerini bu bağlamda sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmelerini sağlaması amacıyla evlilik ve aile danışmanları başta olmak üzere psikologlar ve psikiyatristler tarafından kullanılabilir. İlgili kurum ve kuruluşlar bu bulgulardan faydalanarak evlilik olgunluğunun yetersizliği durumunda ortaya çıkabilecek sorunları önleme ve müdahale çalışmaları gerçekleştirebilir. Ayrıca ortaya çıkan her bir bulgunun gelecekteki çalışmalar için kaynak niteliği taşıması beklenmektedir.

1.3. Problem cümlesi

Evlilik olgunluğu; sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve bazı kişisel özellikler (cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme) ile ilişkili midir?

1.4. Alt problemler

1. Bekar bireylerde evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında ilişki var mıdır?
2. Bekar bireylerde evlilik olgunluğu sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkenleri tarafından yordanmakta mıdır?
3. Bekar bireylerde evlilik olgunluğu cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına samimi ve tarafsız şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilik Olgunluk Ölçeği”, “Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)”, “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)” ve “Helikopter Ebeveyn Ölçeği” ile elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın örnekleminin çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılmış 450 katılımcıdan oluşması ve %72.5’nin kadın, %27.5’nin erkek olması bu çalışmanın diğer sınırlılığıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik olgunluğu: Bireyin evliliğe biyolojik, duygusal, ekonomik, toplumsal açılardan uygun olması ve bu süreçte karşılaşılabilecek krizlerle baş etme becerisinin bulunmasıdır (Yıldız, 2017). Bu kavram “Evlilik Olgunluk Ölçeği” nin biyolojik, duygusal, ekonomik ve toplumsal alt boyutlarından aldıkları puanların toplamı şeklinde de ifade edilebilir.

Sosyal karşılaştırma: Bireylerin, kendilerini değerlendirmek istediklerinde, objektif bir ölçütün bulunmadığı durumlarda başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olmalarıdır (Festinger, 1954). Bu çalışmada “Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)” nden elde edilen puanlar bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini ortaya koyabilmektedir.

Benlik farklılaşması: Bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi, duygusal ilişki sistemi içerisinde hem özerk davranabilmesi hem de yakınlık kurabilmesidir (Bowen, 1978). Benlik farklılaşması “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)” nin alt boyutları olan “Duygusal reaktivite”, “Duygusal kopma”, “Kaynaşma” ve “Ben pozisyonu” ndan alınan toplam puanla belirlenebilmektedir.

Helikopter ebeveynlik: Çocuklarının yaşamlarının her alanına gerekenden fazla müdahil olan, sürekli olarak onları izleyip kontrol eden ve çocuklarının başarılarını saplantı haline getiren mükemmeliyetçi ebeveyn stilidir (Özbek, 2022). Algılanan helikopter ebeveynlik “Helikopter Ebeveyn Ölçeği” ile elde edilen puanlarla da ifade edilebilir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik Olgunluğu

Bu kısımda evlilik olgunluğunun daha iyi anlaşılabilmesi için “Evlilik” ve “Olgunluk” kavramları ile ilgili açıklamalara ve evlilik olgunluğu boyutlarına yer verilmiştir.

2.1.1. Evlilik

Aile toplumu oluşturan en küçük birim olarak ifade edilebilir. Aile bireyin içinde doğup büyüdüğü, hayata katıldığı (Çolak, 2016), sosyalleştiği ve maddi manevi pek çok ihtiyacını karşıladığı bir yapıdır (Yıldız, 2017). Her toplumun sürekliliği ve sağlığı açısından aile kurumu çok önemlidir (Ekşi, 2005). Ailenin neslin devamı, cinsel ihtiyaçların doyumu, kimlik inşası, duygusal ihtiyaçların karşılanması, milli kültürü taşıma, üretim ve tüketim faaliyetlerinin düzenlenmesi gibi farklı pek çok işlevi bulunmaktadır (Çiçek, 2021). Özetle ailenin bireysel ve toplumsal açıdan son derece önemli işlevlere sahip bir birim olduğu söylenebilir.

Ailenin bir alt kurumunu oluşturan evliliğin bireyin ve çiftin hayatında dönüm noktası olduğu ifade edilebilir. Evlilik insan doğasında ruhsal, bedensel ve sosyal anlamda bir yaşam dengesi oluşturduğu için çok önemlidir (Mizan, Metekohy ve Tuharea, 2022). Aktu (2023)’ya göre evlilik insanın geçtiği kritik yaşam evrelerinden biri olarak önemli işlevler görmektedir. Evlilik ilişkisinde kadın ve erkekler kadınlığa, erkekliğe ve hatta insanlığa dair pek çok şeyi keşfetme fırsatına sahip olmaktadır (Cüceloğlu, 2017). Bununla birlikte ilişkilerine de bambaşka bir boyut kazandırır (Çizmecioğlu, 2020). Tüm bunlardan yola çıkarak evliliğin bireyin hayatında denge sağlayan ve insanlığı dair önemli keşiflere imkân veren kurum olduğu söylenebilir.

Toplum için evliliğin son derece önemli olduğu ifade edilebilir. Evliliğin sosyal bir kurum olarak tüm toplumlarda yer aldığı belirtilmektedir. İnsana özgü evrensel bir ifade ve davranış

biçimi olan evlilik toplumsal kurum olma özelliğini günümüzde hala korumaktadır (Ekşi, 2005). Evlilik olgusunun evrensel olması toplumsal işlevleri yerine getirmesiyle alakalıdır (Canel, 2007). Bu bağlamda toplumdaki sorunların çoğunun kökeni de çözümü de ailededir (Gafforova, 2023). Sağlıksız aile yapıları toplumun ruh sağlığını etkilemektedir (Canel, 2007). Döngü şeklinde, aile yapılarının da toplum ruh sağlığından etkilendiği düşünülebilir.

Toplumları ayakta tutan evliliğin çok boyutlu ve karmaşık olduğu ifade edilebilir. Evliliğin doğasını anlayabilmek için onun biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temellerini iyi bilmek gerekmektedir (Cüceloğlu, 2019). Bu sebeple evliliğin tanımlarının uzun yıllardır felsefe, hukuk, antropoloji, psikoloji ve daha pek çok uzmanlık alanı çerçevesinde ele alındığı görülebilmektedir.

Evliliğin tanımı ve anlamı kültürden kültüre toplumdan topluma değişiklik gösterebilmektedir. Tarhan (2019)'a göre evlilik, geleneksel olarak oturmuş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklindedir. Gottman (1999)'a göre ise evlilik iki bireyin hayatlarını, duygularını, maddi gelirlerini ve gelecek hedeflerini paylaştıkları karşılıklı saygı üzerine kurulu bir ilişki biçimidir. Diğer bir tanımda evlilik farklı kültür ve değer yapılarına sahip iki insanın bir araya gelerek kendilerini özel bir bağlamda yeniden tanımlamalarıdır (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Başka bir tanımda başlangıçta bir erkek ile bir kadın arasında kurulan içsel ve dışsal bir bağdan birleşmiş bir aile kurma aracı olarak adlandırılmaktadır (Putra ve Susetiyo, 2020). Cavanaugh ve Blanchard-Fields (2012)'a göre evlilik bireylerin türün devamını sağlamak üzere üreme, genetik aktarım ve doğacak çocukların bakımı için kurdukları ilişkidir. Başka bir tanımda ise evrensel olarak evlilik en az iki kişinin bir dizi hukuki hak ve sorumluluklarla hayatlarını birleştirmesidir (Yin ve Black, 2014). Evlilik biri kadın biri erkek iki insanın kurduğu biyolojik-psikolojik-sosyo-ekonomik-aşkın temelleri olan kendine özgü bir birlikteliktir (Cüceloğlu, 2021, s. 25). Görüldüğü üzere evliliği çeşitli yönlerden ele alan çok sayıda tanımın olduğu söylenebilir.

Evlilik toplumda farklı amaçlarla yapılabilmektedir. Evliliğin amacının sadece cinsel dürtülerin tatmini değil üremek ve eş desteğini de sağlamak olduğu ve evlilikle beraber kişide kalıcılık hissi ve ait olma duygusunun kazanıldığı belirtilmektedir. Evliliğin oluşturduğu yakınlık ve güven hissinin, ilişkileri daha anlamlı kılarak bireyin gelişimine katkı sunabileceği ifade edilmektedir. (Amuasi ve Alhassan, 2022). Özellikle Türk kültüründe evlilik bir yaşam hedefi olarak görülmekte ve çocuklar bu doğrultuda teşvik edilmektedir (Şahin ve Bilge, 2022). Çünkü evlilik toplumda tüm sosyal ilişkilerin zemini

olarak algılanmaktadır (Amuasi ve Alhassan, 2022). Özetle evliliğin birey için pek çok faydasının bulunduğu ve Türk kültüründe önemli bir yerde olduğu söylenebilir.

Evlilik zamana bağlı değişebilir. Evliliğin dinamik bir yapısı olduğu ve kabaca üç dönemden oluştuğu belirtilmektedir. İlk dönem romantizmin yoğun olduğu dönem, ikinci dönem kişilik çatışmalarının yaşandığı dönem olarak tanımlanmaktadır. İlk iki dönem sağlıklı şekilde atlatılırsa son aşamada aşkın sevgi ve saygıya dönüştüğü, hem aşkın hem arkadaşlığın bir arada olduğu bağlılık döneminin başladığı ve bunun evlilikteki en ideal birliktelik olduğu açıklanmaktadır (Tarhan, 2019). Buradan hareketle evliliğin aşamalarının olduğu ve zamanla değişim-dönüşüm geçirdiği söylenebilir.

Evlilik farklı açılardan değerlendirilebilir. Spanier (1979)'e göre genel olarak evlilik süreklilik ve kalite açısından iki basit şekilde ele alınabilmektedir. Evlilik sürekliliği çiftlerin birlikteliklerine istikrarlı şekilde devam etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Sürekliliği olan evlilikte isteyerek ayrılmanın olmadığı, ancak eşlerden birinin veya ikisinin vefatı söz konusu olduğunda evliliğin sonlandığı açıklanmaktadır. Evlilik kalitesinde ise eşlerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik mutluluğuna dair öznel değerlendirmelerinin olduğu ve bu değerlendirmelerin yüksek ya da düşük evlilik kalitesi şeklinde iki kategoriden ziyade iki uçlu bir aralık üzerinden yapılabileceği belirtilmektedir (Spanier, 1979). Buradan yola çıkarak evliliği değerlendirirken süreklilik ve kalite durumlarını göz önünde bulundurmanın gerekli olduğu söylenebilir.

Evliliğin değerlendirilmesinde daha başka unsurlardan söz edilebilir. Bunlardan biri eşlerin birbirleri ile etkili iletişim kurabilmesi ve karşılaştıkları sorunları yapıcı şekilde çözebilmeleri şeklinde ifade edilen uyum faktörüdür (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Taturel-Kışlak ve Çabukça (2002) yaptıkları çalışmada empatinin evlilik uyumunu arttırdığı yönünde sonuç elde etmişlerdir. Erbek ve diğerlerine (2005) göre evlilik uyumu bazen evlilik doyumu ile karıştırılabilir. İkisi arasında farkın evlilik uyumunun ilişkiye dair bir değerlendirme niteliği taşıırken evlilik doyumunun kişilerin öznel algısına dayanması olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak evliliğin niteliğini belirleyen etmenlerden birinin de uyum olduğu çıkarımında bulunulabilir.

Evlilik olgusunun statik bir yapıda olmadığı ve zaman içerisinde değişime uğrayabileceği düşünülmektedir. Değişen sosyoekonomik şartlar ve siyasi gelişmeler günümüz evlilik kurumunda yapısal ve işlevsel değişiklikler meydana getirmiştir (Çiçek, 2021; Fallahchai, Fallahi, ve Badiee, 2019; Keldal, 2021a). Modern toplumda ailenin geleneksel bağlamdan

uzaklaştığı söylenebilir. Bireycilik ve özgürleşme olguları aileyi çekirdek aileye geçiş, tek ebeveynli ailelerin sayısında artış, çocuk yetiştirme-cinsiyet rollerindeki değişimler ve akrabalık ilişkilerinin zayıflaması gibi farklı boyutlara taşımıştır (Çiçek, 2021). Bununla beraber evlilik perspektiflerinin evrildiği, örneğin evliliğin günümüzde sadece ekonomik ve sosyal sebeplerden değil daha çok bireysel mutluluk ve doyum için evlilik yapıldığı belirtilmektedir (Fallahchai, Fallahi ve Badiie, 2019). Benzer şekilde çoğu toplumda boşanmaya ilişkin tutumların daha olumlu olduğu, birlikte yaşama gibi alternatif ilişki biçimlerinin ise daha fazla kabul görmeye başladığı düşünülmektedir. Özet olarak modern toplumda aile yapısının ve evlilik anlayışının değişmesinde bireycilik ve özgürleşme olgularının etkili olduğu söylenebilir.

Günümüzde evlilik hala değerini koruyabilmektedir. Evrensel olarak evliliğin önemi çeşitli kültürel, etnik farklılıklara ve dini yönelimlere rağmen iyi bilinmektedir (Amuasi ve Alhassan, 2022). Maharaj ve Shangase (2020)' in Güney Afrika' da üniversite okuyan kadınlarla yaptığı çalışmada çoğu kadının evliliğe değer verdiğini ve evlenmeyi istediğini; buna rağmen eğitimlerini tamamlayarak kariyer inşa etmek, birikim yaparak ekonomik anlamda kendilerinin ve ailelerin durumunu sağlama almak ve ileride daha yüksek kalitede bir evlilik birlikteliği için şu an evliliği ertelediğini ortaya koymuştur. Bu bulguya dayanarak bireylerin evliliğin önemini kabul etmekle beraber süreci farklı önceliklere göre yönettiği söylenebilir. Cüceloğlu (2021)'na göre modern hayatın gelişmesiyle evlilik biçimsel birtakım değişikliklere uğrasa da varlığını sürdürmeye devam etmekte ve insanlar var olduğu sürece devam edecek görünmektedir. Özetle, evliliğin değişen şartlara ve zamana rağmen toplumdaki yerini korumayı sürdüreceği söylenebilir.

Boşanmalarla birlikte insanlar bir taraftan evlenmeye devam edebilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde boşanma oranları rekor seviyede olmasına rağmen, evlilik her zamankinden daha yüksek bir değer taşımaktadır; her 10 Amerikalıdan 9'u sonunda evlenmekte, boşanan kişilerin üçte ikisi yeniden evlenmekte ve boşandıktan sonra yeniden evlenenlerin yarısı yeni evliliklerini 3 yıldan fazla beklemeden kurmaktadır (Spanier, 1979). Çünkü istatistiklere göre mutlu evlililer bekar bireylere kıyasla daha sağlıklı ve uzun bir ömür geçirmekte, yaşamdan daha fazla doyum sağlamakta ve daha refah bir hayat sürmektedir (Cüceloğlu, 2021; Gottman ve Silver, 1999). Özetle, evliliğin boşanma oranlarına ve riskine rağmen sıklıkla tercih edildiği söylenebilir.

Evlilikler her zaman doğru kararlar neticesinde yapılmayabilmektedir. Pek çok insan evliliğin doğasında bulunan sorumluluklara henüz hazır değilken ve gerçekçi olmayan

romantik beklentilerle evlenebilmektedir (Gottman ve Silver, 1999). Evlilik eşlerin ömür boyu sürecek bir ilişki kurma gibi son derece önemli bir görevi üstlenmelerini gerektirir. Bu ilişki, onlara tatmin ya da tatminsizlik getirebilir (Dakowicz ve Dakowicz, 2022). Evlenirken çok az kimsenin bu sorumluluğun farkında olduğu; çiftlerin birlikte yaşamaya ve onun yükümlülüklerine hazırlıksız oluşlarının boşanmaya sebebiyet verdiği belirtilmektedir. Günümüz toplumunun önemli sorunlarından biri artan boşanma sayılarıdır ve daha kötüsü bu süreçte çocukların varlığıdır (Mirhosilovna Gafurova, 2020). Evliliğe yeterince hazır olunmadan yapılan evliliklerin birlikteliğin devamı ve çocukların sağlıklı gelişimi açısından risk oluşturabileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde boşanma oranlarında bir artış olduğundan söz edilebilir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024) verilerine göre bin nüfus başına düşen boşanma sayısını ifade eden kaba boşanma hızı 2001 yılında 1.41, 2012’ de 1.64 ve 2023 yılında ise 2.01 olarak gerçekleşmiştir. Kaba boşanma hızındaki bu artış aile kurumunun büyük bir tehditle karşı karşıya olduğunu göstermektedir (Aksakal, 2023). Özetle Türkiye’deki boşanma hızındaki artışın aile kurumu için risk teşkil ettiği söylenebilir.

Evliliğin bir ömür birlikte olma hedefiyle gerçekleştirildiği ve karşılıklı sorumluluklar alınmasını gerektirdiği ifade edilebilir. Boşanma oranlarının arttığı bu dönemde evliliğin sürekliliğini sağlayan veya çözülmeye neden olan olguları anlamak önemli olduğu belirtilmektedir. Bu konularda yapılan çalışmalar bireylerin evlilikte kendilerini ne derece yetkin gördüklerinin problem çözme ve ilişkiyi sürdürmede etkili olduğuna işaret etmektedir (Cihan Güngör ve Özbay, 2006). Dolayısıyla çiftlerin evlilik sürecine girmeden önce geliştirmeye ihtiyaç duydukları alanlarla ilgili yetkinliklerin artırılmasına yönelik ciddi anlamda hazırlık yapmaları gerekmektedir (Yıldız, 2017). Kuramcılara göre aile kurumu günümüz ekonomik koşulları çerçevesinde çok daha kırılgan ve duyarlı yapıdadır (Çiçek, 2021). Sonuç olarak günümüzde evliliklerin devamı ve boşanma oranlarının azaltılmasında bireylerin evlilik sürecine hazır olmalarının büyük önem taşıdığı söylenebilir.

2.1.2. Olgunluk

Evlilik olgunluğunun daha iyi anlaşılabilmesi için olgunluk kavramının ele alınması daha uygun olabilir. Türk Dil Kurumu (TDK)’na göre olgun “Bilgi, görgü ve hoşgörüsü gereği

kadar gelişmiş, ağırbaşlı (kimse); yetkin, kâmil, pişkin” olarak tanımlanmaktadır.¹ Olgun insanda kendini tanıma, diğerini tanıma ve içinde bulunduğu sistemi tanıma olmak üzere üç konuda sorumluluk bilincinin geliştiği belirtilmektedir. Kendini tanıma; insanın nasıl bir ortamda yetiştiğinin, duygularının, inanç ve değerlerinin farkında olması, “korku kültürü” ile mi “değerler kültürü” ile mi büyüdüğünü anlaması ve iç tanığını keşfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Diğerini tanıma, kendini tanıma olgusunda bahsedilen alanlarda ilişki içinde olduğu diğer insanı tanımaya çabalamak olarak ifade edilmektedir. Sistemi tanımak ise evliliğin devam edeceği sosyal ortamı sorgulayarak farkındalık kazanmak şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca olgun insanın şimdi-burada yaşadığının da farkında olduğu, yaşadığı her anın değerli ve anlamlı bir deneyim olduğunu kabul ettiği ve otomatik tepkiler vermek yerine bilinçli tercihlerle eylemde bulunduğu vurgulanmaktadır (Cüceloğlu, 2021).

Evlilik karar sürecinde bireylerin bilinçli hareket etmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Fakat insanlar çoğunlukla kendilerini tanıma ve beklentilerini anlamayı göz ardı ederek yoğun aşk ve heyecan duygularının etkisinde eş adayının nasıl biri olduğu ile daha fazla ilgilendiğinden bu şekilde yapılan evliliklerin sürekliliği ve kalitesi risk altına girebilmektedir (Haskan Avcı, 2013). Özetle kaliteli ve sürekli bir birliktelik için bireylerin kendilerini tanımaları ve beklentilerini sorgulamalarının öncelikli olması gerektiği söylenebilir.

Olgunluk kavramı farklı açılardan değerlendirilebilir. Chlewiński’ye göre olgun bir kişilik 3 temel boyutta ele alınabilir (aktaran Dakowicz ve Dakowicz, 2022) :

1. Kişinin düşünce, istek, karar ve davranışlarda özerk olması. Başka deyişle bireyin kendi değer sistemine göre yaşaması.
2. Herkese ayırt etmeksizin gerekli saygıyı göstermek.
3. Kişisel motivasyonu hakkında doğru içgörüyü sahip olmak, davranışların nedenlerini savunma mekanizmalarına başvurmada anlamak.

Oleś ise olgun bir kişiliğin kriterlerini şu şekilde ifade eder (aktaran Dakowicz ve Dakowicz, 2022) :

- 1) Kişinin bilgi, deneyim, inanç ve yaşam görüşleri gibi kişisel ve entelektüel kaynaklarının kapsamını oluşturan *içsel zenginlik*; 2) ihtiyaçların karşılanması ve hedeflere ulaşmakla elde edilen yaşam sevinci ve bunun ifadesi olan *mutluluk duygusu*; 3) gerçekçi planlama ve verimli çalışabilme yeteneğini ifade eden *hedefler ve arzuların seçimi*; 4) *tepkilerde esneklik*,

¹ Bkz: tdk.gov.tr

farklı durumlara ve zorluklara uyum sağlama yeteneği; 5) *hayal kırıklığına karşı direnç*, stres koşullarında bağımsız şekilde tepki verme yeteneği; 6) *değerler hiyerarşisi*, hayat koşullarında neyin önemli olduğunu bilme yeteneği; 7) *başkalarına bağlılık* – kendi çıkarlarının ötesinde hedefler belirleme, toplum çıkarına olan hedefleri bireysel hedeflerden üstün tutma yeteneği; 8) *aşkınlık*, alışılmışın ötesinde yenilikçi arzular oluşturma yeteneği, kişisel gelişime yönelme; 9) *başkalarına saygı*, başkalarının onur ve özgürlüğünü saygıyla karşılama; 10) *sorumluluk*, önemli varoluşsal seçimler yapma ve sonuçlarını üstlenmeye hazır olma; 11) *özerklik*, başkalarından destek beklemeden bireysel olarak hareket edebilme yeteneği; 12) *ahlaki olgunluk*, kendi değer sistemini geliştirme yeteneği ve kurallara saygı gösterme. Özetle, olgun insanın kendi değer sistemine göre bilinçli hareket ederken başkalarına da saygı gösteren, toplumsal sorumluluklarını yerine getiren ve farklı durumlara daha çabuk uyum sağlayabilen yapıda olduğu ifade edilebilir.

Evliliğin bireysel gelişim ve toplumsal uyum açısından önemli olduğu süreçte olgunluk kritik bir unsur olarak görülebilmektedir. Evlenme olgunluğuna erişmek için bireyin önce olgun insan olması gerekmektedir (Cüceloğlu, 2021). Sosyolojik perspektiften bakıldığında, evliliğin bireylere sosyal bir statü kazandırdığı ve onurlu bir yaşam sağladığı belirtilmektedir. Bu sebeple olgunlaşmadan yapılan evlilikler toplumsal uyumsuzluğa neden olabilmektedir (Sitorus ve Yusmita, 2020). Sonuç olarak kişisel anlamda olgun olmanın evlilik olgunluğuna zemin hazırlayacağı ve bu şekilde toplumsal uyumsuzluğunun önüne geçilebileceği söylenebilir.

2.1.3. Evlilik olgunluğu

Evlilik olgunluğu ile ilgili literatürde çok sınırlı bilgi mevcuttur. Bununla birlikte Sarfo, Yendork ve Naidoo (2020)'nin araştırmasında evliliğe hazır olma ve evlilik olgunluğu kavramları eş değer kabul edilmiştir. Landis (1970)'e göre evliliğin kendisi için her şeyden daha önemli olduğu zamana ulaşmış kişiler evlenmelidir ve bu zaman diliminde kişinin yaşı, evliliğe hazır olma durumu, kariyer basamağı ve olgunluk düzeyinin etkili olduğu belirtilmektedir. Özetle, evlilik kararında evliliğe hazır olma ve olgunluk faktörlerinin önemli olduğu söylenebilir.

Evliliğin zamanlaması olgunlukla ilişkilendirilebilir. Yaşaroğlu (2024)'na göre evlenmek için en uygun zaman bireylerin belli bir olgunluğa eriştiği zamandır. Bu bağlamda kişinin

kendisini tanıdığı, özerkliğini kazandığı, evleneceği kişiyi seçebilecek ve evlilik kararı alabilecek olgunluk seviyesinde olması gerekmektedir (Ekşi, 2005). Yani kişinin kendisini tanıdığı, özerk hareket edebildiği ve doğru kararlar alabileceği olgunluk seviyesine erişmeden evlenmesi sakıncalı olabilmektedir.

Evlilik olgunluğunun göstergeleri toplumdan topluma değişebilir. Sarfo ve diğerleri (2020) Gana'nın Kuzey bölgesinde yaşayan yaşlı bireylerle yaptıkları araştırmada yaşlı bireylerin kadın ve erkeklerdeki evlilik olgunluğuna dair görüşlerini şu şekilde sunmuşlardır: Erkekler için evlilik olgunluğunun ana göstergeleri finansal bağımsızlık ve cinsel arzusun farkındalığı iken, kızlar için belirtilen ölçütler bedensel gelişim ve ev işlerindeki beceridir. Buradan çıkarılabilecek sonuç evlilik olgunluğu kriterlerinin cinsiyet ve kültürler bağlamında farklılaşabileceği olabilir.

Yabancı alan yazın incelendiğinde olgunluk türlerinden en sık duygusal olgunluğun ele alındığı söylenebilir. Landis (1955)' e göre duygusal olgunluk çoğunlukla evlenebilme kabiliyetinin psikolojik göstergesi olarak kabul görmektedir (aktaran Dean, 1966). Evlilikte ömür boyu sürecek doyurucu bir ilişki için gerekli olan psikolojik olgunluk çiftlerden her ikisinin psikolojik olgunluk düzeyine bağlıdır (Dakowicz ve Dakowicz, 2022). Mutlu evli çiftler birbirlerinde gördüğü olumsuz yönleri olumlu olanların önüne geçmeden kontrol altına almayı becerebilenlerdir (Gottman ve Silver, 1999). Mutsuz evliliklerin bireylerde aşırı stres ve gerginlikten kaynaklı çeşitli bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verebildiği belirtilmektedir. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, anksiyete, depresyon, madde bağımlılığı, şiddet ve intiharın bunlardan bazıları olduğu ve mutlu evlilikte bu rahatsızlıkların yaşanma ihtimalinin çok daha düşük olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü mutlu evliliklerin çiftlerin bağışıklık düzeylerini artırabildiği ifade edilmektedir. Eşlerin sağlıklı ve düzenli yaşama konularında birbirlerini teşvik ettikleri yönünde araştırmalar mevcuttur (Gottman ve Silver, 1999). Uzun ve sağlıklı bir evlilik birlikteliği için duygusal ve psikolojik olgunluğun önemli olduğu ifade edilebilir.

Eş seçiminde aday kişinin olgunluk seviyesi etkili olabilmektedir. Gana'daki üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada eş adayının olgunluk düzeyinin seçim sürecinde önemli olduğu bulgusu ortaya konmuştur (Amuasi ve Alhassan, 2022). İdeal olanın hem biyolojik hem de ruhsal açıdan olgunluğunu tamamlamış çiftlerin evlenmesi olduğu belirtilmektedir. Biyolojik olgunluk kişinin yaş ve bedensel olarak büyümüş olmasını ifade ederken, ruhsal olgunluk ise bireyin duyguları kontrol edebilme ve sorunlara farklı açılardan yaklaşabilme

becerisi ile ilgilidir (Sitorus ve Yusmita, 2020). İdeal olanın hem fiziksel hem de ruhsal olgunluğa sahip bireylerin evlenmesi olduğu söylenebilir.

Bundan sonraki kısımda evlilik olgunluğunun boyutları ele alınacaktır. Yıldız (2017)' ın bireylerin evliliğe hazır olup olmadıklarını tespit etmek amacıyla yürüttüğü Evlilik Olgunluk Ölçeği geliştirme çalışmasında evlilik olgunluğunun biyolojik, duygusal, ekonomik ve toplumsal boyutları bulunmuştur.

2.1.3.1. Biyolojik olgunluk

Evlilik ilişkisinde biyolojik olgunluk kavramı bireyin beden sağlığının evliliğin gereksinimlerini karşılayabilecek düzeyde olması şeklinde tanımlanabilir. Günlük yaşamdaki rutin işlerden cinsel ilişki kurma, çocuk sahibi olabilme ve onları sağlıklı şekilde büyütebilmeye kadar pek çok konuda bireyin evlenmeden önce gelişimini tamamlaması önemlidir (Özüdoğru Düşünmez, 2016). Fiziksel olgunluk ergenlik döneminin sona ermesiyle tamamlanabilir. Özetle evlilikteki fiziksel ihtiyaçların karşılanabilmesi açısından biyolojik olgunluğun gerekli olduğu söylenebilir.

Evliliğin tek belirleyicisi kronolojik yaş olmayabilir. Ancak belli bir olgunluğa erişmek için de çoğu zaman yaş almak gerekmektedir (Landis, 1970). Tarhan (2019)' a göre ise evlilik için psikolojik yaş kronolojik yaştan daha önemlidir. Evlenecek kişilerin psikolojik özelliklerini kronolojik yaştan çok içinde yetiştiği aile ve çevre ortamı, yetişme tarzı, eğitim durumu gibi faktörler belirlemektedir (Tarhan, 2019). Sonuç olarak psikolojik olgunluğun en az fiziksel olgunluk kadar önemli olduğu ve daha çok bireyin yetiştiği ortamdan etkilendiği söylenebilir.

2.1.3.2. Duygusal olgunluk

Evlilikteki mutluluğun duygusal olgunlukla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygusal olgunluk evlilikte karşılaşılabilecek duygusal değişiklikler, iletişim problemleri ve kriz durumlarına hazır olmak ile ilgilidir (Aksakal, 2023). Gholami Gherashiran ve diğerlerine (2020) göre evlilik doyumu ve çift ilişkisi üzerinde etkili olan unsurlardan biri kadın ve erkeğin duygusal olgunluk düzeyidir. Duygusal olgunluk bireyin kök ailesinden veya

hayatında baskın olan diğer insanlardan sağlıklı şekilde ayrışıp ayrışmadığını görmek açısından önemlidir (Thahura, 2020). İlk duygusal bağların aile ile kurulduğu, çocukluk döneminde devam ettiği, ergenlik çağında ise bu bağların aileden karşı cinse geçmesi gerektiği ifade edilmektedir. Duygusal olgunluğun ergenin bu geçisi ne kadar sağlıklı yapabildiği ile ilgili olduğu ve bu süreci sağlıklı şekilde tamamlayamayan bireylerin yeni ve bağımsız bir aile kurmasının zorluğu vurgulanmaktadır (Landis, 1970). Özetle, evlilik ilişkisinin sağlıklı sürdürülebilmesinin çiftlerin duygusal olgunluk düzeylerine bağlı olduğu söylenebilir. Duygusal olgunluğa sahip çiftler evlilikle gelen değişimlere daha çabuk uyum sağlayabilecekleri için olası bazı problemleri de bertaraf edebilir.

Evlilik birlikteliğinde yaşanan çatışmaların çözülmesinde duygusal olgunluğun kritik rol oynadığı düşünülmektedir. Bir çatışma söz konusu olduğunda sıklıkla uyum sağlayıcı sorun çözme becerilerini kullanabilmek sorunlu/sorunsuz ya da doyumlu/doyumsuz çiftleri ayırmada belirleyicidir (Erbek ve diğerleri, 2005). Duygusal olgunluğa sahip bireyler sorunlara daha objektif yaklaşır, eşlerini daha iyi anlayabilir ve duygularını daha kolay kontrol edebilir. Bu sayede evlilikteki çatışmalar olabildiğince kısa zamanda çözülebilmektedir. Tersine duygusal olgunluğu düşük bireyler kriz durumlarında sakinliklerini koruyamadıkları için çatışmalar çoğunlukla sağlıklı şekilde çözülemez ve bir süre sonra çift uyumu bozulur. (Thahura, 2020). Dolayısıyla evlilik için duygusal olgunluk herhangi bir kişilik özelliğinden çok daha önemli olabilmektedir (Aktaran Landis, 1970). Çünkü duygusal olgunluğa sahip kişiler evlilikte bir yolunu bulup iyi bir uyum sağlayabilmektedirler (Landis, 1970). Yapılan bir araştırmada çiftlerin evlilik yaşı, ekonomik durumu ve duygusal olgunluk düzeylerinin evlilik doyumu ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Nindyasari ve Herawati, 2018). Sonuç olarak duygusal olgunluğun evlilikte çift uyumu, sağlıklı iletişim ve evlilik memnuniyeti üzerinde önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

2.1.3.3. Ekonomik olgunluk

Ekonomik olgunluk evlilikte bireylerin gelir gider hesabını iyi yapması ve önemli ekonomik kararlar alırken eşinin görüşüne başvurması ile açıklanabilir. Evlenecek bireylerin ailenin geçimini sağlayacak ve doğacak çocuklar da dahil tüm ailenin masraflarını karşılayabilecek ekonomik gelire sahip olmaları gerekmektedir (Çizmecioğlu, 2020). Ayrıca evliliğin ileri

yıllarında karşılaşılabilecek ekonomik sorunlar ve sonuçları hakkında farkındalığa ve finansal yönetim becerisine sahip olmak da ekonomik olgunluk açısından önemlidir (Aksakal, 2023). Archuleta, Britt, Tonn ve Grable (2011)' nin evli çiftlerle yaptıkları araştırmada finansal memnuniyet ile evlilik doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu; diğer deyişle ekonomik anlamda tatmin olan çiftlerin evliliklerinde daha istikrarlı olma eğiliminde olduğu bulgusu mevcuttur. Şendil ve Korkut (2012) tarafından yürütülen çalışmada ekonomik durum ile çift uyumu ve çift birlikteliği arasında pozitif ilişki olduğu; yüksek ekonomik duruma sahip bireylerin orta ve düşük düzeydekilere göre çift uyumu ve birliktelik açısından daha avantajlı olduğu bulunmuştur. Özetle, ekonomik olgunluğun, evlilikte finansal sorumluluklar açısından ilişkisel istikrarı arttırmada önemli rolü olduğu söylenebilir.

Evlilik zamanına ilişkin farklı görüşler olabilmektedir. Genellikle evliliklerin gecikmesine sebep olarak evliliğin azalan önemi öne sürülse de çoğu genç yetişkin için evliliğin arzulan bir hedef olduğu, ancak evlenmeden önce ekonomik olarak hazır olmanın önemli görüldüğü belirtilmektedir. Bununla beraber kadınların evlendikten sonra bile aile ekonomisine katkı sağlamaya devam etmesinin eski dönemlere nazaran daha fazla kabul gördüğü ifade edilmektedir (Sassler ve Schoen, 1999). Buradan yola çıkarak ekonomik olgunluğun öneminin günümüz şartlarında daha fazla ön plana çıktığı önerilebilir.

Ekonomik bağımsızlık evlilik kararında etkili olabilmektedir. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada ekonomik bağımsızlığın zannedildiğinin aksine özellikle ileri yaşlardaki kadınların evlenme olasılığını arttırdığı, kariyer odaklı kadınların bir süre bekar hayatını evliliğe tercih ettiği, tam zamanlı çalışma durumunun kadınların evlenme olasılığını 28-31 yaşları arasında, erkeklerin evlenme olasılığını ise 20-23 yaş aralığında arttırdığı sonuçları elde edilmiştir (Sassler ve Schoen, 1999). Bu sonuçlardan yola çıkarak her ne kadar ekonomik roller ile ilgili benzerlik olsa da kadın ve erkeklerin ekonomik hazır olmayı kendileri için farklı değerlendirdikleri söylenebilir.

2.1.3.4. Toplumsal olgunluk

Toplumsal olgunluk evlilikle beraber sosyal ve toplumsal değişikliklerde olgunlaşma şeklinde ifade edilebilir. Evlenen birey bekarlık rolünden evli birey rolüne geçtiği ve bunun da getirdiği birtakım sorumluluklar olduğu belirtilmektedir. Örnek olarak sosyal çevreyi

oluşturan akraba ve arkadaşlar ile görüşme sıklığının, derecesinin evlendikten sonra aynı kalmadığı açıklanmaktadır (Aksakal, 2023). Ayrıca evlilikle beraber bireyin hayatına eşin akrabalarının da dahil olduğu; kayınvalide, kayınpeder, görümce gibi yeni akrabalarla ilişkilerin her kültürde farklılık gösterebildiği aktarılmaktadır (Paş ve Kolluoğlu, 2020). Bu farklılıklarla baş edebilecek ve evliliğin sosyal sorumluluğunu yerine getirebilecek kişilerin evlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Evlilikte pek çok unsur etkili olabilir. Bu unsurlardan birkaçının evlilik yaşı, hazır olma düzeyi, kariyer gelişimi ve olgunluk seviyesi evliliği etkileyen olduğu ifade edilmektedir. Özellikle belli bir yaşa gelerek evliliği hayat planlarına entegre etme, evliliğin sorumluluklarını kabul etme ve yerine getirme konularında hazır olmanın evlilikte mutluluğu sağlayabileceği belirtilmektedir (Landis, 1970). Dolayısıyla evlilikte gerekli sorumlulukları alarak mutluluğu sağlamada toplumsal olgunluğun önemli rolü olduğu vurgusu yapılabilir.

Çiftlerin hızlı değişen dünyadaki şartlara da evlilik birlikteliği içinde esneklik ve adaptasyon göstermeleri gerektiği söylenebilir. Çünkü kuramcılara göre aile kurumu günümüz koşulları çerçevesinde çok daha kırılgan ve duyarlı yapıdadır (Çiçek, 2021). Farklı yaşam tarzlarına sahip ailelerden gelen bireylerin evlilik sürecinde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmeleri bedensel, ruhsal, cinsel ve sosyal anlamda evliliğe ne kadar hazır oldukları ile ilgilidir (Gafforova, 2023). Sonuç olarak çiftlerin hızlı değişen şartlara uyum sağlayabilmesi ve sorunlarla baş edebilmesi için evlilik olgunluğuna sahip olmaları gerektiği söylenebilir.

2.2. Sosyal Karşılaştırma

İnsanın kendini ve çevresini anlamlandırma çabası, sosyal etkileşimle şekillenen doğal bir süreç olarak görülebilir. Her insanın birtakım fizyolojik, duygusal, sosyal ihtiyaçlarının bulunduğu ve bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hareket eden bireyin, diğer insanlarla etkileşime girmekte olduğu, bazen de kendini onlarla kıyaslayabildiği belirtilmektedir. (Atılğan, 2004). Sosyal karşılaştırma adı verilen bu temel insani eğilim, modern ve karmaşık sosyal dünyada başarılı bir şekilde var olabilmek için gerekli beceriyi sağlamaktadır. (Baldwin ve Mussweiler, 2018). Sosyal karşılaştırma eğilimi insanda otomatik tepkilere sebep olması ve insan hayatında önemli bir yerde bulunması açısından evrenseldir (Teközel, 2007). Sosyal karşılaştırma bütün kültürlerde insan davranışlarının önemli bir belirleyicisidir

(Master, 1971). Sosyal karşılaştırma insanların kendileri hakkında ne düşündüğü ve hissettiği, neye motive olduğu ve nasıl davrandığı üzerinde etkili olmaktadır (Corcoran, Crusius ve Mussweiler, 2011). Ayrıca sosyal karşılaştırma rekabetçi davranışlara zemin hazırlamaktadır (Garcia, Tor ve Schiff, 2013). Bireyin yetenek ve becerileri hakkında fikir sahibi olmasının olumsuz durumlarla karşılaşma riskini azaltma ve önüne çıkan fırsatları değerlendirebilme gibi faydaları bulunmaktadır (Goethals ve Darley, 1987). Bu bağlamda, sosyal karşılaştırmının bireyin kişisel gelişimi ve topluma uyumu üzerinde etkili bir rolü olduğu söylenebilir.

Sosyal karşılaştırmının, çevremizi ve kendimizi anlama noktasında önemli bir psikolojik mekanizma olduğu söylenebilir. Sosyal karşılaştırma insan davranışlarını şekillendiren bir etken olarak hayatın her alanında görülmektedir (Karayel Bilbil ve Toku, 2021). Bireyler okul, spor, iş yeri gibi çeşitli ortamlarda ve hatta sanal mecralarda sosyal etkileşimler sonucu karşılaştırma yapmakta, buna bağlı olarak da olumlu veya olumsuz benlik geliştirebilmektedir (Bilbek ve Yılmaz, 2014; Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020). Sosyal karşılaştırmının bireyin düşünce sistemi üzerinden ruh sağlığını etkilediği belirtilmektedir. Sosyal karşılaştırma yapılabilecek çok seçeneğin olması kendisini, yaşantısını ve dünyayı olumsuz algılayan bireyler için benlik saygısı, uyum yeteneği ve esneklik açısından risk oluşturabilir (Kaya ve Tıraş, 2021). Swallow ve Kuiper (1988)'a göre sosyal karşılaştırma süreçleri sosyal çevre ile öz değerlendirmeler arasındaki potansiyel bağlantılardır. Sosyal karşılaştırma sayesinde bireyin kendini geliştirme, doğru kararlar alabilmek için kendini tanıma, belirsizlik, stres ve kaygı durumları ile başa çıkma gibi pek çok açıdan fayda sağlayabileceği açıklanmakta, ancak bu avantajların bir maliyetinin de bulunduğu belirtilmektedir. Artan sosyal karşılaştırma ilgisinin olumsuz sosyal karşılaştırma yapma ihtimalini güçlendirebildiği, bununla beraber sosyal karşılaştırmının kronik negatif öz değerlendirmeye yatkınlık oluşturarak öz algıyı tehdit edebildiği ifade edilmektedir. Yani bazen bireyler zararlı öz değerlendirmelere yol açan işlevsiz sosyal karşılaştırmalar yapabilmekte, ancak tüm bu durumlar karşılaştırma yapılan kişi ile olan ilişkiden değil ilişki neticesinde edinilen evrensel konum bilgisinden kaynaklanmaktadır (Swallow ve Kuiper, 1988). Bu çerçevede sosyal karşılaştırmının hem öz algı hem de ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğu ifade edilebilir.

Sosyal karşılaştırma değerlendirme süreçlerinde son derece önemli olabilir. Master (1971)'a göre davranışların yeterliliği ve kabul edilebilirliği hakkındaki değerlendirmelerin tek kaynağı sosyal karşılaştırmadır. İnsanların kendileriyle ilgili değerlendirmelerde bulunurken

kararsız kaldıkları, bu durumda karşılaştırma yoluna giderek kendi değerlendirmelerini diğer kişiler tarafından sağladıkları belirtilmektedir. Çünkü kendileri ile ilgili değerlendirme yapmak istediklerinde diğer insanların yaşamlarına dair bilgilere gereksinim duymaktadır (Sözkesen ve Biçer, 2018). Dolayısıyla sosyal karşılaştırma için öncelikle diğer kişiler hakkında doğrudan ya da dolaylı yollardan elde edilen bilgilere ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Bu bilgilerin performanslar, tercihler ya da deneyimler (ödül, ceza gibi) ile ilgili olduğu ifade edilmektedir. Örneğin çok basit elli matematik sorusunu hatasız tamamlayan birine diğer kişilerin çok dikkatsiz davrandıkları, birkaç soruyu yanlış yaptıkları bilgisi verilirse başarı hissinin çok daha fazla olacağı öngörülmektedir. Yani diğerlerinin performansı hakkında bilgiye sahip olunmadan başarı ya da başarısızlık konusunda değerlendirme yapmak doğru sonuçlar vermeyebilir (Master, 1971). Birey yaptığı karşılaştırmalar sonucunda kendi sosyal ve kişilik değeri (başarı, zekâ, çekicilik vb.) hakkında fikir sahibi olmaktadır (Bilbek ve Yılmaz, 2014). Bu bakımdan değerlendirmelerin önemli bir kısmının sosyal karşılaştırma ile yapıldığı söylenebilir.

İnsanlar sosyal bilgiye kasıtlı ya da tesadüfen erişebilmektedir. Bazı araştırmacıların bunun psikolojik açıdan çok önemli olmadığını ileri sürerek bu süreci sosyal karşılaştırma olarak adlandırmak istemediği belirtilmektedir. Fakat kendisiyle alakasız olduğuna dair bir yargıya ulaşmanın bile bir düzeyde sosyal karşılaştırmayı ima ettiği ifade edilmektedir. Çünkü bireyin karşılaştırma hedefi bulmak için potansiyel hedefleri tararken yine sosyal karşılaştırmının seçme ve düşünme süreçlerinden geçtiği açıklanmaktadır. Seçme ve düşünme süreçleri arasında dinamik bir döngü bulunmaktadır (Wood, 1996). Sosyal karşılaştırmaların çok sık yapılması süreci otomatik hale getirmiştir (Mussweiler ve Rüter, 2003). Sosyal karşılaştırma süreçleri açık veya örtük şekilde (Swallow ve Kuiper, 1988) ya da bilinçli veya kasıtsız şekilde (Gedik, 2023) devam edebilmektedir. Wood (1996)'a göre sosyal karşılaştırma,

- Gerçek veya inşa edilmiş olabilir,
- Birey üzerindeki etkilerden bağımsızdır,
- Seçilmiş (kasıtlı) ya da rastlantısal olabilir,
- Otomatik ve bilinçsiz yapılabilir (Wood, 1996, s. 529).

Mussweiler ve Rüter (2003)'e göre ise sosyal karşılaştırma kendini değerlendirme amacıyla genellikle otomatik ve verimli şekilde gerçekleşen, fazla bilişsel kapasite gerektirmeyen, psikolojik işleyiş için gerekli bir süreçtir. Yapılan araştırmalara göre sosyal karşılaştırmının

genellikle bilinçsiz, kasıtsız ve niyetlerden bağımsız gerçekleştiği; plansız ve otomatik gerçekleştiği belirtilmektedir. Fakat sosyal karşılaştırma sürecinde gösterilmeyen çaba, sonuçları geçersiz kılmak için devreye girebilmektedir (Teközel, 2007). Benzer şekilde Mussweiler ve Rüter (2003)'e göre sosyal karşılaştırma yoluyla doğru bilgi edinme konusundaki kaygılar sonradan, yani karşılaştırmadan sonra devreye girmektedir ve istenmeyen karşılaştırma sonuçları bilişsel kaynaklar ile sonradan düzeltilebilmeye çalışılmaktadır. Özetle birey müdahalesi sosyal karşılaştırma öncesinde veya esnasında etkili değilse bile sonrasında etkili olabilmektedir.

Sosyal karşılaştırma sürecindeki performans değerlendirmelerine karmaşık ve yanlı tepkiler verilebilmektedir. Bu tepkilerden biri olan “reddetme problemi” geçerli performans bilgilerine yeterince önem verilmemesi eğilimi şeklinde ifade edilmektedir. Diğer tepki “sapma problemi” ise geçerli performans bilgilerini bilişsel olarak yeniden yapılandırma eğilimi olarak açıklanmaktadır. Performans değerlendirme dolayısıyla sosyal karşılaştırma sürecini tehdit eden bu iki durum kritik bilgilerin önemini azaltmakta ya da kabulünü engellemektedir (Greenberg, Ashton-James ve Ashkanasy, 2007). Sosyal karşılaştırma sürecindeki reddetme ve sapma problemleri, performans değerlendirmelerindeki kritik bilgilerin doğru şekilde algılanmasını engelleyerek bireylerin bu bilgileri doğru şekilde değerlendirmelerini zorlaştırabilmektedir.

Sosyal karşılaştırmaların etkilerini azaltmaya yönelik farklı mekanizmalar olabilir. Örneğin, Swallow ve Kuiper (1988) sosyal karşılaştırmalarda *indirim ilkesinden* söz etmiştir. İndirim ilkesinin sosyal karşılaştırmaların olumsuz sonuçlarını hafifletmek üzere kullanıldığı ifade edilmektedir. Örneğin 14 yaşındaki bir ergen golfteki yeteneğini profesyonel bir golfçü ile karşılaştırdığında sonuç olumsuz olmasına rağmen; yaş, deneyim veya güç gibi faktörlerin, aradaki performans farkını açıklayarak ergenin kötü bir oyuncu olduğu düşüncesinin önüne geçtiği açıklanmaktadır. Dolayısıyla birey bu şekilde olumsuz değerlendirmelerden kaçınabilir.

Sosyal karşılaştırma süreçleri bireysel motivasyonlardan etkilenebilir. Corcoran ve diğerlerine (2011) göre insanlar sosyal karşılaştırma sonuçlarını bilişsel süreçlerle yönetebilmektedir. Yani sürecin başındaki motivasyona göre sonuçların çarpıtılabileceği belirtilmektedir. Örneğin bir kişinin en iyi arkadaşının atletik yetenekleri ile karşılaştırma yaparken benzerlik arayışında ise benzer atletik özelliklere sahip olduğunu gösteren bilgilere odaklandığı açıklanmaktadır. Benzer şekilde sosyal karşılaştırmada biriciklik algısı başkalarının yeteneklerini ve olumlu davranışlarını daha az yaygın, arzulanan olmayan

davranışlarını ise olduğundan yaygın görme eğilimi olarak sosyal karşılaştırma sürecini etkileyebilmektedir (Teközel, 2007). Özetle, sosyal karşılaştırmaların bireylerin bilişsel çarpıtmalarına ve motivasyonlarına göre olarak farklılaşabileceği, bunun da değerlendirme süreçlerinde daha fazla benzerlik ya da farklılık odaklı olunmasına yol açabileceği söylenebilir.

Bireyler sosyal karşılaştırma süreçlerinde benlik değerini artırma amacıyla istemsizce algısal çarpıtmalara yönelebilmektedir. Teközel (2007) sosyal karşılaştırmada bilişsel süreçler ile ilgili *motivasyonel sosyal karşılaştırma* kavramına dikkat çekmiştir. Bu terim kişinin benlik değerini arttırmak maksadıyla yanlış karşılaştırmalar yapması olarak tanımlanmaktadır. Benlik değerini arttırma arzusu olan bireyin aşağıya doğru karşılaştırma yapmaya yöneldiği, başka deyişle karşılaştırma yapılan bireyin “ilgili özellikler”inin karşılaştırma yapan kişi tarafından benliğe hizmet edici olarak algılandığı açıklanmaktadır. Bu sayede ilgili özelliklere, karşılaştırma yapan birey tarafından benliği rahatlatıcı şekilde atıflar yapılabildiği belirtilmektedir. Aşağı yönde karşılaştırma yapılan bireyin deneyimi, ekipmanları, pratiği vs. abartılarak elde edilen sonucun karşılaştırma yapan kişinin yeteneğine bağlanması bu duruma örnek olarak sunulmaktadır. Ayrıca bu tür yanılsamaların karşılaştırma yapan kişinin özellikleri ile de ilgili olabileceği ifade edilmektedir. Örneğin karşılaştırma yapan kişinin çok yorgun olması, çok pratik yapamaması, hasta olması gibi durumlara rağmen karşılaştırmaların sonucu yine aynı amaca (karşılaştırma yapan kişinin yeteneğine bağlama) hizmet etmektedir (Teközel, 2007). Sonuç olarak, motivasyonel sosyal karşılaştırma, bireylerin benlik değerini arttırmak niyetiyle kasıtlı ya da kasıtsız şekilde yanlış değerlendirmeler yapmalarına neden olabilmektedir.

Sosyal karşılaştırma kişinin davranışlarındaki farklılaşmayla kendini gösterebilir. Sosyal karşılaştırmaların gerçekleştiğinden emin olunabilmesi için karşılaştırma yapan kişinin davranışlarında değişiklik olması gerektiği belirtilmektedir. Fakat bazı durumlarda karşılaştırma yapılan kişi veya davranışı önemsiz algılanırsa, sosyal karşılaştırma yapıldığı halde davranış değişikliği görülmebilir (Master, 1971). Sosyal bilgi hakkında düşünmeyi içermeyen olgular da sosyal karşılaştırmaların dışındadır (Wood, 1996). O halde sosyal karşılaştırmaların etkileri her zaman gözlemlenemeyebilir veya bireyin algısına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Sosyal karşılaştırmaların dinamik yapısı çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Sosyal karşılaştırma bilişsel, duygusal ve motivasyonel faktörler tarafından şekillendirildiği için karmaşık ve çok yönlü bir yapıdadır (Corcoran ve diğerleri, 2011). Gilbert, Price ve Allan (1995)’a göre

sosyal karşılaştırmanın farklı biçimleri bulunmaktadır. Bireysel karşılaştırma bireyin kendisini başka bir bireyle karşılaştırması olarak tanımlanmaktadır. Üçgen karşılaştırma, istenilen sonuçların bir ebeveyn, otorite figürü veya sevgili gibi ilişkiler üzerinden değerlendirildiği rekabetler olarak ifade edilmektedir. Bu tür karşılaştırmalarda, belirli bir ilişkiyi tercih etme durumunun söz konusu olduğu vurgulanmaktadır. Grup karşılaştırması ise bireyin kendisini genel olarak grup ile karşılaştırarak “onlar” gibi ya da “onlardan farklı” olması veya bireyin kendi grubunun veya takımının diğer gruplara karşı nasıl bir konumda olduğunu değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Özetle, sosyal karşılaştırmaların bireysel, üçgen ve grup düzeyinde gerçekleşebileceği ve her birinin farklı ilişkiler ve rekabet biçimleri içerdiği belirtilmektedir. Sosyal karşılaştırmanın evrimsel köklerine dair karşılaştırma biçimleri ise şu şekilde açıklanmaktadır: Daha güçlü-daha zayıf, en eski karşılaştırma biçimidir. Daha az-daha fazla çekici, eş seçiminde kullanılmaktadır. Daha az-daha fazla ebeveyn desteği, kardeş rekabetini temel almaktadır ve öğretmen, işveren gibi diğer otorite figürlerinin yatırımlarının karşılaştırılmasıdır. Daha az-daha fazla referans grubuna çekicilik, sosyal dikkat tutma gücünün değerlendirilmesidir. Alacaklı-borçlu, verilen ve alınan iyiliklerin karşılaştırmasıdır. İç grup-dış grup, grup ile benzer olup olmamak, üyesi olunan grubun diğer gruplar ile karşılaştırılmasıdır (Gilbert ve diğerleri, 1995). Bu farklı karşılaştırma biçimleri, bireylerin toplumdaki yerini belirlemelerine ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2.2.1. Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerini değerlendirme ve kendilerini geliştirme süreçlerinde rol oynayan bilişsel bir eğilim olarak görülebilir. Sosyal Karşılaştırma Kuramı’nı geliştiren Festinger (1954)’e göre her insanda yetenek ve görüşlerin doğru değerlendirmesine yönelik bir dürtü bulunmaktadır. Yani insanların sosyal karşılaştırmaya yönelik içgüdüsel bir yatkınlık sonucu nesnel ölçütler arayışına girdikleri belirtilmektedir. Kruglanski ve Mayseless (1990) ise sosyal karşılaştırmanın genel bir dürtü veya yaygın bir fenomen olduğu anlayışına karşı çıkarak sosyal karşılaştırmaya olan ilginin, bireyin belirli bir tür karşılaştırmalı bilgiye verdiği öznel değere bağlı olarak değişeceğini öne sürmektedir. Bireylerin karşılaştırmalı bir soruya ulaşmaları ya da belirli bir cevaba ulaşmalarının, bu süreçte algılanan yararlarına ve maliyetlerine dayandığı, yani bir bilgiye ulaşmanın

faidasının veya maliyetinin, bireyin bu bilgiye ulaşma isteğini etkilediği belirtilmektedir. Bununla birlikte karşılaştırmalı cevapların algılanan yararlarının veya maliyetlerinin, bireyin içinde bulunduğu duruma, kültürel arka plana veya kişilik özelliklerine bağlı olarak değiştiği ifade edilmektedir. Örneğin, bir meslek kongresine katılmak, bireyin kariyer hedeflerini netleştirebilir ve bu da akranlarıyla karşılaştırmalar yapma isteğini artırabilir (Kruglanski ve Mayseless, 1990). Bu çerçevede bireylerin sosyal karşılaştırmaya olan ilgisinin kişisel ihtiyaçlar ve çevresel koşullar doğrultusunda biçimlendiği söylenebilir.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireylerin yeteneklerini ve görüşlerini değerlendirme sürecinde etkili olabilir. Bu teoriye göre yeteneklerin değerlendirilmesi performans yolu ile ortaya konmaktadır. Performansın netliğinin ise değerlendirme kriterlerinin açık ve kesin olup olmamasına göre değiştiği ifade edilmektedir. Nesnel gerçeklikte doğrudan test edilebilen yetenekler ile belli kriterlerin olmadığı yeteneklerin değerlendirmelerinin objektiflik açısından farklı olduğu ve objektif değerlendirmenin yapılamadığı yerde sosyal karşılaştırma yoluna gidildiği belirtilmektedir. Yetenekler karşılaştırılırken daha iyi olma” yönünde, tek yönlü bir yukarı yönelim (başarı hedefi) vardır (Festinger, 1954). Bu durumda kendini gerçekleştirme güdüsü etkili olmaktadır (Helgeson ve Mickelson, 1995). Kanaatleri karşılaştırırken böyle bir durum söz konusu değildir (Festinger, 1954). Sonuç olarak sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerini değerlendirme sürecinde belirsizliklerin giderilmesinde etkili olabilir.

Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı’na göre yetenek ve görüşler konusunda yapılan karşılaştırmada seçicilik söz konusu olmaktadır. Şöyle ki kişilerin fikirleri veya yetenekleri kendisine benzer insanlarla karşılaştırma yapmayı tercih ettikleri, bunun sebebinin benzer insanlarla karşılaştırma yapmanın en üst düzeyde bilgilendirici olduğu, kişinin kendisinden çok farklı olan biriyle yaptığı kıyaslamının doğru ve etkili sonuç vermeyecek olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple kişinin kendi düşünce ve yeteneğinden farklı olarak algılanan insanların karşılaştırma alanına girme olasılıkları düşüktür (Festinger, 1954). Örneğin, atletizmdeki yeterliğini değerlendirmek isteyen kişinin kendisini ailesinden veya arkadaşlarından biriyle kıyaslayabileceği, ancak burada karşılaştırma yapılan bireyin atletik özelliklerinin karşılaştırma yapan kişinin atletik özelliklerine benzerliğinin, karşılaştırmanın olumlu etkisini görebilmek adına önemli olduğu açıklanmaktadır. Çünkü bireyin yeterliklerinin çok altında kişilerle karşılaştırma yapmasının kendi gelişimine hiçbir katkısı olmamaktadır (Bilbek ve Yılmaz, 2014). Sonuç olarak, bireylerin kendilerine benzer

kişilerle karşılaştırmaya yönelmelerinin, daha doğru bir değerlendirme yapmak ve kişisel gelişimlerini desteklemek adına önemli olduğu söylenebilir.

Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre, bireylerin kendi görüş ve yeteneklerini değerlendirmek için diğerleriyle karşılaştırma yapma eğiliminde olduğu ve bu sürecin kimlik dinamikleri, grup oluşumu ve sosyal yapı üzerinde derin etkiler yarattığı söylenebilir. Festinger'e göre sosyal karşılaştırmaların grup oluşumu ve sosyal yapı üzerinde etkili olduğu ve bu bakış açısına göre grupların benzerlik ilkesi ile, yani birbirine benzer bireylerden oluştuğu ifade edilmektedir. Grup içindeki destekleyici atmosferin bireyin diğer gruptakilerle sosyal karşılaştırma yapmasının önüne geçebildiği belirtilmektedir. Dolayısıyla karşılaştırma yapılamayan gruptaki bireylerin kanaat ve yetenekleri önemli olmamaktadır (Goethals ve Darley, 1987). Turner (1975)'a göre sosyal kimlik açısından gruplar, diğer gruplar ile karşılaştırıldığında daha olumlu bir değere sahip olmayı arzulamaktadır. Fakat diğer gruplar karşılaştırma öncesinde “aşağıda” algılanıyorsa o zaman rekabetin söz konusu olmadığı ifade edilmektedir. Örneğin sporda çekişmeli bir maçtan sonra elde edilen zafer, kolay kazanılan zaferden çok daha değerli bulunmaktadır (Turner, 1975). Bununla beraber grup içinde farklı yetenek ve düşüncelere sahip bireyler bulunduğunda, benzerlik baskısının grubun moduna yakın olanlarla uzak olanlar arasında farklılıklar yarattığı belirtilmektedir. Grup moduna yakın olanlar, diğerlerinin pozisyonlarını değiştirmek konusunda daha etkili bir eğilim gösterirken, kendi görüşlerini değiştirme konusunda daha az istekli olabilmektedir (Festinger, 1954). Sonuç olarak, sosyal karşılaştırma süreçlerinin, bireylerin grup içi ve gruplar arası ilişkilerinde benzerlik, uyum ve rekabet dinamiklerini şekillendirerek hem bireysel hem de kolektif kimliklerin oluşumunda önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Gruplar, bireylerin kendilerini değerlendirme ve sosyal etkileşim ihtiyaçlarından doğmuş dinamik yapılar olarak görülebilir. Grupların oluşum sebeplerinden birinin bireylerin öz değerlendirme yapma ihtiyacı olduğu, bununla beraber birçok grubun sosyal karşılaştırma amaçlarının ötesinde kurulduğu; yani insanların daha farklı nedenlerle de gruba katılabildikleri, ancak bu tür gruplarda da sosyal karşılaştırmaların olmadığına iddia edilemeyeceği belirtilmektedir. İnsanların öz değerlendirme yapmak istememelerinin sosyal karşılaştırma yapmadıkları anlamına gelmediği, çünkü sosyal karşılaştırmaların otomatik bileşenlerinin bulunduğu, bu sayede bireyin sınırlamalar ve engellemelere rağmen sembolik temsiller becerisi sayesinde sosyal karşılaştırmaları zihninden yapabildiği, diğer yandan öz değerlendirme yapma amacının dışında kurulan gruplarda sosyal karşılaştırmaların bireyin özsaygısı üzerinde olumsuz etkileri olabildiği açıklanmaktadır. Şöyle ki birtakım sosyal

gerçekliklerin grup ortamında belirebileceği ve kişinin buradan genellikle olumsuz anlam taşıyan karşılaştırmalı bilgiyi alarak benlik saygısında düşüş, hatta depresyon yaşayabileceği belirtilmektedir. Yetenekli bir basketbol oyuncusunun sporcu olmayan oyuncularla maç yapmasının diğerlerinin yeteneklerini ciddi şekilde etkileme ihtimali olduğu örnek verilmektedir. Bu sebeple grupların sosyal karşılaştırma süreçlerinde bazı sınırlamaların ortaya çıkabildiği, örneğin bir ofis pikniğinde yapılan maçın en iyi oyuncusunun bu başarısını daha az belirgin faktörlere atfetmeye ihtiyaç duyabileceği belirtilmektedir. Karışık kanaat ve yeteneklere sahip gruplarda ortaya çıkabilecek ikinci durum engeller olarak ifade edilmektedir. Grubun işlevselliğini bozmamak ve üye kaybetmemek adına bazen sosyal karşılaştırma yapmaktan kaçınma durumu yaşanabilmektedir (Goethals ve Darley, 1987). Sonuç olarak grup içindeki süreçlerden biri olan sosyal karşılaştırmanın etkisi bireyin benlik algısı ve grup dinamiklerine göre değişebilir.

2.2.2. Sosyal karşılaştırma nedenleri

Sosyal karşılaştırma, kişinin kendisini değerlendirme, geliştirme ve ilişki kurma gibi pek çok önemli sürecinde önemli rol oynayabilir. Taylor, Buunk ve Aspinwall (1990)'a göre sosyal karşılaştırma bilgi edinme ve kendini değerlendirme arzusu ile kendini geliştirme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın insanların tehdit durumlarında verdikleri duygusal tepkilerin doğru olup olmadığını gösterdiği, aynı zamanda daha kötü durumda olanlarla yapıldığında duygusal durumları iyileştirdiği belirtilmektedir. Taylor, Wayment ve Carillo (1996) sosyal karşılaştırmanın nedenlerine ilişkin dört olgudan söz etmektedir: Kendini değerlendirme ihtiyacı, benliğini güçlendirme ihtiyacı, kendini geliştirme ihtiyacı, ilişki kurma ihtiyacı (Akt: Teközel, 2007). Corcoran ve diğerleri (2011)'e göre sosyal karşılaştırma insanın kendini değerlendirebilmesi için çok yaygın, çok temel, çok sağlam ve çok pratik bir psikolojik mekanizmadır. Örneğin atletik yeteneği sosyal karşılaştırmanın az olduğu ya da hiç olmadığı şekilde değerlendirebilmek için bireyin bu özellikle ilgili bütün bilgileri (futboldaki başarısı, spor salonunda kaldırdığı ağırlıklar, dakikada kaç metre koştuğu vb.) dikkate alması gerektiği, oysa bu yeteneği karşılaştırmalı değerlendirmenin çok daha az zahmetli olduğu ifade edilmektedir. Çünkü sosyal karşılaştırmada söz konusu yetenek ile ilgili tüm ipuçlarının değil karşılaştırma yapılan bireyle ilgili olan bazı bilgilerin yeterli geldiği belirtilmektedir. Buunk ve Gibbons (2007)

sosyal karşılaştırmayı bireyin sosyal konumunu anlaması, kendisi ile ilgili daha iyi hissetmesi ve zorlu durumlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmesi üzerine katkı sağlaması sebebiyle zaman zaman herkesin yöneldiği bir durum olarak değerlendirmektedir. Mussweiler ve Rüter (2003)'e göre sosyal karşılaştırmalar kendini tanıma, anlama ve değerlendirme süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Bu sebeple sosyal karşılaştırmaların hayatın vazgeçilmez bir parçası olduğu ve sıklıkla yapıldığı belirtilmektedir. Suls, Martin ve Wheeler (2002)'a göre ise sosyal karşılaştırmaların öz geliştirme işlevi vardır. Thornton ve Arrowood (1966)'a göre yeteneklerin sosyal karşılaştırması öz- yüceltme ve öz- değerlendirme olmak üzere olmak üzere iki amaca hizmet etmektedir. Öz- yüceltmede bireyin kendisinden daha iyi durumda olan kişi ile karşılaştırma yaptığı ifade edilmektedir. Öz- değerlendirmede ise doğru ve kolay yorumlanabilir bir bilgi kaynağı ile karşılaştırma yaptığı belirtilmektedir. Sonuç olarak sosyal karşılaştırmaların bilgi edinme, kendini tanıma- anlama- geliştirme- değerlendirme, benliği güçlendirme, ilişki kurma, sosyal konumunu anlama, daha iyi hissetme ve zorlu durumlarla nasıl başa çıkacağını öğrenme gibi amaçlarla yapıldığı söylenebilir.

2.2.3. Sosyal karşılaştırmada standart ve boyutlar

Sosyal karşılaştırma sürecinde bireyin kiminle ya da hangi yönde kıyaslama yapacağı, bu kıyaslamaların sonucuna dair belirleyici bir etki yaratabilir. Kişinin kendine bir kişi veya değer seçerek kendisini karşılaştırdığı belirtilmektedir. Karşılaştırma sonucunda elde edilen veriler kendini değerlendirmede kullanılmaktadır (Gemlik, Sığı ve Sur, 2007). Taylor ve diğerlerine (1990) göre sosyal karşılaştırma sürecinin amacına göre karşılaştırma yapılacak hedef ve boyut seçimi değişkenlik göstermektedir. Sosyal karşılaştırmaların amacı kendini değerlendirmek olduğunda benzer kişilerin hedef seçildiği, sosyal karşılaştırmaların amacı kendini geliştirmek olduğunda benzer olmayan diğerlerinin hedef olarak belirlendiği ifade edilmektedir. Mussweiler ve Rüter (2003) sosyal karşılaştırma gibi karşılaştırma standartlarının seçiminin de otomatik gerçekleştiğini öne sürmektedir. Karşılaştırma için kullanılacak standartların en ilgili bilgiyi elde etme üzerine değil kullanım kolaylıklarına göre seçildiği belirtilmektedir. O halde sosyal karşılaştırma sürecinde hedef seçimi, bireyin ihtiyaçları ve algısına göre esneklik gösterebilir.

Sosyal karşılaştırma yapan bireyin, bunu kendine benzeyen kişilerle yapması daha sağlıklı ve doğru bir değerlendirme süreci yaratabilir. Sosyal karşılaştırma yapılacak kişiyi aynı cinsiyette, ırkta ve yaşta olanlardan seçmenin bu kişilerle özdeşleşmeye ve öz yeterlik duygularının gelişmesine destek olduğu ifade edilmektedir. Aynı şekilde performanslarını ilgili ve ilgisiz özellikler açısından kendine benzer biriyle karşılaştırmak doğru değerlendirme için önem arz etmektedir (Dijkstra, Kuyper, Van der Werf, Buunk ve van der Zee, 2008). Bu bağlamda, kişinin kendisine benzeyen bir kişiyle yaptığı karşılaştırma hem öz yeterlik hem de benlik algısının güçlenmesine katkı sağlayabilir.

Sosyal karşılaştırmalarda değerlendirme sürecine farklı unsurlar katkı sunabilir. Yeteneklerin sosyal karşılaştırmasında ihtiyaç duyulan referans kişinin karşılaştırma yapan bireyle benzerlik durumunun, bu kişinin bir ön görevdeki çabası bilgi sağlama açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Kanaatlerin değerlendirmesinde etkili olan değişkenler ise karşılaştırma yapılan kişinin uzmanlığı, karşılaştırma yapan bireyle benzerlik ve yakınlık durumudur (Suls ve diğerleri, 2002). Sonuç olarak, sosyal karşılaştırmada, referans kişilerin bireyle olan benzerlik, uzmanlık ve yakınlık düzeylerinin, karşılaştırmının bilgi sağlayıcı ve değerlendirme sürecine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Yeteneklerin karşılaştırmasında farklı referanslara yönelebilir. İnsanların yeteneklerinin hem evrensel hem de özel konumlarını değerlendirme güdüsüne sahip olduğu ifade edilmektedir. Evrensel konum için kendisine benzer kişilerle kıyaslama yapılırken özel konumlar yakınlık kurulan, özdeşleşilen kişilerle kıyaslama yapılarak değerlendirilmektedir (Miller, Turnbull ve McFarland, 1988). Dolayısıyla yetenekleri değerlendirme sürecinde sosyal karşılaştırmının birden fazla motivasyon kaynağı olduğu söylenebilir.

Bireylerin sosyal karşılaştırma sürecinde farklı motivasyonlarla hareket ettiği söylenebilir. Yeteneklerin sosyal karşılaştırmasının öz-yüceltme ve öz-değerlendirme olmak üzere olmak üzere iki amaca hizmet ettiği varsayılmaktadır. Öz-yüceltmede birey kendisinden daha iyi durumda olan kişi ile karşılaştırma yapmakta, öz-değerlendirmede ise doğru ve kolay yorumlanabilir bir bilgi kaynağı ile karşılaştırma yapmaktadır (Thornton ve Arrowood, 1966). Bu bağlamda, öz-yüceltme ve öz-değerlendirme gibi iki temel amacın, bireylerin karşılaştırma süreçlerinde hem bilgi edinme hem de kendilerini geliştirme arayışlarını şekillendirdiği ifade edilebilir.

Sosyal karşılaştırma her zaman benzer kişilerle yapılmayabilir. Örneğin tercih ve inançları değerlendirmek için farklı türde karşılaştırmalar gerekmektedir (Kruglanski ve Mayseless,

1990; Suls ve diğerleri, 2002). Corcoran ve diğerleri (2011) göre sosyal karşılaştırma sürecinde sonsuz sayıda karşılaştırma standardı bulunmaktadır. İnsanların sosyal karşılaştırma motivasyonlarının hangi standardı da seçeceklerini belirlediği, doğru öz bilgi amaçlayan bireyin kendisine benzer kişilerle karşılaştırma yapmaya yöneldiği belirtilmektedir. Bireyin öz güçlendirmeyi hedefliyorsa doğru bilgi peşinde olmadığı için kendisinden daha aşağıda bulunan kişileri tercih ettiği ve bu sayede olumlu bir öz imajı sürdürdüğü ifade edilmektedir. Son olarak yukarı doğru karşılaştırmalar motive edici olduğundan öz geliştirme amacı güden birey için üst düzeydeki diğerlerinin daha cazip görüldüğü vurgulanmaktadır. Ayrıca standart seçim sürecini etkileyen farklı bir unsurun daha bulunduğu ifade edilmektedir: Bilişsel kaynakları verimli kullanma ihtiyacı. Benzerlik standardının bazen karmaşık ve zahmetli olması sebebiyle insanların rutin standartlara yönelebildiği açıklanmaktadır. Yani en uygun standardı seçmek yerine basitçe karşılaştırma yapabilmektedirler (Corcoran ve diğerleri, 2011). Bireyin atletik yeteneklerini karşılaştırmak için pek çok kişi arasından standart seçmekle uğraşmak yerine en sık karşılaştırma yaptığı kişi ile pratik şekilde karşılaştırma yapması bu duruma örnek olarak sunulmaktadır. Rutin standartlarla karşılaştırma yaptıkça verimlilik artmakta ve bu standartların sonraki karşılaştırmalarda kullanılma olasılığı da artmaktadır (Mussweiler ve Rüter, 2003). Dolayısıyla bazı durumlarda benzer olmayan diğerleriyle karşılaştırmının da mümkün olduğu söylenebilir.

Sosyal karşılaştırma farklı şekillerde ele alınabilir. Sosyal karşılaştırma yukarı ve aşağı yönlü karşılaştırma olmak üzere iki yönlü olduğu ifade edilmektedir. Bireyin kendisinden daha üst seviyede olanlarla karşılaştırma yapması yukarı yönlü, kendisinden daha alt seviyede olanlarla karşılaştırma yapması ise aşağı yönlü karşılaştırma olarak adlandırılabilir (Karayel Bilbil ve Toku, 2021). Baldwin ve Mussweiler (2018) ise bu sınıflandırmayı yatay ve dikey olarak ele almaktadır. Birey kendisi ile başkaları arasındaki benzerliklere (yatay), hiyerarşiyi değerlendirmek için kendisi ile daha düşük veya daha yüksek statüdeki başkaları ile arasındaki farklılıklara (dikey) odaklanma gibi amaçlarla her iki tür karşılaştırmayı tercih edebilmektedir. Sonuç olarak, sosyal karşılaştırma süreçlerinde bireyin yukarı, aşağı, yatay ve dikey boyutlarda farklı perspektifler kullanarak hem benzerliklere hem de farklılıklara odaklandığı söylenebilir.

Sosyal karşılaştırma sürecinde bireyin yönelimi kişisel gelişim ve kendini iyi hissetme noktasında farklı etkiler yaratabilir. Gemlik ve diğerlerine (2007) göre kendilerinden aşağıdakiler yerine daha iyilerle karşılaştırma yapan bireylerin gelişme yönünde eğilimleri

artmaktadır. Bireylerin yukarı yönlü karşılaştırmalara yönelmelerinin bilinçsizce kendini geliştirme çabasından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu tip karşılaştırmalar genellikle verimli olmaktadır (Dijkstra ve diğerleri, 2008). Fakat genellikle insanların sonuçları olumlu olduğundan kendilerinden kötü veya düşük seviyede olanlar ile karşılaştırma yapmayı tercih ederek rahatlama sağladıkları belirtilmektedir. Diğer yandan bu durum alışkanlığa dönerse yapılan sosyal karşılaştırmaların doğru sonuçlar vermeyeceği düşünülmektedir (Gemlik ve diğerleri, 2007). Bu nedenle bireyin gelişimi için yukarı yönlü karşılaştırmalar yapması, aşağı yönlü karşılaştırmalarda ölçülü olması gerektiği söylenebilir.

Sosyal karşılaştırmada bireyin odağı da etkinin şiddetini değiştirebilir. Bireyin kendisi üzerindeki sonuçlara daha güçlü, diğer kişi üzerindeki sonuçlara daha az odaklanması sebebiyle yukarıya doğru karşılaştırmalar genellikle aşağıya doğru karşılaştırmalardan daha etkili olabilmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007). Başka deyişle aşağıya doğru karşılaştırmalarda diğerinin kötü performans göstermesi tehdit edici olmayacağından öz odaklanmadan uzaklaşma, diğerine odaklanma durumu söz konusudur. (Buunk, Kuyper ve van der Zee, 2005). Bu durumda yukarı yönlü karşılaştırmaların kişi üzerinde daha olumlu etkiler göstereceği söylenebilir.

2.2.4. Sosyal karşılaştırmada kontrast ve uyum

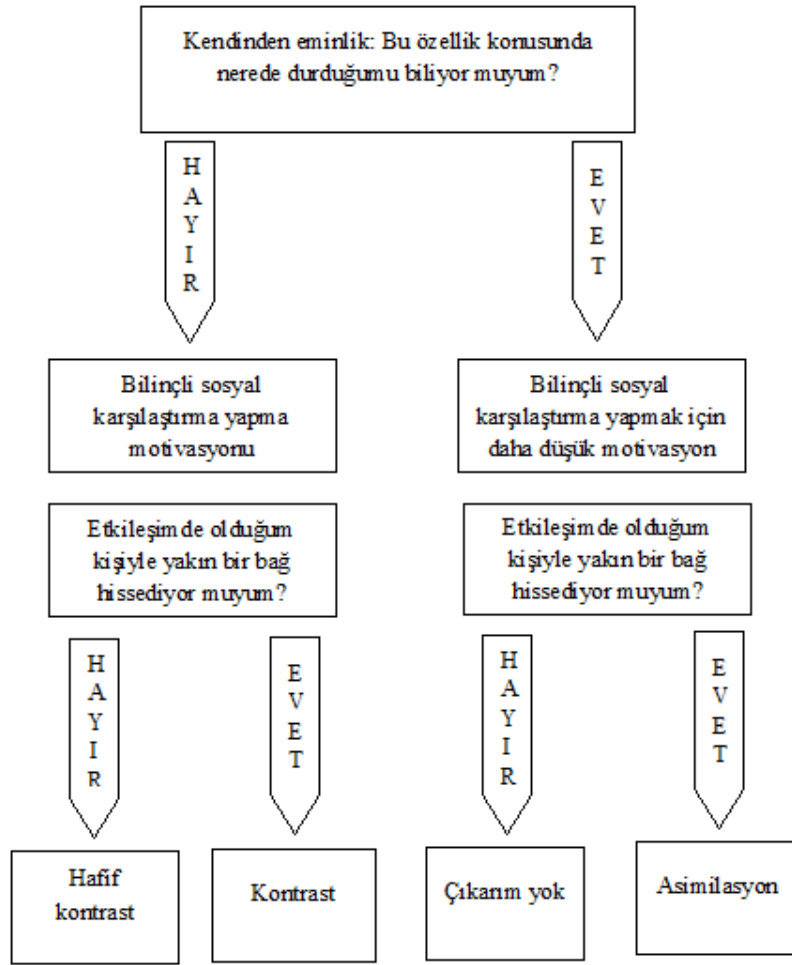
Sosyal karşılaştırmaların çok katmanlı bir süreç olduğu söylenebilir. Bu süreç bilişsel, duygusal ve motivasyonel faktörler tarafından şekillendirildiği için karmaşık ve çok yönlü bir yapıdadır. Sosyal karşılaştırmalara bazı mekanizmalar yön vermektedir (Corcoran ve diğerleri, 2011). Karşılaştırma olumlu veya olumsuz ya da benzeştirici veya zıtlastırıcı etkiler oluşturabilmektedir (Suls ve diğerleri, 2002). O halde sosyal karşılaştırma bireyin kendilik algısı üzerinde farklı etkiler yaratabilir.

Bireyin kendini başkasıyla kıyaslama şekli, kişisel gelişimini ve kendilik algısını doğrudan etkileyebilir. Bireylerin, kendilerini diğer insanlarla karşılaştırdığında, bu kıyaslamanın nasıl yapıldığının önemli olduğu ifade edilmektedir. Kişinin, kendisiyle kıyasladığı standart (başka bir insan ya da bir norm) arasındaki benzerliklere odaklanması durumunda standartla uyumlu (benzer) olan öz bilginin daha erişilebilir hale geldiği, diğer deyişle bireyin kendisi hakkında düşündüğünde, kıyasladığı kişiyle benzer olduğunu düşündüğü özelliklerin ön plana çıktığı açıklanmaktadır. Bunun da bireyin kendisini, kıyasladığı kişi ya da normla daha

fazla özdeşleştirmesine, yani asimilasyon etkisine yol açtığı belirtilmektedir. Diğer yandan, kişinin kendisiyle kıyasladığı standart arasındaki farklılıklara odaklanması durumunda standartla tutarsız (farklı) olan öz bilginin daha erişilebilir hale geldiği, yani, bireyin kendi özelliklerini düşünürken kıyaslama yaptığı kişi ya da normdan ne kadar farklı olduğunu öne çıkardığı ifade edilmektedir. Bunun da bireyin kendini kıyasladığı kişiden ya da normdan daha uzak hissetmesine, yani karşıtlaşma (kontrast) etkisine yol açtığı belirtilmektedir. Özetle, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerinin, kıyaslamada benzerliklere mi yoksa farklılıklara mı odaklandıklarına bağlı olarak şekillendiği belirtilmektedir. Benzerlik odaklı kıyaslamalar, kişinin kendini daha yakın ve benzer hissetmesine neden olurken, farklılık odaklı kıyaslamalar ise kişinin kendini daha uzak ve farklı hissetmesine yol açar (Corcoran ve diğerleri, 2011). O halde asimilasyon ve kontrast etkisinin bireyin odaklandığı unsura göre ortaya çıktığı söylenebilir.

Sosyal karşılaştırma süreçleri, bireylerin kendilerini değerlendirme ve biçimlerini çeşitli şekillerde etkileyebilir. Pelham ve Wachsmuth (1995) yakın ilişkide bulunan bireylerle yapılan sosyal karşılaştırmaların kişinin öz değerlendirmesinde ya kontrast (karşıtlık) ya da asimilasyon (uyum) oluşturduğunu ileri sürmektedir. Şekil 1’de görüldüğü üzere kişinin benlik kanaatinden emin olmadığı durumlarda daha bilinçli sosyal karşılaştırma motivasyonuna sahip olduğu ve bu tür karşılaştırmaların genellikle karşıtlık ile sonuçlandığı belirtilmektedir. Kişinin benlik kanaatinden emin olduğu durumda ise daha az bilinçli, daha çok sezgisel şekilde sosyal karşılaştırma yaptığı, bunun da kendisini genellikle yakın ilişkide bulunduğu bireylere benzer görmesi sebebiyle uyumu oluşturduğu söylenebilmektedir (Pelham ve Wachsmuth, 1995). Bu bağlamda, bireyin benlik kanaatinin düzeyinin, sosyal karşılaştırmanın uyum ya da karşıtlık oluşturmada belirleyici bir rol oynayarak, öz-değerlendirme sürecinin dinamiklerini şekillendirdiği söylenebilir.

ASİMİLASYON VE KONTRAST



Şekil 1. Sosyal karşılaştırma süreçlerine ilişkin bağlamsal bir model

Bireyler belirsiz durumlarda sosyal çevrelerinden edindikleri dolaylı bilgilerle öz değerlendirme yapabilirler. Kişinin performansı hakkında hiçbir bilgiye sahip olmaması durumunda da geçici bir süre, insanların öz değerlendirmeleri ile özdeşleşme olasılığının bulunduğu belirtilmektedir. Örneğin daha önce hiç bocce oynamayan biri kardeşinin maç kazandığını öğrenirse kendisinin de iyi bir oyuncu olabileceğini düşünebilmektedir ve zamanla birçok dönüt aldıktan sonra bu düşüncesi değişecektir (Pelham ve Wachsmuth, 1995). Buna göre bireyler belirsizlik durumlarında sosyal çevrelerinden etkilenip kendilerini değerlendirebilirler fakat deneyimler ve geri bildirimler sonucu bu algı yeniden şekillenebilir.

2.3. Benlik Farklılaşması

Benlik farklılaşmasının kişinin hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde sağlıklı bir denge kurmasını mümkün kılan önemli bir kavram olduğu söylenebilir. Benlik farklılaşması Murray Bowen tarafından geliştirilen hem bireyselliği hem de birlikteliği (Kerr, 1984) kapsayan Aile Sistemleri Kuramının (1976, 1978) merkezinde yer almaktadır. Benlik farklılaşması kavramı bireyin; yoğun duygular altında dahi kendi kimliğini ve tercihlerini koruyabilmesi, içinde büyüdüğü aile ve çevre ile bağları koparmadan ayrı bir kimliğe sahip olması şeklinde değerlendirilebilmektedir (Güven, 2021). Benzer şekilde Hill, Hasty ve Moore (2011) farklılaşmayı, bireyin başkalarıyla bağlantıda kalırken duygusal olarak bağımsız olabilme yeteneği ve ilişkilerde aşırı uyum sağlamadan veya kopmadan varlığını sürdürebilme olarak ifade etmektedir. MacKay (2017)'e göre ise benlik farklılaşması, çocuğun olgunlaştıkça anneye olan simbiyotik bağdan ayrılarak kendi işlevlerinden sorumluluk alması sürecidir. Sonuç olarak benlik farklılaşması kavramının diğerleriyle yakın ilişkilerde dahi özerk hareket edebilme anlamına geldiği söylenebilir.

Benlik farklılaşması bireyin gelişimi ve duygusal denge üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramında benliğin farklılaşması, bireylerin işlevselliği ve iyi oluşunda önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Akdemir ve Şanlı, 2023; Erdem ve Kabasakal, 2020). Bireyin psikolojik açıdan işlevselliği belirlenirken farklılaşma düzeyi ip ucu niteliğindedir (Hanımoğlu, 2018). Benzer şekilde Skowron ve Friedlander (1998)'a göre Bowen teorisini oluşturan çeşitli pek çok yapıdan biri olan benlik farklılaşması psikolojik olgunluk gelişimi açısından en kritik kişilik değişkenidir. Benlik farklılaşması hayat boyunca devam eder (Mert ve Gülmez, 2018). Bazı araştırmacılara göre farklılaşma, büyüme ve gelişmeye açık, esnek bir süreç olarak görülürken, Bowen temel farklılaşmanın nesiller arası biyolojik kalıplarla sabitlendiğini ve bu yüzden farklılaşmayı değiştirmenin zor olduğunu savunmaktadır (Hill ve diğerleri, 2011). Özetle, benlik farklılaşmasının bireyin iyi oluş ve işlevselliği üzerinde etkili olduğu, bununla beraber geliştirilebilir olup olmadığı konusunda farklı görüşlerin bulunduğu söylenebilir.

Benlik farklılaşmasının gelişiminde bireyin aile geçmişinin kritik rol oynadığı söylenebilir. Bowen benlik farklılaşmasının aile dinamikleri ile yakından ilgili olduğunu ileri sürmüştür (Bridge, 2019). Benlik ayrımlaşmasından öncelikli olarak anne ve babalar sorumludur. Çocuğun hem özerk davranabilmesi hem de başkaları ile yakın ilişkiler kurabilmesi için aile

faktörü kritik öneme sahiptir (Mert ve Gülmez, 2018). Bowen modeline göre, farklılaşma derecesi, kişinin aile geçmişi ve duygusal dinamikleri tarafından belirlenir (Chung ve Gale, 2009). Olumlu aile ortamında büyüyen bireyler sağlıklı şekilde bireyselleşir (Taş ve Bilgin, 2019). Çocuklukta geliştirilen temel ilişki kalıplarının yaşam boyunca diğer tüm ilişkilerde kullanıldığı belirtilmektedir. Bireyin sosyal ve iş ilişkilerinin, ailedeki ilişki kalıplarıyla paralel olduğu, bununla beraber tek farkın yoğunluk olduğu ifade edilmektedir. Sosyal ve iş ilişkilerindeki duygusal süreç, köken ailedeki yoğunluktan daha azdır (Bowen, 1978). Bunlardan yola çıkarak bireyin yetiştiği aile ortamının benlik farklılaşması üzerinde etkili olduğu ve bunun da ileri zamanlardaki ilişki tarzlarında farklı yoğunluklarda kendini gösterdiği ifade edilebilir.

Benlik farklılaşmasının yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu söylenebilir. Benliğin farklılaşması evrensel bir süreçtir (Bowen, 1976). Tüm insanların çocukluktan itibaren benlik farklılaşması sürecinden geçtiği ifade edilmektedir. Bazı çocuklar neredeyse tam bir farklılaşma sağlayarak “olgunluk” seviyesine erişebilmektedir (Bowen, 1978). MacKay (2017)’e göre ailedeki herkes duygusal sistemden farklı derecelerde etkilenmektedir. Bir çocuğu çevreleyen duygusal sürecin yoğunluğu ne kadar fazla ise, o çocuğun çözülmemiş bağlılığının ve dolayısıyla farklılaşmamasının o kadar büyük olacağı belirtilmektedir. Kişi bebeklikten yetişkinliğe olgunlaştıkça, duygusal düzensizlik ve ilişki stresi karşısında kendini sakinleştirme kapasitesi artar; ancak sürekli stres ve nesiller arası travma bu yeteneği zayıflatır (MacKay, 2017). Evrensel bir süreç olan benlik farklılaşmasının yalnızca bireysel çabaya bağlı olmadığı, aile ilişkileri ve çevresel koşullardan etkilendiği belirtilebilir.

Benlik farklılaşması gelişiminde aile bağlarının birey üzerindeki etkisi önemli bir rol oynayabilir. Bowen teorisine göre yaşı kaç olursa olsun her insanın ebeveyn ailesine karşı bir dereceye kadar çözülmemiş duygusal bağlılığı olduğu ve bu bağlılığın yoğunluğunun, kişinin benlik farklılaşması düzeyiyle benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir. Kişinin köken ailesinden ayrılmış olmasının farklılaşma açısından bir şeyi değiştirmede belirtilmektedir. Kişilerin aileleriyle çözülmemiş duygusal bağlarının çatışmalı ya da idealize edilmiş ilişkiler şeklinde görüldüğü açıklanmaktadır. Bu bağların olumlu ya da olumsuz tonu yerine, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarının ne kadar duygusal etkilerle yönetildiğinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Farklılaşmamış bireylerin, ayrılık korkusuyla uyumlu davranışlar sergilediği ya da tam tersine uyumsuz bir duruş aldığı ifade edilmektedir. Bu tepkiler, benlik farklılaşmasının yetersizliğini yansıtır (Kerr, 1984). Çözülmemiş bağlılık ne kadar yoğun olursa, bireyin kendi evliliğinde eşiyle ve çocuğuyla köken aile sorununun abartılı bir

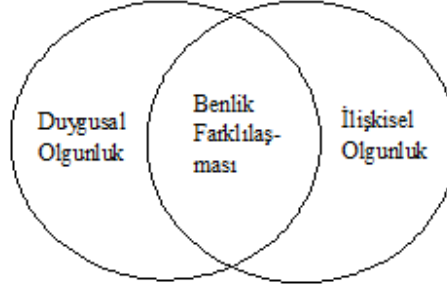
versiyonunu tekrar yaşama olasılığı artmaktadır (Bowen,1976). Ailelerinden ayrışamayan kişilerin sağlıklı aileler kurması mümkün görülmemektedir. İyi farklılaşmış bir kişinin, kimliğini kaybetmeden duygusal yakınlık yaşadığı, bunun da partner dinamiklerini ve genel psikolojik refahı etkilediği belirtilmektedir. Dolayısıyla benliğin ayrımlaşmasının sağlıklı toplumlar için de gereklilik olduğu düşünülmektedir (Akdemir ve Şanlı, 2023; Bohlander, 1999). Köken aileden sadece fiziksel olarak ayrılmanın benlik farklılaşması için yeterli olmadığı, bunun çatışmalı veya idealize edilmiş ilişkilerle kendini gösterdiği ve tüm bunların bireyin kendi evlilik ilişkisine ve topluma yansımalarının olacağı belirtilebilir.

Benliğin farklılaşma sürecinde bireysel çaba önemli olabilir. Farklılaşma yönündeki her başarılı çabanın birey için çok kıymetli ve özel olduğu ifade edilmektedir. Aile içinde bir bireyin daha yüksek bir farklılaşma seviyesine doğru ilerlediğinde, bu durum dengeleri bozacağı için birtakım engellerle karşı karşıya gelebileceği örnek olarak verilmektedir. Daha büyük duygusal sistemlerde bireyin, bu engellemelere karşı koymak için bir müttefik veya grup arayışına girebileceği ve kendini müttefikleriyle yeni bir ayrışmamış birlik içinde bulma olasılığının olduğu belirtilmektedir. Üstelik bunun, orijinal birlikten daha çetin bir farklılaşma süreci olabildiği açıklanmaktadır. Karşıt güçlere rağmen birey "farklılaşma" duruşunu sürdürebildiğinde, aile daha sonra bunu takdir eder hale gelir (Bowen,1978). Aile içindeki bireysellik yeteneği kazanıldıkça, aynı duygusal süreçlerin diğer yaşam alanlarında da etkili olduğu ve medya, sanat, sosyal ilişkiler ve eğitim gibi öznellik kaynaklarından gelen etkilerin, bireyin düşünce ve davranışlarını fazlaca yönlendirdiği açıklanmaktadır. "Grup düşüncesi" olarak adlandırılan bu etkiler karşısında farklılaşmanın, toplumsal meseleleri nesnel olarak değerlendirme ve kendi inançlarına bağlı kalma cesaretini gerektirdiği belirtilmektedir. Bu, kişinin ailesinde benlik sahibi olmanın ötesinde, toplumsal baskılar karşısında birey olma çabasıdır (Kerr, 1984). Özetle, farklılaşmanın sadece aile içinde değil toplumsal bağlamda da birey olma ve kendi kimliğini koruma çabasını içerdiği ifade edilebilir.

Benliğin farklılaşması, birey ve sistem düzeyinde açıklanabilir. Bowen'a göre birey düzeyinde farklılaşma, duygusal ve entelektüel etkiler ile yakınlık ve özerklik arasında denge kurma yeteneğidir. Sistem düzeyinde ise farklılaşma, ailenin kendini düzenleyebilme kapasitesini ifade eder (Lal ve Bartle-Haring, 2011). Bowen modeli, iyi farklılaştırılmış bir ailenin bireylerin daha yüksek bir öz farklılaştırma seviyesine ulaşmalarını desteklediğini ve bunun da düşük anksiyete ve psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu öne sürer (Chung ve Gale, 2006). Jankowski ve Vaughn (2009)'a göre farklılaşma süreci köken ailelerindeki

geçmiş ve mevcut ilişkilerle yakından bağlantılıdır; işlevsiz ilişkiler bireyin farklılaşma seviyesini etkilerken, bireyin farklılaşma seviyesi de ilişkilerindeki işleyişi etkiler. Farklılaşma, bireysel bir yapı olarak ele alınarak bireyin içsel ve dışsal yetenekleri değerlendirilebilir veya ilişkisel işleyişle bağlantılı bir süreç olarak kavramsallaştırılarak ilişkisel iyilik hali ya da kişilerarası işlevsellik olarak değerlendirilebilir.

Benlik farklılaşmasının tek boyutlu bir süreç olmadığı söylenebilir. Benliğin farklılaşması, Bowen'ın teorisinde birbiriyle ilişkili iki süreci kapsamaktadır: İçsel süreç ve kişilerarası ilişki süreci (Bohlander, 1999). İçsel süreç açısından farklılaşmanın, bireyin entelektüel ve duygusal işlevleri arasındaki farkı ayırt etme ve bu işlevleri yönetme kapasitesini ifade ettiği belirtilmektedir. Kişilerarası ilişki süreci açısından farklılaşmanın ise kişinin bir ilişki sisteminde duygusal özerkliği sürdürme becerisini ve işlevlerini tanımladığı ifade edilmektedir. Bu kapasite en iyi duygusallığın düşüncenin önüne geçtiği kaygılı durumlarda değerlendirilebilir (Kerr, 1984). Hem duyguları yönetme hem de ilişkilerde duygusal özerkliği devam ettirme becerisi olan benlik farklılaşmasını değerlendirebilmek için en uygun zamanın kaygılı durumlar olduğu belirtilebilir.



Şekil 2. Duygusal olgunluk, ilişkisel olgunluk ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkinin Venn şeması

Bowen teorisinde içsel ve kişilerarası ilişki süreçlerine benzer şekilde benliğin farklılaşması duygusal olgunluk ve ilişkisel olgunluk olmak üzere benliğin iki farklı yönü tarafından tanımlanabilmektedir. Duygusal olgunluğa sahip bireyin duygu ve düşüncelerinin ayrımını yapabilme yeteneğine sahip olduğu ve davranışlarında duygusal tepkisellikten ziyade düşünmeye dayalı seçimlerde bulunduğu belirtilmektedir. İlişkisel olgunluk ise ilişkisel sistem içerisinde bireyin duygusal özerkliğini koruyabilmesi, işlevsel davranabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Şekil 2'deki şemadan anlaşıldığı üzere, benlik farklılaşması hem duygusal hem de ilişkisel olgunluğun bir unsuru olarak görülebilir (Bohlander, 1995). Sonuç

olarak farklılaşmış bireyler duygusal ve ilişkisel olgunluk göstergeleri olarak bireyselliklerini yitirmeden; yani kaynaşmadan, benlik kaybı yaşamadan yakın ilişkiler kurabilmektedir (Bowen,1978). Buradan yola çıkarak benlik farklılaşmasının, duygusal ve ilişkisel olgunlukla birleşerek bireylerin sağlıklı, özerk ve yakın ilişkiler kurmalarını sağlayan temel bir kapasiteyi temsil ettiği söylenebilir.

Benlik farklılaşması gelişiminin bireylerin duygusal ve ilişkisel işlevselliklerini anlamada önemli bir çerçeve sunduğu söylenebilir. Bowen'ın benliğin farklılaşmasını içsel süreç ve kişilerarası ilişki sürecine bağlı “duygusal tepkisellik”, “ben pozisyonu”, “duygusal kopma”, “kaynaşma” şeklinde dört farklı alt boyutta ele aldığı belirtilmektedir (Ora Peleg ve Zoabi, 2014; Ross ve Murdock, 2014; Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik farklılaşmasının bu dört alt boyutuyla birlikte değerlendirilmesinin son derece önemli olduğu söylenebilir.

Duygusal tepkisellik: Bir kişinin stres karşısında duygusal aşırılıkla tepki verme eğilimidir (Ora Peleg ve Zoabi, 2014). Bir aile sistemindeki düşük farklılaşma düzeyinin, bireylerin düşünme ve nesnellik yeteneklerini, duygusal tepkisellik ve öznellik karşısında zayıflattığı belirtilmektedir. Bir kişinin duygusal bir sisteme yakalandığında, tepkisel bir konumda kaldığı sürece gerçek bir çözüm bulmasının zorlaştığı ifade edilmektedir. Tepkisel davranışların, huzur bulmak için taviz vermek, sorunları başkasına kaydırmak veya kaçınmakla karakterize olduğu; bunun, kısa vadeli rahatlama sağlasa da sistemin genel sorununun çözülmediğine dikkat çekilmektedir. İnsanların bu şekilde bir döngü içine girerek aynı davranışları tekrarlayıp durduğu ifade edilmektedir (Kerr, 1984). Farklılaşmanın özellikle iki boyutu olan duygusal tepkisellik ve duygusal kesilmenin, bireylerin öfkeyi nasıl düzenlediğinin ve bunun psikolojik etkilerinin üzerinde belirleyici olduğu açıklanmaktadır. Duygusal tepkiselliği yüksek olan bireyler, öfkeyi daha kolay ifade edebilir ve bu durum, daha yüksek düzeyde kişiler arası çatışmaya yol açabilir (Choi ve Murdock, 2017). Sonuç olarak, yüksek duygusal tepkisellik düzeyinin kişiler arası çatışmaların artmasına ve çözüm süreçlerinin verimsizleşmesine neden olduğu söylenebilir.

Ben pozisyonu: Benlik kavramının ve kişinin kanaatlerinin göstergesidir (Kosek, 1998). "Ben pozisyonu" bireyin kendine özgü inançları ve değerleriyle, dış etkilerden bağımsız, neyi kabul edip etmeyeceğini net bir şekilde belirten duruşu olarak ifade edilmektedir. Ben pozisyonunun, başkalarının onayı veya ilişkilerdeki gerilim nedeniyle değişmeyeceği belirtilmektedir. Ancak, kişinin kendi içsel süreçlerine dayalı olarak, yani yeni bilgi ve deneyimlerle uyumlu şekilde değişebileceği açıklanmaktadır. Bu da bireyin, başkalarından gelen baskı ve beklentilere göre değil, kendi içsel rehberine göre hareket ettiğini ifade eder

(Bowen,1978). Sonuç olarak, ben pozisyonun bireyin farklılaşmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Duygusal kopma: Çözülmemiş bağlılık veya düşük farklılaşma durumlarında, kişilerin rahatlık sağlamak için duygusal mesafe oluşturma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Ailede nesiller boyunca süregelen duygusal süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Farklılaşma düzeyi düşük olan ailelerde, düşünme ve nesnelliğin duygusal tepkileri dengelemesinin zorlaşır ve bu durum, bireylerde başkalarıyla yakınlık kurma arzusu ile ilişkide boğulma veya zarar görme korkusu arasında bir çatışmaya yol açar (Kerr, 1984). Duygusal kopmanın kişinin köken ailesi içinde olduğu kadar dışında da süregelen sorunlu kişilerarası ilişkilerin göstergesi olduğu ifade edilmektedir. Duygusal kopma yaşayan kişiler yakınlığı tehdit edici buldukları için kendilerini soyutlarlar (Kosek, 1998; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Friedlander, 1998). Duygusal kopukluğun iki şekilde yaşanabileceği belirtilmektedir: Fiziksel mesafe ve duygusal mesafe. Fiziksel mesafede bireylerin birbirlerini daha seyrek gördüğü ve bu durumun yüzeyde sanki ilişkide sorun yokmuş gibi bir izlenim verebileceği ifade edilmektedir. Duygusal mesafe ise bireyin, fiziksel olarak ortamda bulunsa bile duygusal olarak izole olması, duygusal yoğunluktan kaçınmak için kendini televizyon, kitaplar, alkol gibi şeylere yöneltmesidir (Kerr, 1984). Özetle, benlik farklılaşması düşük bireylerin duygusal kopmayı ilişkilerde zarar görme ve yakınlık kurma korkusuyla gerçekleştirdikleri söylenebilir.

Kaynaşma: Önemli ilişkilerde aşırı duygusal katılımı ifade eder (Lampis, Cataudella, Agus, Busonera ve Skowron, 2019). Aşırı duygusal bağlılığın, özdeşleşmenin, bağımlılığın göstergesidir (Kosek, 1998). Başkalarına bağımlılık (diğerleriyle kaynaşma) boyutunda kişi ayrılığı ezici olarak deneyimleme eğilimindedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Özetle, kaynaşma bireyin ayrılığı aşırı zorlayıcı bir deneyim olarak algılamasından dolayı ilişkilerinde bağımlılık geliştirmesi şeklinde ifade edilebilir.

Duygusal reaktivite ve ben-pozisyonu almadaki yetenek benlik farklılaşmasının içsel boyutlarını oluştururken, duygusal kesilme ve başkalarıyla kaynaşma kişilerarası boyutları ifade etmektedir (Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron, 2017). Kendini daha yüksek düzeyde farklılaştırmış bir bireyin, potansiyel olarak duygusal yoğunluğu yüksek olan durumlarda daha az duygusal tepkisellik deneyimleme eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Ben pozisyonu bireyin stres faktörleri ve önemli başkalarından gelen etkilere karşı kimliğini koruma yeteneği olarak kavramsallaştırılmaktadır. Düşük kendini farklılaştırma düzeyine sahip bireylerde, duygusal yakınlık bağlamında kaygılı reaktivitenin ortaya çıkabildiği,

bunun da duygusal kopmaya yol açtığı açıklanmaktadır. Aksine, önemli başkalarıyla kaynaşan bireylerde ise, önemli başkalarından gerçek ya da algılanan ayrılık durumunda önemli psikolojik sıkıntılar meydana gelebilir (Xue ve diğerleri, 2018). Sonuç olarak benlik farklılaşmasının içsel ve kişilerarası süreçleri dengeleme becerisi olduğu söylenebilir.

Bowen'a göre farklılaşma temel ve geçici olabilir. İnsanların köken ailelerinden nispeten sabit bir temel farklılaşma ile çıktıkları ifade edilmektedir. Benliğin farklılaşmasının temel seviyesinin sağlam olduğu, çevresel koşullardan etkilenmediği belirtilmektedir. Buna karşın geçici farklılaşma (işlevsel farklılaşma) çevresel koşullar nedeniyle zaman zaman değişir, farklılık gösterebilir, kişinin kendini geçici olarak daha güçlü veya daha zayıf hissetmesine neden olabilir (Charles, 2001). Bu durumda bireyin, duygusal gücünü başka bir kişiye göre kendini üstün görerek artırabildiği, ancak yine de temel farklılaşma düzeyinin değişmediği açıklanmaktadır. Temel farklılaşma seviyesi düşük olan bireylerin, başkalarından benlik "ödünç alma" eğiliminde oldukları ve bu tür bir sahte benlik inşasına başvurdukları ifade edilmektedir. Bowen, bu durumu "sahte benlik" terimiyle ifade eder ve bireyler arasında sahte benlik düzeyinin farklılık gösterdiğini belirtir (Kerr, 1984). Charles (2001)'e göre işlevsel düzeydeki değişiklikler uzun zamanlar boyunca gerçekleşebilir ve sürdürülebilirse temel düzeyde değişikliklerin olması mümkün hale gelebilir. Özetle, bireyin sabit bir temel farklılaşma ve çevresel koşullara göre değişebilen geçici farklılaşma düzeylerinin olduğu düşünülebilir.

Bireyin benlik farklılaşması hakkında sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek için bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. İnsanlar arasında farklılaşma düzeylerinde ince farklılıklar vardır (Kerr, 1984). Bu sebeple Bowen benlik ayrışmasını 0 ile 100 puan arasında bir süreklilikten oluşan ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Bu ölçeğin bir ucunda en yüksek benlik ayrışma seviyesinin (maksimum farklılaşma/duygusal olgunluk), diğer uçta en düşük benlik ayrışma düzeyinin (ego-benlik kaynaşması-birleşmesi/ tam farklılaşmama, füzyon, benlik yokluğu) bulunduğu ifade edilmektedir. Nevroz geliştiren kişi, ölçeğin orta kısmında yer alırken, şizofren kişi ölçeğin en alt kısmına yakın bir yerde bulunur (Bowen,1978). Bowen, insanın sürekli evrim yoluyla eninde sonunda optimum farklılaşma seviyelerine ulaşabileceğini ileri sürmüştür (Kerr, 1984). Özetle Bowen'ın benlik farklılaşmasını duygusal olgunluk ile füzyon şeklinde iki uç değer arasındaki süreklilikle ele aldığı söylenebilir.

Farklılaşma kavramını semptomların varlığı ya da yokluğu ile değerlendirmek her zaman mümkün olmayabilir. En az kaynaşmaya sahip kişilerin en fazla farklılaşmaya sahip kişilere

kıyasla daha fazla insani soruna sahip olduğu; ancak ilişkilerini dengede tutmayı başaran, hiçbir zaman şiddetli strese maruz kalmayan, hiçbir belirti geliştirmeyen ve normal görünen yoğun kaynaşmaya sahip kişiler de olabilecekleri belirtilmektedir. Bununla birlikte, bu kişilerin yaşam uyumlarının zayıf olduğu ve işlev bozukluğuna maruz kalırlarsa, bozulmanın kronik veya kalıcı olabileceğine dikkat çekilmektedir. Ayrıca, işlev bozukluğuna yol açacak şekilde strese maruz kalabilen, ancak hızla iyileşen oldukça iyi farklılaşmış insanlar da mevcuttur (Bowen,1978). Sonuç olarak benlik farklılaşmasının her zaman semptomlarla değerlendirilemeyeceği, düşük ve yüksek farklılaşma seviyelerindeki bireylerin stres ve işlev bozukluğu durumundaki duygusal dengeyi koruyabilme becerilerinden ayırt edilebileceği söylenebilir.

2.3.1. Benlik farklılaşması yüksek bireylerin özellikleri

İlgili literatürden derlenen bilgilere göre benlik farklılaşması yüksek bireylerin nitelikleri şu şekildedir:

- Aile üyeleriyle birlikte yeterli duygusal tatmine ulaştıkları için duygusal ihtiyaçları aile dışındaki ilişkilere kaydırma olasılıkları düşüktür (Bowen,1978).
- Stres dönemlerinde esnek, uyumlu ve özerk hareket edebilmektedir (Bowen,1976).
- Davranışlarının sorumluluğunu alırlar, başarısızlıkları için başkalarını suçlamak ya da başarıları için başkalarına itibar etmek zorunda kalmazlar (Bowen,1976).
- Çocuklarının büyümesine ve kendi özerk benliklerini geliştirmesine, gereksiz kaygılar duymadan ya da çocuklarını kendi imajlarına göre şekillendirmeye çalışmadan, izin verebilirler (Bowen,1976).
- Duruma göre diğer insanlarla birlikte ya da tek başlarına iyi bir şekilde çalışabilirler (Bowen,1976).
- Yaşamları düzenlidir ve tüm insani durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkabilirler (Bowen,1978).
- Kendilerine aşırı değer vermelerine ya da kendilerini değersizleştirmelerine neden olan taklitçi duruşlardan uzaktırlar (Bowen,1976).
- Romantik ilişkilere sağlıklı bir işlevsellik ve memnuniyet sağlayabilirler. Stresli durumlarda bile öz kimliklerini koruyarak partnerleriyle uyumlu ilişkiler

geliştirebilir ve aşırı birleşmeden ilişki taleplerini başarılı bir şekilde yönetebilirler (Khaddouma, Gordon, ve Bolden, 2015; Lampis ve diğerleri, 2019).

- Hem çevresindeki kişiler ile yakın ilişkiler kurabilir hem de karar alırken özerk davranabilmektedir (Karababa ve diğerleri, 2018; Kurşuncu, Baştemur ve Demirtaş Zorbaz, 2023; Lambert ve Friedlander, 2008).
- Anksiyetelerini kontrol etmede ve sosyal problem çözme becerilerini kullanma konusunda daha motive olmaktadır (Knauth ve diğerleri, 2006).
- Yakın ilişkilerde daha az kaynaşma yaşarlar ve hayatın stresleriyle daha iyi başa çıkarak fiziksel, duygusal ve sosyal sorunları daha az yaşarlar (Knauth ve diğerleri, 2006).
- Kararlarını sağlam inançlara dayandırır (Knauth ve diğerleri, 2006).
- İlişkilerdeki dalgalanmalara daha dengeli yanıt vererek kaygılarını yönetebilir, bireyselliklerini koruyabilir ve bu sayede affetme ve affedilmeyi daha kolay kabul edebilirler (Hill, Hasty ve Moore, 2011).
- Kariyeri ile ilgili değerlendirme ve tercihlerinde isabetli kararlar alabilir ve bu sayede kararlarının sonuçlarından memnun olabilmektedir (Dabanlı, Arslan ve Yalçın, 2024).

Özetle, benlik farklılaşması yüksek bireylerin yoğun stres altında dahi duygusal dengeyi sağladığı, ilişkilerinde yakınlık kurarken özerkliğini koruduğu, kariyer süreçlerinde doğru kararlar aldığı ve çocuklarının gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir.

2.3.2. Benlik farklılaşması düşük bireylerin özellikleri

İlgili literatürden derlenen bilgilere göre benlik farklılaşması düşük bireylerin nitelikleri şu şekildedir:

- İlişki çatışmalarında duygu yoğunluğundan aşırı stres yaşayarak sakin kalmakta ve uygun çözümler bulmakta zorlanabilmektedir (Güven, 2021).
- Hem ailelerin istekleri hem de kendi istekleri arasında kalabilirler (Türk-Çatılı ve Avcı, 2021)
- Kararlarını daha çok otomatik duygusal tepkilere göre alırlar (Knauth ve Skowron, 2004).

- Duygusal sistemlerin etkisi altında kalır ve duygularını nesnel gerçeklikten ayırmada zorlanırlar (Knauth ve Skowron, 2004).
- Daha az esneklik ve daha az uyum yeteneğine sahip olup, çevrelerine duygusal olarak daha fazla bağımlıdırlar; bu durum da stres altında işlevselliklerini kolayca kaybetmelerine yol açar (Knauth ve Skowron, 2004).
- Kendi duruşlarını belirlemede zorlanır ve başkalarının beklentilerine uyma eğilimindedirler. Yoğun duygusal etkileşimlerde hem başkalarından hem de kendi hislerinden uzaklaşırlar (Peleg ve Messerschmidt-Grandi, 2019).
- Duygusallık, bağımlılık ve düşük özerklik ile karakterizedir (Peleg-Popko, 2002).
- Ben pozisyonu almakta güçlük yaşarlar (Peleg-Popko, 2002).
- Başkalarıyla bir benlik duygusu sürdürmek için daha fazla enerji harcarken kendi faaliyetlerine daha az enerji harcarlar (Peleg-Popko, 2002).
- Öncelikli ihtiyaçları güvenlik, sevgi, onaylanma ve çatışmadan kaçınmadır (Peleg-Popko, 2002).
- Çatışmaları yönetmekte zorlanır ve stresli durumlarda ya duygusal patlamalarla ya da uzaklaşarak tepki verirler (Lambert ve Friedlander, 2008).
- Davranışlarında sosyal çevreyi referans almaktadır (Nadler, Goldberg ve Jaffe, 1982).
- Ayrılma tehdidinde aşırı uyum veya yakınlık ararken, samimiyet korkusuyla duygusal mesafe koyma ve aşırı bağımsızlık gösterme eğilimindedir (Lam ve Chan-So, 2015).
- Duygusal farkındalığı azdır (Teixeira ve Pereira, 2015).
- Duyguları ve akılları öylesine kaynaşmıştır ki sahip oldukları zekâ ne olursa olsun otomatik duygusal sistem tarafından yönetilir (Bowen,1976).
- Daha az esnek, daha az uyumlu ve duygusal olarak etrafındakilere daha bağımlı olan insanlardır. Kolayca işlevsizliğe sürüklenirler ve bundan kurtulmaları zordur (Bowen,1976).
- Gerçeğin öznelliği ile olgunun nesnelliği arasında çok az ayrım yapabilmektedir (Bowen,1976).
- İş sistemlerindeki ilişkilerin yoğunluğu ailedeki yoğunluğa yaklaşabilmektedir (Bowen,1978).
- Kronik kariyer kararsızlığı yaşayabilmektedir (Dabanlı ve diğerleri, 2024).

İlişkisel stres karşısında bireylerin verdiği tepkiler, benlik farklılaşmasının boyutlarıyla yakın ilişkili olabilir. Farklılaşmamış bireylerde ilişkisel strese karşı yaygın tepkilerin, başkalarıyla kaynaşma, duygusal mesafe ve duygusal reaktivite olduğu ifade edilmektedir. Duygusal reaktivite, stres faktörlerine irrasyonel ve yoğun duygusal tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Başkalarıyla kaynaşma, önemli ilişkilerde aşırı duygusal katılım iken; duygusal mesafe, ilişki kaygısını fiziksel ve duygusal mesafe ile yönetme eğilimidir (Lampis ve diğerleri, 2019). Bunlardan yola çıkarak, bireylerin ilişkisel stres karşısındaki tepkilerinin niteliğinin, benlik farklılaşma düzeyinin önemli bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Özetle, benlik farklılaşması düşük bireylerin yoğun olumsuz duygular karşısında sakin kalamadığı, doğru karar almakta zorlandığı, ilişkilerinde bağımlılık geliştirebileceği ya da duygusal kopma yaşayabileceği ifade edilebilir.

2.3.3. Benlik farklılaşması ve evlilik ilişkisi

Evlilik olgusunun pek çok kuramda ele alındığı söylenebilir. Bowen teorisi, aile sistemleri yaklaşımları arasında evlilik ilişkilerinin gelişimi ve sürdürülmesi konusunda kapsamlı bir açıklama sunduğu için yaygın olarak tercih edilmektedir (Skowron ve Platt, 2005). Teoride, yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki kaliteyi etkileyen temel farklılaşma seviyesinin ailede geliştirdiği ve bu seviyenin evlilik ve benzeri ilişkilerde önemli bir rol oynadığı görüşü benimsenmektedir (Holman ve Busby, 2011). Evlilikte bireyin eşi ve kendisiyle ilgili toplumsal sorumluluk almaya hazır olması, kendisi ve çift yaşamı arasında sınırlar koymayı öğrenmesi benliğin ayrımlaşması ile ilgilidir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Benlik farklılaşmasının evlilik ilişkilerinin sağlıklı yürütülmesi için kritik bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Benlik farklılaşması eş seçiminde etkili olabilir. İnsanların yaşam tarzı, düşünce ve duygusal kalıpları, birbirlerinden o kadar farklıdır ki bu nedenle benlik farklılaşması kendilerine benzer seviyede olan eşler ile evlendikleri ifade edilmektedir. Başka bir düzeydeki eşin yaşam tarzının duygusal olarak uyumsuz sayılacak kadar farklı olacağı belirtilmektedir. Yüksek benlik farklılaşmasına sahip bir kişi, eşinin de eşit olgunlukta olması durumunda, daha fazla duygusal ve sağlıklı yakınlık kurabilir (Bowen, 1978). Birbirine benzer düzeyde farklılaşmış kişilerin evlenmesinin ilişkideki uyumu arttıracığı söylenebilir.

Benlik farklılaşması yüksek ve düşük eşlerin birlikteliklerinde önemli farklar olabilir. Benlik farklılaşması yüksek çiftler ilişkilerinde bireyselliklerini koruyabilirken; daha az farklılaşmış çiftlerin evliliklerinde “benlik kaynaşması” yani füzyon durumu oluşması muhtemeldir (Bowen, 1978). Evlilikteki duygusal yakınlıkta benliklerin evlilik öncesi temel farklılaşma seviyesine göre kaynaştığı belirtilmektedir. Farklılaşma düzeyinin cinsiyetten bağımsız olduğu, daha çok köken ailelerde sahip oldukları konumla yakından ilgili olduğu ifade edilmektedir. Farklılaşma düzeyi ne kadar düşükse, evliliğin duygusal kaynaşmasının da o kadar yoğun olacağı ve neticede ortak benlik oluştuğu belirtilmektedir. Ortak benlikte duygusal mutluluğun esas olduğu, fakat bunu sağlamanın da son derece zor olduğu ifade edilmektedir. Çünkü süreç içerisinde ortak benlikteki benliklerden biri baskın hale gelirken, diğerinin benlik pasifleşerek itaatkâr veya uyum sağlayıcı olduğu açıklanmaktadır. Bu, yakın bir ilişkide benliğin ödünç alınması ve takas edilmesinin en iyi örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Eşlerden birinin baskın rolü üstlenip diğerini uyumlu olmaya zorlayabildiği ya da birinin uyumlu rolü üstlenip diğerini baskın olmaya zorlayabildiği belirtilmektedir. Her ikisi de baskın rol için çabalayabilir ya da her ikisi de uyumlu rol için çabalayabilir ve nihayetinde baskın olan, daha uyumlu olanın benliğini kaybetmesi pahasına benlik kazanır (Bowen, 1976, 1978). Sonuç olarak kaynaşmanın, ilişkide kaygıyı artırarak sorunlara yol açabildiği ve bu durumun temel benliğini göz ardı edip sahte bir benlik geliştiren daha az uyumlu partnerde özellikle kaygıyı yükselttiği ifade edilmektedir. Bu nedenle, stresli dönemlerde bu partner geri çekilebilir ve bu da duygusal kopuşa, evlilik çatışmalarına, üçüncü taraflarla üçgenleşmeye veya işlevselliğin bozulmasına neden olabilir (Peleg, 2008). Sonuç olarak evlilikte sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurulabilmesi için benlik farklılaşmasının önemli bir rolde olduğu söylenebilir.

2.4. Helikopter Ebeveyn

Bu bölümde helikopter ebeveynlik olgusu, ebeveyn tutumları kapsamında ele alınmıştır.

2.4.1. Ebeveyn Tutumları

Ailenin bir çocuğun hayata hazırlanmasında en güçlü faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Çocuğun en yakın olduğu, en uzun süre temasta bulunduğu kişilerin aile üyeleri olduğundan aile, çocuğun sağlıklı gelişimi üzerinde önemli rol oynamaktadır. (Bağatarhan ve Nazlı, 2013). Çocuğun ilk özdeşim kurduğu kişiler anne ve babasıdır (Dursun, 2021, Temmuz). Dolayısıyla kişiliğin temellerinin ilk yıllarda atıldığı gerçeğine dayanarak çocuk doğduğu andan itibaren ebeveyn tutumları kritik öneme sahiptir (Gençer, 2020). Çocuğun gelişiminde sağlıklı aile yapısının rolünün göz ardı edilemeyeceği ifade edilebilir.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimleri birbirinden farklı olabilir. Her ebeveynin çocuğa karşı ilgisi, tutumu ve çocuktan beklentileri farklıdır (Dursun, 2021, Temmuz). Dünyadaki anne-baba sayısı kadar ebeveyn tutumu mevcuttur. (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Alan yazında ebeveynlik tutumları ile ilgili pek çok sınıflandırmanın bulunduğu ifade edilmektedir. Bu sınıflandırmaların büyük kısmında Baumrind (1966)'ın ortaya koyduğu otoriter, izin verici ve demokratik ebeveyn tutumları mevcuttur (Afat, 2013). Ebeveynlerin tutumları çocuğun gelişimini farklı şekillerde etkileyebilir.

Otoriter ebeveyn tutumu: Otoriter ebeveyn tutumunda çocuğun uyması gereken kurallar ve yerine getirmesi gereken sorumlulukların bulunduğu ifade edilmektedir. İtaat etmek erdem olarak kabul edilmektedir. Bu noktada sorun yaşandığında zorlayıcı yöntemlerin ve cezaların uygulandığı belirtilmektedir. Otoriter ebeveynlerin çocukla fazla etkileşime girmediği, çocuğun yerini bilmesi ve özerkliğinin kısıtlanması gerektiği anlayışına sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu ebeveyn tutumunda düzen ve geleneksel yapının korunması son derece önemlidir (Baumrind, 1966). Yapılan çalışmalar bu aile ortamında büyüyen çocuklarda benlik problemleri, psikolojik uyum sorunları ve ilişkilerde onay arama gibi durumların yaşandığını öne sürmektedir (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Otoriter ebeveyn tutumu, çocukların benlik gelişimi, psikolojik uyumu ve ilişkisel dinamikleri üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir.

İzin verici ebeveyn tutumu: İzin verici ebeveynlerin çocuğun her türlü istek, dürtü ve davranışına olumlu yaklaştığı; çocuklarına güç veya yaptırım asla uygulamadığı belirtilmektedir. İzin verici ebeveynler çocuğun aşırı serbest hareket etmesini onaylar ve kurallara uyması yönünde herhangi bir yönlendirmede bulunmaz (Baumrind, 1966). Bu ebeveynlerin çocuk yetiştirirken çocuklarına sınır koymadığı, aşırı hoşgörölü davrandığı ve

onları asla kontrol etmediği belirtilmektedir. Bu tutumla yetişen çocukların kendi kararlarını kendilerinin verdiği; istedikleri zaman televizyon izledikleri, istedikleri zaman yattıkları, istedikleri kadar dışarıda vakit geçirebildikleri ifade edilmektedir. Bu davranışların bazen ihmal denebilecek düzeyde olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü izin verici ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinin oldukça sınırlı olduğu ve dolayısıyla çocuklarından beklentilerinin (ev sorumlulukları, akademik başarı, istedik davranışlar gibi) de düşük olduğu belirtilmektedir. Bu tutumla büyüyen çocukların dürtüsel yapıda oldukları ve yeterli akademik başarı gösteremedikleri ifade edilmektedir. Ayrıca bu çocuklarda sosyal beceri ve özgüven yetersizliği, yüksek seviyede benmerkezcilik ve sorumluluktan kaçınma görülebilmektedir (Afat, 2013).

Demokratik ebeveyn tutumu: Demokratik ebeveynlerin özerklik ve disiplin uyumunu benimsedikleri, yani çocuklarını hem denetleyip hem de onların gereksinimlerine duyarlı davrandıkları açıklanmaktadır. Buna bağlı olarak olası problem durumunda çocuğu kısıtlamadan, sabırlı şekilde dinleyerek ve gerekçeleri çocukla paylaşarak etkili bir kontrol mekanizması işlettikleri belirtilmektedir. Bunu yaparken de akıl, düzen ve pekiştirme kullanırlar (Baumrind, 1966). Demokratik ebeveyn tutumunun çocukların sağlıklı benlik gelişimi ve problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı söylenebilir.

Çocuk yetiştirmede yalnızca fiziksel ihtiyaçları karşılamak yeterli olmayabilir. Çocuğun sağlıklı yetişmesinde fizyolojik ihtiyaçları kadar sevgi, saygı, sıcaklık ve destek görmesinin de önemli işlevi bulunduğu ifade edilmektedir. Bu anlayışı benimseyen demokratik ebeveyn tutumunda çocuklara hayatında seçim yapma, deneme-yanılma ve keşfetme fırsatlarının tanınmaktadır ve bu sayede demokratik ortamda yetişen çocuklar meraklı, planlı, otantik olma eğilimindedir (Afat, 2013). Sonuç olarak, demokratik ebeveyn tutumuyla büyüyen çocukların kendilerini ifade etme ve hayata aktif katılım konusunda güçlü bir temel geliştirerek bireysel ve sosyal yaşamlarında daha başarılı ve uyumlu bireyler oldukları söylenebilir.

Ebeveyn tutumlarının dönemsel oldukları söylenebilir. İçinde bulunulan dönemin şartlarına göre ebeveyn tutumları değişebilmektedir (Kazdal Artır, 2022). Ekonomi, siyaset ve teknoloji alanında yaşanan gelişmelerin çocuk ve çocukluk kavramlarına bakışı değiştirerek çocukları yetiştirme tutumlarını da farklılaştırdığı belirtilmektedir. Bunun sonucunda da yeni ebeveyn yaklaşımları oluşmaktadır (Dursun, 2021, Temmuz; Özdemir, 2023). Yeni nesil ebeveyn tutumu olarak bilinen ve “cırt bant ebeveynleri” (Frey ve Tatum, 2016), “kar

küreyici ebeveynlik” (Dursun, 2021, Temmuz) gibi isimlerle de adlandırılan helikopter ebeveynliğin bunlardan biri olduğu söylenebilir.

2.4.2. Helikopter ebeveynlik

Toplumsal değişimler ebeveynlik tutumları üzerinde etkili olabilir. İkinci dünya savaşı sonrası yaşanan sosyal, kültürel ve ekonomik değişimler ile eğitime verilen önemin giderek artması sonucu korumacı ve müdahaleci helikopter ebeveynlik tutumunun temelleri atılmıştır (İpek, 2023; Türker ve Bahçeci, 2024). Helikopter ebeveynlik 1980-2000 yılları arasında doğan Milenyum Kuşağı’nın yetiştirilme biçiminin bir sonucu olarak görülmektedir. Milenyum Kuşağı’nın ebeveynleri 1946-1964 yılları arasında doğan Baby Boomer’lar, çocuk yetiştirmede dönemin eğitim reform hareketleri ve çocuk sağlığı ve güvenliği gibi konuların etkisinde kalmışlardır (Howe ve Strauss, 2007). Bu sebeple Y kuşağı yani Milenyum Kuşağı, ebeveynlerin çocukları ile eski dönemlere kıyasla çok daha fazla ilgilendikleri bireylerdir (LeMoyne ve Buchanan, 2011). 2000’ li yıllara gelindiğinde ise üniversite ve iş yerlerinde bu kez Milenyum Kuşağı’nın aşırı ebeveyn katılımının hissedilmeye başladığı belirtilmektedir. Üniversitelerde ve öğrenci yurtlarında helikopter ebeveynler ile etkileşim sayısı ve sıklığında bariz bir artış söz konusu olmuştur (Hunt, 2008). Milenyum Kuşağı’nda doğan helikopter ebeveynler çocuğu sürekli gözetim altında tutan, aşırı korumacı ve çocuğundan ayrılmak istemeyen ebeveynlerdir (Howe ve Strauss, 2007). Bu doğrultuda toplumsal ve kültürel değişimlerin helikopter ebeveynlik gibi tutumların gelişiminde etkili olduğu söylenebilir.

Çocuklar için yaşam becerileri, sorun çözme ve karar verme yetilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. İçinde yaşadığımız yüzyılın çocukların daha fazla yaşam becerisi ile donanımlı olmasını gerektirdiği ifade edilmektedir. Bilgili, bilinçli ve kendine yetebilen çocuklar yetiştirmek onları geleceğe hazırlamak açısından önemlidir (Kazdal Artır, 2022). Bu yüzden her çocuğun büyürken dünya hakkında ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir. Helikopter ebeveynler bunu gelişimsel olarak uygun olmayan düzeyde yaparak çocuklarının hayatına fazlasıyla müdahalede bulunmaktadır (Nabızade, 2023). Helikopter ebeveynlerin çocuğun gideceği okul, katılacağı faaliyetler, ilgileneceği hobiler, seçeceği meslek ve hatta evleneceği kişiye kadar pek çok konuda müdahalede bulunduğu ifade edilmektedir. Bu durum bireyin özerk davranmak yerine ebeveyn onayı odaklı hareket

etmesine sebep olabilmektedir (Filiz ve Doğan, 2023). Yapılan bir araştırmada algılanan helikopter ebeveyn ile onay bağımlılığı ve empati arasında pozitif ilişki bulunurken, algılanan helikopter ebeveyn ile başkalarına güven ve duygu farkındalığı arasında negatif ilişki bulunduğu açıklanmaktadır. Bu sonuçlar bireyi bağımlı kişiliğe yatkın hale getirebilmektedir (Erkan, 2019). O halde helikopter ebeveyn tutumu bireyin duygusal gelişimini ve bağımsızlığını olumsuz etkileyebilir.

Helikopter ebeveynlik kavramının ilk defa kitaplarda kullanıldığı söylenebilir. Helikopter ebeveynlik kavramı çocuk psikoloğu Haim Ginott'un 1969' da yayımlanan kitabında "Annem üzerimde helikopter gibi dönüyor" sözleri ile feryat eden genç Lenard karakteriyle birlikte kitlelerin dikkatini çekmiştir (Doepke ve Fabrizio, 2019). Daha sonra Foster W. Cline ve Jim Fay' in 1990 yılındaki "Parenting With Love and Logic: Teaching Children Responsibility isimli kitabında üniversite ve iş yerlerindeki helikopter ebeveynlerin müdahalesine vurgu yapmak için kullanılmıştır. (Lapsekili Uysal, 2020; akt. Odenweller, Booth-Butterfield ve Weber, 2014). Dolayısıyla helikopter ebeveynlik teriminin kaynağının kitaplar olduğu ifade edilebilir.

"Helikopter ebeveynlik; çocuklarının güvenliği ve başarısını takıntı haline getiren, çocuklarına hayatın her alanında eşlik eden, çocuklarının her işine yetişmeye çalışan ve onların başından ayrılmayan, çocuklarının üzerine titreyen, hata yapmalarına izin vermeyen, çocuklarını dış dünyadan, kırgınlıklardan, risklerden koruyan, çocuklarının tüm hayatlarına ve kişiliklerine aşırı derecede müdahale eden, yorulmak bilmeyen, hırslı, eğitimli orta sınıf ailelerden oluşan, akademik olarak yüksek başarı bekleyen, çocukların sosyal ve öğrenim hayatlarını çok yakından takip eden, onlara ifade özgürlüğü vermeyen, çocuklarını sürekli kulüplere, eğitimlere, aktivitelere götürerek onlar için gelecek planları yapan, çocuklarını bir birey olarak görmek yerine kendilerinin uzantısı olarak gören, çocuklarının alması gereken sorumlulukları onlar adına alan ve tüm karşılaştıkları sorunları onlar adına çözmeye çalışan ebeveynler olarak tanımlanabilir." (Özbek, 2022, s.17).

Her ailenin çocuğu ile ilgili birtakım endişeleri olduğu söylenebilir. Ailelerin çocuklarının aldığı kararlardan, seçimlerinden, gelecekle ilgili adımlarından (Dalkıran, 2023) ve çocuklarının sağlığı, güvenliği, eğitimi gibi önemli konularda bir dereceye kadar endişelenmeleri doğal kabul edilir. Bununla beraber pek çok ebeveynin çocuklarının yaşına göre birtakım sorunlarla mücadele edebileceğinin farkında olduğu ifade edilmektedir. Fakat helikopter ebeveynlerde çocuklarının iyiliği konusunda aşırı bir endişe söz konusudur

(Shikhhalızade, 2023). Buna bağılı olarak helikopter ebeveynlerin çocuğa hayatın zorluklarına karşı savunmasız ve yetersiz olduğu, bu yüzden sürekli yardıma ihtiyaç duyacağı mesajını istemeden verdiği ve çocuklarını helikopter gibi her an izlemeyi, korumayı ve çocuklarının sorunlarını çözmeyi görev edindiği belirtilmektedir. Başta helikopter ebeveynlerinin sunduğu konforlu hayatın keyfini çıkaran çocukların deneme yanılma yoluyla tecrübe kazanmasının mümkün olmadığı ve bu durumda çocukların kendine özgü bir düşünce sistemi oluşturamadığı, kendini ifade etmede ve sorunlarla baş etmede yetersiz kaldığı, başkalarının onay ve desteğine hep ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir. Bu da ileri zamanlarda çocukların benlik algısını olumsuz etkileyerek özgüven problemlerine sebep olabilir (Lapsekili Uysal, 2020; Marım ve Kahveci, 2021, Haziran). Araştırmalar helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen çocukların psikolojik durumlarının depresyon, öfke, kaygı, özgüven ve bağlanma sorunlarına daha yatkın olduğunu öne sürmektedir (Küçükalkan, 2023; LeMoyn ve Buchanan, 2011; Padilla-Walker ve Nelson, 2012; Turan, Yılmaz, Işık, Öngün, Kayabaşı, Amaç ve Soylu, 2024).

Helikopter ebeveynler tutum ve davranışlarındaki aşırılığın çoğunlukla farkında olmayabilir. Bunları sevgilerinin ispatı ve çocukları korumanın yolu olarak görmekte ve çocukları için en iyisini yaptığını düşünerek kendileriyle gurur duymaktadırlar. (Nabızade, 2023). Helikopter ebeveyn tutumunun iyi niyetli davranış ve müdahaleleri içermesine rağmen çocukları depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği, karar almada güçlük yaşama ve aileye bağımlı olma gibi durumlara yatkın hale getirdikleri belirtilmektedir. Örneğin, helikopter ebeveynler çocuklarının bir sorunu olduğunda hemen müdahale ederek çocuklarının problem çözme becerilerinin gelişmesine izin vermemektedir ve çocukları hakkında karar alırken da tek başına hareket etmektedir (Lapsekili Uysal, 2020). Helikopter ebeveynler bu tarz davrandıklarında çocuklarına yardımcı olduklarını düşünürken uzun vadede bu durum faydadan çok zarar verebilmektedir (Tepebaş ve Poyraz, 2024). Helikopter ebeveynlerin çocuk üzerinde kurduğu bu hakimiyet çocuğun kendi hayatındaki özgür iradesini kendi hayatında saf dışı bırakmaktadır (Lapsekili Uysal, 2020). Sonuç olarak, helikopter ebeveyn tutumu iyi niyet içerse de çocukların özerklik gelişimlerini olumsuz etkileyerek uzun vadede uyum sorunlarına yol açabilmektedir.

Ebeveynlerin çocuğa yaklaşımı kendi psikolojik ihtiyaçlarını ve geçmiş deneyimlerini yansıtır olabilir. Helikopter tutumların arka planında anne babanın kendilerini mükemmel görmek veya göstermek istemesi, kendi çocukluk deneyimlerine göre davranması, bu tutumu çocuk için en doğru tutum kabul etmesi ya da kendi psikolojik ihtiyaçlarını doyurmaya

çalışması yer alıyor olabilir (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2020). Helikopter ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerden yola çıkarak çocuklarına daha fazla fırsat sağlama çabasına girmeleri ve onlara daha çok ilgi göstermelerinin doğal olduğu ifade edilmektedir. Fakat bunu yaparken çocuğun iradesini ve gücünü yok saymak çocuğun sağlıklı gelişimine zarar verdiği gibi ebeveyn–çocuk ilişkisini de olumsuz etkilemektedir (LeMoyne ve Buchanan, 2011). Diğer yandan helikopter ebeveynler gerçekleştiremedikleri hayalleri çocukları üzerinde kurdukları bir proje ile hayata geçirmeye çalışabilmekte ve bu sayede kendi başarısızlık ve hayal kırıklığı duygularından kurtulmayı amaçlamaktadır (Nabızade, 2023). Aslan (2023)’ın çalışmasında annelerin dört psikolojik ihtiyacının (baskın olma ihtiyacı, yakın ilişki ihtiyacı, başarı ihtiyacı, manevi ilgi/ yetiştirme ihtiyacı) helikopter tutumları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Özetle helikopter davranışların arkasında annelerin kendi psikolojik ihtiyaçlarının bulunduğu söylenebilir.

Günümüzde çocuğun yaşına göre yapabileceği her işi kendine görev edinen ebeveynler fazladır ve ailelerin çocuklarıyla fazla ilgilenmesi, çocuklarının üzerine çok düşmesi mükemmel olma çabasını yansıtmaları nedeniyle Türk toplumu tarafından normal karşılanmaktadır (Ankaralı ve Savaş, 2021). Eski zamanlara kıyasla çok daha fazla imkân sağlanan çocukların kendilerini daha mutsuz ve yalnız hissettikleri belirtilmektedir. Çünkü yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak yerine benmerkezci tutum ön plana çıkmaktadır (Marım ve Kahveci, 2021, Haziran). Bunda teknolojinin de etkisinin bulunduğu, teknolojinin sağladığı kolaylıklarla ailelerin çocuklarına helikopterlik göstermesinin daha kolay hale geldiği ifade edilmektedir. Fakat yüksek helikopterliğin sonucunda ergenlerde düşük özgüven, akademik başarıda düşüş, depresyon ve anksiyete görülebilmektedir (Taymaz, 2019; Yılmaz, 2021). Bu da hem birey hem aile hem de toplum için sakıncalı olabilir.

Ebeveynlik yaklaşımları, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynarken, her tutumun kendine özgü boyutları ve etkilerinin bulunduğu söylenebilir. Helikopter ebeveynliğin yepyeni bir ebeveynlik modeli olmadığı, diğer ebeveyn tutumlarının temel boyutlarının özgün bir yorumu olduğu ifade edilmektedir. Helikopter ebeveynliğin yüksek düzeyde sıcaklık/destek, aşırı kontrol ve müdahale içerdiği belirtilmektedir. Bu bağlamda diğer ebeveyn tutumları ile benzerlik gösterse de söz konusu temel boyutları önceliklendirme anlamında ve sonuçları açısından eşsiz nitelik taşımaktadır. (Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Yapılan bir araştırmada helikopter ebeveynlik ile otoriter ebeveynlik arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Odenweller ve diğerleri, 2014). Yılmaz (2024)’a göre helikopter ebeveynlik otoriter ebeveyn tutumuna bazı yönlerden benzemektedir. Her ikisinde de

çocuğun itaati ve ebeveyn beklentilerinin karşılanması esas olduğu ve ebeveynlerin çocukları ile ilgili endişelerini sürece yansıttığı ifade edilmektedir. Helikopter ebeveynliğin farkı çocuğun görev ve sorumluluklarını üstlenmeleridir. Yaşın (2018)'e göre ise helikopter ebeveynliği genel olarak otoriter ebeveynlik kategorisinde saymak doğru değildir. Çünkü her ne kadar bu ikisi ilişkili görünse de helikopter ebeveynlerin yalnızca çocuklarının tehlikede olduğunu düşündükleri zaman otoriter tutum sergiledikleri, bunun dışında demokratik ve izin verici nitelikte davrandıkları belirtilmektedir. Ching, Li, ve Chen (2023)' e göre de helikopter ebeveynler çocuklarının hayatına aşırı müdahalede bulunurken izin verici ebeveynler çocuklarının problemlerini kendilerinin çözmesi gerektiğini düşünür. Yani ebeveyn katılımı açısından bu iki türün zıt durumda olduğu; helikopter ebeveynlerde endişenin fazla olduğu, izin verici ebeveynlerin ise daha rahat bir yapıda olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan yola çıkarak helikopter ebeveynliğin, farklı ebeveynlik tutumlarıyla ortak ve ayrışan yönlerinin dikkat çektiği söylenebilir.

Günümüzde ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, toplumsal ve ekonomik koşullardaki değişimlerden etkilenerek geçmişe kıyasla daha farklı dinamikler kazandığı söylenebilir. Helikopter ebeveynlerin eski dönemlere kıyasla çocukları ile daha yakın, daha sık ve daha ilgili bir ilişki içinde olduğu, çocuklarının da benzer şekilde ebeveynlerine daha fazla güvendiği ve onlara daha fazla ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla helikopter ebeveyn tutumuna sahip ailelerde güçlü bağlar kurulmaktadır (Howe ve Strauss, 2007). Yaşın (2018)'in araştırmasında helikopter ebeveyn sahibi bireyler, aile içinde sıklıkla çatışmalar yaşadığını bildirseler de bu kişilerin kendilerini aileye ait ve özel hissettikleri, aile sorumluluklarını yerine getirme konusunda örneğin ebeveynlerinin ileri zamanlardaki bakımını üstlenme noktasında istekli oldukları anlaşılmıştır. Bu da helikopter ebeveynlerin çocuklarının hayatlarında uzun süre ve yüksek derecede kalacaklarının göstergesidir (Howe ve Strauss, 2007). Ayrıca günümüzde ekonomik şartların kötüleşmesi ve eğitim alanındaki güçlükler neticesinde ebeveynler çocuklarının hayatlarına çok daha fazla müdahalede bulunmaktadır (Doepke ve Fabrizio, 2019). Bireylerin eğitimlerini tamamlayarak iş bulma ve evlenme sürelerinin uzadığı, bunun da gençleri ailelerine daha uzun süre bağımlı hale getirdiği belirtilmektedir. Diğer taraftan çevresel risk faktörlerinin çeşitliliğinden dolayı ebeveynlerin koruyucu davranışlarında da artış olmuştur (Ulutaş ve Aksoy, 2014, Kasım). Özetle, helikopter ebeveyn tutumunun güçlü aile desteği gibi olumlu yönlerine rağmen çocukların özerklik gelişimine ket vurduğu söylenebilir.

Helikopter ebeveynlik tutumunun çocuk yetiştirmede kusursuzluk çabasında olduğu söylenebilir. Helikopter ebeveynlik gerçekçi olmayan şekilde mükemmel çocuğu yetiştirmeyi hedeflemektedir (Çakal, 2023). Bunun için helikopter ebeveynler kendi kariyerlerini, ilgi alanlarını ikinci plana atmak pahasına çocuklarının hayatına gerekenden ve beklenenden çok daha fazla müdahalede bulunmaktadır (Shaki, Gupta, Yadav ve Faisal, 2022). Genellikle orta ya da yüksek sosyoekonomik seviyedeki ailelerden gelen helikopter ebeveynler çocuklarına daha çok ilgi gösterebilmekte ve çocuklarının gelecekleri için daha fazla yatırım yapmaktadır (Yılmaz, 2023). Çocuklarının eğitimleri için de çok çaba sarf ettiklerinden bu tutuma sahip ebeveynlerin çocukları akademik anlamda daha başarılı olabilmektedir. (Lapsekili Uysal, 2020). Diğer yandan helikopter ebeveynlerin çocuklarına maddi manevi büyük yatırımlar yaptıkları için çocukları ile ilgili yüksek beklentilere sahip oldukları ve çocuk üzerinde sonsuz söz sahibi olduklarını düşündükleri belirtilmektedir. Bu durumu hisseden çocuklarda da hata yapma korkusu ve kaygı problemi görülmektedir. (Tepebaş ve Poyraz, 2024). Yaşin (2018)' e göre helikopter ebeveyn tutumların bireylerin akademik durumları üzerindeki olumlu etkileri sosyo-psikolojik açıdan olumsuz etkilerinden fazla olmamaktadır. Özel ortaöğretim kurumunda okumuş helikopter ebeveyn sahibi 12 Y kuşağı ile yapılan araştırmada katılımcıların akademik başarılarının yüksek olmasına rağmen kendini başarılı saymada, kendini gerçekleştirme yönünde adımlar atmada ve genel anlamda yaşamdan memnun olmada zorlandıkları sonucuna varılmıştır. Diğer deyişle helikopter ebeveyn tutumlarının bireylerin akademik başarı durumu üzerinde olumlu, aile iletişimi ve yaşam becerileri konularında olumsuz etkisi bulunmaktadır (Yaşin, 2018). Özetle, helikopter ebeveynlik, çocukların akademik başarısını destekleme potansiyeline sahip olsa da aşırı müdahaleci tutumuyla uzun vadede genel yaşam becerileri, öz yeterlilik ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Helikopter ebeveyn tutumunun olumsuz etkileri sadece çocuk üzerinde sınırlı kalmayabilir. Aşırı çocuk odaklı ve bir o kadar da zahmetli olan helikopter ebeveyn tutumu yalnızca çocukların psikolojik iyi oluşları üzerinde değil aynı zamanda aile memnuniyeti ve ebeveynlerin psikolojik durumları üzerinde de olumsuz etkiye sahiptir (İpek, 2023). Tüm zaman ve enerjisini çocuğun mutluluğu ve başarısına ayıran bu ebeveynlerin çok fazla sorumluluk altına girerek kendi hayatlarını da zorlaştırdıkları ve kendilerine zarar verdikleri ortadadır (Özdemir, 2023; Yılmaz, 2023). Set (2020)'e göre helikopter ebeveyn davranışlarının çocuk tarafından nasıl algılandığı ve yorumlandığı önemlidir. Helikopter davranışların çocuk tarafından aşırı korumacı ve müdahaleci olarak algılanırsa olumsuz,

destek ve yakınlık olarak algılanırsa daha farklı etkileri olabileceği belirtilmektedir. Ailelerinden doğrudan yardım talep eden çocukların belirli ölçüde helikopter ebeveynlikten fayda sağlasa da bunun özerklik gelişimini sınırlandırabileceği açıklanmaktadır. Zong ve Hawk (2022)'a göre ise gerekli durumlarda helikopter ebeveynlerin duygusal katılımları çocuk için faydalı olabiliyorken bunun her zaman yapılması çocuğun özerklik ve duygu düzenleme becerisi kazanmasını engelleyebilmektedir. Özetle, helikopter ebeveynliğin çocuk üzerindeki etkilerinin çocuğun algısına göre değişebileceği ve hem çocuklar hem de ebeveynler için psikolojik zorluklara yol açabileceği ifade edilebilir.

Helikopter ebeveyn tutumunun bazı davranışlarla karakterize olduğu söylenebilir. Shaki ve diğerleri (2022)' ne göre helikopter ebeveyn davranışları üç türdür:

1. Çocuğu gün içinde sürekli takip etme
2. Gerekemediği halde çocuğun yaşadığı problem durumlarına müdahalede bulunma
3. Çocuklara özerkliklerini geliştirebileceği fırsat alanlarını tanımama.

Bazı ebeveynler çocuklarının güvenliği ve gelişimi için onları yakından takip etmeye yoğun çaba harcayabilir. Helikopter ebeveynlerin çocuklarının güvenliğinden emin olmak için gün içinde ne yaptığını bilmeye çalıştıkları ve herhangi bir problem durumunda (akademik, sağlık veya arkadaş ilişkileri vs.) çocuklarına destek olmaya her an hazır durumda oldukları belirtilmektedir. Ayrıca bu ebeveynlerin okul etkinliklerine katılmaya çok istekli olup çocuklarını da bu doğrultuda teşvik ettikleri ifade edilmektedir. Helikopter ebeveynlerin aşırı davranışları çocuklarda boğulmuşluk hissi oluşturabilir ve çocuk bu durumda, özerklik ve bağımsızlık için mücadele vermek zorunda kalabilir (Shaki ve diğerleri, 2022). Bu durum çocukların kendi ayakları üzerinde durmalarını engelleyebilir.

Helikopter ebeveyn davranışları okul ortamında da görülebilir. Somers ve Settle (2010) okullarda beş helikopter ebeveyn tipi saptamıştır:

1. Tüketici savunucuları: Çocukları için çok fazla harcama yapan ebeveynlerdir. Bu ebeveynler okulu bir eğitim süreci değil, tüketim işlevi olarak algılamaktadır. Bu sebeple ödedikleri ücret karşılığında hizmet ve kalite beklentisindedirler.
2. Eşitlik savunucuları: Eğitim ortamında çocuklarının nasıl desteklendiği, değerlendirildiği, ayrımcılığa uğrayıp uğramadığı konusunda endişeli ebeveynlerdir. Bu ebeveynler çocukları için sürekli eşitlik talep ederler.

3. İkincil (Temsili) öğrenciler: Çocukları ile üniversite deneyimleyen ebeveynlerdir. Kendi deneyimleyemediği üniversite hayatını tekrar yaşamayı arzulayan bu ebeveynler üniversitenin her aktivitesine çocuğun yanında katılmaya çalışmaktadır.
4. Toksik ebeveynler: En zararlı helikopter ebeveyn tipi olarak çocuklarının hayatını yaşarken onlara üstünlük kurmaya çalışan ebeveynlerdir. Çocuklarının güvenilmez olduğunu düşünürler ve onlara kötü davranırlar.
5. Güvenlik ekibi (Koruma gözetleme) ebeveynleri: Çocuklarının en ufak riskli durumla karşılaşmasından aşırı kaygılanan ebeveynlerdir. Bu sebeple okulda karşılaşabilecek riskli durumlara karşı aşırı önlem alırlar. Güvenlik önlemlerinin en üst düzeyde olması beklentisindedirler.

Sonuç olarak, helikopter ebeveynlik farklı ortamlarda ve çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. Bununla birlikte çocukların gelişiminde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir.

2.5. İlgili araştırmalar

Bu bölümde evlilik olgunluğu, sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve helikopter ebeveynlik konuları ile ilgili yapılan Türkçe ve İngilizce dillerindeki çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Evlilik olgunluğu ile ilgili yapılan araştırmalar

Evlilik olgunluğu ile ilgili yapılan literatür taramasına göre yerli birkaç çalışma dışında araştırmaya rastlanmamıştır. Yabancı alan yazında ise evlilik olgunluğu ile bağlantılı daha çok duygusal olgunluk konulu araştırmalar mevcuttur.

Ülkemizde evlilik olgunluğu ile ilgili ilk çalışma Yıldız (2017) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasıdır. Çalışmada evlilik olgunluğunun biyolojik, ekonomik, sosyal ve duygusal boyutları saptanmıştır.

Evlilik olgunluğu ve evlilik beklentisi arasında yaş ve cinsiyete göre farklılaşmayan anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ekonomik olgunluk ve biyolojik olgunluk ile evlilik

beklentisi arasında düşük, sosyal-toplumsal olgunluk ve duygusal olgunluk ile evlilik beklentisi arasında ise orta düzeyde ilişki saptanmıştır (Çizmecioğlu, 2020).

Gelir düzeyi orta katılımcıların evlilik olgunluğu puanlarının, gelir düzeyi yüksek ve düşük katılımcıların evlilik olgunluğu puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada öğrenci olan katılımcıların evlilik olgunluğu puanlarının serbest meslek erbabı katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca daha önce yaşadığı ilişki deneyimi çok iyi olan katılımcılar, ilişki deneyimi kötü katılımcılara kıyasla evlilik olgunluğunun biyolojik boyutundan daha yüksek puan elde etmiştir (Özger, 2023). Evlilik yaşı arttıkça duygusal olgunluğun arttığı sonucu elde edilmiştir (Gholami Gherashiran ve diğerleri, 2020).

Evlilik olgunluğunun alt boyutlarından duygusal ve ekonomik olgunluk puanları evliliğe kendini hazır hissedenden katılımcılarda kararsızlık yaşayan katılımcılara göre yüksek çıkmıştır. Ayrıca özerk benlik ve ilişkili benlik ile evlilik olgunluğu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Fakat özerk ilişkili benlikle evlilik olgunluğu, duygusal, toplumsal ve biyolojik boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır (Yaşaroğlu, 2024). Duygusal olgunluk ile benlik farklılaşması ve ailecilik arasında pozitif ilişkiler bulunurken; duygusal olgunluk ile evlilik çatışması arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca modern ailelerdeki duygusal olgunluk ortalamasının geleneksel ailelerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Mirzaei Kondari ve diğerleri, 2023).

Yapılan bir çalışma kadınların olgunluk düzeylerinin iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğunu ileri sürmektedir (Ghosh, Lahiri, ve Datta, 2017). Duygusal olgunluk ile çiftlerin ruh sağlığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Sürekli bir işe sahip olmak ve ruh sağlığı değişkenleri duygusal olgunluğu etkilemiştir (Ghazivakili ve diğerleri, 2019). Cinsel tatmin, öznel iyi oluş ve evlilik bağlılığı ile sosyal olgunluk arasında pozitif, kontrol edici davranışlar ile sosyal olgunluk arasında ise negatif ilişki tespit edilmiştir (Askari Novin, Vatankhah ve Khalatbari, 2022).

Duygusal olgunluk ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Dean, 1966). Evlilik doyumu ile duygusal olgunluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Mosavia ve Iravanib, 2012). Köken aile işlevinin duygusal olgunluk üzerindeki etkisinin ve duygusal olgunluğun evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (Bahmani Makvandzadeh ve diğerleri, 2022). Ruhsal olgunluk ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Reynolds, 2012). Duygusal olgunluğun evlilik doyumunu

etkilediği tespit edilmiştir (Kakolian, Mashayekh, Davaei ve Khosravi Babadi, 2024). Duygusal olgunluğun evlilik uyumunu yordadığı tespit edilmiştir (Rani, Singh ve Jaiswal, 2017). Evlilik uyumu ve duygusal olgunluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte toplam duygusal olgunluk düzeyi cinsiyete göre değişmemiştir. Görücü usulüyle evlenen çiftlerin daha iyi duygusal istikrar sağladığı bulunmuştur (Jaisri ve Joseph, 2013). Duygusal iktidarsızlığın evlilik doyumuyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Gholami Gherashiran ve diğerleri, 2020). Duygusal olgunluk ile evlilik doyumunda pozitif ilişki bulunmuştur (Firouzabadi ve diğerleri, 2011). Duygusal olgunluk ve affedicilik ile evlilik doyumunda pozitif ilişki bulunmuştur (Shamsi ve Asad, 2021). Evlilik yaşı, ekonomik durumu ve duygusal olgunluk düzeylerinin evlilik doyumunda pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Nindyasari ve Herawati, 2018). Duygusal olgunluğun duygusal denge, duygusal ilerleme, sosyal uyum ve kişilik bütünleşmesi alt ölçekleri evlilik uyumu ile anlamlı ve pozitif bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (Khatri ve Manju, 2019). Duygusal olgunluğun evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkisi olmadığı, ancak son derece duygusal istikrarlı olanların ortalama istikrarlı ve son derece istikrarsız olanlara kıyasla daha iyi evlilik uyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır (Sharma, 2017). Düşük duygusal olgunluk seviyesi evlilik istikrarsızlığını etkilemiştir (Gholami Gherashiran ve diğerleri, 2022).

Bir araştırma bulgusuna göre duygusal olgunluk evlilikte sadakatsizlik eğilimini yordamaktadır (Mosharafi ve diğerleri, 2024). Benzer şekilde başka bir çalışmada duygusal olgunluk ile evlilikte sadakatsizlik arasında negatif ilişki bulunmuştur (Khasmakhi ve Salahin, 2018).

Bir diğer çalışmada psikososyal olgunluk, ebeveynlik öncesi sosyal rol ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Psikososyal olgunluk arttıkça ebeveynlikle ilgili sosyal rollerin gelişimi de artmaktadır (Park ve Je, 2019).

Sosyal olgunluk evlilikte can sıkıntısını yordamazken, duygusal olgunluk, evlilikteki can sıkıntısını önemli ölçüde yordamıştır. Evlilikteki can sıkıntısında duygusal olgunluğun etkisi bulunmaktadır (Ali Cheshmeh Alaei, Samani, Sohrabi ve Baghouli, 2023).

Evliliğe hazır olma konusunda en güçlü kriterlerden bazıları duygusal olgunluk, olumlu bir bakış açısını koruma, kendi eylemlerinin sorumluluğunu kabul etme, başkalarına ve farklılıklara saygı gösterme, erkeklerin aileyi fiziksel olarak güvende tutabilmesi, bir hane yönetme kapasitesine sahip olması, bağımsız kararlar alabilme, aileden ve başkalarından mali bağımsızlık, daha az bencil olup başkalarını daha fazla dikkate alma ve bekarlık

hayatını tam anlamıyla deneyimlemiş olma bulunmuştur. Ayrıca evliliğe hazır olma üzerine düşünmenin gelecekteki evlilik doyumu ve refahını yordadığı saptanmıştır (Lo-oh, 2023). Kültürel geçmişe dayalı olarak öğrenciler arasında evliliğe hazır olma konusunda önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Elfira, 2019). Sekiz bireysel kişilik özelliğinin, evliliğe hazırlık müdahalelerinden kaynaklanan olumlu değişim ile ilişkisi incelenmiş ve dışadönüklük, nezaket, organize olmuş, daha az kaygılı ve esnekliğin bu sürece katkısı bulunmuştur. (Duncan, Rogers ve McAllister, 2017). Biyolojik ve maddi ihtiyaçların karşılanmasının evliliğin yönelim ve motivasyonunda etkili olduğu belirtilmiştir (Jafar ve Yaqub, 2021). Evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme gücü arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Çetin, 2021).

Yapılan çalışmalarda daha çok evliliğin duygusal boyutunun ele alındığı ve duygusal olgunluk ile birlikte en çok araştırılan değişkenin evlilik doyumu olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal olgunluk arttıkça evlilik doyumunun arttığı belirtilmektedir. Olgun olmanın evlilik ve ebeveynlik rollerinin yanı sıra bireysel iyi oluş veya ruh sağlığı üzerinde de önemli olduğu ifade edilebilir. Ayrıca evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ya da ebeveyn tutumlarıyla ilgili araştırmaya rastlanmamış, benlik farklılaşması ile yapılan araştırmaların ise çok sınırlı olduğu söylenebilir. Bu anlamda mevcut araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.5.2. Sosyal karşılaştırma ile ilgili yapılan araştırmalar

Literatür incelendiğinde sosyal karşılaştırmaya ilişkin yetişkin, ergen, hasta, anne, öğrenci vs. gibi farklı çalışma grupları üzerinde pek çok değişken ile yapılan oldukça fazla araştırma bulunmaktadır.

Sosyal medyada daha çok yukarı yöne karşılaştırmalar yapıldığı bulunmuştur. Katılımcılar yukarı doğru yaptıkları karşılaştırmalarda çoğunlukla umut, imrenme gibi duygular; daha az ise kıskançlık gibi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların aşağı doğru yaptıkları karşılaştırmalarda ise çoğunlukla korku, üzüntü, acıma gibi duyguları; daha az ise küçümseme gibi duyguları hissettikleri ortaya çıkmıştır. Son olarak sosyal medya kullanıcısı olan katılımcıların aşağı doğru karşılaştırma yaptıklarında kaçınma davranışında, yukarı doğru karşılaştırma yaptığında ise benliği geliştirici davranışlarda bulundukları tespit edilmiştir (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020).

Sosyal karşılaştırma eğiliminin sosyal ağlardaki gösterişçi tüketimi üzerindeki etkisinde kendini tanıtmaya arzusunun aracılık rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Böylece sosyal ağlarda sosyal gösteriş tüketimi eğiliminin, sosyal karşılaştırma eğilimi ve kendini tanıtmaya arzusu tarafından motive edildiği bulunmuştur. Ayrıca sosyal karşılaştırma eğilimi gösterişli çevrimiçi tüketimi ve kendini tanıtmaya arzusunu istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilemiştir (Güneş, Altunışık ve Sarıkaya, 2023).

Yapılan çalışmada katılımcılar, kendilerini ünlülerle, genel olarak diğerleriyle, arkadaşlarıyla ve ideal benlikleriyle karşılaştırdıklarını belirterek beden karşılaştırması temasını oluşturmuşlardır. Ayrıca çalışmada diğerleriyle yapılan karşılaştırmaların genellikle yukarı yönlü ve az sayıda aşağı yönlü olduğu gözlemlenmiştir (Eşiyok ve Demirtepe Saygılı, 2022).

Sosyal karşılaştırmayı zaman perspektifinin yalnızca “geçmiş-olumsuz” boyutunun yordadığı, “geçmiş-olumlu”, “şimdi-kadere”, “gelecek” ve “şimdi-hazcı” boyutlarının ise sosyal karşılaştırma yönelimini yordamadığı bulunmuştur. Buna göre “geçmiş-olumsuz” yönelimlilik (geçmiş yaşantılara dair karamsar algı) arttıkça sosyal karşılaştırma da artmaktadır (Çivitci ve Şahin Baltacı, 2018).

Sosyal karşılaştırmaların zararsız ve kötü niyetli kıskançlığı tetiklediği; zararsız kıskançlığın, kendini geliştirme niyetini, kötü niyetli kıskançlığın ise olumsuz dedikoduları tetiklediği bulunmuştur (Latif ve diğerleri, 2021).

Sosyal karşılaştırmaya dayalı duyguların, sosyal karşılaştırma yönelimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur. Şöyle ki yetenek temelli sosyal karşılaştırma yönelimi daha güçlü olduğunda, psikolojik iyi oluş, karşılaştırma yapılan diğer kişiyle ilgili yukarı yönlü zıt duygular (örneğin, depresyon ve kıskançlık) aracılığıyla azalırken; aşağı yönlü benzer duygular (örneğin, kaygı ve sempati) aracılığıyla artmaktadır. Tersine, görüş temelli sosyal karşılaştırma yönelimi daha güçlü ise, psikolojik iyi oluş, karşılaştırma yapılan diğer kişiyle ilgili yukarı yönlü benzer (özdeş) duygulardaki (örneğin, iyimserlik ve ilham) artış veya yukarı yönlü zıt duygulardaki (örneğin, depresyon ve kıskançlık) azalma ile artmaktadır. Bu sonuçlar, sosyal karşılaştırmaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin, sosyal karşılaştırma yönelimlerinin yetenek veya görüş vurgusuna dayanarak ve karşılaştırma ile tetiklenen duyguların türüne bağlı olarak olumlu veya olumsuz olduğunu göstermektedir (Park ve Baek, 2018).

Facebook kullanımı ile sosyal karşılaştırma eğilimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ve Facebook'ta yukarıya doğru karşılaştırmanın yaygın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, sosyal karşılaştırma eğilimi ile ruh sağlığı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, sosyal karşılaştırma eğilimi ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Jang ve diğerleri, 2016).

Kadınların, fotoğraflarında daha sık düzenleme yaptıkları ve yukarıya sosyal karşılaştırma sonrası erkeklere kıyasla daha olumsuz hissettikleri bulunmuştur. Beden imajı ve beden karşılaştırma eğilimi, bu etkilerde aracı rolündedir. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha olumsuz bir beden algısına sahip oldukları ve bedenlerini başkalarıyla sosyal olarak daha fazla karşılaştırma eğiliminde oldukları görülmüştür. Cinsiyetler arasında fotoğraf paylaşım sıklığı veya aşağıdan sosyal karşılaştırmanın etkileri açısından farklılık görülmemekle beraber hem kadınlar hem erkekler başkalarının olumsuz fotoğraflarını gördükten sonra kendilerini iyi hissetmişlerdir. Olumsuz beden imajına sahip olan ve sosyal karşılaştırmaya eğilimli erkekler, sonuçlar açısından kadınlara daha çok benzemektedir. Sosyal ağ sitelerinin görsel öz sunuma odaklanması ve bireylerin görünümleriyle ilgili dönüt alma fırsatını sunması hem kadınlar hem de erkekler için görünümle ilgili daha yoğun endişelere ve sosyal karşılaştırmaya sebep olabilmektedir (Fox ve Vendemia, 2016).

Sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek katılımcıların daha fazla Facebook kullandığı tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek katılımcıların, Facebook'ta kısa sosyal karşılaştırmalara katıldıktan sonra, sosyal karşılaştırma yönelimi düşük katılımcılara kıyasla daha kötü öz algı, daha düşük öz saygı ve daha olumsuz bir duygu dengesi yaşadıkları bulunmuştur. Özetle, sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek katılımcıların sosyal ağ sitelerini daha yoğun kullandıkları ve maruz kaldıkları karşılaştırma temelli içerikten daha fazla etkilendikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Vogel ve diğerleri, 2015).

Katılımcıların yukarı yönlü (daha başarılı biriyle) karşılaştırmalar yaptığında anlık özsaygılarının ve öz değerlendirmelerinin düştüğü, aşağı yönlü (daha düşük başarıya sahip biriyle) karşılaştırmalar yaptıklarında ise özsaygı ve öz değerlendirmelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Vogel ve diğerleri, 2015).

Sosyal karşılaştırma ile bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı) arasında ilişki bulunmuştur. Buna göre sosyal karşılaştırma arttıkça bireyin kendisini, yaşantısını ve dünyayı olumsuz değerlendirme düzeyi artmaktadır. Ayrıca sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık negatif ilişkili çıkmıştır. Sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık

arasındaki ilişkide benlik algısının tam aracı rolü bulunmaktadır. Son olarak sosyal karşılaştırma benlik algısı üzerinden psikolojik sağlamlığı etkilemektedir (Kaya ve Tıraş (2021).

Fen lisesi öğrencilerinin diğer liselerde (Anadolu, meslek, imam hatip liseleri) eğitim gören öğrencilere kıyasla ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla sosyal karşılaştırma puanları daha düşük çıkmıştır. Diğer bulgu sosyo-ekonomik açıdan orta düzeyde olan ergenlerin sosyal karşılaştırma yönelimi sosyo-ekonomik açıdan düşük- yüksek seviyede olan ergenlerden daha fazladır. Ayrıca sosyal karşılaştırma puanları yaşa ve anne babanın eğitim durumuna göre değişmemiştir (Kaya ve Savaşlı, 2020).

Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal karşılaştırma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal karşılaştırma puanları cinsiyet, sınıf ve lise türüne göre farklılık göstermemiştir (Çakmak ve Sakarya, 2020).

Kadın öğrencilerin sosyal karşılaştırma puanları erkek öğrencilerden; akademik başarısı daha iyi durumda olanların sosyal karşılaştırma puanları ise akademik başarısı düşük olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın öğrencilerin bölümlerine, aktif spor yapma durumlarına, gelirlerine, bölümden memnuniyet düzeylerine, istedikleri bölümü seçme özgürlüklerine, aileyle birlikte veya aileden uzakta yaşamalarına ve hobiye sahip olma durumlarına göre değişmediği bulunmuştur (Bilbek ve Yılmaz, 2014).

Kadın katılımcıların güzel sosyal medya kullanıcıları gördükten sonra daha az çekici profil resimlerine bakan kişilere kıyasla daha olumsuz bir beden imgesine sahip olduğunu ve daha olumsuz duygular hissettiğini göstermektedir. Ayrıca erkek katılımcılar, başarılı erkeklerin profilleriyle karşılaştıklarında, daha az başarılı kişilerin profillerine bakan erkek katılımcılara göre mevcut kariyer durumları ile ideal bir özgeçmiş arasında daha yüksek fark algılamıştır. Yani başarılı özgeçmişleri inceleyenler, daha az başarılı olanları inceleyenlere göre daha yüksek bir gerçek-ideal uyumsuzluğu göstermiştir. Haferkamp ve Krämer (2011)

Etkileşimli bir şans oyununda katılımcıların para kaybettiğinde bile, diğer oyuncunun daha fazla kaybetmesi durumunda sevindiği ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde para kazanan katılımcı diğer oyuncunun daha fazla kazanması durumunda kıskançlık hissetmiştir (Dvash, Gilam, Ben-Ze'ev, Hendler ve Shamay-Tsoory, 2010).

Öğrencilerin çoğunlukla yukarı yönlü karşılaştırma yaptıkları, bunun da performansta artış ile birlikte olumsuz duygulara ve düşük akademik benlik kavramına yol açtığı bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin karşılaştırma yaparken kendilerine benzer öğrencileri tercih ettikleri saptanmıştır (Dijkstra ve diğerleri, 2008).

Normatif akran etkisi ve akran iletişiminin sosyal karşılaştırmayı yordadığı, reklam izleme motivasyonunun da medya figürleri ile yapılan sosyal karşılaştırmayı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca arkadaş ve medya figürleri ile yapılan sosyal karşılaştırmalar da maddeciliği etkilemektedir. Arkadaşlarının ve medya ünlülerinin mülkiyetleriyle kendi mülkiyetlerini karşılaştıran ergenler, mülkiyetlerin başarı ve mutlulukla ilişkili olduğuna, mülkiyetlerin insan hayatında merkezi bir konumda bulunduğuna inanma eğilimindedirler. Aşağıya doğru sosyal karşılaştırmaların bulgulanmadığı bu çalışmada yukarıya doğru sosyal karşılaştırma materyalist arzuları harekete geçirmiştir (Chan ve Prendergast, 2007).

Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin sosyal karşılaştırma düzeyleri ortanın üzerinde çıkmıştır. Sosyal karşılaştırma düzeyleri cinsiyet, yaş ve çocuğun cinsiyetine göre değişmemiştir. Bununla birlikte ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal karşılaştırma yönelimi artmıştır. Evli olan ebeveynlerin ve çalışan ebeveynlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca ebeveynlerin yaşam doyumu ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Boztaş ve Tutkun, 2023).

İlköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin sosyal karşılaştırma eğiliminin cinsiyet, mesleki kıdem ve okuldaki pozisyon bağlamında değişmediği bulunmuştur. Ayrıca sosyal karşılaştırma ile iş doyumları arasında pozitif ilişki çıkmıştır (Kılıç ve diğerleri, 2013).

Liseli ergenlerin sosyal karşılaştırma eğiliminin cinsiyet ve yaşanan yer bağlamında farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte 11. sınıf öğrencilerinin 9 ve 10. sınıf öğrencilerine göre; sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin de sosyo-ekonomik düzeyi düşük veya orta olanlara göre daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal karşılaştırma ile depresyon arasında negatif ilişki çıkmıştır (Erözkan, 2004).

Yapılan araştırma sonuçlarından yola çıkarak sosyal karşılaştırmaların benlik algısı, duygu durumları ve sosyal davranışlar üzerinde önemli olduğu söylenebilir. Yukarı yönlü karşılaştırmaların kıskançlık, yetersizlik ve olumsuz benlik algısı gibi duygulara yol açarak kendini geliştirme dürtüsünü harekete geçirdiği, aşağı yönlü karşılaştırmaların ise küçümseme ve acıma gibi duygularla öz saygıyı arttırdığı ifade edilebilir. Bununla beraber kadınların sosyal karşılaştırma sürecinden daha fazla etkilenebileceği de belirtilmektedir. Ayrıca sosyal karşılaştırma ve evlilik olgunluğunun birlikte çalışıldığı araştırma mevcut

değildir. Bu sebeple mevcut araştırmanın literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı beklenmektedir.

2.5.3. Benlik farklılaşması ile ilgili yapılan araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde benlik farklılaşması ile ilgili yapılan çalışmaların çok eskiye dayandığı ve bu konuda farklı örneklem grupları ve değişkenlerle gerçekleştirilen pek çok sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir.

Benlik ayrımlaşması ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca benlik ayrımlaşmasının bir boyutu olan duygusal tepkisellik kadınlarda erkeklerden, eğitim fakültesi öğrencilerinde ise fen edebiyat fakültesi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Ailenin sosyo-ekonomik durumu değişkeni açısından ben pozisyonu alma boyutunun varlıklı öğrencilerde daha yüksek olduğu ve annenin eğitim durumu değişkeni açısından başkalarına bağımlılık boyutunda ise annesi okuma yazma bilmeyenlerin ve annesi ön lisans mezunu olanların daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Son olarak benlik ayrımlaşma düzeyleri sınıf düzeyi, akademik başarı durumu ve baba eğitim seviyesi açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir (Mert ve Gülmez, 2018).

Bireyin geniş ya da çekirdek ailede yetişmesi ile diğer değişkenler (ailedeki dominant kişi, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, yaş) ve benliğin ayrımlaşma düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Bununla beraber sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşma düzeyi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Değirmenci ve Demirli, 2019).

Kaçınmacı ve güvenli bağlanma benlik farklılaşmasını pozitif yönde, kaygılı-kararsız bağlanma ise benlik farklılaşmasını negatif yönde yordamıştır. Ayrıca benlik farklılaşmasının internet bağımlılığı üzerinde negatif etkisi tespit edilmiştir. (Taş ve Bilgin, 2019).

Anksiyete ile ilgili bozuklukları olan yetişkinlerin kendini farklılaştırma düzeylerinin genel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur. Anksiyete bozukluğu olan bireyler kontrol örneğine göre, daha yüksek duygusal reaktivite bildirmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma kendini farklılaştırma düzeyleri ile negatif ilişkili bulunmuştur (Xue ve diğerleri, 2018).

Benliğin ayrımlaşmasının duygusal kopma boyutunun çift uyumunun en güçlü olumsuz yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Genel olarak daha az duygusal reaktif olan, ilişkilerde

ben pozisyonu alma konusunda daha yetenekli olan ve özellikle daha az duygusal kopma yaşayan bireylerin en yüksek ikili uyum seviyelerine sahip bulunmuştur (Lampis, 2016).

Ergenlerin ayrılık kaygısının, annelerin ben pozisyonu ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Cinsiyet farklılıkları açısından, annelerin duygusal reaktivite ve başkalarıyla kaynaşma seviyelerinin babalardan daha yüksek olduğu, babaların ise ben pozisyonu ve duygusal kesilme seviyelerinin annelerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin kendini farklılaştırma seviyelerinin, kendi ayrılık kaygıları ile negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Peleg ve diğerleri, 2015).

Benlik ayrımlaşmasının cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Ayrıca üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Benlik ayrımlaşması üniversiteye yaşamına uyum düzeyini etkilemiştir (Mert ve Çetiner, 2018).

Benlik ayrımlaşması psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü yordamaktadır. Ayrıca psikolojik iyi olma ile benlik ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu alma ve duygusal kopma arasında pozitif ilişki varken psikolojik iyi olma ile benlik ayrımlaşmasının boyutlarından duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır Karababa ve diğerleri (2018).

Benliğin farklılaşması çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde etkilemektedir. Ayrıca erkeklerin benliğin farklılaşması puanları kadınların puanlarından yüksek çıkmıştır. Son olarak, severek/flört ederek evlenen bireylere ait benlik farklılaşması puanları, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin farklılaşması puanlarından daha yüksek bulunmuştur (Polat ve İlhan, 2018).

Madde bağımlılığı tedavisi görenler daha düşük seviyelerde kendini farklılaştırma bildirmiştir. Buradan yola çıkarak yüksek kendini farklılaştırmanın madde kötüye kullanımı/bağımlılığının gelişimine karşı koruyucu olduğu önerilmektedir (Thorberg ve Lyvers, 2006).

Kendini farklılaştırma ile kronik anksiyete arasında negatif, kendini farklılaştırma ile sosyal problem çözme arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca kendini farklılaştırma sosyal problem çözme kronik anksiyete üzerinden etkilemektedir. Bununla birlikte kendini farklılaştırma ergenlerin yüksek riskli cinsel aktivitesi, diğer uyuşturucu kullanımı ve akademik katılım ile dolaylı olarak (sosyal problem çözme üzerinden) ilişkili bulunmuştur (Knauth ve diğerleri, 2006).

Eşlerin ayrımlaşma seviyeleri birbirlerinden çok farklı bulgulanmıştır. Bununla beraber kadınların duygusallık durumlarını duygusal tepkisellik yoluyla ifade etme eğiliminde oldukları, erkeklerin ise duygusallık durumlarını partnerlerinden uzaklaşarak yani duygusal kopmaya yönelerek ifade etmeye çalıştıkları bulunmuştur. Ayrıca kadınların ben pozisyonu puanları daha düşük çıkmıştır. Erkeklerin de başkalarına bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur (Kosek, 1998).

Benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif, benlik farklılaşması ile ruminasyon arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik farklılaşması ruminasyonu ve ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme ile derin düşünmeyi etkilemiştir (Yıldız, 2019).

Evlilik ilişki kalitesi ile benliğin farklılaşması arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benliğin farklılaşması alt boyutlarından olan ben pozisyonu alma ve duygusal kesme, evlilik ilişki kalitesini etkilemiştir (Kalkan ve Aydoğan, 2019).

Benlik farklılaşması ile sürekli kaygı düzeyi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Benlik farklılaşması sürekli kaygı düzeylerindeki değişimin %50'sini açıklamaktadır. Çalışmada erkeklerin benlik farklılaşma düzeyleri, kadınlardan; flört ederek evlenen bireylerin farklılaşma düzeyleri ise görücü usulü evlenen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Çalışmayan bireylerin benlik farklılaşma düzeyleri, çalışan bireylerden daha düşük çıkmıştır. 40-49 yaş evli bireylerin benlik farklılaşması puanları, 20-29 yaş evli bireylerden ve 30-39 yaş evli bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Lisansüstü eğitim mezunu evli bireylerin benlik farklılaşma düzeyleri, ilköğretim ve lise mezunu evli bireylerden daha yüksek çıkmıştır (Tönbül ve Avcı, 2021, Aralık).

Yahudilerin ben pozisyonu düzeylerinin daha yüksek ve duygusal kopma düzeylerinin Araplardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Kadınlar, erkeklere göre başkalarıyla duygusal reaktivite ve kaynaşma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ayrıca iki kültürden katılımcılar arasında sosyal kaygı ile benlik farklılaşması arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Ben pozisyonu ile üç sosyal kaygı alt boyutu arasında negatif ilişkiler bulunmuşken, diğer yandan duygusal reaktivite, duygusal kopma ve başkalarıyla kaynaşma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Peleg ve Zoabi, 2014).

Benlik farklılaşmasının depresyon semptomatolojisi ile negatif ilişkili olduğu ve depresyon semptomatolojisini yordadığı bulunmuştur. Ayrıca benlik farklılaşmasının aile çatışmasının

depresyon semptomatolojisi üzerindeki etkisinde kısmen arabulucu olarak bulunduğu sonucuna varılmıştır (Hooper ve DePuy, 2010).

Benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutu olan aşırı beklentiler arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca benliğin ayrımlaşması akılcı olmayan romantik ilişki inançları anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Kurt ve Gündüz, 2020).

Daha fazla farklılaşmaya sahip olan yetişkinlerin, önemli ölçüde daha olumlu genel ittifaklar bildirdikleri, daha az duygusal tepkisellik bildiren danışanların aile terapisi bağlamında daha güçlü güvenlik hislerine sahip oldukları bulunmuştur. Genel olarak daha duygusal tepkisellik bildiren yetişkin katılımcılar, diğer aile üyeleriyle yapılan seanslarda savunmasız olma, kişilerarası risk alma ve aile sorunlarını keşfetme konusunda daha fazla zorluk yaşamışlardır (Lambert ve Friedlander, 2008).

Psikolojik iyi olma ile benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması, alt boyutları birlikte psikolojik iyi oluşu %35 etkilemiştir. Bununla birlikte benliğin ayrımlaşması alt boyutları olan ben pozisyonu ve duygusal kopma puanlarının psikolojik iyi oluş düzeyini yordamaktadır. Ayrıca benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan özerklik ve öz kabul arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması düzeyi psikolojik iyi oluş alt boyutlarını da etkilemektedir (Erdem ve Kabasakal, 2020). Benlik farklılaşması daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarıyla ilişkilendirilmiştir. Benlik farklılaşması psikolojik iyi oluşu yordamaktadır (Bohlander, 1999).

Kendini farklılaştırma ile psikolojik uyum, sosyal problem çözme becerileri ve etnik grup aidiyeti arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, en yüksek psikolojik uyum gösteren bireyler, en az duygusal kopma yaşayan kişiler olmuştur. Benzer şekilde, önemli ilişkilerde ben pozisyonları alabilen bireyler daha iyi sosyal problem çözme becerileri bildirmiştir (Skowron, 2004).

Eşler duygusal kopma ve ben pozisyonu ölçeklerinde benzer düzeylerde farklılaşma göstermiş, ancak kadınlar daha yüksek düzeyde duygusal tepki ve kaynaşma bildirmiştir. Erkekler arasında diğerleriyle kaynaşma ile ayrılma kaygısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Kadınlar arasında ise duygusal tepki ile ayrılma kaygısı pozitif ilişkilidir (Peleg ve Yitzhak, 2011).

Benlik farklılaşması psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık ile ilişkili ve öngörücü bulunmuştur. Ayrıca benlik farklılaşması alt ölçek puanları depresif semptomatoloji puanları ve fiziksel sağlık puanları ile ilişkilendirilmiştir. Benlik farklılaşması genel işlevselliğin depresif semptomatoloji ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine kısmen aracılık etmiştir (Hooper ve Doehler, 2011).

Kronik akciğer hastalığı olan bireylerin kendini farklılaştırma düzeyi, partnerlerin kendini farklılaştırma düzeyinden düşüktür. Hastaların farklılaşma düzeyi, hastaların ilişki tatminini etkilemezken, partnerlerin farklılaşma düzeyi, partnerlerin ilişki tatminini olumlu yönde etkilemiştir. Ayrıca partnerlerin kendini farklılaştırma düzeyi, partnerlerin depresyonunu olumsuz şekilde yordamaktadır (Lal ve Bartle-Haring, 2011).

Lezbiyen çiftlerin farklılaşma düzeylerinin rastgele çiftlerden farklı olmadığı saptanmıştır. Ayrıca kendini farklılaştırma ile ilişki tatmini arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkılarak daha fazla farklılaşmaya sahip olan çiftlerin, daha tatmin edici ilişkilere sahip olma eğiliminde olduğu söylenebilir (Spencer ve Brown, 2007).

İlgili araştırmalara bakıldığında benlik farklılaşmasının iyi oluş ve sosyal ilişki durumları açısından kritik olduğu ifade edilebilir. Yüksek benlik farklılaşması düşük kaygı ve depresyon düzeyi, yüksek çift uyumu ve ilişki kalitesi ile ilişkilendirilirken, kadınlarla erkeklerin benlik farklılaşması durumlarında birtakım farklar olduğu belirtilmiştir. Benlik farklılaşması üzerine yapılan bu çalışmalara ek olarak evlilik olgunluğu konusunun da incelenmesinin gerekli olduğu söylenebilir.

2.5.4. Helikopter ebeveynlik ile ilgili yapılan araştırmalar

Ergenlerin büyük kısmının ailesini yüksek helikopter ebeveyn olarak algıladığı, ailede tek çocuk olanların kardeşi olanlara göre aileyi daha düşük helikopter seviyesinde algıladığı, 40 yaş ve altı ebeveynlerin daha yüksek helikopter olarak algılandığı, ebeveynlerin lisans ve üstü olanların daha düşük helikopter ebeveyn olarak algılandığı ortaya çıkmıştır (Taymaz, 2019). Okuma yazma bilmeyenler hariç anne babaların eğitim seviyesi arttıkça helikopter ebeveyn tutumunun arttığı, okuma yazma bilmeyenlerin helikopterlik seviyelerinin lisansüstü eğitim seviyesine sahip ebeveynlerden sonra ikinci sırada geldiği, helikopter tutumların en çok 41-49 yaş aralığında yoğunlaştığı sonuçları elde edilmiştir (Alpsoy, 2021). Özel okulda okuyan öğrenciler daha fazla helikopter tutumu bildirmiştir. Bunun yanında

helikopter ebeveyn tutumu ile depresyon ve anksiyete arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca ebeveynlerin eğitim durumunun helikopter tutum sergilemede farklılık göstermediği de sonuçlar arasındadır (Gençer, 2020). Benzer şekilde ailenin gelir durumu, eğitim durumu ve kardeş sayısı değişkenlerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunu etkilemediği saptanmıştır (Akpınar Doğan, 2024). Daha az kardeşe sahip bireylerin algılanan helikopter ebeveynlik puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca algılanan helikopter ebeveynlik ile öz yeterlilik arasında negatif ilişki, uyumsuz iş arama ve iş davranışları arasında pozitif ilişki çıkmıştır (Bradley-Geist ve Olson-Buchanan, 2014). Annelerin üçte, babaların yedide birinin helikopter ebeveyn olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tek çocukların algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu puanları daha yüksek çıkarken, cinsiyet değişkenine göre puanlarda farklılık bulunmamıştır (Yılmaz, 2020). Tek çocuklu ebeveynlerin helikopter ebeveyn puanları diğerlerine göre yüksek çıkmıştır (Shaki ve diğerleri, 2022). Helikopter ebeveynlik tutumu ile kişilerarası duyarlılık düzeyi arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Anneden algılanan helikopter ebeveynlik kişilerarası duyarlılığı yordamaktadır. Başka deyişle anneden algılanan helikopter ebeveynlik arttıkça bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha endişeli, kırılgan olduğu ve değersizlik gibi olumsuz duyguları daha fazla hissettiği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların algıladıkları helikopter ebeveynlik düzeyi kardeş sayılarına ve anne babalarının eğitim seviyesine göre farklılık göstermemiştir (Çakal, 2023). Buraya kadar sunulan araştırma sonuçlarından algılanan helikopter ebeveynliğin kardeş sayısına ya da anne babanın eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı yönünde kesin bir çıkarımda bulunmanın zor görüldüğü söylenebilir.

Algılanan helikopter ebeveyn ile evliliğe verilen önem arasında ilişki çıkmamıştır. Fakat algılanan helikopter ebeveyn puanları ile evliliğin algılanan avantajları ve evliliğin beklenen zamanlaması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şöyle ki algılanan helikopter ebeveyn düzeyi yüksek genç yetişkinlerin bekar olmanın daha avantajlı olduğunu ve evliliği geciktireceğini belirten inançlara sahip oldukları rapor edilmiştir. Bu inançlar ebeveyn sıcaklığına göre bile değişmemiştir (Willoughby ve diğerleri, 2015). LeBlanc ve Lyons (2022)'a göre günümüz genç yetişkinleri helikopter ebeveynleriyle çok daha fazla kariyer kimlik arayışına ve kariyer arayışına girdiği için geçiş dönemi ya da geçici duraklama süresi uzayabilmekte ve bu da gelişimsel gecikmelere (evlilik, doğum, istikrarlı istihdam vs.) neden olabilmektedir.

Yerli literatürde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile psikoloji iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının birbiri ile tutarlı görüldüğü söylenebilir. Annelerin daha

fazla helikopter algılandıkları, algılanan helikopter tutumun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu olumsuz şekilde yordadığı saptanmıştır (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2020). Üniversite öğrencilerinin annelerinden algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları üzerinde negatif etkisi bulunmuştur (Yam ve Kumcağız, 2021). Algılanan helikopter ebeveynliğin öz-yeterlik, yaşam doyum, psikolojik iyi oluş ve iyimserliği olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Algılanan anne helikopter tutumu ile yaşam doyum ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu, algılanan anne helikopter tutumunun hem yaşam doyumunu hem de psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği, algılanan baba helikopter tutumu ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum arasında da negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Uysal ve Pamukçu Karasu, 2024, Mayıs). Helikopter tutumları ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Özbek, 2022).

Helikopter ebeveyn tutumu ile ilgili yapılan pek çok araştırmanın, bu değişkenin bireyi olumsuz etkileyecek tutum ve davranışlarla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyduğu ifade edilebilir. Helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen okul öncesi çocuklarının genel olarak duygusal, benmerkezcil, mutsuz, şikayetçi, bencil, nazlı ve özgüvensiz karakter özellikleri gösterdikleri anlaşılmıştır. Ayrıca tüm bunların çocuğun çevresindeki herkesi olumsuz etkilemesinden dolayı helikopter ebeveyn tutumu duygusal şiddet olarak değerlendirilmiştir (Ankaralı ve Savaş, 2021). Algılanan helikopter ebeveynliğin ergenlerin zihinsel sağlığı üzerinde negatif etkisi bulunmuştur. Ayrıca algılanan helikopter ebeveynlik ile öğrenmeye yönelik özyeterlilik arasında negatif ilişki saptanmıştır (Ganaprakasam ve diğerleri, 2018). Algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile öz yeterlik ve akran bağları arasında negatif, akranlardan yabancılaşıma ve akranlar arasında güvensizlik arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Van Ingen ve diğerleri, 2015). Algılanan helikopter ebeveyn düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasında ve algılanan helikopter anne tutumu düzeyleri ile akademik sahtekarlık eğilimi düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır (Tepebaş, 2022). Helikopter ebeveyne sahip bireylerin bağımsız karar veremedikleri, bağımsızlıklarının kısıtlandığı ve sosyal ilişkilerde yakınlık kurmaktan korktuğu saptanmıştır (Yılmaz, 2023). Algılanan helikopter ebeveyn ile internet bağımlılığı ve sosyal izolasyon arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Yığıter, 2022). Algılanan helikopterlik ebeveynliğin depresyon ve kaygı ile pozitif, öz- yeterlik ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Pautler, 2017). Algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile yaşam doyum arasında olumsuz ilişki bulunmuştur (Cardoso Garcia, Pedroso de Lima ve Carona, 2022). Algılanan

helikopter ebeveynliğin depresif belirtilerin şiddetini pozitif etkilediği bulgulanmıştır (Reilly ve Semkovska, 2018).

Helikopter ebeveyn tutumunun olumsuz etkilerinin her durumda yıkıcı olmadığına, bazı durum ve koşullarda bu etkilerin azalabileceğine dair araştırmaların mevcut olduğu söylenebilir. Algılanan helikopter ebeveynlik ile psikolojik ve davranışsal kontrol, ebeveyn katılımı ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumlu yönleri arasında pozitif; algılanan helikopter ebeveynlik ile özerklik ve okul bağlılığı arasında negatif ilişkili çıkmıştır. Ayrıca algılanan helikopter ebeveynlik ile kimlik kazanımı ve öz değer arasında ilişki bulunmadığı saptanarak helikopter ebeveyn tutumunun birey üzerinde doğrudan yıkıcı etkisi olmadığı bulunmuştur (Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Nelson, Padilla-Walker ve Nielson (2015)'ın çalışma bulguları ise şu şekildedir: Düşük anne sıcaklığı durumunda algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile özdeğer arasında negatif ilişki vardır. Yüksek anne sıcaklığı durumunda ise algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile özdeğer arasında ilişki bulunamamıştır. Düşük anne sıcaklığı durumunda algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile risk davranışları arasında pozitif ilişki bulunurken, yüksek anne sıcaklığı durumunda algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile risk davranışları arasında ise ilişki çıkmamıştır. Neticede ebeveyn sıcaklığının helikopter tutumun olumsuz etkilerini hafifletebileceği anlamı çıkmaktadır (Nelson ve diğerleri, 2015). Algılanan anne helikopter tutumu arttıkça bireyler duygu düzenlemede güçlük yaşamakta, bu da yeme bozukluğu şiddetini arttırmakta iken algılanan baba helikopter tutumu arttıkça babanın duygusal erişebilirliği artmakta, bu durum bireylerin duygu düzenlemede daha az güçlük yaşamasını sağlamakta ve dolayısıyla yeme bozukluğu şiddetini azaltmaktadır (Çoban, 2023).

Literatürde az da olsa helikopter ebeveyn tutumu ile ilgili olumlu sonuçlar içeren araştırmaların olduğu söylenebilir. Algılanan helikopter anne tutumu ile güvenli bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında pozitif ilişki, algılanan helikopter anne tutumu ile kaçınan bağlanma stili arasında da negatif ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte algılanan helikopter baba tutumu ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif ilişki, algılanan helikopter baba tutumu ile kaçınan bağlanma stili arasında da negatif ilişki saptanmıştır. Ayrıca algılanan helikopter baba tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında ise ilişki tespit edilememiştir (Arslan Yağız, 2023). Algılanan helikopter ebeveynlik ile genel fiziksel sağlık arasında pozitif ilişki bulunurken algılanan helikopter ebeveynlik ile depresyon, yaşam memnuniyeti ve anksiyete arasında ilişki saptanmamıştır (Reed ve diğerleri, 2016). Annelerin helikopter ebeveynlerle yetişme durumları ile öz yeterlilik inançları arasında

olumlu ilişki bulunmuştur (Kazdal Artır, 2022). Helikopter ebeveyn tutumları, çocukların sosyal becerilerini olumlu etkilemektedir (Dalkıran, 2023). Yoğun destek alan (haftada birçok kez duygusal, finansal vs. konularda) çocuklar almayanlara kıyasla daha yüksek psikolojik uyum ve yaşam tatmini bildirmiştir. Yoğun destek almayanların ebeveynleri ise daha düşük yaşam tatmini rapor etmiştir (Fingerman ve diğerleri, 2012). Ebeveyn çocuk sevgisi ile algılanan helikopter ebeveynlik arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile ebeveyn sıcaklığı arasında olumlu ilişki saptanmıştır (Hesse ve diğerleri, 2018). Özetle bu bulgular ortalama helikopter ebeveyn tutumunun daha az zararlı hatta bazen yararlı olabileceğini öne sürmektedir (Padilla-Walker, Son ve Nelson, 2021).

Yapılan çalışma sonuçlarına göre helikopter ebeveynlik tutumunun bireyler üzerinde hem olumsuz hem de bazı durumlarda olumlu etkileri olabilir. Algılanan helikopter ebeveynlik psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu, özerk karar alabilme ve kariyer kimlik arayışı gibi konularla olumsuz yönde ilişkilendirilirken; güvenli bağlanma stili, ebeveyn desteği/sıcaklığı ile olumlu yönde değerlendirilmektedir. Algılanan helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik gelişim, sosyal ilişkiler ve kariyer kararları ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında bu ebeveyn tutumunun evlilik ilişkilerine de yansıyabileceği ve evlilik olgunluğu üzerinde belirleyici olabileceği söylenebilir. Bu nedenle daha önce çalışılmamış olan mevcut araştırma konusu, helikopter ebeveynlik ile evlilik olgunluğu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, literatüre önemli katkı sağlayabilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek ve birbiri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla nicel araştırma modellerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) tarama yöntemi kullanılmıştır. Karasar (2015)'a göre bu araştırma yöntemi değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve değerlendirebilmek adına uygun bir araştırma modelidir.

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın verileri uygun örnekleme tekniği kullanılarak çevrimiçi platformlar aracılığıyla elde edilmiştir. Uygun örnekleme tekniği, araştırmanın zaman ve maliyet açısından tasarruflu olması için araştırmacının kolay ulaşabileceği çevreden örneklem grubunu oluşturması şeklinde açıklanabilmektedir (Büyüköztürk, 2013). Araştırmanın çalışma grubunu Dokuz Eylül Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi ve Uşak Üniversitesi'nde 2024-2025 öğretim yılında öğrenim görmekte olan 431 bekar öğrenci ile öğrenci olmayan 19 bekar birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-40' tır ve %72.5 kadın, %27.5 erkektir.

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Çalışma için gerekli etik onaylar alındıktan sonra gönüllü 450 katılımcıdan çevrimiçi platformlar aracılığı ile veriler toplanmıştır. Bazı kişisel değişkenler (cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme) ile ilgili veriler “Kişisel Bilgi Formu”, evlilik olgunluğu ile ilgili veriler “Evlilik Olgunluk Ölçeği”, sosyal karşılaştırma ile ilgili veriler “Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)”, benlik

farklılaşması ile ilgili veriler “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)” ve algılanan helikopter ebeveynlik ile ilgili veriler “Helikopter Ebeveyn Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından araştırmanın amacına yönelik katılımcıların cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme değişkenlerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.2. Evlilik Olgunluk Ölçeği (EOÖ)

Yıldız (2017) tarafından bekâr bireylerin evliliğe ne düzeyde uygun olduklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddeden ve duygusal boyut (1,2,3,4,5,6,17), ekonomik boyut (7,8,9,10), toplumsal boyut (11,12,13,14,16) ve biyolojik boyut (15,18,19) olmak üzere 4 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 6’lı Likert tipi bir ölçek olan EOÖ’den alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 114’tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek evlilik olgunluk düzeyine, düşük puanlar ise düşük evlilik olgunluk düzeyine işaret etmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %60.91’ini açıklayan 19 maddenin, 4 faktörde toplandığı belirtilmektedir. Bu bulguların doğrulayıcı faktör analiziyle de desteklendiği ve model uyum indekslerinin ($\chi^2 /sd= 1.47$, RMSEA= 0.03, CFI= 0.98, NFI= 0.98, IFI= 0.92, SRMR= 0.03, GFI= 0.97 ve RFI= 0.93) uygun olduğu açıklanmaktadır. Ölçüt geçerliği ise Bayoğlu ve Atlı (2014)’nın literatüre kazandırdığı İnönü Evlilik Tutum Ölçeği ile belirlenmiştir: İki ölçek arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r= 0.72$, $p= 0.000<0.05$). Ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık katsayıları ve test tekrar test yöntemleri kullanılarak ispat edilmiştir. Ölçek ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.68 ile 0.91 değerleri arasında çıkmıştır. Test tekrar test sonuçları $r=0.70$, ($p= 0.000$) şeklinde anlamlı bulunmuştur. Madde analizi çalışmalarında ise ölçeğin alt %27 ve üst %27 grupları anlamlı bir biçimde ($p= 0.000$) ayırdığı belirlenmiştir. Sonuç olarak EOÖ evliliğe hazırlanan bireylerin evlilik hazır

bulunuşluk düzeylerini belirlemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Yıldız, 2017).

3.3.3. Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)

Gibbons ve Buunk (1999) tarafından bireylerin sosyal karşılaştırma yönelimlerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek Teközel (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi ölçekte cevaplar (1) “kesinlikle katılmıyorum ile (5) “kesinlikle katılıyorum” arasında değişmektedir. Ölçekte 2'si ters yönlü toplamda 11 madde mevcuttur. Her bir maddeye 1-5 arasında puanlar verilmektedir. Ölçeğin “görüşlerin karşılaştırması” ve “yeteneklerin karşılaştırması” olmak üzere iki alt boyutu mevcuttur, ancak ölçekten yalnızca genel bir yönelim puanı alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal karşılaştırma eğiliminin yüksek olduğuna, düşük puanlar almak ise sosyal karşılaştırma eğiliminin düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında birkaç yöntemden faydalanılmıştır. Bunlardan biri ölçeğin farklı örneklemelerde verdiği sonuçların karşılaştırılması olan bilinen gruplar tekniğidir. Bunun sonucunda Türk toplumunun sosyal karşılaştırma eğilimi beklendiği gibi ABD'den daha yüksek bulunmuştur. Kullanılan bir diğer yöntem ölçüt geçerliğidir. Bunun için yüksek ve düşük karşılaştırma yönelimine sahip gruplarla yapılan deneysel çalışmada yüksek karşılaştırma yönelimli grubun ($\bar{x}= 118.18$, $S= 46.16$) toplam karşılaştırma yapma süresi, düşük yönelimli gruba ($\bar{x}= 92.64$, $S= 38.66$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t= -2.78$, $p < .05$). Bu sonuç ölçeğin yüksek ve düşük sosyal karşılaştırma yönelimli kişileri ayırt edebildiğini göstermiştir. Kullanılan diğer yöntemler ise yapısal geçerliği ve ayrımsal geçerliği analizidir. Bunun için ölçeğin ilişkili olması beklenen ve beklenmeyen yapılarla gösterdiği korelasyonlara bakılmıştır. INCOM-T beklendiği gibi nörotisizm ($r= .36$, $p < .001$), depresyon ($r= .23$, $p < .001$), durumluk Kaygı ($r= .16$, $p < .01$) ve dürekli Kaygı ($r= .34$, $p < .001$) ile pozitif; benlik saygısı ile negatif korelasyon ($r = -0.23$, $p < .001$) göstermiştir. Bu bulgular ölçeğin Türkçe uyarlamasının yapısal ve ayrımsal geçerliğe sahip olduğunu ispatlamıştır. Ayrıca ölçeğin uyarlama çalışmalarında Türkçe çevirisi ve orijinal formu arasındaki korelasyonlar 0.87 ($p < .00$) olarak hesaplanmıştır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0.83 iken Türkçe çevirisinde iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0.82 bulunmuştur Teközel (2000).

3.3.4. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)

Bireylerin benlik farklılaşma düzeylerini belirlemek amacıyla Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş, Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiş, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. “1: Hiç uygun değil” ile “6: Çok uygun” şeklinde değer alan 6 dereceli Likert tipi BAÖ, 20 madde ve 4 boyuttan oluşmaktadır: Duygusal tepkisellik (8, 11, 15, 17, 18), ben pozisyonu (6, 10, 12, 13, 19), duygusal kopma (1, 3, 4, 7, 16), başkalarına bağımlılık (2, 5, 9, 14, 20). Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten ayrı ayrı alt boyut puanları ve toplam puan elde edilmektedir. Yüksek puanlar benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksekliğini göstermektedir.

Türk kültürüne uyarlanmış ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 20 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 26 maddenin toplam varyansın %50,4’ ünü açıkladığı belirtilmektedir. Ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve 6 madde daha ölçekten çıkarılmıştır. Nihayetinde 20 maddelik ölçeğin dört faktörlü yapısı desteklenmiş ve model uyum indekslerinin ($\chi^2/df= 1.65$, GFI= .93, AGFI= .91, CFI= .92, RMSEA= .04) uygun aralıkta olduğu açıklanmıştır. Ölçeğin geçerliğine ek kanıt sağlamak için yapılan yakınsama geçerliği çalışmalarında Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmış ve ölçek toplam puanı ile sürekli kaygı arasında negatif yönde ilişki ($r=-0.64$, $p < .001$) bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçek ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.74 ile 0.81 değerleri arasında bulunmuştur. Ayrıca beş hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucunda korelasyon değeri 0.74 hesaplanmıştır (Işık ve Bulduk, 2015).

3.3.5. Helikopter Ebeveyn Ölçeği

Algılanan helikopter ebeveyn tutumu düzeylerini saptamak amacıyla, LeMoyne ve Buchanan (2011) tarafından geliştirilen, Okray (2016) tarafından Türkçe’ ye uyarlaması yapılan ölçme aracıdır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup "1: Kesinlikle katılmıyorum" ile "5: Kesinlikle katılıyorum" arasında derecelendirilmiştir. Ölçekte 2’si (3 ve 5. maddeler) ters kodlanmış toplamda 7 madde ve tek boyut bulunmaktadır. Yüksek puanlar helikopter anne-babalığı işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliliğini belirlemede açıklayıcı faktör analizi

kullanılmış ve neticede iki faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Bu iki faktörün toplam varyansın %55'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik testleri iç tutarlılık katsayıları ve test tekrar test yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. Hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,74 çıkmıştır. Ölçeğin test tekrar test arasındaki korelasyon değeri ise $r = 0.805$ ($p = 0.000$, $p < 0.01$) bulunmuştur Okray (2016).

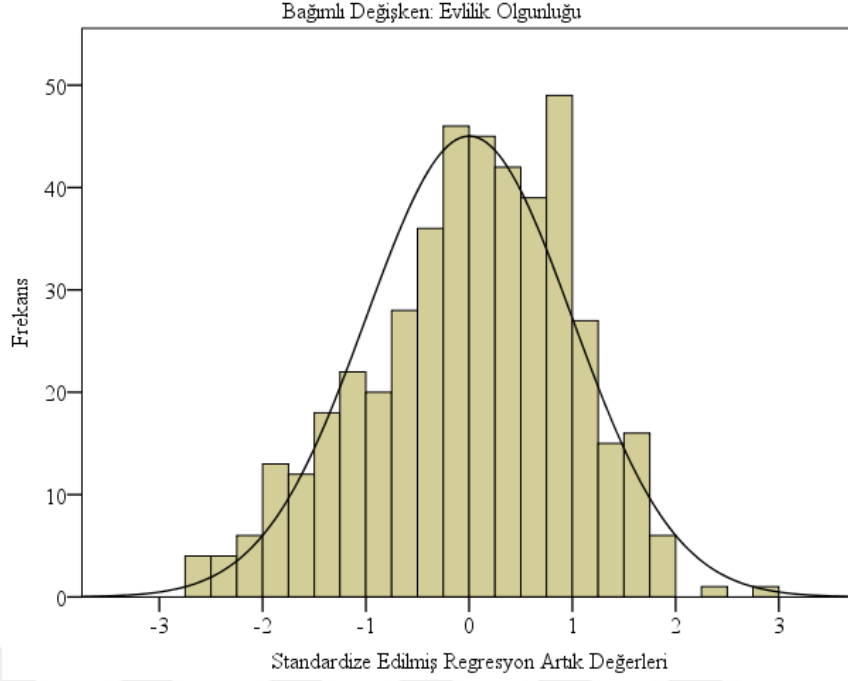
3.4. Verilerin analizi

Bu çalışmada 462 veriden, dağılımın normallik varsayımını ihlal eden 12 uç veri çıkartılmıştır. Dağılımın parametrik testler için uygunluğu ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık değerleri ve Histogram grafiği birlikte ele alınarak incelenmiştir. Normallik sayıltılarına Tablo 1’de, Histogram grafiğine Şekil 3’te yer verilmiştir.

Tablo 1

Betimsel İstatistiğe İlişkin Bulgular

	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik olgunluğu	450	73.00	133.00	107.43	12.05	-.397	-.286
Sosyal karşılaştırma	450	15.00	54.00	35.18	7.09	-.194	-.278
Benlik farklılaşması	450	43.00	111.00	78.62	12.37	-.003	-.021
Helikopter ebeveyn	450	9.00	35.00	20.46	5.02	.132	-.458



Şekil 3. Normal dağılım grafiği

Tablo 1 ve Şekil 3'ten anlaşıldığı üzere araştırma verilerinin çarpıklık değerleri-0.397 ile 0.132, basıklık değerleri ise-0.458 ile -0.021 arasında değer almaktadır. George ve Mallery (2016)' e göre -2 ile +2 arasında olan değerler normal dağılıma uygun olarak kabul edilebilmektedir. Bu durumda elde edilen verilerde normal dağılımdan sapmalar olmadığı sonucu çıkarılabilir.

Normallik varsayımlarından sonra 450 verinin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Evlilik olgunluğu ile; sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı ise regresyon analizi ile belirlenmiştir. Ayrıca evlilik olgunluğunun cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve evliliğe hazır hissetme değişkenleri açısından farklılaşma durumunun tespiti t-testi ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine yönelik yapılan analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular

Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2 Korelasyon Analizi Sonuçları
Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

	1	2	3	4
1: Evlilik olgunluğu	1			
2: Sosyal karşılaştırma	.06	1		
3: Benlik farklılaşması	.26**	-.39**	1	
4: Helikopter ebeveyn	-.07	.17**	-.36**	1
$\bar{x}$	107.43	35.18	78.61	20.46
SS	12.05	7.09	12.37	5.02

** $p < 0.01$

Tablo 2 incelendiğinde evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ($r = 0.26$, $p < 0.01$), sosyal karşılaştırma ile benlik farklılaşması arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ($r = -0.39$, $p < 0.01$), sosyal karşılaştırma ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ($r = 0.17$, $p < 0.01$), benlik farklılaşması ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişki ($r = -0.36$, $p < 0.01$) görülmektedir. Buna karşılık

evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4.2. Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu tarafından yordanıp yordanmadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3 Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	T	p	CI	VIF
Evlilik Olgunluğu	(Sabit)	67.498	6.626		10.187	.000	1.000	
	Sosyal karşılaştırma	.312	.083	.184	3.755	.000	8.316	1.181
	Benlik farklılaşması	.339	.050	.348	6.742	.000	10.196	1.316
	Helikopter ebeveyn tutumu	.114	.116	.047	.983	.326	28.655	1.147

Tablo 3 incelendiğinde sosyal karşılaştırma ($\beta= 0.18$, $t= 3.755$, $p< 0.01$) ve benlik farklılaşmasının ($\beta= 0.34$, $t= 6.742$, $p< 0.01$) evlilik olgunluğunun anlamlı yordayıcısı olduğu, algılanan helikopter ebeveyn tutumunun ($\beta= 0.04$, $t= 0.983$, $p< 0.01$) ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir.

4.3. Cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır oluş değişkenlerine göre evlilik olgunluğunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Evlilik olgunluğu düzeyinin cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi uygulanmış olup bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Evlilik Olgunluğunun Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız değişken Kategorisi	N	$\bar{x}$	SS	Levene Testi		T- testi		
					F	P	t	DF	p
Evlilik olgunluğu	Kadın	326	106.89	12.28	.669	.414	-1.527	448	.128
	Erkek	124	108.83	11.32					
	İlişkim var	182	110.08	11.52	.987	.321	3.923	448	.000
	İlişkim yok	268	105.62	12.08					
	Evliliğe hazırım	65	113.67	10.83	.959	.328	4.900	367	.000
	Evliliğe hazır değilim	304	105.86	11.84					

Tablo 4 incelendiğinde bekâr bireylerin evlilik olgunluğu puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($t=-1.527, p>0.05$). Buna karşın evlilik olgunluğunun ilişki durumu ($t=3.923, p<0.01$) ve evliliğe hazır olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=4.900, p<0.01$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu araştırmada bekar bireylerde evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu, cinsiyet, romantik ilişki durumu ve evliliğe hazır oluş arasındaki ilişkiler incelenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda elde araştırma bulguları ilgili alan yazın kapsamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

5.1.1. Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma bulgularına göre bekar bireylerde evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre benlik farklılaşması arttıkça evlilik olgunluğu da artmaktadır. Bu sonucun beklenen yönde olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu iki değişkenin birlikte olduğu araştırma mevcut olmadığından birebir kıyaslama imkânı bulunamamaktadır. Bu nedenle yakın kavramların çalışıldığı araştırmalarla tartışma yapılmıştır.

Yaşaroğlu (2024)'nın çalışmasında özerk benlik ve ilişkili benlik ile evlilik olgunluğu arasında ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu mevcut araştırmanın evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasında orta veya yüksek düzeyde ilişkiye rastlanmamış olma sonucunu destekler niteliktedir. Mirzaei Kondari ve diğerlerinin (2023) yürüttüğü araştırmada duygusal olgunluk ile benlik farklılaşması arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Kurt ve Gündüz (2020)'ün genç yetişkinlerle yapılan araştırmasında benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve alt boyut aşırı beklentiler arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar ise evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasındaki pozitif ilişki bulgusu ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Skowron (2004)' un

araştırma sonuçlarına göre kendini farklılaştırma ile psikolojik uyum ve sosyal problem çözme becerileri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, en yüksek psikolojik uyum gösteren bireyler, en az duygusal kopma yaşayan kişiler olmuştur ve önemli ilişkilerde ben pozisyonları alabilen bireyler daha iyi sosyal problem çözme becerileri bildirmiştir. Hooper ve Doehler (2011)'in çalışmasında benlik farklılaşması alt ölçek puanları depresif semptomatoloji puanları ve fiziksel sağlık puanları ile ilişkilendirilmiştir. Yıldız (2019)'ın yürüttüğü araştırmada benlik farklılaşması ile evlilik olgunluğunun duygusal boyutuyla ilgili sayılabilecek affedicilik arasında pozitif, benlik farklılaşması ile yine evlilik olgunluğunun duygusal boyutuyla ilgili sayılabilecek ruminasyon arasında negatif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak benlik farklılaşması ile evlilik olgunluğu arasında ilişkinin tüm bu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Evlilik olgunluğu, bireyin evlilikte karşılaşılabilecek krizlerle baş etme becerisinin bulunması şeklinde tanımlanmış; biyolojik, duygusal, ekonomik ve toplumsal olmak üzere dört boyutta ele alınmıştır (Yıldız, 2017). Benlik farklılaşması ise, Aile Sistemleri Kuramında, bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi, duygusal ilişki sistemi içerisinde hem özerk davranabilmesi hem de yakınlık kurabilmesidir (Bowen, 1978). Benlik farklılaşması yüksek bireylerin duygu ve düşüncelerini ayırabilmeleri, stres durumlarında dahi duygu regülasyonu becerisini etkili kullanabilmeleri evlilik olgunluğunun duygusal boyutuyla, yakın ve doyurucu ilişkiler kurmanın yanında özerk hareket edebilmeleri ise evlilik olgunluğunun sosyal boyutuyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca teoride en yüksek farklılaşma seviyesi olgunluk olarak değerlendirilmektedir. Duygusal bağımsızlığa ulaşamamış bireyler, partnerlerine aşırı bağımlı bir ilişki geliştirebilir ve bu da ilişkideki dengeleri bozabilir (Bowen, 1978). Benzer şekilde Skowron ve Friedlander (1998)'a göre benlik farklılaşması psikolojik olgunluk gelişimi açısından en kritik kişilik değişkenidir. Evlilikte bireyin eşi ve kendisiyle ilgili toplumsal sorumluluk almaya hazır olması, kendisi ve çift yaşamı arasında sınırlar koymayı öğrenmesi benliğin ayrımlaşması ile ilgilidir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Yani benlik farklılaşması yüksek kişiler daha olgun olmaları sayesinde sağlıklı bir evlilik birlikteliği yaşayabilir. Dolayısıyla benlik farklılaşması arttıkça evlilik olgunluğunun da yükselmesi sonucunun literatürle uyumlu olduğu sonucu çıkarılabilir. Diğer taraftan evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması evlilik olgunluğunun ekonomik ve fiziksel olgunluk boyutlarından kaynaklanmış olabilir. Yani benlik farklılaşmasının evlilik olgunluğunun bu yönleriyle

bağlantı düzeyinin evlilik olgunluğu ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi zayıflatmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre bekar bireylerde evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple yakın kavramlarla yapılan çalışmalarla bulgular tartışılmıştır.

Literatür incelendiğinde sosyal karşılaştırma ile ruh sağlığı (Jang ve diğerleri, 2016), psikolojik sağlamlık (Kaya ve Tıraş, 2021), fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutları mükemmелci tutum, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız/ otonom tutum düzeyleri (Gül, 2016), içe dönüklük ve nevroitiklik (Gilbert ve Allan, 1994), durumluk kaygı düzeyleri (Çoşkun, 2020) ve psikolojik belirtiler (Yılmaz, 2010) arasında negatif ilişki bulunmuştur. Buna karşın bazı araştırmalarda sosyal karşılaştırma ile yaşam doyumu (Boztaş ve Tutkun, 2023), duygusal öz-yeterlik (Savaşlı, 2019), nevroitiklik (VanderZee, Buunk ve Sanderman, 1996), beden memnuniyetsizliği (Myers ve Crowther, 2009) arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bununla beraber bazı araştırmalarda ise sosyal karşılaştırma ile algılanan sosyal destek (Jang ve diğerleri, 2016), kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar (Gül, 2016), yaşam doyumu ve sürekli kaygı (Öztürk, 2016) ve saldırganlık (Aydın, 2017) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Anlaşıldığı üzere sosyal karşılaştırmaya ilişkin araştırma bulguları birbiriyle tutarlılık göstermemektedir. Örneğin farklı çalışmalar sosyal karşılaştırmının birey için olumlu sayılabilecek tutum ve davranışlarla negatif, pozitif ilişki içinde veya ilişkisiz olduğunu bildirmiştir. Bu sebeple mevcut araştırma bulgusu, yani evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkisizlikle ilgili net bir çıkarımda bulunmak mümkün görünmemektedir.

Mevcut araştırmada evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma arasında ilişki bulunmaması beklentinin tersi yönündedir. Literatürde bilişsel, duygusal ve motivasyonel faktörler tarafından şekillendirildiği için sosyal karşılaştırmının karmaşık ve çok yönlü bir yapıda olduğu, sosyal karşılaştırmalara bazı mekanizmaların yön verebileceği belirtilmektedir (Corcoran ve diğerleri, 2011). Yani sosyal karşılaştırma birey üzerinde olumlu veya olumsuz ya da benzeştirici veya zıtlastırıcı etkiler oluşturabilmektedir (Suls ve diğerleri, 2002). Bu karmaşadan dolayı iki değişken arasında ilişki çıkmamış olabilir. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Alan yazın tarandığında evlilik olgunluğu ile algılanan helikopter ebeveyn tutumunun birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yakın kavramlarla yapılan çalışmalar incelenmiştir.

Yılmaz (2023)'ın çalışmasında helikopter ebeveyne sahip bireylerin bağımsız karar veremedikleri, bağımsızlıklarının kısıtlandığı ve sosyal ilişkilerde yakınlık kurmaktan korktuğu saptanmıştır. Bir diğer çalışmada algılanan helikopterlik ebeveynliğin depresyon ve kaygı ile pozitif, öz- yeterlik ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Pautler, 2017). Çoban (2023)'nın araştırmasına göre algılanan anne helikopter tutumu arttıkça bireyler duygu düzenlemede güçlük yaşamaktadır. Bu araştırma bulguları algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile evlilik olgunluğu arasında negatif ilişkiye işaret edebileceğinden mevcut araştırma bulgusu ile örtüşmemektedir.

Willoughby ve diğerlerinin (2015) çalışmasında algılanan helikopter ebeveyn ile evliliğe verilen önem arasında ilişki çıkmamıştır. Benzer şekilde Padilla-Walker ve Nelson (2012)'ın çalışması algılanan helikopter ebeveynlik ile kimlik kazanımı ve öz değer arasında ilişki bulunmadığını saptayarak helikopter ebeveyn tutumunun birey üzerinde doğrudan yıkıcı etkisi olmadığını göstermiştir. Bir başka çalışmada algılanan helikopter ebeveynlik ile genel öz yeterlilik arasında ilişki bulunamamıştır (Özatl, 2022). Bir diğer araştırmada algılanan helikopter ebeveynlik ile depresyon, yaşam memnuniyeti ve anksiyete arasında ilişki saptanmamıştır (Reed ve diğerleri, 2016). Bu araştırma bulgularındaki ilişkisizlik, mevcut araştırmadaki algılanan helikopter ebeveynlik ile evlilik olgunluğu arasındaki ilişkisizlik sonucunu desteklemektedir.

Tabanoğlu (2022)'nın çalışmasında algılanan helikopter ebeveynlik ile pozitif evlilik tutumu arasında, Şahin Kızılkaya (2024)'nın çalışmasında algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında, Mirzaei Kondari ve diğerlerinin (2023) çalışmasında ailecilik ile duygusal olgunluk arasında ve Reed ve diğerlerinin (2016) çalışmasında algılanan helikopter ebeveynlik ile genel fiziksel sağlık arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçların ise mevcut araştırma bulgusuyla çeliştiği söylenebilir.

Sonuç olarak algılanan helikopter ebeveynlik ile ilgili yapılan araştırmalar birbiriyle tutarlılık göstermemektedir. Bu nedenle literatürde mevcut araştırma bulgusunu hem destekleyen hem desteklemeyen araştırmaların bulunduğunu söylemek mümkündür.

Helikopter ebeveynlik yüksek düzeyde sıcaklık/destek, aşırı kontrol ve müdahale içermektedir (Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Helikopter ebeveynler eski dönemlere

kıyasla çocukları ile daha yakın, daha sık ve daha ilgili bir ilişki olduğundan çocuklar da benzer şekilde ebeveynlerine daha fazla güvenmekte ve dolayısıyla helikopter ebeveyn tutumuna sahip ailelerde güçlü bağlar kurulmaktadır (Howe ve Strauss, 2007). Diğer yandan helikopter ebeveynlik bireyleri depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve karar almada güçlük yaşama gibi durumlara yatkın hale getirebilmektedir (Lapsekili Uysal, 2020). Yani helikopter ebeveynliğin hem aile ilişkilerini güçlendirdiği hem de psikolojik birtakım olumsuz etkileri olduğu, bu sebeple evlilik olgunluğu kapasitesine net bir şekilde yansımayaabileceği söylenebilir. Özetle, mevcut araştırmada algılanan helikopter ebeveynlik ile evlilik olgunluğu arasındaki ilişkisizlik bulgusunun, helikopter ebeveynliğin sıcaklık/destek avantajının olumsuz etkileri nötrlemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre ise bekar bireylerde sosyal karşılaştırma ile benlik farklılaşması arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı, sosyal karşılaştırma ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı, benlik farklılaşması ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Literatürde sosyal karşılaştırma ile benlik farklılaşmasının bir arada olduğu çalışma bulunmamaktadır. Hooper ve DePuy (2010)'ın çalışmasında benlik farklılaşmasının depresyon semptomatolojisi ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka araştırmada sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık negatif ilişkili çıkmıştır (Kaya ve Tıraş, 2021). Sosyal karşılaştırmının özsaygıyı azaltabileceği ve duygusal reaktiviteyi arttırabileceği (Vogel ve diğerleri, 2015) düşünüldüğünde bu bulgular mevcut araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Diğer yandan Çakmak ve Sakarya (2020)'nın çalışmasında sosyal karşılaştırma ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif ilişki bulgusu ve Kahya (2023)'nin çalışmasında sosyal karşılaştırma ile benlik saygısı arasında pozitif, psikolojik belirtiler arasında negatif ilişki bulguları mevcut araştırma bulgusunun tersi yönündedir.

Bu araştırmada sosyal karşılaştırma ile benlik farklılaşması arasındaki negatif ilişki bulgusu bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerinin yüksek olduğu durumlarda benlik farklılaşma düzeylerinin düşük olabileceğini ifade etmektedir. Swallow ve Kuiper (1988)'a göre sosyal karşılaştırma süreçleri sosyal çevre ile öz değerlendirmeler arasındaki potansiyel bağlantılardır. Sosyal karşılaştırma yapılabilecek çok seçeneğin olması bazı bireyler için benlik saygısı, uyum yeteneği ve esneklik açısından risk oluşturabilmektedir (Kaya ve Tıraş, 2021). Sosyal karşılaştırmaya daha fazla eğilim gösteren bireyler, benlik algılarını

başkalarının standartlarına göre şekillendirmeye yönelebilir. Bu süreçte dış çevresine odaklanan bireyin kendi değer ve duygularına dair net bir farkındalık geliştirmesi zorlaşarak benlik farklılaşması kapasitesi daralabilir.

Sosyal karşılaştırma ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında bulunan pozitif ilişki bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Yılmaz (2024)'ün çalışmasında helikopter ebeveyn tutumu ile sosyal karşılaştırma arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Kümet (2024)'ün araştırmasında anne baba tutumlarının akademik sosyal karşılaştırmayı yordadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Büyükmumcu ve Ceyhan (2020)'in araştırmasında anne ve baba koruyuculuğu ile sosyal karşılaştırma arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan bir araştırmada sosyal karşılaştırma eğilimi ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Jang ve diğerleri, 2016). Bu sonucun mevcut araştırma bulgusu ile çeliştiği söylenebilir.

Mevcut araştırmaya göre algılanan helikopter ebeveyn tutumu arttıkça sosyal karşılaştırma yönelimi de artmaktadır. Helikopter ebeveynlik gerçekçi olmayan şekilde mükemmel çocuğu yetiştirmeyi hedeflemektedir (Çakal, 2023). Helikopter ebeveynler çocuklarının başarılarını saplantı hale getirerek yaşamlarının her alanına gerekenden fazla müdahil olmakta ve sürekli olarak onları izleyip kontrol etmektedir (Özbek, 2022). Bu tutumla yetiştirilen bireylerin, davranışlarını dışsal onaya veya başkalarının görüşlerine göre şekillendirme eğiliminde olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca helikopter ebeveynlerin çocukları, sürekli olarak "diğer çocuklarla" kıyaslanmış da olabilir. Bu durum da sosyal karşılaştırma eğilimlerini tetikleyebilir. Dolayısıyla algılanan helikopter ebeveynlik ile sosyal karşılaştırma arasındaki pozitif ilişkinin arka planında bu gerekçeler yer alıyor olabilir.

Mevcut araştırmada benlik farklılaşması ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Literatür incelendiğinde benlik farklılaşması ile algılanan helikopter ebeveyn tutumunun birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Erkan (2019)'in araştırmasında algılanan helikopter ebeveyn ile onay bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunurken, algılanan helikopter ebeveyn ile başkalarına güven ve duygu farkındalığı arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada helikopter ebeveynlik tutumu ile kişilerarası duyarlılık düzeyi arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Başka deyişle anneden algılanan helikopter ebeveynlik arttıkça bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha endişeli, kırılğan olduğu ve değersizlik gibi olumsuz duyguları daha fazla hissettiği tespit edilmiştir (Çakal, 2023). Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Diğer

yandan Mirzaei Kondari ve diğerlerinin (2023) çalışmasında saptanan benlik farklılaşması ile ailecilik arasındaki pozitif ilişkinin mevcut araştırma bulgusuyla çeliştiği söylenebilir.

Araştırma bulgusuna göre algılanan helikopter ebeveyn tutumu arttıkça benlik farklılaşması azalmaktadır. Helikopter ebeveynler çocuğun gideceği okul, katılacağı faaliyetler, ilgileneceği hobiler, seçeceği meslek ve hatta evleneceği kişiye kadar pek çok konuda müdahalede bulunmaktadır (Filiz ve Doğan, 2023). Helikopter ebeveynlerin çocuk üzerinde kurduğu bu hakimiyet çocuğun kendi hayatındaki özgür iradesini saf dışı bırakmaktadır (Lapsekili Uysal, 2020). Bu tutum çocuğun özerklik gelişimini olumsuz etkileyerek zamanla başkalarının onay ve desteğine sürekli ihtiyaç duymasına neden olabilir. Bu da benlik farklılaşması için istenmeyen bir durum olduğundan mevcut araştırmada benlik farklılaşması ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında negatif ilişki bulunmuş olabilir.

5.1.2. Evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması, algılanan helikopter ebeveyn tutumu tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Bu çalışmada bekar bireylerde evlilik olgunluğunun sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşması tarafından yordandığı, bununla beraber algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğunu yordamadığı saptanmıştır.

Yapılan korelasyon analizinde sosyal karşılaştırma ile evlilik olgunluğu arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasına rağmen regresyon analizinde sosyal karşılaştırma evlilik olgunluğunu etkilemektedir. Bu durum, iki değişken arasında doğrusal bir ilişki bulunmamasına rağmen sosyal karşılaştırmanın evlilik olgunluğu üzerindeki etkisinin dolaylı şekilde veya diğer bağımsız değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özetle, elde edilen bu bulgu sosyal karşılaştırmanın evlilik olgunluğunu doğrusal olmayan veya dolaylı bir mekanizma üzerinden etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde sosyal karşılaştırma ve evlilik olgunluğunun birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Büyükmumcu ve Ceyhan (2020)'nin araştırmasında katılımcıların yukarı doğru yaptıkları karşılaştırmalarda çoğunlukla umut, imrenme gibi duygular hissettikleri ve benliği geliştirici davranışlarda bulundukları tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada sosyal karşılaştırmaların zararsız kıskançlığı tetiklediği; zararsız kıskançlığın ise olumsuz

dedikoduları tetiklediği bulunmuştur (Latif ve diğerleri, 2021). Bu araştırma bulgularının mevcut araştırma bulgusuyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Mevcut araştırma sonuçları sosyal karşılaştırmanın evlilik olgunluğunu etkilediğini göstermektedir. Taylor ve diğerlerine (1990) göre sosyal karşılaştırma bilgi edinme ve kendini değerlendirme arzusu ile kendini geliştirme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Özellikle kendilerinden aşağıdakiler yerine daha iyilerle karşılaştırma yapan bireylerin gelişme yönünde eğilimleri artmaktadır (Gemlik ve diğerleri, 2007). Dolayısıyla sosyal karşılaştırma sürecinin, bireylere ilişkilerle ilgili farkındalıklarını arttırma ve kendini geliştirme fırsatları sunarak evlilik olgunluğu üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca bireyler çevrelerindeki ilişkileri referans alarak sorumluluk, öz farkındalık ve sosyal uyum gibi evlilik için gerekli olan olgunluk özelliklerini kazanabilir. Bu sebeplerden dolayı sosyal karşılaştırmanın evlilik olgunluğunu etkilediği sonucuna ulaşılmış olabilir.

Araştırma bulgularına göre evlilik olgunluğunu etkileyen bir diğer değişken benlik farklılaşmasıdır. Genç yetişkinlerle yapılan araştırmada benliğin ayrımlaşması akılcı olmayan romantik ilişki inançları anlamlı şekilde yordamaktadır (Kurt ve Gündüz, 2020). 95 evli erkekten oluşan örneklemle yapılan bir diğer araştırmada benlik farklılaşması psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Bu sonuç erkeklerde psikolojik sağlık için evlilik ilişkisi bağlamında benlik farklılaşmasının önemine dikkat çekmektedir (Bohlander, 1999). Lal ve Bartle-Haring (2011)'in çalışmasında ise kendini farklılaştırma düzeyi, ilişki memnuniyetini olumlu ve depresyonu olumsuz şekilde etkilemektedir. Literatürde yer alan bu araştırma sonuçlarının benlik farklılaşmasının evlilik olgunluğunu etkilediği bulgusu ile örtüştüğü söylenebilir.

Bu araştırmada benlik farklılaşmasının evlilik olgunluğunu etkilediği belirlenmiştir. Bowen (1978)'a göre farklılaşmış bireyler duygusal ve ilişkisel olgunluk göstergeleri olarak bireyselliklerini yitirmeden; yani kaynaşmadan, benlik kaybı yaşamadan yakın ilişkiler kurabilmektedir. Benlik farklılaşma düzeyi yüksek bireylerdeki esnek, uyumlu ve özerk hareket edebilme kapasitesi ile sosyal ilişkilerdeki sağlıklı dengenin, evlilik olgunluğunu arttıran faktörler olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle benlik farklılaşması evlilik olgunluğunu etkilemiş olabilir.

Mevcut araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun evlilik olgunluğunu yordamadığı tespit edilmiştir. Bahmani Makvandzadeh ve diğerlerinin (2022)'nin Ahvaz'da eğitim seviyesi yüksek 340 evli bireyle yürüttüğü çalışmada köken aile işlevinin duygusal

olgunluk üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Diğer deyişle sağlıklı bir aile ortamında yetişen bireyler, duygusal olarak daha olgun hale gelme eğilimindedir. Çakal (2023)'ın çalışmasında anneden algılanan helikopter ebeveynlik kişilerarası duyarlılığı pozitif yönde etkilemektedir. Gençdoğan ve Gülbahçe (2020)'nin çalışmasında algılanan helikopter tutumun psikolojik iyi oluşu olumsuz şekilde yordadığı saptanmıştır. Bir diğer araştırmada algılanan helikopter ebeveynliğin öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş ve iyimserliği olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Benzer şekilde Uysal ve Pamukçu Karasu (2024, Mayıs)'nın yaptığı çalışmada algılanan anne helikopter tutumunun psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Reilly ve Semkovska (2018)'nin araştırmasında algılanan helikopter ebeveynliğin depresif belirtilerin şiddetini pozitif etkilediği bulgulanmıştır. Buradan yola çıkarak, algılanan helikopter tutumunun evlilik olgunluğunu yordamaması sonucunun, literatürdeki araştırma bulgularından farklılık gösterdiği söylenebilir.

Mevcut araştırma sonucu evlilik olgunluğu üzerinde algılanan helikopter ebeveynliğin etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Evlilik olgunluğunun biyolojik, duygusal, ekonomik ve toplumsal boyutlardan (Yıldız, 2017) oluşan çok yönlü bir yapısının olduğu bilinmektedir. Helikopter ebeveyn tutumu da aşırı kontrol ve müdahale içermekle birlikte çocuklara yüksek düzeyde sıcaklık ve destek de sunmaktadır (Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Helikopter ebeveynlik sunduğu sıcaklık ve destekle biyolojik ve ekonomik olgunluk boyutlarını olumlu etkilemiş olabilir. Diğer yandan helikopter ebeveyn tutumunun aşırı korumacı, kontrolcü ve müdahaleci özelliği evlilik olgunluğunun diğer boyutlarına aynı şekilde etki etmemiş olabilir. Bu farktan dolayı algılanan helikopter ebeveynlik evlilik olgunluğunu yordamamış olabilir.

5.1.3. Cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır oluş değişkenlerine göre evlilik olgunluğunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Yapılan analizler sonucunda bekar bireylerde evlilik olgunluğu cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar görülmektedir. Yaşaroğlu (2024)'nın 18-25 yaş arasındaki beliren yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada kadın ve erkek katılımcıların evlilik olgunluğu puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde Çizmecioğlu (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı

araştırmada kadın ve erkek puanlarının birbirine yakın çıktığı, evlilik olgunluğunun cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın Keldal (2021)'in araştırmasında bekar genç yetişkin bireylerin evliliğe hazır oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmıştır. Şöyle ki erkeklerin cinsel yaşama hazır oluş düzeyi kadınlara göre daha yüksek, kadınların da aile hayatı ve rollerine hazır oluş düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı değildir.

Mevcut araştırmada evlilik olgunluğu cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Bunun nedeni toplumsal ve bireysel faktörler olabilir. Değişen sosyoekonomik şartlar, siyasi gelişmeler, bireycilik ve özgürleşme olguları günümüz evlilik kurumunda yapısal ve işlevsel değişiklikler meydana getirmiştir (Çiçek, 202). Geleneksel olarak, evlilikle ilgili toplumsal roller cinsiyete göre değişse de modern toplumda bu rollerin daha dengeli bir hale geldiği söylenebilir. Kadınlar ve erkekler, ilişkilerde benzer sorumluluklar üstlenmekte, evliliğe benzer ölçülerde hazırlanabilmektedir. Bu durumun, cinsiyetin evlilik olgunluğu üzerindeki etkisini sınırlandırmış olması ihtimaller arasındadır.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri de bekar bireylerde evlilik olgunluğunun ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği olmuştur. Özger (2023)'in araştırmasında evlilik olgunluğunun katılımcıların ilişki durumuna göre değişkenlik göstermediği bulgulanırken, Yaşaroğlu (2024)'nin araştırmasında romantik ilişkisi olanların olmayanlara kıyasla evlilik olgunluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Keldal (2021)'in çalışmasında ise duygusal hazır oluş, aile hayatı ve rollerine hazır oluş ve cinsel yaşama hazır oluş düzeyleri romantik bir ilişkisi olan bekar genç yetişkinlerde romantik bir ilişkisi olmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Görüldüğü üzere literatürdeki araştırmaların bazıları mevcut çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir.

Bu araştırma romantik ilişkiye sahip bireylerin, romantik ilişkisi olmayanlara kıyasla daha yüksek bir evlilik olgunluğuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Shulman ve Kipnis (2001)'in çalışmasında genç yetişkinlerin romantik ilişkiler yoluyla karşılıklı anlayış, güven ve duygusal desteği deneyimleme fırsatı buldukları belirtilmektedir. Romantik bir ilişki içinde olmanın bireyin evliliğe dair bakış açısını etkileyeceği, sorumluluk alma ve ilişki yönetimi konularındaki becerilerini artırabileceği düşünülmektedir. Bu durum elbette ilişkisi olmayan bireylerin evlilik olgunluğu düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmemektedir. Ancak bir ilişki deneyimi içinde bulunmamak, pratik yapma fırsatlarının daha sınırlı olmasına yol açabilir. Yani evlilik olgunluğu her ne kadar kişinin kendi kendine geliştirebileceği bir yetkinlik olsa da gerçek bir ilişki deneyimi bu süreci hızlandırabilir.

Mevcut araştırma sonucu bekar bireylerde evlilik olgunluğunun evliliğe hazır oluş değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada kendisini evliliğe hazır hisseden bireylerin duygusal ve ekonomik olgunluk boyutlarına ilişkin puan ortalamaları, evliliğe hazır hissetme konusunda kararsızlık yaşadığını bildiren bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Yaşaroğlu, 2024).

Mevcut araştırma bulgusuna göre kendisini evliliğe hazır hissettiğini bildiren katılımcılar kendisini evliliğe hazır hissetmeyen katılımcılara kıyasla daha yüksek evlilik olgunluğu puanlarına sahiptir. Yaşaroğlu (2024)'na göre evlenmek için en uygun zaman bireylerin belli bir olgunluğa eriştiği zamandır. Bu zaman diliminde etkili olan faktörlerden biri de evliliğe hazır olma durumudur (Landis, 1970). Evliliğe hazır hissetmek, bireyin bu konudaki motivasyonunun daha yüksek olduğunu gösterebilir. Söz konusu motivasyonla beraber de evlilik için gerekli olan becerileri geliştirme ve sorumlulukları üstlenme çabalarının artabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ve gelecekteki araştırmalara ilişkin önerilerde bulunmaktadır.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına göre öneriler

1. Bu çalışmada evlilik olgunluğu ve benlik farklılaşması arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşması değişkenlerinin evlilik olgunluğunu yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda evlilik hazırlığı süreçlerinde, bireylere sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşmasının önemine vurgu yapan eğitim programları düzenlenebilir. Bu eğitimlerde, bireylerin dış etkilere bağımsız olarak ilişkilerindeki sorumlulukları ve rolleri üstlenmesi ve sağlıklı bir ilişki içinde olmayı öğrenmesi teşvik edilebilir.

2. Ailelerin, bireylerin kimlik gelişiminde oynadığı rol göz önünde bulundurularak, ebeveynlere çocuklarının benlik farklılaşmasını destekleyecek bir yaklaşım benimsemeleri için kamunun ilgili birimlerince bilgilendirici çalışmalar sunulabilir.
3. Evlendirme dairesine başvuran çiftlere evlilik olgunluk testi uygulanarak sonuçları hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılabilir ve gerekli durumlarda çiftlerin evlilik öncesi danışmanlık hizmetlerinden faydalanmaları teşvik edilebilir.
4. Evlilik olgunluğu ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır. Buna dayanarak sadece ilişkisi olan bireylere değil gelecekte evlenmeyi düşünüp ilişkisi olmayanlar için de evlilik öncesi hazırlık programları uygulanabilir. Bununla beraber hem ilişkisi olan hem de olmayan bireylerin evlilik olgunluklarını geliştirebileceği destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplarda, ilişki deneyimlerini paylaşma ve birbirinden öğrenme fırsatları sunulabilir.
5. Evliliğe hazır hissedip hissetmeme değişkeni açısından evlilik olgunluğu farklılaşmıştır. Bu bulguya yönelik bireylerin evlilikle ilgili beklentilerini ve kaygılarını anlamalarına yardımcı olacak öz farkındalık çalışmaları sunulabilir. Örneğin, evliliğe yönelik duygu ve düşünceleri keşfetmeyi sağlayan bireysel terapi veya atölye çalışmaları önerilebilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

1. Alan yazın incelendiğinde evlilik olgunluğu ile yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmacılar evlilik olgunluğunu farklı açılardan değerlendirerek literatüre katkıda bulunabilir.
2. Mevcut araştırmada bekar bireylerde evlilik olgunluğu, sosyal karşılaştırma, benlik farklılaşması ve helikopter ebeveyn tutumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Söz konusu kavramlar arasındaki ilişkileri daha iyi açıklayabilmek için farklı araştırma modelleriyle ve farklı çalışma gruplarıyla (evli, boşanmış vs.) yeniden araştırmalar yapılabilir.
3. Evlilik olgunluğu ile sosyal karşılaştırma ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkide aracı/düzenleyici rolü olabilecek farklı değişkenlerle araştırmalar gerçekleştirilebilir.
4. Bu araştırmada evlilik olgunluğu cinsiyet, ilişki durumu ve evliliğe hazır hissedip hissetmeme açısından ele alınmıştır. Gelecekte evlilik olgunluğunun meslekler,

eğitim düzeyleri, farklı yaş grupları, farklı kültürler ve sosyoekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerle nasıl şekillendiğini araştıran çalışmalar yapılabilir.

5. Gelecekteki araştırmalarda evlilik olgunluğu ve benlik farklılaşması değişkenlerinin alt boyutları da değerlendirmeye dahil edilebilir.
6. Evlilik olgunluğunu arttırmaya yönelik eğitim programları hazırlanarak bu programların etkililiği araştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Afat, N. (2013). Çocuklarda üstün zekânın yordayıcı olarak ebeveyn tutumları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), s. 155-168. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuhayefd/issue/8798/109970>
- Akdemir, H. ve Şanlı, E. (2023). Kimlik stilleri ile benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), s. 1066-1093. doi:10.17755/esosder.1252564
- Akpınar Doğan, E. (2024). *Ergenlerin sosyal medya tutumları ile benlik algıları arasındaki ilişkide dijital okuryazarlığın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 870912).
- Aksakal, İ. (2023). Evlilik öncesi eğitim programının geliştirilmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi (Erzincan örneği). *Anasay*(23), s. 219-246. doi:10.33404/anasay.1241099
- Aktu, Y. (2023). Gençliğin evlilik inşası: Karma bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*(96), s. 302-320. doi:10.17753/sosekev.1359350
- Ali Cheshmeh Alaei M, Samani S, Sohrabi N ve Baghouli B. (2023). Prediction of marital boredom based on emotional and social maturity. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*, 10(1), s. 15-24. Erişim adresi: https://jbrms.medilam.ac.ir/files/site1/user_files_44b4b4/eng/cheshmeh1234-A-10-596-2-b9c6e6e.pdf
- Alpsoy, S. (2021). *Helikopter ebeveyn tutumunun lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 662141).
- Amuasi, G. K. ve Alhassan, E. (2022). Spousal selection for marriage by tertiary students in wa municipality of Ghana: Internal factors in perspective. *European Journal of Development Studies*, 2(2), s. 31-41. doi:10.24018/ejdevelop.2022.2.2.74
- Ankaralı, F. ve Savaş, G. (2021). Okul öncesi çocuklarda öğretmen açısından helikopter ebeveyn tutumlarının şiddet bağlamında değerlendirilmesi. *Sosyoloji Dergisi*, 41(42), s. 117-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2099988>

- Arslan Yağız, R. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile algılanan helikopter ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 839087) .
- Askari Novin H., Vatankhah H. ve Khalatbari J. (2022). The relationship between social maturity and sexual satisfaction, subjective well-being, and controlling behaviors in couples: Emphasizing the mediating role of marital commitment. *Journal of Research & Health*. 12(6). s. 425-434. doi.org/10.32598/JRH.12.6.2049.1
- Aslan, İ. S. (2023). Helikopter anne tutumunda psikolojik ihtiyaçlar ve kök aile ebeveynlik tutumlarının rolü (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 818451).
- Atılğan, E. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, s. 1-18. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23499/250333#article_cite
- Aydın, P. (2017). *Türkiye'de kadın futbol liglerinde mücadele eden sporcuların saldırganlık ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 484847) .
- Bağatarhan, T. ve Nazlı, S. (2013). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 7(31), s. 67-88. doi:10.21560/spcd.84068
- Bahmani Makvandzadeh, P., Korae, A., Alavi, S. Z. ve Hashemi, S. E. (2022). Evaluating the model of direct and indirect effects of origin family function and perception of parents' marriage on depression and marital quality in women: The mediating role of emotional maturity. *Res Behav Sci*, 19(4), s. 671-685. doi:10.52547/rbs.19.4.671
- Baldwin, M. ve Mussweiler, T. (2018). The culture of social comparison. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(39), s. E9067-E9074. doi:10.1073/pnas.1721555115
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), s. 887-907. doi:10.2307/1126611

- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/116898>
- Bayoğlu, F. ve Atlı, A. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), s. 397-415. doi:10.12984/eed.79063
- Bilbek, M. ve Yılmaz, C. Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), s. 105-112. doi:10.1501/Sporm_0000000258
- Bohlander, J. R. (1995). Differentiation of self: An examination of the concept. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(2), s. 165-184. doi: 10.3109/01612849509006932
- Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married men. *Psychological Reports*, 84(3), s. 1274-1280. doi:10.2466/pr0.1999.84.3c.1274
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. P. Guerin (Ed.), *Family Therapy: Theory and Practice* (ss. 42-90). New York: Gardner Press
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson
- Boztaş, Z. ve Tutkun, Ö. F. (2023). Investigation of life satisfaction and social comparison levels of parents of children with special needs. *E-International Journal of Educational Research*, 14(6). doi:10.19160/e-ijer.1358972
- Bradley-Geist, J. C. ve Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education+ Training*, 56(4), s. 314-328. Erişim adresi: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/et-10-2012-0096/full/html?version=meter+at+null&module=meter-Links&pgtype=article&priority=true&action=click&contentCollection=meter-links-click>
- Bridge, E. N. (2019). Review of a case study in light of Bowen theory: Differentiation of self. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), s. 65-72. doi:10.31461/ybpd.556080
- Buunk, A. P. ve Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a Weld. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), s. 3-21. doi:10.1016/j.obhdp.2006.09.007

- Buunk, B. P., Kuyper, H. ve van der Zee, Y. G. (2005). Affective response to social comparison in the classroom. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(3), s. 229-237. doi:10.1207/s15324834basp2703_4
- Büyükmmucu, S. B. ve Ceyhan, A. A. (2020). Sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma eğilimlerinin incelenmesi. *AJESI - Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(1), s. 273-302. doi:10.18039/ajesi.682035
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sinanması* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 210292).
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. İstanbul: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Cardoso Garcia, R., Pedroso de Lima, M. ve Carona, C. (2022). The relation between helicopter parenting and satisfaction with life in emerging adults living with their parents: The moderating role of gender and age group. *Central European Journ*, 18(2), s. 150-160. doi:10.5457/p2005-114.328
- Cavanaugh, J. C. ve Blanchard-Fields, F. (2015). *Adult development and aging* (7 b.). Stamford: Cengage Learning. Erişim adresi: http://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/t2B7s2_1285444914.pdf
- Chan, K. ve Prendergast, G. (2007). Materialism and social comparison among adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(2), s. 213-228. doi:10.2224/sbp.2007.35.2.213
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self. *The American Journal of Family Therapy*, 29(4), s. 279-292. doi:10.1080/01926180126498
- Ching, B. H.-H., Li, X. F. ve Chen, T. T. (2023). Longitudinal links between parental failure mindsets, helicopter parenting, and fixed mindset of intelligence in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(10), s. 2196-2213. doi:10.1007/s10964-023-01815-5

- Choi, S.-W. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary family therapy*, 39, s. 21-30. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-016-9397-3>
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, s. 367-381. doi:10.1007/s10591-006-9013-z
- Chung, H. ve Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31, s. 19-33. doi:10.1007/s10591-008-9080-4
- Cihan Güngör, H. ve  zbay, Y. (2006). Evlilikte yetkinlik  l eğinin geliştirilmesi: Ge erlik ve güvenirlik  alışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), s. 79-93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200063>
- Corcoran, K., Crusius, J. ve Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. D. Chadee (Ed.) içinde, *Theories of Social Psychology* (ss. 119-139). New York: Wiley- Blackwell. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/265634849_Social_Comparison_Motives_Standards_and_Mechanisms
- Cüceloğlu, D. (2021). *Evlenmeden önce* (21 b.). İstanbul: Kronik Kitap
-  akal, A. G. (2023). * niversite  ğrencilerinin ebeveynlerinden algıladığı helikopter ebeveyn tutumunun kişiler arası duyarlılık düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 808083).
-  akmak, A. ve Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 74, s. 680-691. doi:10.17755/esosder.582927
-  elik, E. (2013). Evlilik hoşnutsuzluğu  l eğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik  alışması. *Journal of Turkish Studies*, 8(12), s. 249-261. Erişim adresi: https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale_tr_ozet&makale_id=16942#
-  etin, S. (2021). Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 693471).

- Çiçek, Z. (2021). Çağdaş toplum dinamikleri ekseninde değişen evlilik ve aile kurumu. *Premium E-Journal of Social Sciences*, 5(17), s. 664-686. doi:10.37242/pejoss.2201
- Çivitci, N. ve Şahin Baltacı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman perspektifi, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), s. 107-116. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/34003/376453>
- Çizmecioğlu, R. (2020). *Evlilik olgunluğu ile evlilik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 625071).
- Çoban, S. (2023). *The relationship between helicopter parenting and eating disorder symptoms in university students: The roles of parental emotional availability and emotion regulation difficulty* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 829581).
- Çolak, A. (2016). İslâm'da aile kurumunu korumaya yönelik tedbirler. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), s. 105-137. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ifd/issue/28832/538891>
- Çoşkun, A. (2020). *14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640858).
- Dabanlı, A. F., Arslan, C. ve Yalçın, S. B. (2024). Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığı, benliğin farklılaşması ve uyumsuz düşünce stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 7(1), s. 1-22. doi:10.58501/kpdd.1288915_1
- Dakowicz, L. ve Dakowicz, A. (2022). Psychological maturity of young men and women for marriage as the predicator for the observance of contemporary family law. *Rocznik Teologii Katolickiej*, 21, s. 107-119. doi:10.15290/rtk.2022.21.06
- Dalkıran, Z. (2023). *Helikopter ebeveyn tutumunun okul öncesi dönem çocuklarda sosyal becerilere etkisi*. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 790240).
- Dean, D. G. (1966). Emotional maturity and marital adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 28(4), s. 454-457. doi:10.2307/349543

- Değirmenci, E. ve Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), s. 79-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/apjec/issue/50946/664688>
- Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P. ve van der Zee, Y. G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78(4), s. 828-879. doi:10.3102/003465430832121
- Doepke, M. ve Fabrizio, Z. (2019). The economic roots of helicopter parenting. *Phi Delta Kappan*, 100(7), s. 22-27. doi:10.1177/0031721719841334
- Duncan, S., F., Rogers, M. A. ve McAllister, S. (2017): Individual personality and emotional readiness characteristics associated with marriage preparation outcomes of perceived helpfulness and change, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(3), s. 209-226. doi: 10.1080/15332691.2017.1372836
- Dursun, C. (2021, Temmuz). *Helikopter ebeveynin yeni nesil çocukları*. Sanat ve Sosyal Bilimler Sempozyumu. Antalya Akev Üniversitesi, Antalya. Erişim adresi: <https://www.paradigmaakademi yayinlari.com/wp-content/uploads/2021/10/sanat-ve-sosyal-bilimler-sempozyumu.pdf>
- Dvash, J., Gilam, G., Ben-Ze'ev, A., Hendler, T. ve Shamay-Tsoory, S. G. (2010). The envious brain: The neural basis of social comparison. *Human brain mapping*, 31(11), s. 1741-1750. doi:10.1002/hbm.20972
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(9), s. 75-84. Erişim adresi: <https://ekutuphane.aile.gov.tr/media/uxchjufm/8-sayi.pdf>
- Elfira, N. (2018). Student's marriage readiness based on cultural background. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 2(2), s. 126-133. Erişim adresi: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jomsign>
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), s. 39-47. Erişim adresi: <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1587721786-tr.pdf>

- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(8), s. 3505-3519. doi:10.47356/TurkishStudies.42923
- Erkan, E. (2019). *Bağımlı kişilik özellikleri ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve helikopter ebeveyn tutumu ilişkisinde kişilerarası ilişki boyutlarının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 593716).
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, s. 1-18. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23499/250333>
- Eşiyok, E. ve Demirtepe Saygılı, D. (2022). Aşırı kilolu/obez hastaların intragastrik botulinum toksin-a enjeksiyonu yaptırma kararında medya, sosyal karşılaştırma ve benlik farklılıklarının rolü. 42(3), s. 585-610. doi:10.26650/SP2021-1002112
- Fallahchai, R., Fallahi, M. ve Badiie, M. (2019). Intent, attitudes, expectations, and purposes of marriage in Iran: A mixed methods study. *Current Psychology*, 40(11), s. 5301–5311. doi:10.1007/s12144-019-00477-6
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), s. 117-140. doi:10.1177/00187267540070020
- Filiz, A. ve Doğan, A. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde helikopter ebeveynlik: Öz-belirleme kuramı çerçevesinden bir inceleme. *Nesne*, 11(29), s. 419-436. Erişim adresi: <https://nesnedergisi.com/makale/pdf/1672657375.pdf>
- Fingerman, K. L., Cheng, Y.-P., Wesselmann, E. D., Zarit, S., Furstenberg, F. ve Birditt, K. S. (2012). Helicopter parents and landing pad kids: Intense parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family*, 74(4), s. 880-896. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.00987.x
- Firouzabadi, B. M., Hakami, M. ve Manssoobifar, M. (2011). The impact of emotional maturity factors on prediction of marital satisfaction among nurses in Karaj. *US-China Education Review B*, 3, 447-456. Erişim adresi: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32734947/1._Emotional_Maturity_Factors_on_Prediction_of-libre.pdf?1391593023=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D1_Emotional_Maturity_Factors_on_Predicti

pdf&Expires=1735375978&Signature=EofXmPKKHcQe7Zr6eWZ8iXDa1u9sv-
SXpw8Fai7V-
RamFVvhsOayM2lAUl36Oqf7gn1cD7c5ZCXLiaGeJw~QoRzJTVFo5ZJGkKDVc
JVesY4KHibbFT-
CWf6iNcoVjJQ9bjzw1ZZhr~000uhqicjdFdCNKBZxnb~wKwCs-
vvSLN9PRWcvm3Z~jIDDMkWiG3eusYcmmvoduNNjNQ1TjE1ZLyL9ToQDF1
WcpTqvK70q93ugIyVnVOjUktZ1p1Pkiceb9b-
Umh1AcXM9Jd4MuoUu3G0qFDHbGRy5CS~5r1m4B7BflxEIRmQxegYgHHx39
6-l6SCVMni8PUfOQLwpg2XcXA__&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Fox, J. ve Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(10), s. 593-600. doi:10.1089/cyber.2016.0248
- Frey, T. K. ve Tatum, N. T. (2016). Hoverboards and “hovermoms”: helicopter parents and their influence on millennial students’ rapport with instructors. *Communication Education*, 65(3), s. 359-361. doi:10.1080/03634523.2016.1177846
- Gafforova, D. (2023). Provoking factors of family breakdown in modern society. *Transnational Journal of Medicine & Health*, 2(10), s. 3-5. Erişim adresi: <https://opublication.com/index.php/tjomh/article/view/8/15>
- Ganaprakasam, C., Davaidass, K. S. ve Muniandy, S. C. (2018). Helicopter parenting and psychological consequences among adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(6), s. 378-382. doi:10.29322/IJSRP.8.6.2018.p7849
- Garcia, S. M., Tor, A. ve Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), s. 634-650. doi:10.1177/1745691613504114
- Gedik, H. (2023). Sosyal medya kullanımı, sosyal medya karşılaştırma ve sosyal medya takibi materyalizm ile ilişkili midir? S-O-R teorisi çerçevesinden bir keşif. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*(11), s. 127-168. doi:10.54557/karataysad.1363908
- Gemlik, N., Siğri, Ü. ve Sur, H. (2007). Sosyal karşılaştırma ve öğrenilmiş güçlölük ilişkisinin yönetsel etkileri hastane yöneticileri ve çalışanları üzerine bir çalışma. *Istanbul Management Journal*(57), s. 55-66. Erişim adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>

- Gençdoğan, B. ve Gülbahçe, A. (2020). Psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak algılanan helikopter ebeveyn tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim Ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), s. 66-98. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/ozelegitimrehberlikdergisi/issue/65815/1031576#article_cite
- Gençer, G. B. (2020). *Ergenlerde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 698819)
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (16. baskı). Routledge. doi: 10.4324/9780429056765
- Ghazivakili, Z., Lotfi, R., Norouzinia, R. ve Kabir, K. (2019). Emotional maturity and mental health among new couples referred to pre-marriage health center in Karaj, Iran. *Shiraz E-Medical Journal*, 20(12). doi:10.5812/semj.89041
- Gholami Gherashiran, Z., Sanai Zaker, B., Kiamanesh, A. ve Zaharakar, K. (2022). The role of marriage attitude and emotional maturity in predicting marriage instability in women and men. *Journal of Psychological Science*, 21(116), s. 1581-1598. doi:10.52547/JPS.21.116.1581
- Gholami Gherashiran, Z., Sanai, B., Kiamanesh, A. ve Zaharakar, K. (2020). Predicting marital satisfaction based on emotional maturity and attitude to marriage between men and women with early and normal age marriage. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 1(29), s. 151-178. doi:10.22034/fcp.2020.61741
- Ghosh, S., Lahiri, S. ve Datta, N. (2017). Understanding happiness and psychological wellbeing among young married women in. 48(1), s. 113-131. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/44509173>
- Gibbons, F. X. ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), s. 129-142. doi:10.1037/0022-3514.76.1.129
- Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), s. 295-306. doi:10.1111/j.2044-8260.1994.tb01125.x

- Gilbert, P., Price, J. ve Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New ideas in Psychology*, 13(2), s. 149-165. doi:10.1016/0732-118X(95)00002-X
- Goethals, G. R. ve Darley, J. M. (1987). Social comparison theory: Self-Evaluation and group life. B. Mullen ve G. R. Goethals (Ed.), *Theories of Group Behavior* (ss. 21-47). New York: Springer-Verlag. doi:10.13140/RG.2.2.20764.77445
- Gottman, J. M. ve Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Harmony Books.
- Greenberg, J., Ashton-James, C. E. ve Ashkanasy, N. M. (2007). Social comparison processes in organizations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), s. 22-41. doi:10.1016/j.obhdp.2006.09.006
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 441626).
- Güneş, H., Altunışık, R. ve Sarıkaya, N. (2023). Sosyal karşılaştırma eğilimin sosyal ağlardaki gösteriş tüketimi etkisinde kendini tanıtmaya arzusunun aracı rolü: Z kuşağı üzerinde bir araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 11(2), s. 658-678. doi:10.15295/bmij.v11i2.2231
- Güven, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin benlik ayırmışma düzeyi ile özgünlük düzeyi arasındaki ilişkide yabancılaşmanın aracı rolünün incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(40), s. 1107-1117. doi:10.31589/JOSHAS.659
- Güzel, N. C. (2020). Evlilik ölçeği: evliliğe ilişkin niyet, evliliğe yönelik genel tutumlar ve evliliğe yönelik beklenti ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Turkish Studies - Education*, 15(1), s. 185-197. doi:10.29228/TurkishStudies.40532
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2019). *2018 Türkiye nüfus ve sağlık araştırması*. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye
- Haferkamp, N. ve Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), s. 309-314. doi:10.1089/cyber.2010.0120

- Hanımoğlu, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrimlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), s. 55-69. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/39773/471252>.
- Haskan Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe hazırlık programının çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 363212) .
- Helgeson, V. S.ve Mickelson, K. D. (1995). Motives for social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(11), s. 1200-1209. doi:10.1177/0146167295211100
- Hesse, C., Mikkelson, A. C. ve Saracco, S. (2018). Parent–child affection and helicopter parenting: Exploring the concept of excessive affection. *Western Journal of Communication*, 82(4), s. 457-474. doi:10.1080/10570314.2017.1362705
- Hill, E., Hasty, C. ve Moore, C. J. (2011). Differentiation of self and the process of forgiveness: A clinical perspective for couple and family therapy. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 21(1), s. 43–57. doi:10.1375/anft.32.1.43
- Holman, T. B. ve Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), s. 3-19. doi:10.1080/15332691.2010.539171
- Hooper, L. M. ve DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18(4), s. 358-368. doi:10.1177/1066480710374952
- Hooper, L. M. ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(1), s. 71-82. doi:10.1080/09515070.2011.559957
- Howe, N. ve Strauss, W. (2007). Helicopter parents in the workplace. *Syndicated Research Project, nGenera*, s. 1-16. Erişim adresi: https://www.lifecourse.com/assets/files/article_pdfs/Helicopter_Parents_Workplace_112007
- Hunt, J. (2008). Make room for daddy... and mommy: Helicopter parents are here. . *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), s. 9-11. Erişim

adresi: <https://www.jwpress.com/Journals/JAAHE/BackIssues/JAAHE-Spring-2008.pdf#page=17>

Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), s. 102-112. doi:10.1111/jmft.12022

İpek, Ş. I. (2023). Lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmelliyetçi aile tutumunun sınav kaygısına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 791393)

Jafar, E. S. ve Yaqub, A. (2021). The dynamics marriage readiness of Muslim adolescent from the perspective of psychology and Islamic Law. *Al-'Adl*, 14(2), 229-241.

Erişim adresi: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/91378612/pdf-libre.pdf?1663833783=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_Dynamics_Marriage_Readiness_of_Muslim.pdf&Expires=1735379487&Signature=EBB0muVqN9RFErYVvtxzMwJSK70Y7JVgvhrGdhhy7C5-eB1itfu6o3zoRJ6bB~eRmsC8ysOCtq8K2GNPJyP0097w9akMP60sBMfrlY19yXM9EISLDrEWWATILTWTG3wLsfF0AaMJwlaIOhpXDBWodrInGbTuMtiiKhevL32Q5SsQN14iCM2RrjCTn3Lw72KV4NupTviozVJfkuf5kwnnkFlhCgkq0AmPEPVTgmiM4gpE5CYPoXPmKqX3kC5Wp9XQFbZRzh5DvUqBQ8e8E24ni1pp9UEC3M13XuGxX75yy1Bq5ExGHNEckxoHTs5EDCpuUm75D71VsGllpPs8V9FAw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Jaisri, M. ve Joseph, M. I. (2013). Marital adjustment and emotional maturity among dual-career couples. *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(2), 71-84. Erişim

adresi: <https://gjbss.org/wp-content/uploads/2013/03/GJBSS-paper-V2-I2-3-JaaisriJoseph.pdf>

Jang, K., Park, N. ve Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, s. 147-154. doi:10.1016/j.chb.2016.03.082

Jankowski, P. J. ve Vaughn, M. (2009). Differentiation of self and spirituality: Empirical explorations. *Counseling and Values*, 53(2), s. 82-96. doi:10.1002/j.2161-007X.2009.tb00116.x

- Kahya, H. (2023). *Kompulsif çevrimiçi satın almanın yordayıcıları: Benlik saygısı, sosyal karşılaştırma, mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 782216).
- Kakolian, S., Mashayekh M., Davaei, M. ve Khosravi Babadi, A. A. (2024). Modeling marital satisfaction based on marital expectations, emotional maturity, and aspects of love with the mediation of marital conflicts of married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(3), 1-5. doi: 10.32598/shenakht.11.3.1
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), s. 174-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/46119/494918>
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), s. 1235-1248. doi:10.29299/kefad.2018.19.02.004
- Karasar, N., (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (37 b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Karayel Bilbil, E. ve Toku, A. B. (2021). Sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kişilerarası etkiye tüketici duyarlılığı ve sosyal karşılaştırma ile ilişkisi. *Intermedia International e-Journal*, 8(14), s. 39-57. doi:10.21645/intermedia.2021.100
- Kaya, İ. ve Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(45), s. 537-557. doi:10.35826/ijoess.2957
- Kaya, Z. ve Savaşlı, Y. (2020). Ergenlerin Sosyal Karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), s. 71-105. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/genclikarastirmalari/issue/55138/666515>
- Kazdal Artır, E. (2022). *Helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen annelerin kendi öz yeterlilik inançları ile çocuklarının öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 812930).

- Keldal, G. (2021a). Evliliğe bakış açısı ve evlilikten beklentiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(1), s. 1-10. doi:10.35379/cusosbil.662290
- Keldal, G. (2021). *Evliliğe hazır oluş ile ilişkili faktörler* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 658886).
- Kerr, M. E. (1984). Theoretical base for differentiation of self in one's family of origin . *The Clinical Supervisor*, 2(2), s. 3-36. doi:10.1300/J001v02n02_02
- Khaddouma, A., Gordon, K. C. ve Bolden, J. (2015). Zen and the art of dating: Mindfulness, differentiation of self, and satisfaction in dating relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice* , 4(1), s. 1–13. doi:10.1037/cfp0000035
- Khasmakhi, S. E. ve Salahin, A. (2018). Relationship between religious orientation, emotional maturity and identity styles with marital infidelity. *European Scientific Journal*, 14(29), 129-137. doi: 10.19044/esj.2018.v14n29p129
- Khatri, S. ve Manju (2019). Marital adjustment and emotional maturity among dual career couples. *Think India Journal*, 22(3), 166-174. Erişim adresi: <https://thinkindiaquarterly.org/index.php/think-india/article/view/8334/4252>
- Kılıç, S., Tanrikulu, T. ve Uğur, H. (2013). Devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin iş doyumunu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), s. 760-779. Erişim adresi: <https://arastirmax.com/en/publication/uluslararasi-insan-bilimleri-dergisi/10/1/devlet-okullarinda-gorev-yapan-ogretmenlerin-doyumu-sosyal-karsilastirma-duzeylerinin-incelenmesi/arid/165c6392-e683-4781-8a66>
- Knauth, D. G. ve Skowron, E. A. (2004). Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory for adolescents. *Nursing Research*, 53(3), s. 163-171. Erişim adresi: https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/2004/05000/psychometric_evaluation_of_the_differentiation_of.3.aspx
- Knauth, D. G., Skowron, E. A. ve Escobar, M. (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: Test of the theoretical model. *Nursing Research*, 55(5), s. 336-345. Erişim adresi: https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/2006/09000/effect_of_differe ntiation_of_self_on_adolescent.6.aspx

- Kondu, M. (2022). *Çalışan bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 773135)
- Kosek, R. B. (1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports*, 83(1), s. 275-279. doi:10.2466/pr0.1998.83.1.27
- Kruglanski, A. W. ve Mayseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108(2), s. 195-208. doi:10.1037/0033-2909.108.2.195
- Kurşuncu, M. A., Baştemur, Ş. ve Demirtaş Zorbaz, S. (2023). Differentiation of self, career adaptability and optimism: the mediating role of self-construal. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(4), s. 799-812. doi:10.14686/buefad.1218339
- Kurt, A. A. ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), s. 28-44. doi:10.14812/cufej.658628
- Küçükalkan, Y. (2023). Değişen anne-babalık anlayışı ve helikopter ebeveynlik: Kayıp Balık Nemo filmi örneği. *Türkiye Medya Akademisi Dergisi*, 3(6), s. 119-150. doi:10.5281/zenodo.8378609%20
- Kümet, Z. (2024). *Anne-baba tutumlarının akademik öz-yeterlik ve akademik sosyal karşılaştırma ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 886612)
- Lal, A. ve Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), s. 169-181. doi:10.1111/j.1752-0606.2009.00167.x
- Lam, C. M. ve Chan-So, P. C. (2015). Validation of the Chinese version of differentiation of self inventory (C-DSI). *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), s. 86-101. doi:10.1111/jmft.12031
- Lambert, J. E. ve Friedlander, M. (2008). Relationship of differentiation of self to adult clients' perceptions of the alliance in brief family therapy. *Psychotherapy Research*, 18(2), s. 160-166. doi:10.1080/10503300701255924

- Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), s. 303-318. doi:10.1111/1467-6427.12073
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family process*, 58(3), s. 698-715. doi:10.1111/famp.12370
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39, s. 62-72. doi:10.1007/s10591-017-9403-4
- Landis, P. H. (1970). *Making the most of marriage* (4 b.). New York: Appleton-Century-Croft. Erişim adresi: https://ia801406.us.archive.org/33/items/in.ernet.dli.2015.49748/2015.49748.Making-The-Most-Of-Marriage-1955_text.pdf
- Lapsekili Uysal, S. (2020). *Helikopter ebeveynlerin çocuklarının benlik algısı durumlarının kaygı düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 654223).
- Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A. H., Ali, A., Iddiqui, A. W., Malik, M. Y. ve Latif, Z. (2021). Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 56, s. 101470. doi:10.1016/j.tele.2020.101470
- LeBlanc, J. E. ve Lyons, S. T. (2022). Helicopter parenting during emerging adulthood: Consequences for career identity and adaptability. *Frontiers in Psychology*, 13, s. 886979. doi:10.3389/fpsyg.2022.886979
- LeMoyne, T. ve Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum: Mid-South Sociological Association*, 31(4), s. 399-418. doi:10.1080/02732173.2011.574038
- Lo-oh, J. L. (2023). Conceptions of marriage readiness and marital quality indicators for future wellbeing among emerging adult students in the university of buca, Cameroon. *American Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(1), s. 16–34. doi:10.55284/ajssh.v8i1.822

- Luu, S. (2013). Testing reciprocal relationships between marital attitudes, time spent together, and marital satisfaction among newlyweds: a cross-lagged path model (Doktora Tezi). Erişim adresi: <https://krex.k-state.edu/items/0c0178b3-92bc-4efd-a42f-51655ed73b4c>
- MacKay, L. M. (2017). Differentiation of self: Enhancing therapist resilience when working with relational trauma. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(4), s. 637-656. doi:10.1002/anzf.1276
- Maharaj, P. ve Shangase, T. (2020). Reasons for delaying marriage: Attitudes of young, educated women in South Africa. *51(1)*, s. 3-17. doi:10.3138/jcfs.51.1.002
- Marım, Y. ve Kahveci, S. (2021, Haziran). *Helikopter ebeveyn tutumları bağlamında küresel köyün kaygılı çocukları*. 12th Eurasian Conferences on Language & Social Sciences. Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia
- Master, J. C. (1971). Social comparison by young children. *Young children*, 27(1), s. 37-60. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/42643277>
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), s. 190-204. doi:10.19126/suje.407960
- Mert, A. ve Gülmez, E. (2018). Özgecili ile benlik ayrımlaşması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), s. 961-989. doi:10.7827/TurkishStudies.13352
- Miller, D. T., Turnbull, W. ve McFarland, C. (1988). Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process . *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), s. 908- 917. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1989-15469-001>
- Mirhosilovna Gafurova, N. (2020). An innovative approach to preventing divorce and starting a family with the participation of the makhalla. *Palarch'S Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, 17(2), s. 1-11. Erişim adresi: <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/2802>
- Mirzaei Kondari, F., Abdi Zarrin, S. ve Agh Yousefi, A. (2023). Comparison of marital conflict model based on selfdifferentiation and familism with the mediating role of

- intimacy and emotional maturity in traditional and modern families. *jayps*, 4(3): 20-34. doi: 10.32598/JRH.12.6.2049.1
- Mizan, E., Metekohy, L. ve Tuharea, J. (2022). Review of young marriages according to Islamic law in Liang country, Salahutu district, central Maluku regency. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(2), s. 100-108. doi:10.57235/qistina.v1i2.120
- Mosavia, S. E. ve Iravanib, M. R. (2012). A study on relationship between emotional maturity and marital satisfaction. *Management Science Letters*, 2(3), s. 927-932. doi:10.5267/j.msl.2011.10.012
- Mosharafi, M., Khakpour, R. ve Niknam, M. (2024). Structural modeling for determining marital infidelity based on self-compassion with mediating role of emotional maturity. *Journal of Psychological Science*, 23(133), s. 95-112. doi: 10.52547/JPS.23.133.95
- Mussweiler, T. ve Rüter, K. (2003). What friends are for! The use of routine standards in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), s. 467-481. doi:10.1037/0022-3514.85.3.467
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), s. 683-698. doi:10.1037/a0016763
- Nabızade, T. (2023). *Türkiye ve Azerbaycan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve sosyal kaygıları üzerinde helikopter anne baba tutumlarının yordayıcı etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 812650).
- Nadler, A., Goldberg, M. ve Jaffe, Y. (1982). Effect of self-differentiation and anonymity in group on deindividuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(6), s. 1127. doi:10.1037/0022-3514.42.6.1127
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M. ve Nielson, M. G. (2015). Is hovering smothering or loving? An examination of parental warmth as a moderator of relations between helicopter parenting and emerging adults' indices of adjustment. 3(4), s. 282-285. doi:10.1177/2167696815576458
- Nindyasari, Y. ve Herawati, T. (2018). The relation of emotional maturity, family interaction and marital satisfaction of early age married couples. *Journal of Family Sciences*, 3(2), s. 16-28. doi:10.29244/jfs.3.2.16-29

- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. ve Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), s. 407-425. doi:10.1080/10510974.2013.811434
- Okray, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. *Current Research in Education*, 2(3), s. 165-173. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/helikopter-anne-babalik-olcegi-toad.pdf>
- Ora Peleg, O. ve Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish. *Personality and Individual Differences*, 68, s. 221–228. doi:10.1016/j.paid.2014.04.032
- Özatlı, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ile genel özyeterlilik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kırklareli Üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 734677).
- Özbek, T. (2022). *Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 725637).
- Özdemir, M. B. (2023). Değişen dünyada yeni bir ebeveynlik yaklaşımı: Helikopter ebeveynlik. *Alanyazın*, 4(1), s. 21-31. doi:10.59320/alanyazin.1286311
- Özger, H. R. (2023). *18/30 yaş arasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile evlilik olgunlukları ve eşten beklentileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 796015).
- Öztürk, S. (2016). *15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 438560).
- Özüdoğru Düşünmez, R. (2016). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimine ilişkin görüş ve düşünceleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 820037).
- Padilla-Walker, L. M. ve Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 35(5), s. 1177-1190. doi:10.1016/j.adolescence.2012.03.007

- Padilla-Walker, L. M., Son, D. ve Nelson, L. J. (2021). Profiles of helicopter parenting, parental warmth, and psychological control during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 9(2), s. 132-144. doi:10.1177/2167696818823626
- Park, S. Y. ve Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior* 79, 79, s. 83-93. doi:10.1016/j.chb.2017.10.028
- Park, M. ve Je, N. J. (2019). The effect of view on marriage, children, psychosocial maturity, social pre-parental role recognition on marriage motivation in Colleger. *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(1), s. 316-328. doi: 10.5392/JKCA.2019.19.01.316
- Paş, B. ve Kolluoğlu, M. P. (2020). Aile içi çatışmalarda kayınvalide faktörü. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 3(2), s. 55-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1849412>
- Pautler, L. R. (2017). *Helicopter parenting of college students* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://thekeep.eiu.edu/theses/2749>
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), s. 388-401. doi:10.1080/01926180701804634
- Peleg, O. ve Messerschmidt-Grandi, C. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective . *International Journal of Psychology*, 54(6), s. 816-827. doi:10.1002/ijop.12535
- Peleg, O. ve Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33, s. 25-36. doi:10.1007/s10591-010-9137-z
- Peleg, O. ve Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 68, s. 221-228. doi:10.1016/j.paid.2014.04.032
- Peleg, O., Miller, P. ve Yitzhak, M. (2015). Is separation anxiety in adolescents and parents related to parental differentiation of self? *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(4), s. 413-428. doi:10.1080/03069885.2014.974021

- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24, s. 355-369. doi:10.1023/A:1015355509866
- Pelham, B. W. ve Wachsmuth, J. O. (1995). The waxing and waning of the social self: Assimilation and contrast in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), s. 825-838. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1996-11229-001>
- Perdana Putra, M. T. ve Susetiyo, W. (2020). Urgency of marriage age maturity: Reviewing the government's response to the phenomenon of underage marriage. *JARES (Journal of Academic Research and Sciences)*, 5(2), s. 21-29. doi:10.35457/jares.v5i2.1026
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), s. 87-115. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/481361>
- Rani, R., Singh, L. N. ve Jaiswal, A. K. (2017). Relationship between emotional maturity and marital adjustment among couples. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(9). Erişim adresi: https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A30317364/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A126080943&crl=c&link_origin=scholar.google.com
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C. ve Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental and physical health. *Journal of Child and Family Studies*, 25, s. 3136-3149. doi:10.1007/s10826-016-0466-x
- Reilly, S. ve Semkovska, M. (2018). An examination of the mediatory role of resilience in the relationship between helicopter parenting and severity of depressive symptoms in Irish university students. *Adolescent Psychiatry*, 8(1), s. 32-47. doi:10.2174/2210676608666180508130224
- Reynolds, C. E. (2012). Relational interdependent self construal, and spiritual maturity as predictors of marital satisfaction (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://scholarsrepository.llu.edu/etd/94>

- Ross, A. S. ve Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36, s. 485-496. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-014-9311-9>
- Sarfo, E. A., Yendork, J. S. ve Naidoo, A. V. (2020). Examining the intersection between marriage, perceived maturity and child marriage: Perspectives of community elders in the Northern region of Ghana. *Culture, Health & Sexuality*, 23(7), s. 991–1005. doi:10.1080/13691058.2020.1749934
- Sassler, S. ve Schoen, R. (1999). The effect of attitudes and economic activity on marriage. *Journal of Marriage and Family*, 61(1), s. 147-159. doi:10.2307/353890
- Savaşlı, Y. (2019). *Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 578387).
- Set, Z. (2020). The mediating role of inflated sense of self and impulsivity in the relationship between helicopter parenting and psychological symptoms. *Arch Neuropsychiatry*, 57(4), s. 318-324. doi:10.29399/npa.24942
- Shaki, O., Gupta, G. K., Yadav, P. ve Faisal, F. A. (2022). Helicopter parenting, from good intentions to poor outcomes. What parents needs to know? *J Family Med Prim Care*, 11(8), s. 4753-4757. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe_2474_21
- Shamsi, M. F. ve Asad, S. (2021). Emotional maturity, forgiveness, and marital satisfaction among dual earner couples. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 20(1), 01-13. Erişim adresi: <https://www.bjpp.bahria.edu.pk/index.php/BJPP/article/view/309>
- Sharma, A. (2017). Effect of Emotional Maturity on Marital Adjustment of Women. *Journal Global Values*, 8(2), 56-60. Erişim adresi: <https://anubooks.com/wp-content/uploads/2017/12/JGV-Vol.-8-No.2-Dec-8N.pdf>
- Shıkkhalızade, N. (2023). *Helikopter anne baba tutumları ile mesleki kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Azerbaycan Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma) (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 812590)
- Shulman, S. ve Kipnis, O. (2001). Adolescent romantic relationships: A look from the future. *Journal of Adolescence*, 24, s. 337–351. doi:10.1006/jado.2001.0409
- Sitorus, I. R. ve Yusmita, Y. (2020). The age of marriage on interdisciplinary Islamic law perspectives. 7(1), s. 1-10. doi:10.29300/mzn.v7i1.3137

- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), s. 447-456. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x
- Skowron, E. A., ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), s. 235-246. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1998-04269-001>
- Skowron, E. A. ve Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal*, 13(3), s. 281-290. doi:10.1177/1066480705276314
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), s. 209-222. doi:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
- Somers, P. ve Settle, J. (2010). The helicopter parent: International arrivals and departures. *College & University*, 86(2), s. 2-9. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/9065b4ccb14598eb6fd8af2ada50ff07/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1059>
- Sözkesen, M. E. ve Biçer, S. (2018). Instagram’da sosyal kıyaslama, benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisi: Fırat üniversitesi üzerinde bir inceleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*(30), s. 302-326. doi:10.31123/akil.458950
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), s. 288-300. doi:10.1080/00926237908403734
- Spencer, B. ve Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia? A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples. *Family Process*, 46(2), s. 257-268. doi:10.1111/j.1545-5300.2007.00208.x
- Suls, J., Martin, R. ve Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), s. 159-163. doi:0.1111/1467-8721.00191
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), s. 42-59. Erişim adresi:

<https://www.proquest.com/openview/1be163e1a1dfcd4ffda7f1e96d351de8/1?cbl=296200&pq-origsite=gscholar>

- Swallow, S. R. ve Kuiper, N. A. (1988). Social comparison and negative self-evaluations: An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8(1), s. 55–76. doi:10.1016/0272-7358(88)90049-9
- Şahin Kızılkaya, A. N. (2024). *Ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 886593).
- Şahin, E. S. ve Bilge, F. (2022). Marital attitudes according to the marital messages of university students from various sources. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences*, 12(2), s. 76-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1852235>
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, s. 15-34. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9405/117912#article_cite
- Tabanoğlu, E. (2022). *The mediating role of basic psychological need satisfaction and need frustration in the relationship of helicopter parenting and autonomy-supportive parenting with marital attitudes* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 749941).
- Tarhan, N. (2019). *Mutku evlilik psikolojisi* (29 b.). İstanbul: Timaş Yayınları
- Taş, İ. ve Bilgin, O. (2019). Relationship pattern between internet addiction, attachment styles and self-differentiation in university students: A structural equation modelling. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches.*, 4(10), s. 458-475. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12436/1737>
- Taturel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), s. 35-41. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21105/227292#article_cite
- Taylor, S. E., Buunk, B. P. ve Aspinwall, L. G. (1990). Social comparison, stress, and coping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(1), s. 74-89. doi:10.1177/0146167290161006

- Taymaz, A. H. (2019). *Ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile yalnızlık düzeyinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 598831).
- Teixeira, R. J. ve Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6, s. 79-87. doi:10.1007/s12671-013-0233-7
- Teközel, İ. M. (2000). *Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 102108).
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliği inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma: Sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 221730).
- Tepebaş, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumları, kendini sabotaj, akademik öz-yeterlik ve akademik sahtekarlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 754391).
- Tepebaş, B. ve Poyraz, C. (2024). Algılanan helikopter ebeveyn tutumları ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), s. 1229- 1250. Erişim adresi: <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1349697>
- Thahura, F. (2020). Emotional maturity of early age marriage's woman. *NSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), s. 19-24. doi:10.32505/inspira.v1i1.1720
- Thorberg, F. A. ve Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive behaviors*, 31(4), s. 732-737. doi:10.1016/j.addbeh.2005.05.050
- Thornton, D. A. ve Arrowood, A. J. (1966). Self-evaluation, self-enhancement, and the locus of social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, s. 40-48. doi:10.1016/0022-1031(66)90064-3
- Tönbül, Ö. ve Avcı, H. (2021, Aralık). *Evlilikte algılanılan sürekli kaygının benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. I. Uluslararası Psikolojide Güncel Yaklaşımlar

ve Araştırmalar Kongresi. İstanbul. Erişim adresi:
https://www.researchgate.net/profile/Oezguer-Toenbuel/publication/359442861_Evlilikte_algilanan_surekli_kayginin_benligin_farklilasmasi_acisindan_incelenmesi-_TAM_METIN/links/623ccdeafd1c90014d8016c3/Evlilikte-algilanan-suerekli-kayginin-benligin-farklila

Turan, F. D., Yılmaz, R., Işık, M., Öngün, M., Kayabaşı, K., Amaç, E. ve Soylu, İ. (2024). Bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının yordayıcısı olarak ebeveynleşme durumları. *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*, 2(3), s. 88-98. doi:10.59398/ahd.1374219

Turner, J. C. (1975). Social comparison and social identity: Some prospects for intergroup behaviour. *European journal of social psychology*, 5(1), s. 1-34. doi:10.1002/ejsp.2420050102

Türk-Çatılı, E. ve Avcı, R. (2021). Beliren yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun, benlik kurgusunun ve benliğin ayrımlaşmasının eş seçme stratejilerini yordamadaki rolü. 11(3),. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), s. 1349-1365. doi:10.24315/tred.812057

Türker, M. ve Bahçeci, F. (2024). New generation parenting attitude: Helicopter parenting. *Alanyazın*, 5(1), s. 45-56. doi: 10.59320/alanyazin.1452153

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlenme ve boşanma istatistikleri (Rapor No. 53707)*. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707#:~:text=Bin%20n%C3%BCfus%20ba%C5%9F%C4%B1na%20d%C3%BC%C5%9Fen%20evlenme,binde%206%2C63%20olarak%20ger%C3%A7ekle%C5%9Fti.&text=Bo%C5%9Fanan%20%C3%A7iftlerin%20say%C4%B1s%C>

Ulutaş, İ. ve Aksoy, A. B. (2014, Kasım). *The impact of helicopter parenting on the social connectedness and anxiety level of university students*. International Academic Conference on Social Sciences and Humanities. Prague. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/303006053_The_Impact_of_Helicopter_Parenting_on_the_Social_Connectedness_and_Anxiety_Level_of_University_Students

- Uysal, S. ve Pamukçu Karasu, B. (2024, Mayıs). *Helikopter ebeveyn tutumlarının ergenlerin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü*. XI. International Eurasian Educational Research Congress, (s. 297-298). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Serenay-Basalev-Acar-2/publication/380759543_Erken_Cocukluk_Doneminde_Ustbilisin_Degerlendirme_sine_Yonelik_Araclarin_Derlenmesi/links/66a9f4e2c6e41359a84d9021/Erken-Cocukluk-Doeneminde-Uestbilisin-Degerlendirmesine-Yoe
- Van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., . . . Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counselig*, 18(1), s. 7-20. doi:10.1002/j.2161-1882.2015.00065.x
- VanderZee, K., Buunk, B. ve Sanderman, R. (1996). The relationship between social comparison processes and personality. *Personality and Individual differences*, 20(5), s. 551-565. doi:10.1016/0191-8869(96)00007-4
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. ve Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation. *Personality and individual differences*, 86, s. 249-256. doi:10.1016/j.paid.2015.06.026
- Willoughby, B. J., Hersh, J. N., Padilla-Walker, L. M. ve Nelson, L. J. (2015). "Back off"! Helicopter parenting and a retreat from marriage among emerging adults. *Journal of Family Issues*, 36(5), s. 669-692. doi:10.1177/0192513X1349585
- Wood, J. J. (1996). What is social comparison and how should we study it? . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), s. 520-537. doi:10.1177/0146167296225009
- Xue, Y., Xu, Z.-Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., . . . Xiang, Y.-T. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), s. 54-63. doi:10.1111/ppc.12200
- Yam, F. C. ve Kumcağız, H. (2021). Helikopter anne tutumları: üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), s. 1946-1967. doi:10.26466/opus.784171

- Yaşaroğlu, S. (2024). *Beliren yetişkinlerin benlik kurguları ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkide evlilik olgunluğunun aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 847428).
- Yaşın, Ç. O. (2018). *Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının, iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz*. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 508222).
- Yiğiter, B. (2022). *Ortaokul kademesine devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ile algılanan helikopter ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin bazı değişkeneler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 853325).
- Yıldız, B. (2019). Benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolü. *EKEV Akademi Dergisi*, 80, s. 41-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/72143/1160972>
- Yıldız, M. (2017). Evlilik olgunluk ölçeğinin geliştirilmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), s. 24-34. doi:10.31461/ybpd.316274
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(58), s. 334-361. doi:10.21764/maeuefd.885306
- Yılmaz, F. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 265904).
- Yılmaz, H. (2020). Türkiyede helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(46), s. 133-160. doi:10.21560/spcd.v20i54504.540233
- Yılmaz, H. (2021). *Özel yetenekli ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik sağlık düzeylerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 708678).
- Yılmaz, H. ve Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), s. 707-744. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/48897/623279>

- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 848391).
- Yılmaz, Y. (2023). *Genç yetişkinlerde helikopter ebeveyn görülme sıklığı ve deneyimlerinin sosyal hizmet perspektifinden değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 799399).
- Yin, E. T. ve Black, J. M. (2014). The legal anthropology of marriage in Ghana: Presenting power dynamics through legal arenas. *International Journal of Current Research*, 6(12), s. 10696- 10704. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/352401521_THE_LEGAL_ANTHROPOLOGY_OF_MARRIAGE_IN_GHANA_PRESENTING_POWER_DYNAMICS
- Zong, W. ve Hawk, S. T. (2022). Evaluating the structure and correlates of helicopter parenting in Mainland China. *Journal of Child and Family Studies*, 31(2), s. 2436-2453. doi:10.1007/s10826-022-02370-6

EKLER

Ek 1. Etik kurul onay belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.09.2024-E.397134



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-397134
Konu : 35/06 Şeyma DOĞAN YÖYEN

12.09.2024

Sayın Şeyma DOĞAN YÖYEN

İlgi : 05.09.2024 tarihli ve E--050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 11.09.2024 tarihli ve 35 sayılı toplantısında alınan "06" nolu karar ile Şeyma DOĞAN YÖYEN'in başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Canan LAÇİN ŞİMŞEK
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı V.

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu : BSUL24TPFT Pin Kodu : 72292

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5783&eD=BSUL24TPFT&eS=397134>

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr

Telefon No: 0264 295 50 00 Faks No: 0264 295 50 31

e-Posta: ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ: www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



KARAR

6. Şeyma DOĞAN YÖYEN'in “ Evlilik Olgunluğunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Karşılaştırma, Benlik Farklılaşması, Algılanan Helikopter Ebeveyn ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Şeyma DOĞAN YÖYEN'in “ Evlilik Olgunluğunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Karşılaştırma, Benlik Farklılaşması, Algılanan Helikopter Ebeveyn ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 2. Evlilik Olgunluk Ölçeği

		Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Son Derece Katılıyorum
1		1	2	3	4	5	6
2	Eşim olacak kişinin duygularını anlayabilirim ve ona yardımcı olabilirim.	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6
5	Evlilik süreci boyunca birtakım krizlerle karşılaşacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşadığım problemleri tek başına değil, yardım alarak çözmeye eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6
8	Evliliğin devamında oluşabilecek maddi problemlerle baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6
9		1	2	3	4	5	6
10		1	2	3	4	5	6
11	Eşim olacak kişinin bir sosyal çevresi olduğunu ve benim onlara saygı duymam gerektiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
12		1	2	3	4	5	6
13		1	2	3	4	5	6
14	Kendi ailem ve eşim olacak kişinin ailesi arasında oluşabilecek problemlerle baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6
15		1	2	3	4	5	6
16		1	2	3	4	5	6
17	Eşim olacak kişinin ve ileride doğacak çocuklarımın birtakım sorumlulukları olacaktır.	1	2	3	4	5	6
18		1	2	3	4	5	6
19	Bedenim ve sağlığımla ilgili farkındalığa sahibim.	1	2	3	4	5	6

EK 3. Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Yaptığım şeylerin diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırıldığında nasıl olduğuna her zaman çok dikkat ederim.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.Ne kadar sosyal birisi olduğum konusunda (sosyal becerilerim, popülerliğim vb.) kendimi sık sık diğer insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
5.Hayatta ne durumda olduğumu asla başkalarının durumlarına göre değerlendirmem.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.Kendimi sık sık başkalarıyla karşılaştıran birisi değilimdir.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.Hayatta ne kadar başarılı olduğum konusunda çoğu zaman kendimi başka insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
11.Benimkine benzer bir durumda başka insanların ne yapacağını bilmek her zaman hoşuma gider.	1	2	3	4	5

EK 4. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

	1	2	3	4	5	6
	Hiç Uygun Değil					Çok Uygun
1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6.	1	2	3	4	5	6
7.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16.	1	2	3	4	5	6
17.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

EK 5. Helikopter Ebeveyn Ölçeği

	Hiç Böyle Değildi	0	1	2	Tamamen Böyleydi	3
1. Anne- babam büyürken tüm hareketlerimi denetlerdi.	0	1	2	3		
2.	0	1	2	3		
3. Anne-babam olayları bağımsız bir şekilde çözmeme olanak tanırdı.	0	1	2	3		
4.	0	1	2	3		
5. Anne-babam hayatta tökezlememe izin vermekten korkmazlardı.	0	1	2	3		
6. Anne-babam benim hayat sorunlarımı çözmek için müdahale ederlerdi.	0	1	2	3		
7.	0	1	2	3		