



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINDA  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN, BEDEN ALGISİNİN,  
DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMLERİNİN ROLÜ**

**Özge ÇELER**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2021**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINDA  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN, BEDEN ALGISİNİN,  
DUYGULARI İFADE ETME EğİMLERİNİN ROLÜ**

**Özge ÇELER**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2021**

Bu çalışma Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 0507-YL-18 nolu proje numarası ile desteklenmiştir.



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ  
ENSTİTÜSÜ**

## YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 08.01.2021 tarih ve E.1479 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 28.01.2021 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Özge ÇELER'in "Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançlarında Otomatik Düşüncelerin, Beden Algısının, Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Rolü" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

### JÜRİ

**ÜYE : Doç. Dr. Özlem TAGAY**  
(Tez Danışmanı)

**ÜYE : DOÇ. DR. TUĞBA SARI**

**ÜYE : DOÇ. DR. FİRDEVS SAVİ ÇAKAR**

### ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ..... /.....sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin .... yıl süresiyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvurmadığım takdirde tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Özge ÇELER

.../.../2021

İmza



*Hayatımın anlamı*  
*Kızım Arya Mira'ma...*

## TEŞEKKÜR

Hayat, şanslı olduğumu her seferinde fısıldıyor kulağıma. O kadar sessiz ki bu fısıldama bazen fark edemiyorum ama yaşadıkça ne demek istediğini anlıyorum. Şansımı yanıma aldığım lisans eğitimim ve lisansüstü eğitimim boyunca her konuda her zaman sabırla ve güler yüzüyle desteğini, ilgisini ve yardımlarını esirgemeyen çok sevgili Danışman Hocam Sayın Doç. Dr. Özlem TAGAY'a sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans eğitimimde bilgisiyle hayatıma katkı sağlayan ve hayatımın her alanında hep idolüm olarak gördüğüm Sayın Prof. Dr. Hülya ŞAHİN BALTAÇI'ya, hem lisans eğitimim hem de lisansüstü eğitimimdeki bilgileriyle bana ışık olan çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ'a, Prof. Dr. Ümit ŞAHBAZ'a, Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR'a, Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR'a, Doç. Dr. Kenan DEMİR'e ve Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimi yazma sürecimde bilgisi ve desteği ile ilerleme kaydetmemi sağlayan lisans eğitimimin bana kazandırdığı değerli arkadaşım Öğr.Gör. Kıvanç UZUN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimi yazma sürecimde her zaman beni motive eden, her konuda destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen canım kuzenim Feride YALÇIN AKGÜN'e sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Her zamanımda varlığıyla hayatımı güzelleştirdin.

Hayatımın baş mimarları, eğitim hayatım boyunca her zaman maddi manevi yanımda olarak daha fazlası için beni hep destekleyen ve yol gösteren kıymetli annem Emel YALÇIN'a ve babam Nurettin YALÇIN'a; hayatımdaki ilk arkadaşım, değerlim canım abim Ömer YALÇIN'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Ömrüme ömür katan, sevgisiyle saygısıyla her davranışıyla kendisine hayran olduğum, her zaman her konuda tüm varlığıyla destekçim olan, tezimi yazma sürecimde yaptığı tüm fedakârlıklar ve yardımlar için kıymetli eşim Hüseyin ÇELER'e ve beni ben yapma yolunda tüm sevgimi, varlığı, ömrümü adadığım, kokusuyla her günümü özel kılan, hayatımın her anını güzelleştiren biricik evladım, ömrüm, kızım Arya Mira'ma sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız, iyi ki hayatımdasınız...

# Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançlarında Otomatik Düşüncelerin, Beden Algısının, Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Rolü

(Yüksek Lisans Tezi)

## Özge ÇELER

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının ve duygularını ifade etme eğilimlerinin rolünü belirlemektir. Araştırmada regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 433 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Küçükarslan ve Gizir (2012), tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Romantik İnançlar Ölçeği (RİÖ)", Kuzucu (2006) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)", Aydın ve Aydın (1990) tarafından geliştirilen "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)", Hovardaoğlu (1992) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Ölçeklerin bu çalışmadaki geçerliliklerini ölçmek üzere faktör analizi yapılmış ve faktör yapıları beklenen dağılımı göstermiştir. RİÖ'nün cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .85, DİÖ'nün cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .74, ODÖ'nün cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .95 ve BAÖ'nün cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde yüzde, frekans, standart sapma, bağımsız örneklem için t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları ölçeğinin "aşk bir yolunu bulur" alt boyutunun cinsiyet (kadın olma) ile negatif, ilişkinin varlığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu bulunmuştur. Elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları ölçeğinin "ilk ve tek" alt boyutunun otomatik düşünceler alt boyutu olan "şaşkınlık ve kaçma fantezileri" ile pozitif yönde, "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" ve "cinsiyet (kadın olma)" ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları ölçeğinin "idealleştirme" alt boyutunun otomatik düşünceler alt boyutu olan "yakınlık ve izolasyon" ile pozitif yönde, "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" ve "cinsiyet (kadın olma)" ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen son bulguya göre genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları ölçeğinin "ilk görüşte aşk" alt boyutunun otomatik düşünceler alt boyutu olan "yakınlık ve izolasyon" ve "beden algısı" ile pozitif yönde, "cinsiyet (kadın olma)" ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler:* Beden Algısı, Duyguları İfade Etme Eğilimi, Genç Yetişkin, Otomatik Düşünce, Romantik İlişki

Sayfa Adedi: 125

Danışman: Doç. Dr. Özlem TAGAY

# **The Role Of Automatic Thoughts, Body Perception Tendencies To Express Emotions In The Romantic Relationship Beliefs Of Young Adults**

**(Master Thesis)**

**Özge ÇELER**

## **ABSTRACT**

The aim of this research is to determine the role of automatic thoughts, body perception and tendencies to express emotions in the romantic relationship beliefs of young adults. Regression analysis was used in the research. The study group of the research is 433 university students who studied in different faculties of Mehmet Akif Ersoy University in the 2018-2019 academic year. The data for the research collected by Küçükarslan and Gizir (2012) with the scale of romantic relationship beliefs that were adapted to Turkish language conducted studies of validation and reliability. Kuzucu (2006) conducted a validation and reliability study on the scale of expression of emotions. The scale of automatic thoughts Was developed by Aydın and Aydın (1990). Hovardaoğlu (1992) conducted a validation and reliability study on the scale of body perception; and the personal information form was developed by the researcher. Factor analysis was performed to measure the validity of the scales in this study and the factor structures showed the expected distribution. Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale of romantic relationship beliefs is calculated as .85, Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale of expression of emotions is calculated as .74, Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale of automatic thoughts is calculated as .95, Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale of body perception is calculated as .94. The percentage, frequency and standard deviation were used in the analysis of data. The T test and regression analysis were used for analysis of independent variables. The significance level of 0.05 was used in this study. According to the findings of the study, it was found that the sub-dimension (love Will find a way) of the scale of romantic relationship beliefs of young adults is negatively related to gender (being woman) and positively related to the presence of the relationship. According to another finding, first and only sub-dimension of the scale of romantic relationship beliefs of young adults has a positive relation with sub-dimension of automatic thoughts. Confusion and escape fantasies also has a significant negative relation with personal incompatibility, desires to change and gender (being woman). Another finding of this research is a positive relation seen with sub-dimension of automatic thoughts "intimacy and abduction" of sub-dimension "idealisation" of the scale of romantic relationship beliefs of young adults and significant negative relation seen with personal incompatibility, desires to change and gender (being woman). The last finding from the research is the positive relation between "body perception" and "intimacy and abduction" sub-dimension of automatic thoughts, which is a sub-dimension of "love at first sight" of the scale of romantic relationship beliefs of young adults and significant negative relation found with gender (being woman).

*Key Words:* Automatic Thinking, Body Sensation, Romantic Relationship, Tendency to Express of Emotions, Young Adult

Page number: 125

Supervisor: Asst. Doç. Dr. Özlem TAGAY

# İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
İTHAF .....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	10
1.2.1. Alt Problemler.....	10
1.3. Araştırmanın Amacı.....	10
1.4. Araştırmanın Önemi.....	11
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	13
1.7. Tanımlar.....	13
BÖLÜM II.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	15
2.1.1. Genç Yetişkinlik.....	15
2.1.2. Romantik İlişkiler.....	17
2.1.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	17

2.1.2.2. Robert Stenberg'in Üçgen Sevgi Kuramı ve Aşk Öyküleri Görüşü.....	19
2.1.2.3. Lee'nin Aşk Biçimleri Kuramı.....	21
2.1.2.4. Romantik İlişki İnançları.....	22
2.1.2.5. Eş Seçimi ve Eş Seçimini Etkileyen Faktörler.....	22
2.1.2.5.1. Fiziki ve Maddi Özellikler.....	22
2.1.2.5.1. Kişilik ve Karakter Özellikleri.....	23
2.1.2.5.1. Sosyo-Ekonomik Durum.....	23
2.1.2.5.1. Ekonomik Bağımsızlık ve Evlilik.....	23
2.1.2.5.1. Eğitim Düzeyi.....	23
2.1.2.5.1. Yaş.....	23
2.1.2.5.1. Fiziki Güzellik.....	24
2.1.2.5.1. Dini İnanç.....	24
2.1.2.6. Eş Seçme Kuramları.....	24
2.1.2.6.1. Ortak Özellikler Kuramı.....	24
2.1.2.6.2. Zıt Özellikler Kuramı.....	25
2.1.2.6.3. Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Görüşü.....	25
2.1.2.6.4. Uyarıcı-Değer-Rol Kuramı.....	25
2.1.3. Otomatik Düşünceler.....	26
2.1.3.1. Otomatik Düşünceler ve Şemalar.....	27
2.1.3.2. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri.....	28
2.1.3.3. Otomatik Düşüncelerin Nedenleri.....	29
2.1.3.4. Otomatik Düşüncelerde Bilişsel Hatalar.....	31
2.1.4. Beden Algısı.....	33
2.1.4.1. Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	36
2.1.4.1.1. Yaş.....	37

2.1.4.1.2. Cinsiyet.....	37
2.1.4.1.3. Beden Ağırlığı.....	38
2.1.4.1.4. Toplum Görüşü.....	38
2.1.4.1.5. Özsaygı.....	39
2.1.5. Duyguları İfade Etme Eğilimi.....	40
2.1.5.1. Duygu.....	40
2.1.5.1.1. Duyguların Boyutları.....	41
2.1.5.1.2. Duyguların İşlevleri.....	42
2.1.5.2. Duyguları İfade Etme.....	43
2.2. İlgili Araştırmalar.....	44
2.2.1. Romantik İlişki İnançları ile İlgili Araştırmalar.....	44
2.2.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Araştırmalar.....	48
2.2.3. Beden Algısı ile İlgili Araştırmalar.....	51
2.2.4. Duyguları İfade Etme Eğilimi ile İlgili Araştırmalar.....	53
BÖLÜM III.....	56
YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırma Modeli.....	56
3.2. Çalışma Grubu.....	56
3.3. Veri Toplama Araçları.....	57
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	57
3.3.2. Romantik İlişki İnançları Ölçeği.....	57
3.3.3. Duyguları İfade Ölçeği.....	59
3.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	61
3.3.5. Beden Algısı Ölçeği.....	62
3.4. Verilerin Toplanması.....	62
3.5. Verilerin Analizi.....	63

3.5.1. Güvenirlik katsayısı.....	63
3.5.2. Normallik analizi.....	64
BÖLÜM IV.....	65
BULGULAR VE YORUM.....	65
4.0. Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançları ile Otomatik Düşünceleri, Beden Algıları ve Duyguları İfade Etme Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular .....	65
4.1. Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançlarını Yordamasına İlişkin Bulgular .....	69
4.1.1. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘Aşk Bir Yol Bulur’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulgular .....	69
4.1.2. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İlk Ve Tek’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulgular .....	71
4.1.3. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İdealleştirme’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulgular .....	73
4.1.4. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İlk Görüşte Aşk’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulgular .....	75
BÖLÜM V.....	77
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	77
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	77

5.1.1. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘Aşk Bir Yol Bulur’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	77
5.1.2. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İlk Ve Tek’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	80
5.1.3. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İdealleştirme’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması...	83
5.1.4. Genç Yetişkinlerin Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin ‘İlk Görüşte Aşk’ Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	86
5.2. Öneriler.....	89
KAYNAKLAR.....	91
EKLER.....	110
EK-1.....	111
EK-2.....	112
EK-3.....	117
EK-4.....	119
EK-5.....	121
EK-6.....	123
ÖZGEÇMİŞ.....	125

## KISALTMALAR

**BAÖ:** Beden Algısı Ölçeği

**DBF:** Demografik Bilgi Formu

**DIÖ:** Duyguları İfade Ölçeği

**ODÖ:** Otomatik Düşünceler Ölçeği

**RIÖ:** Romantik İnançlar Ölçeği

**SPSS:** Statistical Packet for Social Sciences

**TDK:** Türk Dil Kurumu

## TABLolar DİZİNİ

<b><u>Tablolar</u></b>	<b><u>Sayfa</u></b>
Tablo 1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri... ..	57
Tablo 2 Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizine Ait Bulgular.....	63
Tablo 3 Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	64
Tablo 4 Değişkenler Arasındaki İkili Korelasyon Değerleri.....	66
Tablo 5 Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin Aşk Bir Yol Bulur Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....	69
Tablo 6 Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İlk ve Tek Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları... ..	71
Tablo 7 Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İdealleştirme Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları... ..	73
Tablo 8 Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İlk Görüşte Aşk Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları... ..	75

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b><u>Şekiller</u></b>	<b><u>Sayfa</u></b>
Şekil 1	Stenberg'in Aşk Üçgeni Kuramı..... 19
Şekil 2	Lee'nin Aşk Biçimleri ..... 21
Şekil 3	Bilişsel Yapı..... 27
Şekil 4	Otomatik Düşüncelerde Temel İnançlar ..... 29
Şekil 5	Temel İnançlar ile Başa Çıkma Stratejileri..... 30
Şekil 6	Botta (1999) Beden Algısını Oluşturan Bileşenler ..... 34

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemleri ile araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları/varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

İnsan, biyolojik bir varlık olmakla birlikte dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren bir çevrenin içine dâhil olduğu için sosyal bir varlıktır. Büyüdükçe vakit geçirdiği, iletişim kurmak zorunda olduğu ve ihtiyaçlarını aktarabildiği bu çevre onun yaşam alanıdır (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2003; Cüceloğlu, 2008; Kağıtçıbaşı, 2010; Kaya, 2010). Aile ile sınırlı olan bu alan yaş ilerledikçe genişler. Aile birbirleriyle biyolojik, psikolojik, sosyal ve duygusal bağlantıları olan kişileri kapsar. Sosyal sistem olarak en az 3 kişiden oluşur ve bu kişiler arasında karmaşık ilişkiler ağı vardır (Özgüven, 2000). Bu ağ yapısı içinde zamanla genişleyen çevre ve yaşam alanı ise insanı ihtiyaçları ve gelişim görevleri doğrultusunda ilerlemeye iter.

İnsanın varoluşunun temel koşullardan biri de diğer insanlardır. Bu sebeple de insan yaşamında aslanan ilişkidir. Bireylerin temel ihtiyacı gibi ilişki ihtiyacı vardır. Etrafımızda var olan her şeyle iletişim ve etkileşim kurarız ve bu süreç ilişkiyi meydana getirir. Bu ilişkiler bizim benliğimizi, algılarımızı, tutumlarımızı oluşturur (Kaya, 2010). Öğülmüş (2006), insanın yaşamında diğer kişilerle vakit geçirmesi ana eğilimlerinden biridir. Her ne sebeple olursa olsun kişinin bir başka kişi ya da kişilerle etkileşimi olur ve bu etkileşimle karşılıklı olarak duygu, düşünce ve davranışlarımız etkilenir. İnsanın sürekli iletişim ve etkileşim halinde olmasıyla etrafındaki kişilerle kurduğu sosyal bağ veya ilişki ya da duygusal yakınlık da kişilerarası ilişki olarak tanımlanır. Bu ilişki aileyi ve arkadaşları kapsar, bu kişilerle paylaşımlar da yaşanan ilişkiye göre şekillenir. Kişilerarası ilişkilerin bireyin

hayatında önemli rolü vardır, kişinin kendini kabul etmesine yardımcı olurken kabul ve destek görmesiyle de benlik saygısı artar. Ergenlik döneminde romantik ilişki yaşayan genç, kendisini daha kıymetli ve çekici hisseder (Siyez, 2010).

Maslow (1943)'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevme ihtiyacı, değer ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme yer almaktadır. Tüm ihtiyaçların karşılanmasında kişilerin az ya da çok birbiriyle iletişimi ve ilişkisi bulunur. Tüm toplumlarda bu ihtiyaçlara yönelik başlayan ve devam eden bir ilişki süreci yer almaktadır.

Freud gelişimi 5 evreye ayırmıştır ve genç yetişkinlik yaş aralığı Freud'un psikoseksüel gelişim kuramına göre "Genital Evre" dönemine denk gelmektedir. Bu evrede Freud'a göre bastırılmış cinsel dürtüler ve bir önceki gizil dönem değişimlerinin sonucunda yenilikler var olur. Geçmişteki cinsel dürtülerin şimdiki cinsel dürtülerle birleşmesiyle yetişkin cinselliği oluşur. Böylelikle sevgi daha özgecil olur, kendi haz kaynağıyla daha az ilgilenir. Eş seçimi de erken yaşlarda var olan tutumlardan ve sosyal örüntülerden etkilenir. Ama bu dönem sonunda birçok kişi kararlı bir hayata kavuşarak yetişkin dönemindeki durumlarla başa çıkabilir (Miller, 2008).

Ericson ise Psikososyal Gelişim Kuramında gelişimi 8 ayrı evreye ayırmıştır. Genç yetişkinlik dönemini kapsayan evreye baktığımızda da tüm insanların ihtiyacı olan sevgi ve Ericson'a göre dönemin gelişim görevi olan 'yakınlığa karşı yalnızlık' ön plandadır. Miller (2008)'e göre kişi daha önceki gelişim dönemlerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmişse bu evrede kendisiyle ve başkalarıyla psikolojik yakınlık kurabilir. Yakınlık sayesinde 'biz' boyutunu yaşayabilir; eğer yakınlık girişimleri olumsuz sonuçlanırsa kişi kendini yalıtır ve ilişkilerinde basmakalıp ve soğuk olur. Sevilme ihtiyacını karşılayabilmek için insanın yakın ilişkiler kurmaya isteği artar. Yakın ilişkiler kapsamında da Prager (1995) ebeveyn, kardeş, arkadaşlık ve akran ilişkilerini ele almıştır. Yakın ilişkiler ve gelişim döneminin görevlerinden karşı cinsle samimiyet kurma isteği romantik ilişkilerin oluşumunu sağlamaktadır.

Cüceloğlu (2002), sevilmenin bireyin gelişimi için çok önemli olduğundan, yemek-içmek gibi gerekliliğinden bahseder. Sevildiğini bilen her insan kendini değerli hisseder. Karı koca, öğretmen, doktor, çocuk, yönetici, çalışan kısacası hangi yaşta ve pozisyonda olursa olsun tüm insanlar önemsenmeye, değer verilmeye, sevilmeye

layık olmak ister. Sevgi yaşamdır, insanın onurunu yüceltir ve insanı geliştirir. Fromm sevginin çeşitlerinden bahsederken kardeş sevgisi, anne sevgisi, ben sevgisi, cinsel sevgi, tanrı sevgisi gibi sevgilerin de değerli olduğunu ve sevginin oluşumu için uygun ortam oluşturduğunu söylemektedir. İnsanın hayatında var olan her çeşit sevginin insanın yaşamındaki kuvveti olarak belirtir. Fromm aşkı ise kişinin benliğini ve özgür kişiliğini değiştirmeden, başka biri ile birleşme, etkileşim ve paylaşım olarak tanımlamaktadır. Fromm kişinin yalnız kalma kaygısından kurtulmak için aşka başvurduğunu, aşkın sağlıklı olabilmesi için de kişinin benliğinin kaybolmaması gerektiğini da vurgular (Özgüven, 2000).

Romantik ilişkiler de genellikle aşk duygusuyla başlar. Aşk, iki kişi arasında bağlılık, tutku ve yakınlığın olduğu samimi bir ortaklığı temsil etmektedir (Sternberg, 1986). Aşk yaşanan kişiyle ilgili olan boyut, onun kişisel özelliklerini ifade etmektedir. Örneğin dış görünüşü, etkileyciliği, sıcak ve sevecen olması, zekâsı ve geçmişine dayalı (din, eğitim seviyesi, ekonomik sınıfı vb.) nitelikleridir.

Özgüven (2000) ise aşkı romantik ve gerçek aşk diye ikiye ayırır. Romantik aşkı tanımlarken ‘güdüsel, heyecansal ve cinsel ihtiyaçların sevilen kişiye yansıtılması temeline dayanan gerçek olmayan hayali bir aşktır’ der. Romantik aşkın gerçek bilgi ve deneyime dayanmadığını, kişilerin kusursuz kişiyi aradıklarını söyler. Gerçek aşk tanımında ise ‘karşılıklı sevmek ve sevilmenin bir arada bulunduğunu, aklın ve duygunun beraber çalıştığını, gerçek tanışma ve bilgi birikiminden sonra ortaya çıktığını’ vurgular. Gerçek aşkın önemli noktalarını empati, saygı, bilgi, ilgi ve anlayış olarak belirtir.

Cüceloğlu (2017), dört bilim insanının romantik aşk ve eş-bulma üstüne tüm araştırmaları inceledikten sonra elde ettikleri sonuçların önermelerini şöyle aktarmaktadır:

Birinci önerme: Romantik aşk insanları eşini bulmaya götüren bir işleve sahiptir.

İkinci önerme: Romantik aşk insanın kendine özgü hayat hikâyesi içinde eşiyile buluşmasını sağlayarak çocuk yetiştirmesi için gerekli zaman ve emek yatırımına zemin oluşturur.

Üçüncü önerme: Çocuk yetiştirmeye uygun uzun vadeli eş ilişkisi (aileleriyle birlikte) sosyal zekânın ve işbirliği becerilerinin evrilmesine yol açmıştır (Cüceloğlu, 2017, s.195).

Bu önermeler sonucunda bilim insanları kadın ve erkek arasındaki romantik aşkın insanlığın gelişimi için önemli olduğu sonucuna varmışlardır. Gözlemledikleri bir başka sonuca bakıldığında dünyanın her yerinde eş bulan bireylerin daha uzun ve

sağlıklı bir hayat sürdürdüğüdür. Romantik aşk yaşadıkça insanın kendisine, ilişkide bulunduğu kişiye ve ilişkiye karşı birtakım duyguları, düşünceleri ve yaşantıları oluşmaktadır. İnsanın ilişkisinde kendisine ve karşı tarafa oluşan her duygusunu ifade edebilmesi, otomatik düşüncelerini fark edebilmesi ve yaşantılarıyla birlikte kendi bedenine karşı oluşan algısı ilişkisini şekillendirebilmektedir.

İnsana doğduğu andan itibaren duyguları eşlik etmeye başlar. Her zaman ve her olayda ya da durumda farklı farklı duygular yaşanır. Duygularımız direkt olarak yaşadığımız bize özel durumları kapsar, bu yüzden de tanımlamak zordur. Türk Dil Kurumu (2020) duyguyu; duyularla algılama, his; belirli nesne olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; özsezi; nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik olarak tanımlamaktadır. Duygularımız, o anda gerçekleşen bir olaya ya da duruma karşı ne hissettiğimizdir. Korku, öfke, üzüntü, kırgınlık, şaşkınlık, mutluluk, pişmanlık, suçluluk gibi (Türkçapar, 2007).

Dökmen (2000)'e göre duygu kişinin anlık olarak yaşadığı duruma karşı algısını, hissini, isteğini ve heyecanını uyandıran iç yaşantıdır. Bu iç yaşantılarla kişiler yaşama uyum sağlamaktadır. Goleman (2006) ise duyguyu; bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. Duygunun yüzyıllardır net bir tanımda yer almadığını ve birçok karışıma, değişime uğradığını belirtmektedir. Ayrıca bazı kuramcıların ortak fikirde oldukları temel duygu gruplarından ve alt boyutlarından söz etmektedir. Duyguların sınırsız çeşitliliği sınıflandırılmasına fırsat vermektedir.

Goleman (2006), temel duyguları sevgi, üzüntü, şaşkınlık, korku, öfke, zevk, öğrenme ve utanç olarak sınıflandırmaktadır. Aynı zamanda her temel duygunun alt boyutlarının olduğunu ve farklı duyguları çağrıştırdığını belirtmektedir. Temel duyguların alt boyutlarına bakıldığında; sevgi temel duygusunun alt boyutlarını kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk ve muhabbet duyguları oluşturmaktadır. Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve şiddetli depresyon ise üzüntü temel duygusunun alt boyutlarıdır. Şaşkınlık temel duygusu alt boyutunda şok, hayret, afallama ve merak duygularını barındırmaktadır. Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet,

fobi ve panik duyguları korku temel duygusunun alt boyutlarını içermektedir. Öfke temel duygusunun alt boyutları hiddet, hakaret, içleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, nefret ve şiddetten oluşmaktadır. Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve mani ise zevk temel duygusunun alt boyutları kapsamındadır. İğrenme temel duygusu hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme, nefret etme, hoşlanmama ve itici bulma alt boyutlarından oluşmaktadır. Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme ve çile utanç temel duygusunun alt boyutları olarak ifade edilmektedir.

Duygular, hayatımızın her anına eşlik ederken insanların birbirini anlayabilmesi ya da birbirleriyle duygularını paylaşabilmesi yani duygularını ifade edebilmesi kişileri mutlu etmektedir. Duyguları ifade şekli de hem sözlü hem sözsüz olabilmektedir. İletişim anındaki jest ve mimikler de duyguları yansıtabilir; yüz ifadesi, ses tonu, el kol hareketleri ya da beden duruşu kişilerin gerçek duygularını daha iyi yansıtmaktadır (Cüceloğlu, 1996). Ergin (2000)'e göre duygularımızı fark edebilmek ve sonrasında ifade etmek kişilerarası iletişimin önemli bir parçasıdır. Duygularımız hakkında konuşmak, duygularımızı anlayarak kontrol edebilmek için ruhsal olarak sağlıklı bir yaşamın devamını sağlamaktadır. Sağlıklı yaşamın getirisi olan sağlıklı ve ifade edilebilen duygular kişilerin romantik ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Romantik ilişkinin temeli iki kişi arasında karşılıklı kurulan yakın duygusal bağıdır. İnsan var olduğu sürece duygudan ayrı düşünülemez. Bu nedenle duyguların açığa çıkması, partnerlerin birbiri ile duygu paylaşımı, duyguların ifade edilmesi yaşanan romantik ilişkinin seyrini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, bireylerin yaşadıkları duyguların farkına vararak tanımlamalarının, ifade etmelerinin ve duygularını o anda doğru yönetmelerinin daha sağlıklı ilişkileri doğurduğunu belirtmektedir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Romantik ilişkilerde duygularını açığa çıkaran, yönetebilen ve düzenleyen bireylerin daha uzun, ilişki doyumu yüksek ve sağlıklı ilişkiler yürüttüğü ortaya çıkmaktadır (Bloch, Haase ve Levenson, 2014). Ayrıca Akdur ve Aslan (2017), duygusal anlamda zekâsı yüksek bireylerin ilişkilerinde kendilerini ifade edebildiklerini, net duygu ve davranışlar sergileyerek anlaşılır olduklarını,

duygularını yönetebildiklerini ve bununla birlikte ilişkiden yüksek doyum aldıklarını ifade etmektedirler. Yapılan araştırmalar romantik ilişkilerin sağlıklı, mutlu ve uzun sürebilmesi için duyguların farkına vararak ifade edilmesinin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır ve kişinin zihninde kendiliğinden ortaya çıkan, çok kolay fark edilmeyen, en önemlisi de birey tarafından analiz edilmeden doğruluğu kabul edilen düşüncelerdir (Beck, 2001). Otomatik düşünceler istemsiz aniden ortaya çıkarlar. Duygu, davranış ve tepkilerimizi derinden etkileyen zihinsel işlevlerdir. Yaşadığımız toplumdaki olaylar bu düşünceleri meydana getirirler. Bu düşünceler bizim temel inançlarımızdır.

Otomatik düşünceler devamında duygulara sebep olur. Kişi bu düşüncelerin farkına varmasa da hissedilen duygudan önce otomatik düşüncelerin akla geldiği düşünölmektedir. Bireyin duyguyu hissederek anlamlandırması ve daha sonra sorgulamasıyla birlikte otomatik düşüncesinin farkına varması bu sanıyı desteklemektedir. Kısaca otomatik düşünceler, kişinin üzüntüsüne, kaygısına, öfkesine, mutluluğuna sebep olabilen düşüncelerdir (Gökdağ, 2014). Bu kapsamda insanın günlük hayatını etkileyebilecek olumlu-olumsuz otomatik düşüncelere sahip olması getirdiği duygularıyla birlikte insan ilişkilerine de yansır. Özellikle romantik ilişkilerde otomatik düşüncelerin rolü ve kişinin olayları yorumlama şeklinin bilinmesi daha sağlıklı ilişki devamı sağlamaktadır.

Romantik ilişkilerin nasıl devam ettiği, ilişkinin doyumunu ve çiftlerin paylaşımları bireylerin kendine, partnerine ve ilişkisine yönelik otomatik düşüncelerini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar evlilikte uyumlu olan bireylerin daha gerçekçi düşüncelere sahip olarak akılcı olmayan inançlardan uzak olduğunu ortaya koymaktadır. Eşlerin duygu ve düşünce paylaşımı ilişkinin uyumunu artırarak otomatik düşüncelerini azaltmaktadır. İlişkide yaşanan uyumsuzlukların bireylerin hem kendileri hem de partnerleri hakkındaki otomatik düşüncelerini artırmaktadır (Baucom, Sayers ve Sher, 1990). İlişkilerde yaşanan kriz durumlarında bireylerin daha çok bilişsel hatalar yaparak çarpıtmalara başvurduğu, katı kararlar aldığı görölmektedir. Ayrıca evlilikte yaşanan sorunların kadınların akıl okuma bilişsel çarpıtmasına başvurarak olumsuz duyguların ve düşüncelerin arttığı ifade

edilmektedir (Hamamcı, 2005). Romantik ilişkilerin daha sağlıklı, mutlu ve uzun sürebilmesi için yaşanan kriz anlarının yönetimi, duyguların ve düşüncelerin tanımlanarak doğru ifade edilmesi ve yönetilmesi yapılan araştırmaların sonuçlarıyla önemini ortaya koymaktadır.

Beden algısı kişinin kendi vücudunu zihninde nasıl canlandırdığı ve algıladığı ile ilgilidir. Kişinin kendi beden görünümü ile ilgili algısını oluşturan öznel bir kavramdır. Bu kavram ilk defa Avustralyalı psikiyatrist Paul Ferdinand Schilder tarafından 1920 yılında ortaya atılmıştır. Schilder'e göre beden algısı kişinin psikolojik, nörolojik ve sosyolojik yapısından oluşmaktadır (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Yapılan çalışmalara bakıldığında da beden algısı, beden imgesi, beden şeması, beden imajı, beden saygısı, beden tatmini, görünüm değerlendirmesi gibi farklı isimlerde literatürde görülmektedir (Güzel, 2016). Kişinin kendi vücudu ile ilgili düşünceleri ön plandadır. Kişinin boyu, kilosu, görünüşü ve zihninde canlandırış şekli, kişinin kendi beden algısını olumlu ya da olumsuz algılayıp değerlendirmesine sebep olur.

Beden algısının görsel, duygusal ve bilişsel boyutu bulunur. Görsel boyutu bireyin kendine baktığında gördüğü şeydir. Duygusal boyutu kişinin bedeninin fiziksel özelliklerine yani boyuna, kilosuna karşı duygularıdır. Bilişsel boyutu ise kişinin görünümü hakkındaki düşünceleridir. Bu boyutlarda bozukluklar var ise buna da beden imgesi kaygısı denmektedir ve bu kaygı yeme bozuklukları hastalıklarına, bedenine aşırı önem verme ya da değersizleştirmeye ve devamında psikolojik hastalıklara yol açabilmektedir (Striegel-Moore ve Franko, 2004).

Araştırmalara bakıldığında kişilerin beden algısı olumlu ise daha başarılı, kişilerarası ilişkilerde daha kendine güvenen; olumsuz ise kendini değerlendirmede acımasız olan ve değersiz olduğu düşüncesine kapılan kişilerin olduğu görülmektedir (Ben, 2017). Kişinin beden algısının olumlu olması, ilişkilerinin temelinde etkili olabilmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde beden algısının karşı cinsi beğenme ve karşı cins tarafından beğenilme duygusunu da etkileyebileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar bireylerin kendi beden algılarıyla ilgili duygu ve düşüncelerinin ilişkilerini cinsel olarak ve doyum olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Eş seçiminde de etkili olan fiziksel güzellik ilişkinin başlamasında ve devamında çiftler için önem arz etmektedir. Kendine yönelik beden algısı olumsuz olan bireylerin ilişki

sürecinde daha çekimser ve paylaşıma kapalı oldukları ifade edilmektedir. Ayrıca kendi bedenine yönelik olumlu algı geliştiren bireylerin ilişkilerinde daha uyumlu oldukları ve cinsel doyumun daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır (Ackard, Kearney-Cooke ve Peterson, 2000; Babayan, Saeed ve Aminpour, 2018; Murat, 2019). Romantik ilişkilerde bireylerin beden algısının ilişkinin doyumunu, uyumunu ve süresini etkileyebileceği yapılan araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Bu anlamda beden algısı kavramının ilişkilerde etkisinin araştırılması önemlidir.

Alan yazın incelendiğinde romantik ilişki, otomatik düşünceler, beden algısı ve duygu ile ilgili birçok farklı çalışmanın (Bahadır, 2006; Beştav, 2007; Sarı,2008; Çavdar, 2013; Özteke, 2015; Sarı ve Korkut-Owen, 2016; Üngüder, 2017; Satıcı; 2018; Aras, 2019; Abak, 2019; Ünal; 2020) yer aldığı görülmektedir. Çiftler arasında romantik ilişkilerin daha sağlıklı yürütülebilmesi için çiftlerin ilişkiden beklentileri, birbirlerinden beklentileri, ilişkiye inançları, duygu ve düşünceleri etkili olmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar evlilik öncesi kurulan yakın romantik ilişkilerde eş seçiminde aranan özelliklerin bilinmesinin önemi, romantik ilişkiden beklentinin karşılanabileceği bir partner seçilmesi ve bununla birlikte daha uzun ilişkinin varlığı için önemli rol oynamaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2020), açıklanan verileri incelendiğinde son yıllarda artan boşanmalar ve bu boşanmaların %36'sının ilk beş yıl içinde gerçekleştiği dikkat çekmektedir. Evlilik öncesi daha bilinçli, amaca ve beklentilere yönelik ilişkilerin kurulması mutlu ve uzun evlilik sürecini doğurmaktadır. Yapılan araştırmaların romantik ilişkilere yönelik bilinci artırdığı görülmüş ve bu konuya yönelik araştırmaların arttığı gözlemlenmiştir.

Romantik ilişkiler insanlık tarihi boyunca hep var olmuştur ve bireyin duyguları ve düşünceleriyle yoğrulmuştur. İlgili araştırmalar incelendiğinde romantik ilişkilerin seyrini etkilediği düşünülen, başlamasında ve gelişiminde etkisinin olduğuna inanılan, çatışmaların oluşmasında rolünün olduğu gözlemlenen romantik ilişki inançları üzerine son zamanlarda çalışmalar yapılmaktadır. Romantik ilişki inançlarına odaklanan çalışmaların yurtdışında daha çok yapıldığı gözlenmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Türkiye'de yapılan romantik ilişki inançlarına yönelik araştırmalara bakıldığında üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlerle yapılmış sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Romantik ilişki inançları, akılcı ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları olmak üzere alan yazında iki farklı başlıkta incelenmektedir.

Romantik ilişki inançları ile ilgili yapılmış farklı çalışmalara bakıldığında romantik kıskançlık (Utkan, 2016), ilişki doyumu (Sarı ve Korkut Owen, 2016; Öcal Yüceol, 2016), bilişsel esneklik (Serpın Eşiyok, 2016; Kurt, 2019), bağlanma stilleri (Uğur, 2019; Varol, 2019; Durak, 2020), özsaygı düzeyi (Durak, 2020) gibi kavramlar ve çeşitli değişkenler (Gizir ve Küçükarslan, 2014) ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmaların bulgularına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkeklerin romantik ilişki inançlarının farklı olduğu; bilişsel esneklik düzeyinin ilişki inancını artırdığı; yaşı küçük olmasının akılcı olmayan romantik ilişki inancını artırdığı ifade edilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde eş seçiminde ve ilişkinin sürdürülebilirliğinde önemli rol oynayan romantik ilişki inançları kavramı ile sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Romantik ilişki, otomatik düşünce, beden algısı, duyguları ifade etme eğilimi kavramları ile ayrı ayrı yapılmış birçok çalışmaya rastlanırken genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, duyguları ifade etme eğiliminin ve beden algısının rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sevginin, duyguların, düşüncelerin ve algıların insan yaşamındaki önemi göz önünde bulundurularak romantik ilişki inançlarını etkileyen faktörlerin neler olduğuna, bunların demografik özelliklere göre romantik ilişkileri ne derece etkilediğine bakmak ve araştırma kapsamında genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarındaki otomatik düşüncelerin, kişilerin beden algısının ve duygularını ifade etme eğilimlerinin rolünü belirlemek için yapılacak olan bu araştırma önemlidir. Bu çalışmanın, genç yetişkinlere romantik ilişkilerini daha sağlıklı ve mutlu yürütebilmeleri, duygularını fark ederek daha rahat ifade edebilmeleri, düşüncelerinin farkına varmaları ve beden algılarını olumlu yönde değiştirebilmeleri için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu kapsamda genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında ve romantik ilişkilerinin devamında etkili olabileceği düşünülen otomatik düşüncelerin, beden algısının ve duyguları ile duygularını ifade etme eğilimlerinin rolünü belirlemeye yönelik araştırma yer alacaktır.

## 1.2. Problem Cümlesi

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceleri, beden algıları, duygularını ifade etme eğilimleri, cinsiyetleri ve ilişkilerinin varlığı romantik ilişki inançlarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

**121. Alt problemler.** Araştırma kapsamında belirlenen problem cümlesinden yola çıkarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerin otomatik düşünceleri, beden algısı, duygularını ifade etme eğilimleri, cinsiyetleri ve ilişkilerinin varlığı romantik ilişki inançlarından “aşk bir yolunu bulur” eğilimlerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerin otomatik düşünceleri, beden algısı, duygularını ifade etme eğilimleri, cinsiyetleri ve ilişkilerinin varlığı romantik ilişki inançlarından “ilk ve tek” eğilimlerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerin otomatik düşünceleri, beden algısı, duygularını ifade etme eğilimleri, cinsiyetleri ve ilişkilerinin varlığı romantik ilişki inançlarından “idealleştirme” eğilimlerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
4. Genç yetişkinlerin otomatik düşünceleri, beden algısı, duygularını ifade etme eğilimleri, cinsiyetleri ve ilişkilerinin varlığı romantik ilişki inançlarından “ilk görüşte aşk” eğilimlerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Amacı

Alan yazın incelendiğinde sosyal bir varlık olan insanın diğer insanlarla ilişkilerini etkileyen pek çok faktöre rastlanmaktadır. Araştırmanın evreninde yer alan genç yetişkinlerin de sosyal ilişki kapsamında bulunduğu yaş aralığına göre gelişim görevine denk gelen eş seçme ya da romantik ilişki yaşama eğilimini etkileyebilecek faktörler bulunmaktadır. Bu kapsamda araştırmada genç yetişkinlerin otomatik düşüncelerinin, beden algısının, duygularını ifade etme eğilimlerinin, cinsiyetlerinin ve ilişkilerinin varlığının romantik ilişki inançlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır.

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

İnsan doğduğu andan itibaren etrafındaki herkesle iletişim kurmaya başlar. Anne, baba ve aile içinde olan kişilerle başlayan bu iletişim kişilerarası ilişkiyi doğurur. İlişkiler, insanın yaşamında önemlidir ve devamında yer alan sevmeye, sevilme, paylaşım süreci de önem arz eder. Bu yüzden doğduğu andan itibaren bireyde sevgi ihtiyacını karşılama eğilimi vardır. Sevginin özel bir kişiyle daha yoğun yaşanması ve bu ilişki sürecinin kişiyi nasıl etkilediği, ilişkinin nasıl devam ettiği bireyin gelişimini olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.

Geçmişten bugüne her dönemde aşk, sevgi ve ilişkiler üzerine şiirler yazılmış, şarkılar söylenmiştir. Tüm toplumlarda her dönemin ortak konusu ‘aşk’ olmuştur. İnsanın yaşamını devam ettirdiği sürece aşk duygusu var olmaya ve kişileri etkilemeye devam edecektir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi göz önüne alındığında ve Ericson’a göre gelişim dönemlerine bakıldığında sevginin insan hayatındaki yeri aşıkârdır. Gelişim dönemlerinde genç yetişkinlik döneminin görevi olan ‘yakınlığa karşı yalnızlık/yalıtılmışlık’ insanın yakın ilişki kavramıyla aile-arkadaş ilişkisini romantik ilişkiyle birleştirdiğini gösterir. Bu doğrultuda romantik ilişkilerin devam etmesiyle kişiyi mutlu etmesi, sevilmeyi, sevmeyi sağlaması gibi getirileri olabileceği gibi kişinin sevilmemesi, sevmemesi, ilişkinin sürmemesi, mutsuzlukla sonuçlanması da bir olasıdır.

Duygularımız yaşadığımız her olayda bize eşlik eder. Olaylar değiştikçe duygularımız da değişir. Korku, sevinç, öfke, mutluluk, üzüntü, utanç gibi. Sosyal bir varlık olan insan, yaşadığı duyguyu paylaşmak ister ki duygular paylaşıldıkça azalır ya da çoğalır. Bu paylaşımlar insanın kendini yalnız hissetmemesini, destek almasını ve önemli hissetmesini sağlar. Yaşanılan romantik ilişkilerde de paylaşımlar ön plandadır. Özellikle duyguların paylaşımı ilişkinin sağlıklı yürütülmesi, devam ettirilebilmesi ve çiftlerin birbirini anlayabilmesi açısından önemlidir. Bu anlamda duyguların ifade edilmesi romantik ilişkilerin olmazsa olmazıdır.

Duygularla birlikte oluşan düşünceler yaşanılan olaylarda ya da durumlarda insanı yalnız bırakmaz. Düşüncelerin bir anda aniden, istemsizce ya da kendiliğinden oluşması otomatik düşünceleri içerir. Kişi doğruluğunu sorgulamadan bu düşünceleri kabul eder ve devamında düşüncelerin oluşturduğu duyguya kapılır. Otomatik düşünceler olumlu ya da olumsuz olabilir, bu yüzden oluşturduğu duygular

kişilerarası ilişkileri etkileme gücüne sahiptir. Duygular ve düşünceler en çok iletişim kurulan kişiyi etkiler ki bu kişiler yakın ilişki içinde olduğumuz kişilerdir. Otomatik düşünceler bu anlamda bakıldığında romantik ilişkilerde önemli bir yere sahiptir.

Duyguların ve düşüncelerin kişiyi etkileme gücü yüksektir. Yaşadığı toplumun, iletişim kurduğu ve yakın ilişkide bulunduğu kişilerin bireyin algıları üzerinde etkileri bulunur. Beden algısı da bunlardan biridir. Birey, bedeni ile ilgili çevresinden etkilenecek bedeniyle ilgili bir fikre erişir ve olumlu ya da olumsuz beden algısına sahip olur. Bu algı bireyde farklı duyguları ve düşünceleri çağırır. Birey çevresi tarafından beğenilmek, toplumun oluşturduğu ideal bedene ulaşmak ve çekici görünmek ister. Özellikle romantik ilişkilerde partneri tarafından beğeni görmek kişinin özgüvenine ve kendine yönelik olumlu duygularına etki eder.

Çalışma sonunda elde edilecek bulgular, genç yetişkinlerin daha bilinçli ilişkiler kurmasında ve kurulan ilişkinin sürdürülebilirliğine katkı sağlayacaktır. En başta bireylerin duygu, düşünce ve algılarına yönelik farkındalıklarını artırarak ilişkilerindeki beklentilerini şekillendirmesinde ve mutlu bir birliktelik oluşturmalarında rol oynayacaktır. Beden algısına yönelik farkındalıkların artması bireylerin özsayıgı düzeyini etkileyecek ve olumlu adımlar atmasına yardımcı olacaktır. Özellikle genç yetişkinlerin psikolojik destek aldıkları konulara bakıldığında romantik ilişkilerde yaşanan problemlere yönelik konuların yoğun olduğu görülmektedir. Bu kapsamda çalışmanın verileri alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve psikologlara yönelik bilgi aktarımını sağlayarak önleyici çalışmalara fırsat tanıyacaktır. Ayrıca romantik ilişki inançları ile beden algısı, duyguları ifade etme eğilimi ve otomatik düşünceler çalışmayı hedefleyen araştırmacılar için bilgi kaynağı olacaktır.

İnsan ömrü sevgiyle devam etmektedir. Bu nedenle yapılacak araştırmanın genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarının yordayıcılarını ortaya koyacak olması ve ilişki inançlarını etkileyen değişkenlerin araştırılması insan yaşamının severek sevilerek daha sağlıklı romantik ilişkiler oluşturmaya olumlu yönde katkı sağlayacak olmasından ilgili yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri “Romantik İnançlar Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Beden Algısı Ölçeği”, “Duyguları İfade Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu”ndan elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Verilerin katılımcıların kendi beyanına dayanması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

### 1.6. Araştırmanın Sayıltıları/Varsayımları

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
2. Katılımcıların demografik bilgi formu ve kullanılan veri toplama araçlarında bulunan sorulara doğru ve içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

### 1.7. Tanımlar

**Beden algısı:** Bireyin çevresi tarafından fiziksel olarak nasıl algılandığı ile ilgili duygu, düşünce ve buna yönelik hareketleridir (Grogan, 2011).

**Duygu:** Duygu kişinin anlık olarak yaşadığı duruma karşı algısını, hissini, isteğini ve heyecanını uyandıran iç yaşantıdır (Dökmen, 2000).

**Duyguları ifade etme:** Bireylerin yaşadığı duygusal olayları toplumca paylaşılan bir dilde tanımlamasıdır. Kişinin duyguya yol açan durumlar hakkındaki duygularını diğer kişi ya da kişilerle açık bir şekilde konuşmalarını içerir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998).

**Duyguları ifade etme eğilimi:** İçsel durumun akışına bırakılarak doğal bir şekilde dışarıya yansımaları olarak açıklanmaktadır (Graham, Gentry ve Green, 1981).

**Genç yetişkinlik:** Ergenlik döneminin sonunda başlayıp orta yaşa kadar gelen, 20-45 yaşları arasındaki yaşam dönemini kapsayan işe başlama, eş seçimi, eşle yaşamayı öğrenme, toplum içinde makul bir kuruma girme ve bulunduğu ortamlarda diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi gelişim görevlerini barındıran gelişim dönemidir (Aydın, 2002).

***Otomatik dūřünceler:*** Bireyin kendisi, dūnyası ve geleceęi ile ilgili i diyaloglarıdır ve kiřinin zihninde kendilięinden ortaya çıkan, çok kolay fark edilmeyen, en önemlisi de birey tarafından analiz edilmeden doęruluęu kabul edilen dūřüncelerdir (Beck, 2001).

***Romantik ilişkiler:*** Sevginin üç bileşenini oluşturan tutkuyu, bağlılığı ve samimiyeti bir arada tutan yakın ilişki çeşididir (Sternberg, 1986).

***Romantik ilişki inançları:*** Bir ilişkiye yönelik belirli idealleri oluşturan algı ve beklentilerdir (Eidelson ve Epstein, 1982).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür taraması ilgili konuların kuramsal çerçevesi ortaya koyulmuştur.

**2.1.1. Genç yetişkinlik.** Aydın (2002), genç yetişkinliği ergenlik döneminin sonundan başlayarak, orta yaşa kadar gelen, 20–45 yaşları arasındaki yaşam dönemini kapsayan işe başlama, eş seçimi, eşle yaşamayı öğrenme, toplum içinde makul bir kuruma girme ve bulunduğu ortamlarda diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi gelişim görevlerini barındıran gelişim dönemi olarak tanımlamaktadır. Ericson (1950), yaşamı sekiz döneme ayırır ve genç yetişkinlik döneminin gelişim görevlerini yakınlık ya da soyutlanma olarak belirtir. Birey bu dönemin görevlerinde başarılı olursa bu daha önceki dönemlerini başarılı geçirdiği hakkında bilgi verir. Kimlik gelişimini tamamlayan bireyin kişilerle yakın ilişki kurması beklenir. Yakın ilişki kurduğu kişiye karşı bağlılık, samimiyet ve birliktelik sağlar. Kurulan gerçek yakınlıkta kişiler paylaşım yaparak sevgilerini, cinselliklerini ve bunun sonucunda oluşan çocuklarını da bir başka kişiyle paylaşmış olurlar. Rol karmaşası yaşayarak kimliğini tamamlayamamış kişi ise etrafındaki kişilerle yakın ilişki kurmaktan, karşı cinsle ilişkiden ve bağlanmaktan kaçınır. Bu şekilde devam etmesi bireyi soyutlanma sürecine götürür (Geçtan, 2004).

Arnett (2000a) 'e göre, ergenlikle yetişkinlik arasında bir dönem vardır ve bu dönemi “beliren yetişkinlik” olarak tanımlamıştır. Bu gelişim döneminin belirgin özelliklerini kendini keşif, otofokus, istikrarsızlık, arada kalma hissi ve olasılıklar olarak açıklar. Kendini keşif süreci eğitim durumu, yaşanılan yer, özel konut ve iş imkânlarını kapsar. Otofokus süreci sosyal sorumlulukların ve görevlerin az olduğu, nispeten özgür olan bireyin kendine odaklanması, bireyin kendi kendine yeterliliği

yerine getirmeye başlamasıdır. Arada kalma hissi süreci bireyin 18-25 yaşları arasında yaşadığı “Yetişkin miyim? Yetişkinliğe kim ulaştı?” gibi sorularına cevap arandığı bir kavramdır. Yapılan araştırmalar ise yetişkinliğe ulaşmak için bireylerin üç ölçüt üzerinde durduğunu göstermiştir: sorumluluk alma, kendi adına bağımsız karar verme ve finansal bağımsızlık. Olasılıklar süreci ise iki farklı şekilde oluşur. Birincisi iyimserlik ve gelecek için umuttur. İkincisi de bağımsız bir kimlik kurmak ve olmak istenilen insan türü hakkında kararlar almaktır (Arnett, 2000b).

Levinson (1978)’a göre, 17-33 yaşları arasını kapsayan bu dönemde birey bir dizi değişim ve istikrarsızlık yaşar. Mesleki ve duygusal anlamda da çeşitli yaşantılar bu dönemde ortaya çıkar (Arnett, 2007). Feist ve Feist (2006) ’e göre, genç yetişkinlik yılları yaklaşık olarak 20 ile 25 yaşlar arasını kapsasa da bu dönemin sınırları yaşlarla belirlenmekten çok dönemin başında yakınlığın gelişmesi sonunda ise üretkenliğin oluşmaya başlaması ile belirlenmektedir. Bu nedenle bu dönem kimileri için birkaç yılla sınırlıyken kimileri için on yıllar boyu sürebilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2010).

Prager (1995)’e göre genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler kişinin partneri ile ilişkisinde kendisini tanımasına, geleceğe dair planlarını ve fikirlerini paylaşmasına, kendi inançlarını, değerlerini yapılandırmasına fırsat verir (Eryılmaz ve Atak, 2007). Genç yetişkinlikte birey ergenliğini sonlandırarak birçok yönden bağımsızlaşmaya başlar. Bu dönemde farklı sosyal ortamlarda (eğitim hayatı, iş hayatı, arkadaş ortamı vb.) bulunarak yaşantı deneyimlerini artırır. Eş seçiminin, iş seçiminin, eş ile yaşamayı öğrenme gibi gelişim görevlerini barındıran bu dönem sosyal olarak geçirdiği vaktinde genç yetişkinin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurulabilmesini de bekler. Bu ilişki düzeyi yakın ilişki ya da yüzeysel ilişki şeklinde olabilir (İmamoğlu, 2008). Kendine toplumda yer bulma çabasına girer ve bu dönemde kurduğu yakın ilişkileri hayatını devam ettireceği kişiyi bulması açısından önem arz eder (Ankay, 1997).

Erikson’a göre kimlik gelişimlerini tamamlayan bireyler genç yetişkinlik döneminde karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya yönelir. Karşı cinsten bireylerle yakın ilişkiler kurmayı başarmak, bu dönemin çatışmasını çözmek ve bir sonraki gelişim döneminin gerekliliklerini yerine getirmeye hazır hale gelmek anlamı taşır. Yakın duygusal ilişkilerin insan yaşamında neden bu denli önemsendiğinin en iyi açıklaması

Erikson'un kuramında görülebilir. Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda da akla gelen ilk kavram ‐aşk‐tır.

**2.1.2. Romantik ilişkiler.** İnsan doğduğu andan itibaren belli başlı ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların karşılanabilmesi için bir başkasına gereksinim duyar. Fiziksel, sosyal, ruhsal ve zihinsel ihtiyaçların karşılanması süreci ise kişilerarası ilişkiyi doğurur. Yiyecek-içecek, barınma, güç bireyin fiziksel ihtiyaçlarını; öğrenme, anlama bireyin zihinsel ihtiyaçlarını; evrende yer edinme, öldükten sonra hayırla anılma bireyin ruhsal ihtiyaçlarını; sevme, sevilme, ait olma ise bireyin sosyal ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2001). Sevgi, evrenseldir ve romantik ilişkiler sevginin bir çeşididir. Literatüre bakıldığında romantik ilişkiyi ve aşkı tanımlayan ve araştıran birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu topluma ve toplumun kültürüne göre romantik ilişki biçimi değişebilmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde birey aşk, iş ve dünya görüşünü kapsayan kişilik keşfine çıkar ve yoğun duygulara sahiptir. Bu süreç yakın ilişkileri tetikler ve yakın ilişkiler aile ilişkilerini, arkadaşlık ilişkilerini ve romantik ilişkilerini kapsar. Bu kişilerle kurulan yakın ilişkilerin ayrımını ise kişilerle olan paylaşım içerikleri belirler (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Aşk ya da romantik ilişki güven, bağlılık, yakınlık, saygı ve sevgi bileşiminden oluşur. Literatür incelendiğinde birçok bileşeni içinde barındıran romantik ilişkilerin, kuramcılar tarafından farklı tanımlamalar ve açıklamalar ile aktarıldığı görülmektedir. Bu kapsamda romantik ilişkilerde bağlanma kuramını ele alan Bowlby'nin, üçgen sevgi kuramını açıklayan Stenberg'in ve aşk biçimlerini tanımlayan Lee'nin kuramları ele alınmıştır.

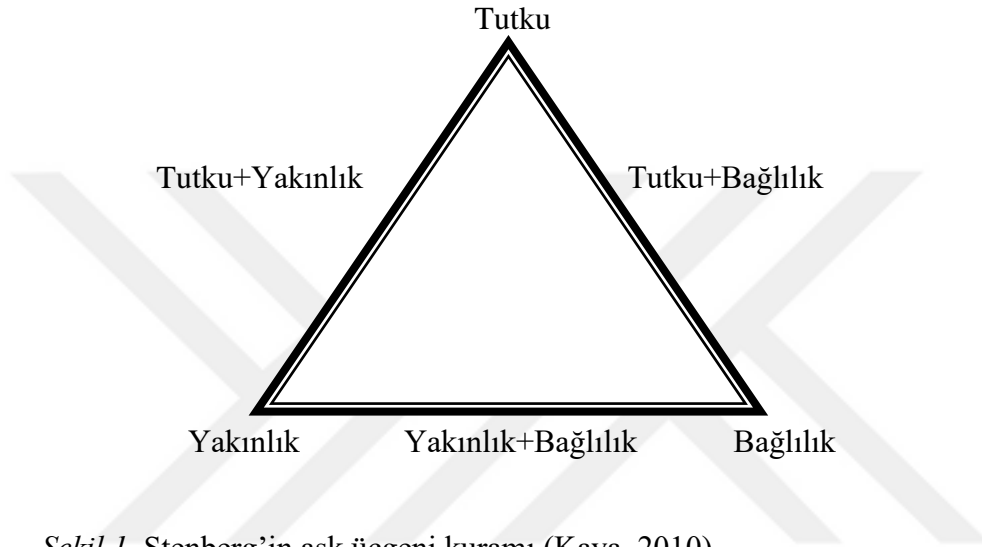
**2121. Bowlby'nin bağlanma kuramı.** Bowlby (1969)'nin bağlanma kuramı bebeklerin anne ya da bakıcılarından ayrı kaldıkları zamanlarda ortaya çıkan tepkilerin izlenmesi sonucunda oluşmuştur. Bowlby'nin asıl amacı bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan kişiye nasıl bağlandığını ve bu kişi yokken nasıl duygusal tepkiler verdiğini açıklamaktır. Bowlby kuramında herkesin yakınlık kurarak duygusal bir bağlanmaya gerek duyduğunu belirtmektedir. Bebeklikten itibaren oluşan bağlanmanın bebeğe en yakın, gereksinimlerini gideren ve kendisine güven

veren kişiyle oluştuğunu ifade etmektedir. Bebeklerin anneleri ile göz teması kurarak, sarılarak ya da gülümseyerek birlikte geçirdikleri zamanı uzattığını ve böylece daha sağlıklı, keşfe açık, iletişimi kuvvetli bireylere dönüştüğünü söylemektedir (Bowlby, 1982).

Bowlby bireylerin bebekliğinde anne ya da bakıcıları ile yaşadıklarından yola çıkarak kurduğu bağlara göre üç çeşit bağlanma türünün olduğunu belirtmektedir. Bowlby'e göre bu türleri güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmadır. Bebeklik dönemindeki kurulan bağın, ilginin, sıcaklığın, ihtiyaçların zamanında karşılanmasının, beklentilerin gerçekleşmesinin bebeğin güvenli bağ kurmasını sağladığını ve böylece yetişkinlikte de güvenli bağlanma çeşidinin gelişmesini desteklediğini ifade eder. Güvenli bağlanma oluşturan bebekler anneleriyle birlikteken uzaklaşıp oyuna dalabilir, yabancılarla rahat iletişim kurabilir ve fazla tedirginlik göstermezler. Kaygılı bağlanma oluşturan bebekler anneleriyle birlikteken uzaklaşmazlar, çevreyle iletişim kurmazlar ve anneleri yanlarından ayrılıp geri döndüğünde ağlarlar. Kaçınan bağlanma oluşturan bebekler ise anneleri yanlarında olsa bile çevredeki diğer kişilerle ilgilenerek annelerini görmezden gelerek oyun oynamaya devam ederler (Bowlby, 1982).

Bowlby'e göre gelişim süreklidir ve bebeklikte yaşanan duygular ile edinilen bağlanma çeşidinin yetişkinlik sürecinde de devam ederek bireylerin kişilerarası ilişkilerini etkileyeceğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1982). Yapılan çalışmalar sonucunda bu görüşü destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Hazan ve Shaver (1987), bireylerin romantik ilişkilerini bağlanma çeşidinin yordayıp yordamadığını araştırdıkları çalışmalarında bağlanma çeşidi ile romantik ilişkilerin arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Bebeklik döneminde güvenli bağlanma oluşturan bireylerin yetişkinlikte romantik ilişkilerinde daha mutlu oldukları, kendisine ve partnerine güven duygusunu beslediklerini, ilişkiden doyum aldıklarını belirtmişlerdir. Bebeklik döneminde kaygılı bağlanma oluşturan bireylerin yetişkinlik döneminde sürekli ayrılık kaygısı taşıyarak sevmeye değer görülmediklerini düşündüklerini ve kaçınan bağlanma oluşturan bireylerin ise ilişkilerinde uzak, soğuk ve tedirgin olduklarını bulmuşlardır.

**2122 Robert Stenberg'in üçgen sevgi kuramı ve aşk öyküleri görüşü.** Stenberg'in 1980 lerde geliştirdiği kuramı aşktaki üçgen yapıyı ele alır. Üçgenin her bir köşesi aşkın bir bileşenini ifade eder. Bu kurama göre aşkı yakınlık, tutku ve bağlanma olmak üzere üç bileşen oluşturur. Yakınlık, her ilişki için geçerli olmakla birlikte kalıcı ve kontrol edilebilir niteliktedir. Tutku, kontrol edilemeyen, bilinçsiz ve geçicidir. Bağlılık ise kontrol edilebilir, bilinçlidir ve geçici değildir (Siyez, 2010).



*Yakınlık* ilişkide duygusal anlamda partnerine bağlı olmayı, etkili iletişim kurmayı, destek vermeyi ve anlayışı içermektedir. Bunlar sayesinde ilişkide çiftler birbirine değer vererek mutlu bir birliktelik sağlarlar (Stenberg, 1986).

*Tutku* ilişkinin cinsel istek boyutunu oluşturmaktadır. Birlikte olma isteği, fiziksel olarak partnerin çekiciliği, romantizm ve cinsel dürtüler ön plandadır (Stenberg, 1986).

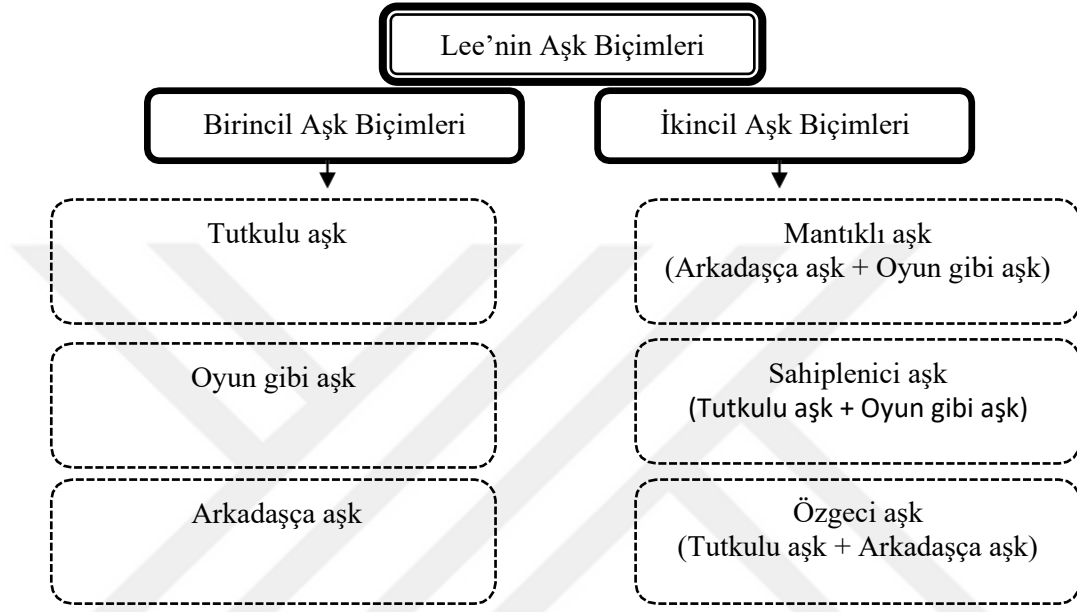
*Bağlılık* ilişkinin sürdürülebilirliğine vurgu yaparken çiftlerin ilişkisine, aşkına ya da partnerine bağlılığını anlatmaktadır. Birey birlikteliğine inandığında kendisini ilişkiye ya da aşkına adayabilir. Birey gerçek aşk hissi olmadan partnerine bağlılık gösterebilir ya da gerçek aşkı yaşarken partnerine bağlılık göstermeyebilir (Stenberg, 1986).

Aşkı oluşturan yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri ayrı ayrı ele alınmasına rağmen birbirleriyle etkileşim halinde bir oluşum içindedir. Her yaşanan ilişkide farklı

derecede ve önemde yer alan bileşenlerin ilişkiler üzerinde yeri önemlidir. Bileşenlerin etkileşim hali sekiz ayrı aşk çeşidini oluşturur (Stenberg, 1986).

1. Boş aşk (bağlılık): Bireyin bir kişiye aşk beslemesiyle birlikte tutku ve yakınlık duygularının oluşmadan ilişkinin devam etmesini içermektedir. Uzun yıllar sürebilmesine rağmen fiziksel isteği ve duygusal yakınlığı içermediği için zamanla bitebilen bir aşk türüdür.
2. Çılgınca aşk (tutku): İlk görüşte oluşan aşkı içerir. Aşk duyulan kişiyi fiziksel çekiciliği yönünden görme ve uyarılma hali söz konusudur. Bağlılık ve yakınlık duygularının barınmadığı zamanla takıntıya dönüşen aşk türüdür.
3. Beğenme (yakınlık): Kişinin kendisini başka bir kişiye yakın hissetmesiyle oluşan, karşıdaki kişiye karşı tutku ile bağlılığın oluşmadığı aşk türüdür.
4. Aptalca aşk (bağlılık+tutku): Filmlerde izlenen aşk türüdür. Bireyler bir anda tanışır, ilişkiye başlar ve çok hızlı şekilde evlilik kararı alır. Hızlı alınan kararların etkisiyle yakınlık duygusunun oluşmadığı, tutkunun ön planda olduğu bağlanma söz konusudur. İlişkinin devamında tutkunun azalması ya da yok olmasıyla bağlanmanın tek kalması kaçınılmaz hale gelir. Bu tür ilişkilerde çiftler hayal kırıklığına uğrayabilir.
5. Arkadaşça aşk (bağlılık+yakınlık): Uzun süreli arkadaşlık ya da dostluk ilişkileri gibi devam eder. Tutkunun olmadığı, birlikte yaşama alışkanlığına dönüşen ve evliliklerde çoğunlukla rastlanan aşk türüdür.
6. Romantik aşk (tutku+yakınlık): Duygusal yakınlığın ve fiziksel çekiciliğin yer aldığı aşk türüdür. Çiftler duygusal ve cinsel olarak birbirlerine ilgi gösterirler ve uzun ilişki talepleri olmayabilir.
7. Mükemmel aşk (bağlılık+tutku+yakınlık): Bireylerin hayatlarında olmasını istedikleri aşk türüdür. Tüm bileşenleri içerir ve herkes bu aşk türüne ulaşmak ister. Önemli olan mükemmel aşka sahip olduktan sonra kaybetmeden ilişkinin devamını sağlayabilmektir.
8. Aşksızlık: Bağlılık, tutku ve yakınlık bileşenlerini içermeyen mecburi sebeplerden dolayı devam eden aşk türüdür.

**2123** *Lee'nin aşk biçimleri kuramı.* Lee tarafından 1970 lerde geliştirilen aşk biçimleri kuramı aşkın 6 biçimden oluştuğunu, üçünün birincil aşk biçimini diğer üçünün de ikincil aşk biçimi oluşturduğunu belirtmektedir (Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2004).



Şekil 2. Lee'nin aşk biçimleri (Kaya, 2010)

Birincil biçimden olan tutkulu aşk fiziksel olarak çekiciliği, sevecenliği, iletişime açıklığı ve güzelliği önemser. Oyun gibi aşk eğlenenin, tutkunun ve cinselliğin önemli olduğu, kısa süreli ve birden fazla eşliliğe açık ilişki türüdür. Arkadaşça aşk ise birbiriyle ortak özellikleri ve ilgileri olan, paylaşım yapan, cinselliğin geri plan tutan aşk biçimidir. Bu üç aşk türü birleşerek ikincil aşk türlerini oluşturmaktadır. İkincil biçimden olan mantıklı aşk seçilen kişinin mesleği, ailesi, eğitimi gibi özelliklerini önemseyerek, daha gerçekçi beklentilerle olumlu gelecek sağlayabilecek ilişkiyi tercih eder. Sahiplenici aşk çok yoğun duygularla ilerleyen kıskançlığın, güvensizliğin ön planda olduğu saplantılı bir ilişki türüdür. Özgeci aşk ise sevdiği kişiyi tüm eksiklerine rağmen kabul eder, destekler, bağışlar ve bir beklentiye girmeden sevdiği kişinin iyiliğini düşünür (Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2004).

**2124** *Romantik ilişki inançları.* Birey hayatında her zaman sevgiye ihtiyaç duymaktadır. Bebeklik döneminde anneye, çocukluk döneminde oyuncaklara ve oyun arkadaşına, ergenlik döneminde karşı cinsten bir kişiye, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve yaşlılıkta ise romantik bir eşe gereksinim sağlayabilir. Ergenlik döneminde ilk olarak karşı cinsle romantik ilişkilerin temelleri atılır ve bu noktada birey ilişkiyle birlikte yakınlık ihtiyacını gidererek kimlik bütünlüğünü geliştirir. Genç yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler ergenlik döneminden farklı olarak daha sağlam temelleri ve uzun süre birlikteliği amaçlayarak başlar. Genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler geleceğini birlikte planlama, eş seçimi ve eş bulma amacıyla daha yakından ve ciddi olarak yaşanır (Atak ve Taştan, 2012).

Karşı cinsle yaklaşma ile başlayan romantik ilişkiler birçok faktörden etkilenerek ilerler. İçinde bulunulan toplumun kültürel yapısı, çiftlerin karakterleri ve ortam bunlardan bazılarıdır. Ayrıca çiftlerin romantik ilişkilerden ve hayattan taleplerine göre geleceğe yönelik hedefleri, algıları ve istekleri ilişkiyi şekillendirmektedir. Bireylerin ilişkisini belirleyen bu özellikler romantik ilişki inançlarını da yönlendirmektedir (Serpın Eşiyok, 2016).

**2125** *Eş seçimi ve eş seçimini etkileyen faktörler.* Birey aşk yaşadığı, paylaşım yaptığı, yakınlık kurduğu kişi ile hayatının geri kalanını paylaşmak isteyebilir. Bu süreç iki yetişkin bireyin evlilik kararı almasıyla devam eder. Özgüven (2000), Evlilik kararı alacağı kişiyi seçerken bireyin öznel değerlendirmeleri ve yaşadığı toplumun etkisi ön plandadır. Birey, eş seçme sürecinde belli özelliklere uygun eş seçimi yapar. Özgüven (1994), üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçmeye ilişkin tercihleri hakkında yaptığı çalışmada birtakım sonuçlara ulaşmıştır. Çalışma sonuçlarına göre eş seçiminde istenen özellikler şu şekilde açıklanmıştır.

**2.1.25.1.** *Fiziki ve maddi özellikler.* Kızların ve erkeklerin eş seçiminde ilk sırayı 'eğitim düzeyi' alırken kızlarda ikinci sırayı 'ekonomik durum' üçüncü sırayı ise 'sağlık' almıştır. Erkeklerde ikinci sırayı 'fiziki görünüm' alırken üçüncü sırayı 'sağlık' almıştır. Cinsiyete göre eş seçiminde aranan özelliklerin de farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2.5.2. *Kişilik ve karakter özellikleri.* Kızlar ve erkekler eş seçimini yaparken ilk olarak ‘sevgi’ ikinci olarak da ‘dürüstlük’ özelliğini tercih etmişlerdir. Kızlar üçüncü olarak ‘sosyo-kültürel yakınlığı’ erkekler ise ‘inanç birliği’ni seçmişlerdir.

2.1.2.5.3. *Sosyo-ekonomik durum.* Araştırmada öğrencilerin %50 sinin eşin sosyo-ekonomik durumunun ‘kendisinininki kadar’ olmasını istemişlerdir. Cinsiyete göre bakıldığında ise kızlar eşinin sosyo-ekonomik durumunun kendisinininkinden yüksek olmasını isterken erkeklerin kendisiyle aynı ya da daha az olmasını istedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2.5.4. *Ekonomik bağımsızlık ve evlilik.* Araştırmada öğrencilere yöneltilen ‘ekonomik bağımsızlığını elde etmemiş bireyler evlenmeli midir?’ sorusuna cevap olarak kızların ve erkeklerin %78 oranında ‘ekonomik bağımsızlığa ulaşmamış bireylerin evlenmemesi gerektiğini’ söyledikleri görülmüştür. Her iki cinsin de bu özellikte aynı fikirde olduğu görülmüştür.

2.1.2.5.5. *Eğitim düzeyi.* Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %63’ünün kendisi ile aynı eğitim durumuna sahip eş adayını tercih edeceği görülmüştür. Kızlar, erkeklere göre eşinin eğitim durumunu kendisinin eğitim durumundan kendisinin eğitimi kadar ya da daha yüksek olmasını tercih etmişlerdir. Ayrıca evlenmek isteyen iki bireyin eğitim durumu arasında çok fark olursa iletişim kurmada güçlük çekebileceklerini, eğitim düzeyinin dengede olmasının yakın ilişkiyi ve mutluluğu ortaya çıkardığını ifade etmiştir.

2.1.2.5.6. *Yaş.* Araştırmada öğrencilerin %41’i eş seçiminde kendisinin yaşıyla aynı olan eş adayını tercih etmişlerdir. İdeal evlenme yaşına ise 21-25 yaş aralığını göstermişlerdir. Ayrıca evlilikte yaş farkının çok olmasının evlilik içinde beklenti ve değerler açısından uyum sağlamayabileceği, az yaş farkının ise daha kabul edilebilir olduğu görüşü hâkimdir.

2.1.25.7. *Fiziki güzellik.* Araştırma bulgularında erkeklerin ve kızların eş seçiminde fiziki ve yapı güzelliğine önem verdikleri ve en az kendileri kadar ya da daha güzel eşi tercih ettikleri görülmüştür.

2.1.25.8. *Dini inanç.* Eş seçiminde önemli olduğu görülen dini inanç sorusuna hem erkekler hem de benzer dini inanca sahip olmayı çok önemli bulmuşlardır. Dini inanç farklılıkları ilişkiyi mutsuz kılabileceği gibi aile içi yaşam tarzını da değiştirebilir.

Özgüven (1994)'in araştırma sonucuna göre ve ilgili alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalarda eş seçiminin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, fiziki güzellik, dini inanç, kişilik yapısı, fiziki ve maddi özellikler gibi faktörlerinden etkilendiği görülmektedir. Bireyin hayatında eş seçimi kararı çok önemlidir ve bu faktörler seçeceği eş kararını büyük ölçüde şekillendirir. Kişiler kendini ve birbirlerini iyi tanımali, evlilikten beklentilerini açıklamalı ve buna uygun net kararlar almalıdır.

**2.1.26** *Eş seçme kuramları.* İnsan yaşadığı sürece sevgi var olmuştur. Sevginin ve yakınlığın getirisi romantik ilişkiler kişilerarası ilişkilerin yürütülmesinde etkilidir. Romantik ilişkilerin sağlıklı yürütülmesiyle devamında önemli bir karar olan eş seçimi gerçekleşmektedir. Eş seçimi hakkında birçok farklı kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlar: Ortak zellikler kuramı, zıt özellikler kuramı, birbirini tamamlayan gereksinimler görüşü ve uyaran- değer - rol kuramıdır (zgven, 2000).

2.1.26.1. *Ortak zellikler kuramı.* Eş seçimi sürecinde çiftlerin birbiriyle olan benzer özelliklerinin olmasının evliliğin devamını sağlayacağını savunan görüştür. Bu kurama göre kişiler eş seçiminde kendi özelliklerine yakın ya da benzer kişileri seçtiklerinde evliliğin başarısı artacaktır. Benzer özelliklere kapsamında eğitim durumu, dini inancı, ekonomik durumu, ırkı, yaşı, kültürel değerleri yer alır. Bu zellikleri benzer iki kişinin kurduğu ailede çatışmaların ve sorunların daha az

yaşanacağı böylelikle mutlu bir aile kurulacağı öngörülmektedir. Eşlerin çıkan sorunlar karşısında birbirini anlayarak sorun çözme becerilerinin de daha kolay olacağı savunulmaktadır (Özgüven, 2000).

2.1.2.6.2. *Zıt özellikler kuramı.* Eş seçimi sürecinde çiftlerin kendisinde olmayan özelliklere sahip kişileri tercih etmesinin evliliğin devamını sağlayacağını savunan görüştür. ‘Zıt kutuplar birbirini çeker’ fizik bilgisinin çiftlerin arasındaki ilişkiye yansımış şeklidir. Zıt özellikleri olan kişilerin bu durumdan hoşlanacağı ve bu şekilde ilişkide konu çeşitliliğinin artacağı öngörülmektedir. Sessiz bir kişinin konuşkan bir bireyle birlikte olması eş seçiminde zıt özellikler kuramına bir örnektir (Özgüven, 2000). Alanyazın incelendiğinde zıt özelliklerin birbirini çekmesi ‘ihtiyaç tamamlama kuramı’ olarak da ele alınmaktadır (Kalkan ve Hamamcı, 2015).

2.1.2.6.3. *Birbirini tamamlayan gereksinimler görüşü.* Eş seçimi sürecinde çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını tamamlayarak evliliğin devamını sağlayacağını savunan görüştür. Farklı ihtiyaçlara sahip bireylerin kendileri için önemli olan noktalarda benzer ya da tamamlayıcı rollerde karşılıklı hoşlanmanın yaşanacağı öngörülmektedir. Bu şekilde başarılı bir evlilik süreci yaşanacağı düşünülmektedir (Özgüven, 2000).

2.1.2.6.4. *Uyaran-değer-rol kuramı.* Eş seçimi sürecinde çiftlerin birbirlerine ‘kur yapma ve arkadaşlık’ olarak geçen tanışma dönemindeki üç basamağı uyaran, değer ve rol sözcükleri ile açıklamaktadır. Birey eş seçiminde kendisine karşı en iyi davranışlarda bulunan kişileri seçmektedir. Bu anlamda ilişki sürecinde partnerinin davranışlarını test eder ve gözden geçirir. Uyaran döneminde çiftlerin ilk tanışması, ilk izlenimi, birbirleri hakkındaki ilk değerlendirmeleri yer alır. Değerlendirme olumlu ise iletişim devam eder. Değer döneminde bireyler ilgilerini, inançlarını, değerlerini paylaşarak kendilerini karşı tarafa anlatırlar ve aralarındaki uyumu belirlerler. Rom döneminde ise bireyler evlilik sürecinde ‘birbirini tamamlayıcı’ ya da ‘birbirine uyan rollerin’ olup olmadığını kontrol ederek bir karara varırlar (Özgüven, 2000).

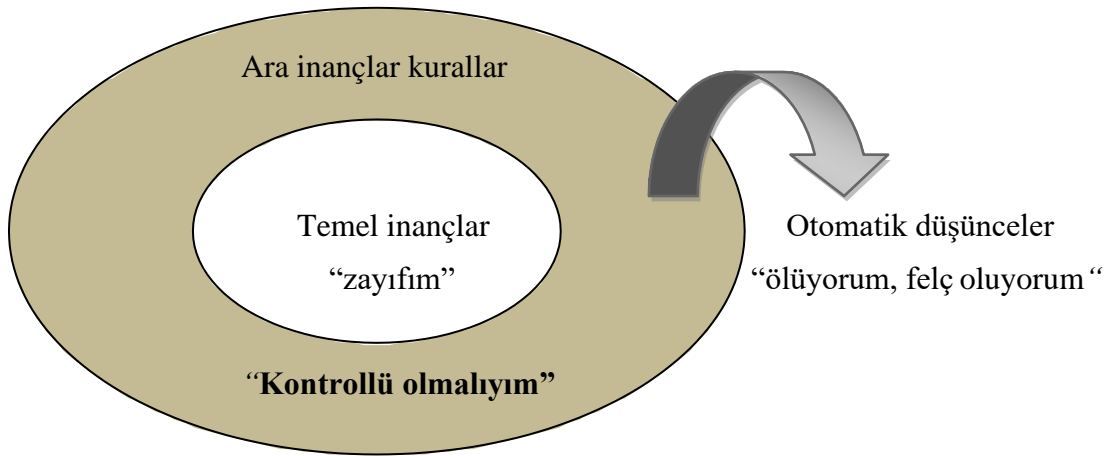
**2.1.3. Otomatik düşünceler.** Hayatımız boyunca farklı farklı birçok olay yaşarız. Bunlar bizi bazen zorlayan bazen de hayata daha sağlam tutunmamızı sağlayan olaylardır. Bu süreçte olaylara karşı verdiğimiz tepkiler başka başkadır. Buna bağlı bilişsel olarak düşünce hataları oluşur. Otomatik düşünceler, istemsizce ve birdenbire oluşan, zihin akışını gösteren sözel ya da imgesel parçalardır. Genelde dikkatimizi çeken kısım düşünceler değil duygular olur. Zihinde yer aldığı için anlık yapıları vardır, bir anda oluşup akan bir anlam kümesi gibidir. Bu sebeple de belli duygularımızla iç içelik vardır (Türkçapar, 2014).

Beck tarafından ortaya atılan otomatik düşünceler kavramı bilişsel terapiye özgüdür ve depresif hastalarla çalışırken geliştirilmiştir. Otomatik düşünceler olayları yaşarken ya da daha sonra hatırladığımızda zihnimize yer alan içeriklerdir. Otomatik denilmesinin nedeni ise kişinin hiçbir çabası olmadan kendiliğinden ve birden aklımıza gelen bilişler olmasıdır. Bunlar imgesel ya da sözel olabilir. Hatta dikkat edilmediği takdirde farkına varılmayabilir ama dikkat edildiğinde hemen fark edilebilecek şekilde bilinç düzeyinin altındadır. Otomatik düşünceler konuşma dili gibi değildir, zihnimize hızlıca olup biten bir süreçtir (Türkçapar, 2009). Birey, otomatik düşüncelerden çok oluşturduğu duygunun farkına varır ve duyguları davranışlarına yön verir. İletişimi oluşturan davranışlar ve davranışları etkileyen otomatik düşünceler kişilerarası ilişkileri etkileyebilir (Şirin ve Izgar, 2013).

Otomatik düşünceler, kişilerin zihninde belli durumlar karşısında kendi kendilerine tekrar tekrar söyledikleri olumlu ya da olumsuz benlik ifadeleri olarak da tanımlanabilir. Kişiler bilişsel modelde durumdan daha çok duruma ilişkin yaptıkları otomatik düşüncelerden etkilenmektedir. Söz konusu düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedirler; bilinçli bir çaba olmaksızın herhangi bir durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkarlar. Kişiler genellikle bu düşüncelerini üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler (Beck, 2001). Otomatik düşünceler genellikle olumsuzdur ve seçici soyutlama, aşırı genelleme veya keyfi çıkarsama gibi bir veya daha fazla ön yargı ya da mantık hataları içerir (Davison ve Neale, 1998). Beck (1996) birçok rahatsızlığın, bireylerin kendileri, çevresi ve geleceğiyle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklandığına inanır.

Ergün Başak ve Can (2014), otomatik düşünceyi örtük biliş olarak tanımlamaktadırlar. Otomatik düşüncenin bireyin kendisi, çevresi ve dünya ile ilgili algıların ve düşüncelerin yansıttığı şema olarak ifade ederler. Bireyleri yönlendiren biliş olarak da kabul ettikleri otomatik düşünceyi duygusal ve davranışsal tepkiler tamamlar. Bireyin kişilerarası ilişkilerini etkileyen, sosyalleşmesinde rol oynayan bu düşünceler kişinin yaşamında etkili bir role sahiptir. Her insanda var olan ama çoğunlukla fark edilmeyen otomatik düşünceler bir anda kendiliğinden ve bir duyguyla belirir. Otomatik düşüncelerin belirlenerek farkına varılması ve etkili bir şekilde yüzleşmenin gerçekleşmesi bireyin duygularının olumlu değişimini sağlar. Yaşanan olumlu değişim bireyin kişilerarası iletişimini ve ilişkisini pozitif yönde ilerletirken aynı zamanda duygularının farkına varması ile daha iyi hissetme ve kendine güvenme hissini etkili bir biçimde açığa çıkmasını sağlayabilir (Aşar, 2019).

**2131. Otomatik düşünceler ve şemalar.** Bilişsel kurama göre birey zihinsel yapısını oluştururken iki ayrı biliş kullanır. Bunlardan ilki otomatik düşünceler iken diğeri şemalardır. Şemalar ise temel bilişin temel inançları ile ara inançlarını kapsar. Bilişler birbirini etkiler ve hepsinin yer aldığı alan farklıdır. Otomatik düşünceler en dışta bulunurken temel inançlar en içte yer alır (Türkçapar, 2009).



Şekil 3. Bilişsel yapı (Türkçapar, 2007)

Otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar sonucu oluşur. Bunlar hızlı bir şekilde belirli bir yaşam olayını takip ederek, meydana gelen düşüncelerdir ve birey tarafından sistemli bir çözümlenme yapılmadan, istemsiz şekilde ortaya çıkarlar. Dikkat gerektirmediğinden kişinin bu süreci başlatması için herhangi bir şekilde uğraş vermesi gerekmemektedir (Kuyucu, 2007). Purdon ve Clark (2005)'in yaptıkları bir araştırma sonucuna göre insan zihninin uyanık olduğu 16 saat içinde ortalama 4000 farklı düşüncede olduğu ortaya çıkmıştır. Oluşan bu düşüncelerin bir bölümünün bireylerin düşünmeyi istediği veya beynini o noktaya taşıdığı düşüncelerden oluştuğu, %13'ünün ise kendiliğinden ortaya çıkan istemsiz düşüncelerden oluştuğu saptanmıştır (Türkçapar, 2007).

### 2132

### ***Otomatik düşüncelerin özellikleri.***

Otomatik düşünceler yaşamın her anında bireyin bir anda aklına gelebilen ve kontrol edemediği plansız düşüncelerdir. Savaşır ve Batur (2003)'a göre otomatik düşüncelerin belirgin özellikleri vardır. Bu özellikler:

- ❖ Bireyin aklına kendiliğinden gelen özellikle düşünmeyi istemediği düşüncelerdir.
- ❖ Bir anda zihinde belirir ve sürekli tekrarlar.
- ❖ Sözel ya da imgesel olarak oluşabilirler.
- ❖ Sadece psikolojik sorun yaşayan kişilerde değil her insanda görülür.
- ❖ Düşünceyle birlikte yer alsın da duygusal sıkıntı anlarında daha sık fark edilir.
- ❖ Kişilerin yoğun duygulanım yaşadığı zamanlarda ortaya çıkar.
- ❖ Kişiye acı veren duygusal tepkilere ve işlevsel olmaya davranışlara sebep olabilir.
- ❖ Yönlendirilen ya da güdülenilen düşünceler değildir.
- ❖ Kişide bir anda ortaya çıkar ve kişi araştırma yapmadan düşüncenin doğruluğunu kabul eder.

Otomatik düşüncelerin özelliklerine bakıldığında bireyin duygu ve davranışlarına yansımaları görülmektedir. Örneğin; kişinin içinde bulunduğu durum (olay) iki hafta

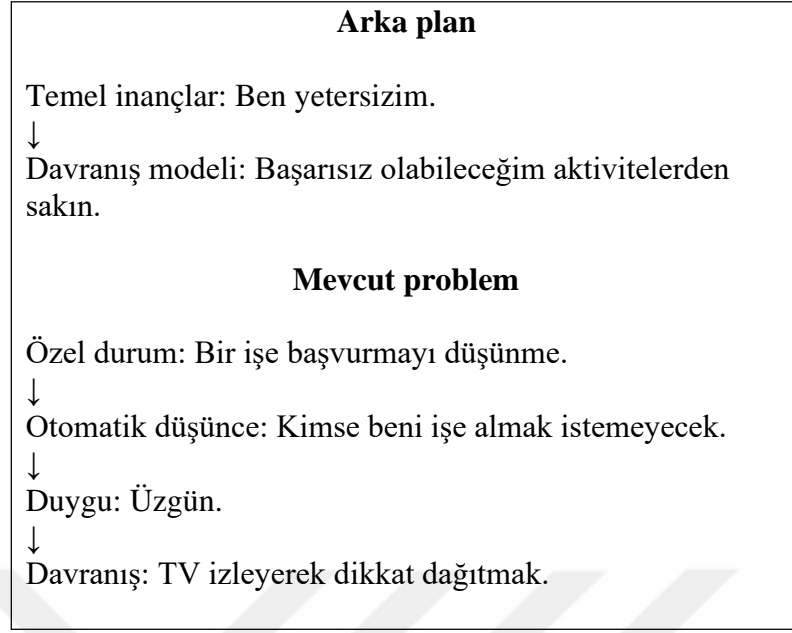
sonraki final sınavı ise bu noktada kişiye eşlik eden düşüncesi konuları yetiştiremeyeceği, duygusu üzüntü-kaygı ve davranışı ise hiç konulara çalışmaya başlamadan bırakmaktır.

**2.133 Otomatik düşüncelerin nedenleri.** Otomatik düşünceler insanın aklına aniden gelerek aslında düşünmek istemediği düşüncelerin belirmesidir. Otomatik düşüncelerin oluşmasında etkili faktörler vardır. Bunlar temel inançlar, ara inanç ve kurallar ve bilişsel çarpıtmalardır (Türkçapar, 2007).

*Temel inançlar:* Otomatik düşüncelerin oluşmasında etkili olan temel inançlar kişinin kendisiyle, etrafındaki kişilerle ve genel olarak yaşamla ilgili temel varsayımlarını kapsayan, tecrübeleriyle, gözlemleriyle ve kurduğu özdeşimlerle pekişen inançlarıdır. Bu inançlar bireyin kişiliğinin oluşumunda etkilidir. Temel inançlar olumlu ve olumsuz olarak tüm insanlarda bulunur. Kişi sağlıklıysa, psikiyatrik bir rahatsızlığı yoksa olumlu temel inanç barındırır. Sevildiğini, önemsendiğini, değerli olduğunu düşünür ve buna inanır. Ancak kişi psikiyatrik bir rahatsızlık yaşıyorsa, depresyonda ise olumsuz temel inanç barındırır. Sevilmediğine, çirkin, yeteneksiz ve değersiz olduğuna inanır (Türkçapar, 2007). Bireyin temel inançları en derinde yer alan bilişsel yapılardır. Çocuklukta oluşmaya başlayan şemalarıyla getirdiği ve yaş aldıkça yetişkinlik çağında da doğrudan kabul ederek devam ettirdiği inançlarını kapsar (Greenberger ve Padesky, 2015). Birçok kişinin yaşamında yer alan olumlu temel inancını sürdürdüğü görülmektedir. Olumsuz temel inançlarını sürdüren bireylerin ise sadece kendilerine yönelik değil tüm her şeye karşı bu duyguları besledikleri ifade edilmektedir (Ardanış, 2017). Beck (2005)'e göre kişinin temel inançları ana başlık altında toplanmıştır.

Çaresizlik (güç, performans, başarı)	Sevilmeme (duygusal eksiklikler)	Değersizlik (ahlaki eksiklik, suçluluk)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yetersizim</li> <li>• Etkisizim</li> <li>• Yeteneksizim</li> <li>• Baş edemem</li> <li>• Dayanıksızım</li> <li>• Kolayca incinebilirim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoşlanılmayacak, istenmeyen, çirkin, sıkıcıyım</li> <li>• Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsizim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Değersizim</li> <li>• Kabul edilemem</li> <li>• Kötü ruhluym</li> <li>• Yaşamayı hak etmiyorum</li> </ul>

Şekil 4. Otomatik düşüncelerde temel inançlar (Beck, 2005)



Şekil 5. Temel inançlar ile başa çıkma stratejileri (Beck, 2005)

*Ara inançlar ve kurallar:* Otomatik düşüncelerin altında bulunan ara inançlar, kurallar ve varsayımlar kişinin ifade edemediği ama inandığı inançlarını içerir. Bu inançlar, dışavurumunda dilde ifadesi olmasa bile davranışta kendini belli eder. Birey, toplum içinde yaşadıkça ve deneyimledikçe veya sosyal öğrenme yoluyla bu varsayım, kural ya da tutumları öğrenir (Türkçapar, 2007). Ara inançlar kolay inançlara göre daha değiştirilebilir düzeydedir. Bireyin yaşadığı olay ve durumları nasıl yorumladığı, nasıl algıladığı, ne düşündüğü ara inançlarının etkisiyle şekil almaktadır (Kılınç, 2005).

**Örnek sayıtlar:**

- “Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar.”
- “Eğer başarısız olursam sevilmem.”
- “Eğer hayır dersem cezalandırılıyorum.”
- “Fikrimi paylaşırsam kızarlar.”

**Örnek kural ve tutumlar:**

- “Duygularımı göstermemeliyim.”
- “İyi bir insan sinirlenmemelidir.”
- “Yardım istemek zayıflıktır.”

➤ “Her zaman gerçeği söylemeliyim.”

*Bilişsel Çarpıtmalar:* Kişinin kendisi ve dünyası ile ilgili değerlendirmelerini, otomatik düşüncelerini ve bununla birlikte gelişen duygusal problemlerini yansıtmaktadır (Fair, 1986). Otomatik düşüncelerin oluşma sürecinde bireyin düşüncesindeki işlevi olmayan inançlarının bilişsel hataya dönüşmesi ve kişinin yanlışlığı yer almaktadır. Var olan bilginin yanlış olarak kaydedilmesiyle ortaya çıkan kategorileri içermektedir. Her insanda görülen bilişsel hataların kişinin psikiyatrik rahatsızlığı yoksa daha az, ruhsal bir rahatsızlığı varsa daha çok olarak ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2007). Bireyin yaşantısı ve değerlendirmeleri daha çok olumsuz ise olumsuz bilişsel çarpıtmalar daha sık kullanılmaktadır. Bireyin kendisine yönelik saygısının azalması bilişsel çarpıtmaların daha sık kullanımında etkili olmaktadır (Ardanç, 2017).

**2.13.4 Otomatik düşüncelerde bilişsel hatalar.** Birey var olan şemasına yeni edindiği bilgiyi ekleyebilmek için birtakım çarpıtmalar kullanarak bu çarpıtmaları otomatik düşüncelere çevirmektedir (Beck, 2001). Türkçapar (2007)’a göre kişilerin otomatik düşüncesinin oluşumunda etkili olan düşünce hataları aynı anda birden fazla sayıda ortaya çıkabilir. Kişi yaşadığı bir olay ya da durum karşısında o anki düşüncesiyle hem kişiselleştirme hem seçici soyutlama hem de etiketleme yaparak bilgiyi hatalı işleme sürecine girebilir. Bu kapsamda düşünce hataları farklı başlıklar altında yer alarak açıklanmaktadır.

*Keyfi Çıkarsama:* Sonuca atlama olarak da bilinen keyfi çıkarsama zihnimizin destekleyici kanıtlar olmadan ya tam tersine yönelik kanıtlar olsa bile çok ilgisiz bir karara ulaşmasını anlatır. Örneğin; kurum müdürü tarafından yaptığı işin beğenildiğinin dile getirilmesini kişinin kendisine acıdığı için söylediğini düşünmesi.

*Seçici Soyutlama:* Zihinsel filtreleme olarak da adlandırılan bu düşünce hatasında bireyin zihni bir olayda ya da durumda bir detaya takılı kalarak diğer durumu ihmal eder. Örneğin; sınavdan 95 alan kişinin yaptığı tek yanlış soruya üzülmesi.

*Aşırı Genelleme:* Az sayıda örnek olmasına rağmen bu örnekleri göz önünde bulundurup genel kuralın bu olduğuna inanmaktır ve buna uygun davranmaktır. Örneğin; eşi tarafından aldatılan bir kişinin hayatına girecek her kişi tarafından aldatılacağını düşünmesi.

*Büyütme ve Küçültme:* Bu düşünce hatasındaki kişiler yapabildikleri işleri küçültürken, yapamadıklarını büyütürler ve yapabildikleri olumlu şeyleri de önemsiz ve sıradan görürler. Örneğin; çok iyi bir şirkette önemli bir pozisyonda işe başlayan bir kişinin herkesin bu konumda çalışabileceğini, bunun sıradan ve önemsiz olduğunu düşünmesi.

*İkili (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme:* Yaşanan her olay ya da karşılaşılan durum karşısında bireyin o anı iki uç noktada değerlendirmesi, tam olduğuna ya da hiç olmadığına inanmasıdır. Olay ya da durumun siyah-beyaz biçime indirgenmesidir. Örneğin; arkadaşının yapıcı bir eleştirisi sonrasında kişinin arkadaşı tarafından hiç sevilmediğini düşünmesi.

*Kişiselleştirme:* Kişi kendisiyle ilgili olan ya da olmayan bir olayı kendisiyle bağlantılı görüp olumsuz sonuçlarından da kendisini sorumlu tutar. Örneğin; bir toplantıya konuşmadığı bir arkadaşı gelmeyince kişinin ben olduğum için gelmedi diye düşünmesi.

*Felaketleştirme:* Gelecekte olabilecek olumlu sonuçları görmeyip sürekli olumsuz sonuçları öngörme, pireyi deve yapmadır. Örneğin; kişinin ödevlerini yetiştiremediği için sınıfta kalacağını düşünmesi.

*Olmalı İfadeleri:* Kişinin etrafındakiler, kendisi ve dünya hakkında sert kurallara sahip olmasını ifade eder. Bireyde -meli, -malı düşünce tarzı hâkimdir ve beklenen gerçekleşmediğinde oluşabilecek sonuçları abartır. Birey, sonuçlar istediği gibi olmadığı zaman bu durum kendisinden kaynaklı ise suçluluk, başkalarından kaynaklı ise öfke ve kızgınlık duygularını yaşar. Örneğin; her zaman gerçeği söylemeliyim düşüncesi.

*Zihin Okuma:* Kişinin çevresindeki insanların ne düşündüklerini bildiğine ve kendisinin ne düşündüğünü de çevresindekilerin bildiklerine inandığı düşünce hatasıdır. Örneğin; arkadaşıyla sohbet ederken arkadaşının esnediğini görünce kişinin benden sıkıldı diye düşünmesi.

*Duygudan Sonuca Ulaşma:* Yaşanan olayda ya da var olan durumda tam aksi kanıtlar yer almasına rağmen kişinin bunları görmezden gelerek farklı bir şeyin doğru olduğuna inanmasıdır. Örneğin; korktuğu için kişinin tehlikede olduğuna inanması.

*Etiketleme:* Kişinin kendisine ya da çevresindekilere karşı yaşadığı bir olayı göz önünde bulundurması, genel etiketler yapıştırarak durumu tek bir olaya göre nitelendirmesidir. Örneğin; bir öğünde yaptığı yemeği yakan bir kişinin yemek yapma konusunda beceriksizim düşüncesi.

**2.1.4. Beden algısı.** Literatüre bakıldığında beden ve algı kavramlarının birçok araştırmada farklı tanımlarda yer aldığı görülmektedir. Türk Dil Kurumu (2020)' ye göre beden; canlı varlıkların maddi bölümü, vücut olarak tanımlanmaktadır. Algı ise; bir şeye dikkatini yönelterek o şeyin bilincine varma, idrak olarak geçer. İnsan sosyal bir varlık olmasıyla beraber çevresindeki olup bitenleri ve kendisi ile ilgili çevresinin tepkilerini algılamaktadır. Bu tanımlar ışığında 1920 lerde ortaya atılan beden algısı kavramı ise; kişinin aynada kendisine baktığında ve zihninde kendisini canlandırdığında kendisini nasıl algıladığıdır. Ayrıca, kişinin kendi görünümüne dair düşünceleri, anıları, varsayımları ve genellemeleri beden algısı kapsamına girmektedir (National Association of Eating Disorders, 2005).

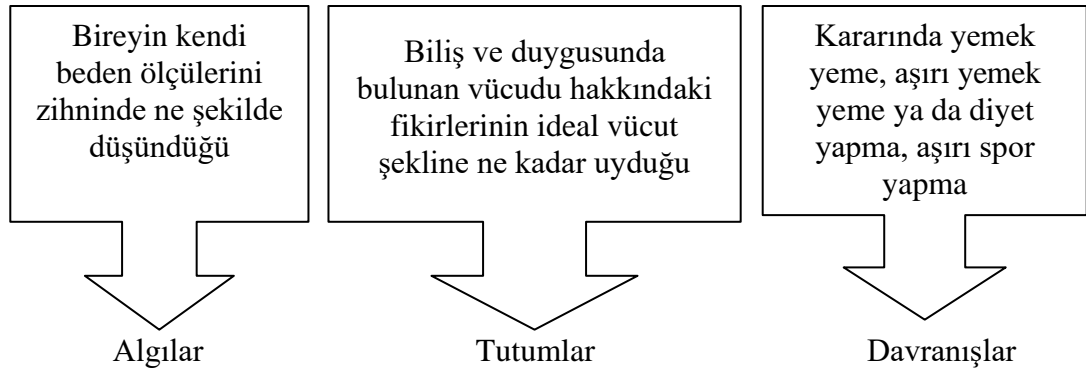
Birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlanan beden algısı kavramı kişinin boy uzunluğuna, kilosuna, vücut şekline dair hissettikleri beden algısını oluşturan bilişsel unsurlardır. Kişinin bedeni hakkında nasıl hissettiğinin yanı sıra bedeninin içinde nasıl hissettiği beden algısını oluşturur (National Association of Eating Disorders, 2005). Grogan (2011)'e göre beden algısı kişinin etrafında fiziki görünüm olarak nasıl algılandığı ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarıdır. Schilder (1950), beden algısının fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerde edindiğimiz deneyimlerden oluştuğunu ve bize görüldüğü haliyle zihnimizde oluşturduğumuz resim olduğunu ifade etmiştir.

Cash (2012), beden algısının kişinin başkalarıyla iletişimi sonucunda oluşan tutum, inanç, duygu, düşünce ve tavırdan oluştuğunu vurgular. İnsan iç görünüm ve dış görünüm olmak üzere iki unsurdan oluşur. Dış görünüm diğer kişilerin bireyi nasıl gördüğü, iç görünüm ise bireyin kendi bedenini nasıl algıladığıdır. Beden algısı kavramı bireyin yaşadığı toplumdan ve kültürden ayrı düşünülemez. Kişiler sosyal etkiye açıktır ve algıları bu etkiye göre şekillenir. Batı toplumunda ideal kadın ve erkek bedeni için incelik, narinlik ve zayıflık algısı vardır (Grogan, 2016).

Tüm toplumlarda sadece günümüzde değil geçmişte de insanların görünüşüne, güzel veya yakışıklı olmalarına önem verilmiştir ve bu durum kişilerin daha güzel, çekici ya da hoş görünme isteklerini tetiklemiştir. Yazılan veya anlatılan masalarda yakışıklı erkek ve güzel kız tanımlamaları kullanılmış, çocukluktan itibaren toplumun kabul ettiği fiziki özellikler dile getirilmiştir. Böylece dış görünüş daha da anlam kazanmış ve insanlar daha güzel görünmek için yoğun çaba harcamışlardır. Toplumlar da içinde buldukları zamana ya da kültüre göre değişim göstermişlerdir. Eski çağlara bakıldığında tanrıçaların aşırı kilolu olması beğenilirken, günümüzde kadınların daha zayıf ve narin olması beğeni toplamaktadır (Aslan 2004; Balcı, 2018; Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Kara, 2019; Teberu Acar, 2010).

Beden algısının 3 ana yönü bulunur. Bunlar duygulanım, yatırım ve değerlendirmedir. Duygulanım, bireyin kendini değerlendirmesi sırasında oluşan duygularını ve duygusal kazanımlarını içerir. Yatırım, kişinin dış görünüşünün benlik duygusundaki ve bilişsel-davranışsal duygusundaki önemini ifade eder. Değerlendirme ise kişinin genel olarak fiziksel özelliklerinden yani bedeninden memnuniyetini kapsar (Sandoval, 2008).

Botta (1999), bireyin beden algısının farklı bileşenlerden etkilenecek oluştuğunu ifade etmektedir. Algılar, tutumlar ve davranışlar olmak üzere üç ayrı bileşeni tanımlamaktadır.



Şekil 6. Beden algısını oluşturan bileşenler (Botta, 1999)

Birey bebeklikten itibaren bedeni hakkında bir algı oluşturmaya başlar ve her dönemde bedenine yönelik algıları gelişir ve değişir. Bu kapsamda beden algısının yaşa bağlı gelişimine bakıldığında; Smolak (2011), bebeklik döneminde bebeğin aynaya bakarak ilk aylarda kendinin farkında olmaya başladığını, videolarda kendini

tanıdığını ve iki yaşından itibaren de ayrı bir birey olduklarının farkına vardığını belirtir. Çocuklar dört yaşında akranlarıyla kendilerini karşılaştırmaya başlarlar. Sosyal yeterlilik, fiziksel beceriler, fiziksel görünüm ve akademik beceriler olmak üzere dört alanda karşılaştırma yaparlar. Bu dönemde bedenleriyle ilgili hem kızlar hem erkekler endişeye kapılabilir. Kızlar daha çok saçları ve kıyafetlerine odaklanırken erkekler sosyal faaliyetlere ve aktivitelere önem verirler. Çocukların beden algısını akran baskısı, yaşadıkları toplumun bakış açısı ve medya etkiler. Şişman bir çocukla hiç kimsenin oyun oynamadığını görmesi, ebeveynlerinin ve iletişimde buldukları kişilerin konuşmaları, davranışları ve tutumları ile izledikleri çizgi filmler çocuğun beden algısı üzerine fikir oluşturmaya sebep olur.

Ergenlik dönemi bireyin yaşamında çok önemlidir. Fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimin hızlı olduğu bu dönemde birey için etrafındaki kişilerin kendisi hakkındaki düşünceleri etkilidir. Çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan ergenlik döneminde ergenin bedeni ile ilgili net fikirleri oluşmuştur. Bedeni hakkında endişelerinin arttığı da gözlenir. İçinde bulunulan toplumun özellikleri ve medyanın etkisiyle kızlar zayıf ve ince olmayı, erkekler ise bu dönemde güçlü ve kaslı olmayı tercih ederler (Cash ve Smolak, 2011). Yetişkinlik döneminde ise kadınların bedenleriyle erkeklere oranla daha çok ilgilendikleri ve memnuniyetsizlik yaşadığı görülmektedir. Buna bağlı olarak kadınların içinde bulunduğu toplumun oluşturduğu ideal bedene ulaşmak için korse kullanmayı, diyet yapmayı, az yemeyi tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde yapılan çalışmalar sonucunda kadınların 20 li yaşlarda daha çok bedeni ile ilgilendiğini 70 li yaşlarda bedeni ile ilgili fiziksel görünümünü çok önemsemediği sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin ise genel olarak yetişkinlik döneminde bedeninden memnun olduğu ifade edilmektedir. (Grogan, 2016).

Olumsuz beden algısı, beden tatminsizliği ve aşırı beden algısı yatırımının depresyon ve anksiyete, sosyal kaygı ve ketleme, cinsel işlevsellikte bozulma, zayıf benlik algısı gibi sonuçlar doğurduğu ve yeme bozukluklarına sebep olduğu görülmektedir (Sandoval, 2008). Yurt içinde ve dışında yapılan birçok araştırmada olumsuz benlik algısının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Olumsuz beden algısının kişiye sağlıksız eylemler yaptırabileceği öngörülmektedir. Oruç tutma, aşırı diyet, sigara içme, aşırı ekstrem

sporlar, yeme bozuklukları, depresif ruh hali, düşük özsaygı ve intihar düşüncesi gibi eylemler ile ilişkilendirilmiştir (Ojala, Tynjala, Valimaa, Villberg ve Kannas, 2012).

Sandoval (2008), bu nedenle olumlu beden algısı üzerine kadınlarla yaptığı çalışmada güvenli bağlanma, özgüven ve iyimserlik değişkenlerinin olumlu beden algısı üzerindeki etkisini incelemiştir. 97 kadın ile yaptığı araştırmasında güvenli bağlanmanın olumlu beden algısı üzerinde önemli ölçüde yordayıcı olduğu; özgüven ve iyimserliğin ise olumlu beden algısı ile anlamlı derecede ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca güvenli bağlanmanın özgüven ve iyimserlik ile pozitif yönde ilişkili ve yordayıcı olduğu; benlik saygısı ve iyimserliğin orta düzeyde yordayıcı olduğu ifade edilmiştir.

Grogan (2016), bireyin kendi bedeni hakkındaki olumsuz duygu ve düşüncelerini vücut memnuniyetsizliği olarak tanımlar. Sürekli diyet ve egzersiz yapmak, vücut geliştirmek ve kozmetik ürünler kullanmak memnuniyetsizliğin göstergelerindedir. Her cinsiyet ve yaş grubunda görülmekle birlikte depresyon, düşük benlik algısı ve strese sebep olabilir.

Olumlu beden algısı ya da vücut tatmini kişinin kendi bedenini net ve gerçekçi bir şekilde algılayıp gerçekte olduğu gibi görebilmesidir. Kişinin bedeniyle rahat hareket edebilmesini, emin hissetmesini, vücut şeklini, büyüklüğünü-küçüklüğünü kabul ederek bedeninin karakterini ya da kişiliğini dışarıya çok az yansıttığını bilmesidir. Olumsuz beden algısı ya da beden tatminsizliği ise kişilerin vücuduna karşı utanç duyma ya da endişelenme gibi algılarını oluşturur. Olumsuz beden algısına sahip kişiler bedenlerinin kusurları olduğunu düşünerek depresyon, düşük özsaygı, yeme bozukluğu ya da kendini toplumdan uzaklaştırma gibi davranışlara daha sık başvururlar (National Association of Eating Disorders, 2005).

**2141. *Beden algısını etkileyen faktörler.*** İnsan, yaşadığı toplumun özelliklerinden, yapısından ve görüşlerinden etkilenir. Toplumun beden algısına yönelik tutumu ve oluşturduğu kültürel ölçütler kişinin beden algısına şekil verir. Bireyin beden algısını etkileyen birçok değişken vardır. Kişinin fiziksel özellikleri, cinsiyeti, yaşı, özsaygı düzeyi, beden ağırlığı, içinde bulunduğu kültürün toplumun görüşü ve medya beden algısının şekillenmesinde etkili faktörlerdendir.

*2.14.1.1. Yaş.* Yaşamın ilk yıllarında bebeklerin fiziksel beden algısı yoktur. Güven duygusu ile birlikte ihtiyaçları karşılandıkça 'ben' oluşur. Oyun döneminde kişi büyüdükçe çevresini keşfetmeye başlar ve bununla birlikte sürekli değişim gösteren bir beden algısı oluşur. Okul öncesi dönemde ise bedenini keşfetmeye, gördüğü rol modellerle bedenini anlamlı kılmaya çalışır. Erkek çocukları babaları gibi güçlü, kız çocukları ise anneleri gibi narin olma davranışını gözlemlerler. Okul dönemi başladığında ise kişi bedenine yönelik algısı daha da gelişir. Okulla başlayan sosyal çevre ve getirileri kişinin bu süreçte ruhsal zorluk yaşamasına da sebep olabilir (Aslan, 2004; Çiftçi, 2012; Teberru Acar, 2010).

Ergenlik döneminde bedenin değişim hızının artması ve dış görünüşün önem kazanmasıyla birlikte kişinin beden algısı kavramına bakışını psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimleri de önemli derecede etkiler. Genç Yetişkinlik döneminde ise beden algısı kavramı sınırları belirginleştiği için önceki yaşlara göre biçimlenmiştir. Orta yaş döneminde kişi bedeninde değişimler yaşamaya başlar ve değişimlerin getirisiyle beden algısı değişir. Kadınlarda kilo alımı, erkeklerde saç dökülmesi görülebilir. Yaşlılık döneminde ise fiziksel, psikolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler kişinin beden algısını değiştirir. Bu dönemde takma diş takmak, gözlük kullanmak, bastonla yürümek gibi yaşın getirdiği değişimler beden algısını da etkiler (Aslan, 2004; Çiftçi, 2012; Teberru Acar, 2010).

*2.14.1.2. Cinsiyet.* Kadınların erkeklere göre bedenleriyle daha fazla ilgilendikleri ve yaşam boyu bu ilginin devam ettiği görülmektedir. Literatür incelendiği zaman yapılan araştırmalarda kadınların zayıf olduklarında daha güzel göründükleri algısı, erkeklerin ise dış görünüşünden çok fonksiyonel olarak güçlü olma algısı ön plana çıkmıştır. Bu algının ortaya çıkmasında sosyal baskı dolayısıyla medya baskısı yer almaktadır. Medyanın kadın bedeni ve ideal kadın bedeni, erkek bedeni ve ideal erkek bedeni hakkındaki mesajları bireylerin beden algısı üzerinde etkili olmaktadır. Yapılan reklamlarda ya da oynanan dizilerde rol alan erkeklerin kaslı vücuda sahip olması erkeklerin algısını etkilerken, belli vücut ölçülerine sahip kadınların manken olması, reklamlarda oynaması kadınların algısını oluşturmada

önemli bir yere sahiptir (Aslan 2004; Balcı, 2018; Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Kara, 2019; Teberru Acar, 2010).

İçinde bulunulan toplumun kadın ve erkek bedenine yönelik ideali cinsiyete göre beden algısının farklılaşmasında rol oynamaktadır. Toplumun etkisi kadınlarda (zayıf, narin) ve erkeklerde (kaslı, güçlü) ideal bedene ulaşma isteğini artırırken beden memnuniyetsizliğini de tetiklemektedir. Her yaş grubundaki kadınların bedenlerine erkeklere göre daha çok önem verdikleri ve bedenine yönelik estetik kaygılarının daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aslan 2004; Balcı, 2018; Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Kara, 2019; Teberru Acar, 2010).

*2.14.13. Beden ağırlığı.* Kilo artışının beden algısını olumsuz yönde etkilediği yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlardandır. Şişman kişiler bedenlerini kötü algılayarak kendilerini beğenmeyebilirler, sosyal ortamlardan uzak durabilirler. Diğer insanların kendilerini çirkin ya da gülünç bulduklarını veya düşmanca duygular beslediklerini düşünebilirler (Özgür, Babacan Gümüş ve Palaz, 2008). Yapılan birçok çalışmada da vücut ağırlığının artmasının beden memnuniyetsizliğini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şişmanlama ve giderek obeziteye dönüşen süreçte bireyin kendi bedeninden memnuniyetsizliği fiziksel rahatsızlığının yanında psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Çiftçi, 2012).

*2.14.14. Toplum görüşü.* Sosyal bir varlık olan insan hemen her konuda iletişim halinde olduğu kişilerin duygu ve düşüncelerinden etkilenebilmektedir. İnsanların bir araya gelerek oluşturduğu her toplumun kendine göre normları bulunmaktadır. Bu normlar içinde toplumun ideal beden algısı da yer almaktadır. Beden algısı çok küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlar ve bu oluşumda kültürün etkisi büyüktür. Kişinin bedeninde olan fiziki değişimler hemen her toplumda fark edilir. Bu değişimler toplumun bu konudaki dinamiğine göre şekillenir. Her toplumun beden algısına, güzellik kavramına yüklediği anlam ve güzel beden imajı farklıdır. Bazı toplumlarda şişman kadınların daha güzel bulunduğu, bazı toplumlarda ise zayıflığın güzelliğin simgesi olarak algılandığı bir gerçektir (Aslan, 2004).

Birey beden algısı etrafındaki kişilerden, ailesinden, arkadaş çevresinden, medyadan etkilenir. Kendi düşüncesinden çok başkalarının onun bedeni hakkında ne düşündüğü önemlidir. Fiziksel sağlığının bireyler tarafından ikinci planda tutulduğu görülmektedir. Bu noktada toplumun ideal beden kavramı bireylerin beden memnuniyeti etkilemekte ve bireyler kendilerini dinamik bir değişim içinde bulmaktadırlar (Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Kara, 2019).

Özellikle medya ideal bedene ilişkin birtakım mesajlar içerir. Cinsiyete göre de değişen bu mesajlar küçük yaşlardan itibaren fark edilir. Dergilerde, gazetelerde, dizilerde, reklamlarda, kliplerde ve filmlerde yer alan bireylerin bedenlerinin ideal ölçülere sahip olması bireylerin kendi bedenlerine yönelik değerlendirme yapmalarına neden olmaktadır. Kadınların zayıf ve belli ölçülerde olması, erkeklerin kaslı yapıda geniş omuza sahip olması medyanın sunduğu görüntülerde yer almaktadır (Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Kaya Şen, 2019).

Beden algısı üzerinde ailenin ve arkadaş çevresinin fikirleri göz ardı edilemeyecek kadar etkilidir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar anne babaların çocuklarının fazla kilolarını vermelerini istedikleri ve çocuklarını diyetle yönlendirdikleri görülmektedir. Bireylerin arkadaş çevresinin beden algısını aileye oranla daha çok etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır. Lise döneminde hemcinslerinin yorumlarının bireylerin zayıflamasında etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca zayıf olma çabasıyla ergenlerin beden memnuniyetsizliği yaşadığı, bu sebeple sürekli diyet yöneldikleri ifade edilmiştir (Aslan, 2004; Çiftçi, 2012; Eşiyok ve Özgen, 2017; Teberu Acar, 2010).

*2.14.15. Özsaygı.* Bireyin kendi benliğine karşı oluşturduğu olumlu tutumu veya bireyin kendi halinden memnun olma durumu özsaygı olarak tanımlanmaktadır (Ulusoy, 2013; Yörükoğlu, 2000). Kişinin bedeninden memnun olması ya da memnuniyetsizliği de özsaygı düzeyini etkilemektedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda bedeninden memnun olmayan ve sürekli diyet yapan insanların özsaygı düzeylerinin düşük olduğu, ayrıca obezite ile benlik saygısının da ters orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha kilolu ya da obez bireylerin kendilerini sevmeye değer bulmayarak çirkin, gülünç algılamaları benlik saygılarının düşmesine, özgüvenlerinin azalmasına ve psikolojik rahatsızlıkların

artmasına sebep olmaktadır. Kişinin kendini değerli, sevmeye değer, beğenilecek biri olarak görmesi yani kendinden memnun olarak olumlu benlik için algısı geliştirmesiyle birlikte kendine olan güveni, yaşam doyumu ve iyimserliği de olumlu yönde etkilenmektedir (Bayraktar, 1995; Çiftçi, 2012; Kaya Şen, 2019; Özgür ve Ark., 2008).

### 2.1.5. Duyguları ifade etme eğilimi

**2151. Duygu.** İnsan, yalnızca algılayan, anlamlandıran, düşünen bir varlık değildir. Algıladığı, anlamlandırdığı ve düşündüğü her şeyi duygularıyla bütünleştirir. İnsanın algısı ve düşüncesi duygu iklimi içinde oluşur ve heyecanla gelişir (Cüceloğlu, 2017). Duygu; davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık halidir. Fiziksel olarak ölçülebilen fizyolojik ve bedensel durumlarla birlikte bir yaşantı veya bir hisse ilişkin farkındalık ve diğerlerince gözlenebilen davranışımızda sergilenen ifadeler olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 2009). Watson ve Clark (1991)'a göre duygu, organizmanın ihtiyacı, amaçları, hayatta kalması ve çevreyle uyum sağlayabilmesi için gerekli olan, olaylara karşı gösterdiği düzenli ve kısa süreli uyumsal tepkilerdir. Goleman (2006)'ya göre duygular kişiye harekete geçiren dürtülerdir. O an hissedilen duygu bireyi bir tarafa yönlendirir. Yapılan araştırmalar yaşanan farklı duyguların kişide oluşturduğu tepkileri ve fizyolojik belirtilerini ortaya çıkarmıştır. Goleman (2006)'a göre bu belirtiler şu şekildedir:

*Öfke* duygusuna sahip bireyin kalp atışı hızlanır, bedeni enerjisi dolar, kan akışı silah tutma ya da karşıdaki kişiye vurma davranışını harekete geçirecek şekilde ellere doğru gerçekleşir.

*Korku* duygusu hâkim olduğunda birey kaçmaya yönelir, kan akışı hızlı koşmayı harekete geçirecek şekilde bacaklara ve büyük kaslara yönelir.

*Mutluluk* hissini yaşarken birey negatif duygularından arınarak rutin işlerine devam edebilir, daha istekli olarak amacına ulaşmaya çalışır.

*Sevgi* duygusu hâkim olan bireyde rahatlama, sakinlik, vücudunda gevşeme ve uyum tepkileri görülür.

*Şaşkınlık* duygusunun baş gösterdiği birey kaşlarını kaldırarak etrafındaki olay ya da durumu daha net görebilmek ve anlayabilmek için retinaya daha çok ışık girmesini sağlar.

*Tiksinme* duygusunu yaşayan birey iğrenç olarak tanımladığı koku, tat, düşünce ya da kişi karşısında burnunu tıkama, tükürme, üst dudağını bükme gibi tepkilerle kendisini ifade eder.

*Üzüntü* hissinin var olduğu bireyde azalan enerji, metabolizma yavaşlaması, depresyona sürüklenme, içine dönme ve yas tutma süreçlerini yaşayarak karşılaştığı olay ya da duruma uyum sağlar.

Tüm bu duygular ve fizyolojik yönelimler bireyin içinde bulunduğu kültürden, yaşantısından ve deneyimlerinden etkilenerek şekillenir. İlk çağlardan bu yana yaşanan duyguya karşı verilen tepkiler çağın o anki yaşam tarzından etkilenmiştir. Bu sebeple zaman geçtikçe çağın değişmesi ve bireylerin karşılaştıkları durumların değişmesi fizyolojik yönelimlerin de değişmesini tetiklemiştir (Goleman, 2006).

#### 2.1.5.1.1. *Duyguların boyutları.* Atkinson (1999)'a göre duygular öznel

deneyim, fizyolojik tepkiler, bilişsel değerlendirme ve bedensel ipuçları olmak üzere birbiriyle ilişkili dört boyuttan oluşur.

*Öznel deneyim* duygunun en kuvvetli bileşenidir. Kişinin yaşadığı duygusal durumu nasıl yorumladığıdır.

*Fizyolojik tepkiler* duygularla eş zamanlı bedenin verdiği tepkilerdir. Terleme, titreme, kasılma gibi.

*Bilişsel değerlendirme* kişinin önceki yaşantılarından elde ettiği deneyimlerle şu anki yaşadığı duruma karşı düşünsel algısı, farkındalığıdır. Kişinin anlık sevincini fark edip mutlu olduğunu tanımlaması gibi buna bir örnektir.

*Bedensel ipuçları* anlık yüzün hareketleri, vücudun duruş şekli, sesin tonlaması gibi o an yaşanan duygu hakkındaki bedensel göstergelerdir. Bedensel ipuçlarından her biri duygu aktarımı yapsa da en çok duyguyu yüz ifadeleri yansıtmaktadır.

2.1.5.1.2. *Duyguların işlevleri.* İnsanın sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesi için duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bir bütün olarak işlevi vardır. Duygular bu bütünlüğün sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Yaşamı anlamlı kılmak adına duyguları anlamak, farkına varmak ve devamında ifade edebilmek önem arz etmektedir. Duygular, insanın hayata tutunmasını sağlayan temel organları gibidir (Koçak, 2003).

İnsanın yaşamında doğduğu andan itibaren var olan duygular birden çok işleve sahiptir. Duygular, yaşama, topluma ve doğaya uyum sağlama işlevini üstlenirler. Sağlanan uyum sayesinde insan yaşama tutunur ve daha iyi bir hayata sahip olur (Dökmen, 2000). Bireyin yaşamındaki her faaliyette duygular yer alır ve çok önemlidir. Duyguların insanın yaşamındaki işlevlerine bakıldığında (Caruso ve Salovey, 2004; Cirhinlioğlu, Taşçıoğlu ve Beyazıt, 2017);

- Kişinin kendisini, etrafındakileri, yaşadığı dünyayı tanıyarak daha iyi anlamasını sağlar.
- Karar verme, düşünme, yeni kararlar alma aşamasında etkilidir.
- Sade, anlaşılabilir ve ipuçlarıyla bilinebilirliği yüksektir.
- Kişinin zihinsel yaşantılarına yenilikler ekler.
- Kişinin kendisini dışa aktarım biçimidir.
- Kişinin kim olduğu ile ilgili bilgileri içerir.

Taylı (2010)'ya göre olumlu ya da olumsuz bütün duyguların bireyin hayatına zenginlik ve anlam katması ve işe yarar olması duygular üzerine çalışmaları artırmıştır. Her duygunun bireyi harekete geçirerek bir amaca götürdüğünü ve farklı açılardan duyguların değerlendirilmesini sağladığını ifade etmektedir. Bu kapsamda duyguların işlevlerine bakıldığında;

- Kişilerin dikkatini belirli bir yöne çeker ve böylece harekete geçirerek içsel bir güç sağlar.
- Kayıp, tehlike, yaşam hedefleri gibi birçok konuda yol göstericidir.
- Kişilerin hayatını devam ettirebilmeleri için uyum sağlayıcı tepkiler verilmesini sağlar.
- Kişilerarası ilişkilerdeki en güçlü iletişim aracıdır.

**2152** *Duyguları ifade etme.* İnsan düşündüklerini sözel yolla, duygularını ise daha çok sözel olmayan yolla ifade eder. Duygular, bireyin diğer insanlarla olan iletişimini, uyumunu ve yaşantı deneyimini etkiler (Yazıcı, 2010). Duyguları anlamak kimi zaman zordur; bazen kişiler bile kendi duygularının farkında olmayabilirler. Bu yüzden o anda karşımızdaki kişinin duygularını anlayabilmek için yüz ifadesinden, beden duruşundan, ses tonundan anlamaya çalışırız. Kişilerarası ilişkilerde sözsüz iletişim etkilidir, yoruma açıktır, duyguları belirtir ve çift iletişim imkânı tanır. Sözsüz iletişimin iletileri vardır. Bunlar: bedenin duruşu, yüz ifadeleri, göz teması, dokunma, giysiler, ses tonu, jestler, el ve kol hareketleridir (Cüceloğlu, 1996).

*Beden duruşu:* Kişinin bedeninin pozisyonu, ellerini kollarını bacaklarını ayaklarını kullanım biçimi duyguları hakkında önemli ipuçları verir.

*Yüz ifadeleri ve göz teması:* Duyguları aktarmada en önemli iletişim yoludur. Mutlu, mutsuz, korkmuş, tedirgin vb. duyguları insan isteyerek ya da istemeden yüz ifadesine yansır. İnsan yüz ifadesini kontrol etmekte zorlanır ve duygularının yansımalarına engel olamaz. Göz teması iletişimin odağındadır. Yakın ilişkilerin başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli rol oynar, duygusal olarak dokunmayı hissetmeyi sağlar. Etkileşim kurar, dikkat ve ilgi seviyesini yansır, var olan tutumların farklılaşmasına yardım eder.

*Dokunma:* İnsan yaşamında önemli bir role sahip olan dokunma duyumu sevgiye dayalı yakınlıkta kişinin önemsendiğini ve kabul edildiği mesajını içerir.

*Giysiler:* Kişinin giyim tarzı, takıları, kullandığı aksesuarlarının rengi iletişim kurduğu kişilere duygusal durumu, mesleği, ilgileri, yaşam biçimi hakkında ipuçları verir.

*Ses tonu:* Kişilerarası ilişkilerde sesin tonu, vurgusu, söyleyiş tarzı ve hızı etkilidir ve yaşanan duygunun aktarımı ile ilgili mesajlar içerir.

*Jestler, el ve kol hareketleri:* Duyguların en güzel ipuçlarını el ve kol hareketlerimiz verir. Kişinin heyecanını, kızgınlığını, gerginliğini jestleri belli eder.

Bireyin duygularını iyi ya da kötü aktarabilmesi sosyal yeterliliğini gösteren bir işarettir. Duyguların ifade edilmesinde bireyin ailesi, yaşadığı toplum, örf ve adetler rol oynar. Kişilerarası iletişimin her anında duygusal sinyaller iletilir ve bu ilişkiyi etkiler. Birey ilişki kurdukça gönderdiği sinyallerini kontrol altına almaya ve dikkatli

kullanmaya başlar. İçinde bulunduğu kültürün kurallarını uygulama isteği duyguların yatırılarak iletilmesini sağlar. İki insanın iletişimde birisinin daha baskın duygu aktarımında olduğu görülür. Bu şekilde duygular bulaşır ve karşıdaki kişiyi etkiler. birey etkilendiği zaman daha kolay empati kurabilir ve etkileşimin ipuçlarını verir (Goleman, 2006).

Bireyin duygularını açığa çıkarması, farkına varması ve ifade edebilmesi önemlidir. Duyguların ifade edilmesi kişilerarası ilişkilerde var olan duyguların karşı tarafa doğru aktarırken yapılan davranış ve sesleri kapsar (Dönmez, 2007). Yüz ifadesi, jest ve mimikler, ses tonu duyguları karşıya iletmede etkilidir. Duygu paylaşımı ise iki ya da daha fazla kişi ile gerçekleşen bir eylemdir. Bireyin yaşadığı duyguyu etrafında bulunan kişi ya da kişilere anlatması, net bir biçimde ifade etmesidir. Kişiler duygularını en yakın iletişimde bulunduğu diğer kişilerle paylaşırlar ki bunlar aileyi, arkadaşı ya da eşi kapsayan yakın ilişkiler kurduğu çevresidir. Duygularını ifade ederken kişiler sözel yollardan, sözel olmayan ifadelerden ya da farklı aktarımlardan yararlanabilirler. Birey anlaşılabilir için resim, şiir, müzik gibi duygularını aktarabileceği yollar kullanabilir. Duygularını ifade edebilme kişinin empati yeteneğini geliştirirken daha iyi anlaşılabilmesini de sağlar (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998).

Sosyal bir varlık olan insan iletişim kurduğu kişiler tarafından anlaşılma ister. Duyguların ifade edilmesinin getirisi anlaşılma olabilir ve böylelikle kişiler ilişkilerinde daha mutlu olurlar. Duyguların dışa yansıtılması kişinin duygusunu daha iyi anlamasına, farkında olmasına ve rahatlamasına yardımcı olur (İşleröğlü, 2012).

## 2.2. İlgili Araştırmalar

**2.2.1. Romantik ilişki inançları ile ilgili araştırmalar.** Literatür incelendiğinde genç yetişkinlik üzerine birçok farklı değişken ile çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerin ve yakın ilişkilerin daha da arttığı bir dönemdir. Alan yazında romantik ilişkiler ile ilgili son zamanlarda yapılmış birçok araştırmaya rastlanırken romantik ilişki inançları kavramı üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Romantik

ilişkiler ve romantik ilişki inançları üzerine çeşitli değişkenler ile yapılmış olan ilgili araştırmalara bu kısımda yer verilmektedir.

Fraley ve Davis (1997), 237 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada genç yetişkinlerin yakın arkadaşlıklarında ve romantik ilişkilerinde bağlanma oluşumunu ve aktarımını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına bakıldığında bebeklikte oluşan bağlanma stiline gelişimini destekleyen faktörlerin yetişkinlikte de ilişkilerde olumlu etkiyle bağlanmayı desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yakın ilişkilerinde de arkadaşta olan güvenin ve güvenli çalışan bağlanma modellerinin önemini belirtmişlerdir.

Cui, Fincham ve Pasley (2008), genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde ebeveynlerinin evlilik rolü ve ilişki yeterliliği arasındaki bağlantıyı incelemek amacıyla romantik ilişki yaşayan 358 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre genç yetişkinlerin ebeveynlerinin arasındaki çatışmanın ve devamında boşanmanın kendi romantik ilişkilerini etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca çocukların sorunlarının evlilikte ebeveyn sorunlarına sebep olabileceği ve dönüşümlü olarak ebeveyn sorunlarının da çocuk sorunlarına neden olabileceği ifade edilmiştir.

Yüksel (2013), genç yetişkinlerin sahip oldukları aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 215 kadın ve 255 erkek genç yetişkinin katıldığı araştırmanın bulgularına bakıldığında sahip olunan aşk tutumunun alt boyutları ile yaşam anlamı ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca aşk tutumlarının cinsiyet ve anne baba birlikteliği-ayrılığı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği bulunurken algılanan sosyo-ekonomik düzeye ve anne baba tutumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşamın anlamı ile değişkenlerin arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyete, algılanan sosyo-ekonomik düzeye ve anne baba birlikte-ayrı olma durumuna göre bir farklılık görülmezken algılanan anne baba tutumuna göre ve doğum sırasına göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Carriere ve Kluck (2014), romantik ilişkilerde partnerlerinin kadınların fiziksel görünüşü ile ilgili yaptıkları yorumları ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında partneri tarafından fiziksel görünüşü ile ilgili olumsuz yorumlar alan kadınların beden algısının düşük olduğunu, partneri tarafından fiziksel görünüşü ile ilgili olumlu yorumlar alan kadınların ise beden

algılarının ve bedenlerine ilişkin memnuniyetlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaptıkları araştırmanın bir diğer bulgusuna göre fiziksel görünüş ile ilgili olumlu yorumların ilişkinin doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ifade etmişlerdir.

Sarı ve Korkut Owen (2016), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla 434 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin ‘aşırı beklentiler’ ve ‘farklı düşünmek’ alt boyutlarının ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yurtdışında yapılan araştırmalar ile bu sonuç tutarlı çıkmasa da bunun sebebinin doğu kültürü yapısının ve araştırmaya katılan kişilerin flört döneminde olmalarının etkili olmuş olabileceği sonucu öngörülmüştür. Araştırmada ‘cinsiyet farklılıkları’ alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bağlanma boyutuna bakıldığında kaçınma ve kaygının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı; cinsiyet faktörünün de ilişki doyumunda önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ilişki doyum puanları yüksek bulunmuştur.

İlhan (2016), genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin etkisini incelediği araştırmasına 224 kız 173 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmalar romantik ilişkileri yordamazken kişilerarası yetkinliğin romantik ilişkileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları yaşa ve cinsiyete göre anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların ve kişilerarası yetkinliklerin eğitim görülen bölüme göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tosun (2017), 871 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sağlıklı, demokratik ve tutarlı aile yapısı yetişen ve ailesiyle kuvvetli bağlanma gerçekleştiren öğrencilerin romantik ilişkilerini daha sağlıklı yürüttüğü ifade edilmiştir.

Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir (2018), genç yetişkinleri çalışma grubu olarak seçtikleri araştırmalarında romantik ilişkilerde algılanan istismar ile temas engelleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında genç yetişkinlerin benlik saygısı arttıkça romantik ilişkilerindeki algıladıkları istismarın azaldığı; temas engelinin yüksek olduğu genç yetişkinlerde ise algılanan istismarın yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise romantik ilişkilerinde kadınların erkeklere göre algıladıkları istismar düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Erdem (2019), genç yetişkinlerle ilgili yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde partnerler arasında yaşanan iletişim problemleri ve transaksiyonel analizdeki yaşam kurguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında ölçeklerle birlikte yapılandırılmış görüşme formu uygulayarak 4 çift ile görüşme yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında genç yetişkinlerin aşk tanımlarının farklı olduğu, ilişki sürecince karşılaştığı problemlerde aile yapısına benzer tepkilerinin olduğu aynı zamanda gelecek kaygısı taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Yaşam kurgularının farkında olmadıkları ve ilişkilerinde yaşanan problemlerde bunun etkili olduğu görülmüştür. Kurgusunun ve kendisinin farkında olan bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ifade edilmiştir.

Kurt (2019), genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması ilişkisini incelemiştir. 1139 genç yetişkinin katıldığı araştırmanın bulgularına bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha çok akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu ve yine erkeklerin benliğin ayrılaşması düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca küçük yaş grubunun büyük yaş grubuna göre daha çok akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Benlik ayrılaşması da büyük yaş grubunda küçük yaş grubuna göre daha düşük çıkmıştır.

Kılıç (2020), genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal medya üzerinden tanışma ve flört etmenin sosyal medya bağımlılığını yordadığı; ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun arttığı ve cinsiyete göre romantik ilişki doyumunun anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

Gürsoy (2020), sosyal ağların romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla iki ayrı çalışma yapmıştır. İlk çalışmada en az bir kere romantik ilişki yaşamış olan 20 sosyal medya kullanıcılarına ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sosyal medya kullanımının romantik ilişkileri etkilediği ve ilişki değerlendirme konusunda referans olarak kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada başkalarının paylaşımlarının kişilerin var olan romantik ilişkilerini etkilediğine ulaşılmıştır. İkinci çalışmada ise deneysel yöntem kullanarak başkalarının ilişki paylaşımlarının izleyicilerin romantik ilişkileri üzerindeki etkisini incelemiştir. 133 deney grubu ve 118 kontrol grubundan oluşan çalışmanın sonucuna bakıldığında başkasının ilişki paylaşımlarını izlemeye maruz kalmanın ilişki karşılaştırması yapma ya da ilişkinin memnuniyetini etkilemeye yönelik bir etkisinin olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yetişkinlerin bağlanma stilleri ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkiye baktığında kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin güvenli bağlanmaya sahip kişilere göre romantik ilişkisini daha çok karşılaştırdığı, kadınların da erkeklere oranla romantik ilişkisini karşılaştırma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nevrotik kişiliğin romantik ilişkinin kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve ilişkiler arası karşılaştırma yapma eğilimini yordadığı ortaya çıkmıştır.

Literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında romantik ilişkiler ve romantik ilişki inançları üzerine farklı değişkenler ile yapılmış, bulgu ve sonuçlarıyla alanyazına katkı sağlayan, yeni araştırmalara fikir veren çalışmalar bulunmaktadır. Romantik ilişki inançları kavramının özellikle yurt içi araştırmalarında son zamanlarda literatürde yer aldığı ve alan yazında az sayıda çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Bu sebeple romantik ilişki inançları kavramı ile yapılacak olan her çalışmanın literatüre ışık tutması ve yeni bir boyut kazandırması beklenmektedir.

**2.2.2. Otomatik düşünceler ile ilgili araştırmalar.** Literatüre bakıldığında otomatik düşünceler ile ilgili birçok farklı değişkenle yapılan araştırmaya rastlanmaktadır. Şirin ve Izgar (2013), 191 kız 287 erkek olmak üzere toplamda 478 katılımcı ile yaptıkları çalışmada bazı demografik davranışlara göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında üniversite

öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında demografik özelliklerden cinsiyete, kaçınıcı sınıfta olduklarına ve ailelerinin ikamet ettiği yere göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre iletişim becerileri farklı çıkmazken olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanı farklı çıkmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları yüksek çıkmıştır. İletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ise orta düzeyde anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Savi Çakar (2014), 338 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin otomatik düşünceleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin geliştirilen teorik modelin test edilmesini amaçlamıştır. Çalışmada benlik saygısı ve otomatik düşünceler ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli ile test etmiştir. Yapısal model doğrulandıktan sonra elde edilen bulgulara bakıldığında otomatik düşüncelerle benlik saygısının umutsuzluk düzeyini anlamlı derecede yordadığı yani otomatik düşüncelerin azaltılması ve benlik saygısının artırılmasına sonucunda öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin etkileneceği sonucuna varılmıştır.

Özden (2014), evli olan 159 bireyle yaptığı çalışmasında evlilik uyumu ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında otomatik düşünceler ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puan arttıkça evlilik uyumu ölçeğinden alınan puanların da arttığı; olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puan azaldıkça da evlilik uyumundan alınan puanın azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlar literatür incelendiğinde benzer araştırmalardan farklı sonuca ulaşmıştır. Benzer araştırmaların sonucunda otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puan arttıkça evlilik uyumu ölçeğinden alınan puanın düştüğü görülmüştür.

Yıldız (2017), üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmasına 588 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda bulgulara bakıldığında üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında, fonksiyonel

olmayan tutumlarla depresyon arasında ve olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında da orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2017), 18-22 yaşları arasında olan 354 lisans ve ön lisans üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada kişilerin çocukluk dönemindeki travmaları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolünü araştırmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında çocukluk döneminde yaşanan travmaların otomatik düşünceleri ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir. Bir diğer bulguya göre otomatik düşüncelerin ilişki doyumu üzerinde ve ilişki doyumunun da otomatik düşünceler üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca otomatik düşüncelerin çocukluk dönemindeki travmalar ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde baskın olarak aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynak (2019), üniversite öğrencilerinde otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada 439 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı otomatik düşünceleri anlamlı olarak yordadığı, duyguları yönetme becerisinin ise yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada cinsiyete göre de farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinde otomatik düşüncelerin sosyal yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılırken; erkek üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı hem otomatik düşüncelerin hem de duyguları yönetme becerisinin anlamlı düzeyde yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Otomatik düşünceler ile ilgili literatür incelendiğinde birçok farklı değişkenle birlikte ele alınmış çalışmaya rastlanmaktadır. Romantik ilişkiler ile otomatik düşünceleri ele alan çalışmaların varlığı otomatik düşüncelerin her ilişki türünde etkisinin ortaya çıkarılması açısından önemli görülmektedir. Bu kapsamda romantik ilişki inançları ile otomatik düşünce kavramlarının bir araya getirildiği bu araştırmadan elde edilen bulguların ve sonuçların alan yazına farklı bir bakış açısı kazandırarak önemli bir boyut kazandıracağı düşünülmektedir.

**2.2.3. Beden algısı ile ilgili araştırmalar.** İlgili literatür incelendiğinde beden algısı kavramının son zamanlarda daha da ön plana çıktığı ve bu konu üzerine yapılmış birçok araştırmanın literatürde yer aldığı görölmektedir. Çiftçi (2012), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucu elde ettiği bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet ve beden algısı arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, kız öğrencilerin beden algılarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Kilosu normal olarak değerlendirilen öğrencilerin beden algısı puanı daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca araştırma bulguları beden algısının arkadaş, aile ve medya tarafından etkilendiği; karşı cinsin çok zayıf olarak değerlendirdiği grubun daha çok öğün atladiğı ve karşı cinsin kilolu olarak değerlendirdiği grubun hepsinin öğünleri atladiğı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin genç yetişkinlik döneminde yer alması ile birlikte romantik ilişkilere geçişte bir ön adım olan karşı cins tarafından beğenilme duygusunda beden algısının etkisi de görölmektedir.

Eşiyok Sönmez ve Özgen (2017), Türkiye’den 381 ve İngiltere’den 235 üniversite öğrencisinin katılımı ile beden imajına ait düşüncelerin medyadan etkilenip etkilenmediğini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında medya baskısının hissedilmesi, medyada yer alan ünlülerle bedenlerinin karşılaştırılarak ünlülere benzemeye çalışılması ve ideal beden algısı üzerine iki ülke arasında anlamlı farkların ortaya çıktığı görölmüştür. İngiltere’nin ortalama değerinin Türkiye’den yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca iki ülkede de yaşayan üniversite öğrencilerinin beden algısını geleneksel medyanın önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Murat (2019) , bireylerin cinsel doyum düzeyleri, beden algısı, romantik kıskançlık düzeyleri ve ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlarının evlilik uyum düzeylerini, evlilik sürelerine bağlı olarak nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda Beden İmgesi Ölçeği’nin işlevler ve görünüm alt boyutları ile Çift Uyum Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bedenlerinden memnun olan çiftlerin evliliklerindeki da uyumun yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 30 yaşın altındaki çiftlerin birbirlerini değiştirmeye yönelik fikirlerinin artmasının evliliklerde uyumu azalttığını, cinsel doyum, bedeninden memnun olma ve ilişkilerini idealleştirme düzeylerinin artmasının ise evlilik uyumunu arttırdığını ifade etmiştir.

Kaya Şen (2019), çalışma grubu olarak genç yetişkinleri aldığı araştırmasında genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında genç yetişkinlerin beden algısının kendilerine karşı oldukça beğeniyorum düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda demografik özelliklere göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısının ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kara (2019), genç yetişkinlerin beden algısı ve sosyal görünüş kaygı seviyelerinin cinsel doyumlarına etkisini incelemiştir. 54 erkek ve 50 kadın genç yetişkinin katıldığı araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında beden algısı ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunurken sosyal görünüş kaygısı ile cinsel doyum arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Beden algısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkarken erkeklerin kadınlara göre bedenlerinden daha memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumu ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Cinsel doyum ile evlenme şekli ve yaş arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kadınların yaşının arttıkça iletişim, sıklık, dokunma toplam memnuniyetsizliklerinin ise arttığı görülmüştür.

Çakmak (2020), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının beden algısı ve obezite ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya sosyal medya kullanan 248 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sosyal medya bağımlılığının sosyal medyayı kullanım yılı, alkol kullanımı, fast food tüketimi ve öğün atlama sıklığına göre farklılık gösterdiği; sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından egzersiz yapma ve psikolojik hastalığa sahip olmaya göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca fast food tüketim sıklığı ile beden algısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığının beden algısını ve obezite risk faktörlerini artırdığına ulaşılmıştır.

Aras Türkcan (2020), 294 katılımcı ile yaptığı araştırmasında öz şefkatin sosyal medya kullanımı ile beden algısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında öz şefkat ile beden algısı arasında negatif yönde bir ilişki

bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların öz şefkat puanının yüksek çıktığı ama beden memnuniyetlerinin düşük çıktığı ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada harcanan zamanın beden algısı üzerinde etkisinin olduğunu açıklamıştır.

Literatür incelendiğinde beden algısı üzerine yapılmış birçok farklı çalışmaya rastlanmaktadır. Sağlık (tıp, kadın hastalıkları ve doğum, fizyoterapi ve rehabilitasyon, hemşirelik, beslenme ve diyetetik), eğitim, spor, psikoloji, sosyoloji, işletme, güzel sanatlar, radyo ve televizyon gibi birçok farklı alanda çalışmaların yapıldığı görülmektedir. İnsanın var olduğu ve yaşam alanında etkin yer aldığı her noktada 'beden algısı' önemli bir kavram olarak görülmüş ve çeşitli değişkenler ile ele alınarak etkisi incelenmiştir. Romantik ilişki inançları ve beden algısı kavramlarının birlikte ele alındığı bu çalışmada elde edilecek bulguların ve sonuçların literatüre yeni bir boyut kazandırarak ışık tutacağı ve destek sağlayacağı düşünülmektedir.

**2.2.4. Duyguları ifade etme eğilimi ile ilgili araştırmalar.** Literatür incelendiğinde insanın temelini oluşturan duygu kavramı ile birçok farklı araştırmaya rastlanmaktadır. Duygularını ifade etme ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiştir. Kuzucu (2006), üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışmasında duyguları fark etmeye yönelik bir psiko-eğitim programı uygulamıştır. Programın üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duygularını ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik hazırlanarak uygulanmış olan psiko-eğitim programının öğrencilerin duygusal farkındalığını artırdığı, duygularını ifade etme, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını ise artırmada etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu (2011), 176 kadın 113 erkek öğrenci olmak üzere toplam 289 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duygularını ifade etme, benlik kurgusu ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde ettiği bulgulara bakıldığında öğrencilerin bağımsız benlik algısı arttıkça pozitif duygu durumu yükselirken bağımsız benlik algısı azaldıkça negatif duygu durumu artmıştır. Öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyi azaldıkça pozitif duygu durumu da azalırken negatif duygu durumu artmıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna bakıldığında duygusal farkındalığın azalmasıyla duyguları ifade etme düzeyinin de azaldığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin kadınlara göre pozitif duygu durumunun yüksek olduğu görülmüştür. Duygularını ifade etme düzeyi ile benlik kurgusu tipi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlişkisel benlik tipinin hâkim olduğu bireylerin duygularını ifade etmede güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2016), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin duygularını ifade etme, öznel iyi oluş ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında duyguları ifade etme eğilimi ile cinsiyet ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anne baba tutumları ile duyguları ifade etme eğilimi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; demokratik anne baba tutumu olan ailelerde yetişen bireylerin duygularını ifade etme puanları yüksek bulunmuştur. Otoriter ve ilgisiz anne baba tutumu puanları arttıkça öğrencilerin duygularını ifade etme ölçeğinden aldıkları puanlar düşmüştür.

Ekşi (2017), bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisini incelediği deneysel çalışmasında dersi almadan önce ve dersi aldıktan sonra anketler uygulamıştır. Dersi aldıktan sonra öğrencilerin duygularını ifade etme ölçeğinden aldıkları puanları anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları olan yakınlık, olumlu ve negatif duyguları ifade edebilme puanları da anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Ayrıca demografik özelliklere göre bakıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunurken yaş, eğitim durumu ve öğrencilerin okudukları fakülterlere göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmacı çalışmasında kadınların erkeklere göre duygularını daha iyi ifade edebildiğini tespit etmiştir.

Yıldırım (2017), görücü usulü ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade düzeylerinin evlilik doyumuna etkisini incelediği çalışmasında 206 katılımcı ile araştırmasını tamamlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında flört ederek evlenen çiftlerin aleksitimi, evlilik doyumları ve duyguları ifade etme puanlarının görücü usulü ile evlenen çiftlere göre yüksek olduğu ifade edilmiştir. Öğrenim durumu değişkenine göre lisansüstü öğrenime sahip olan kişilerin duygusal ifade ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı, ayrıca çocuğu olmayan çiftlerin diğer gruplara göre duygularını ifade ölçeği puanlarının daha yüksek çıktığı

sonucu açıklanmıştır. Evlilik doyumu ile farklı değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde ise aralarında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı belirtilmiştir.

Arıĝ (2019), çalışma gurubu olarak üniversite öğrencilerini seçtiği çalışmasında depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etmeyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında depresyon ve duyguları ifade etmenin alt boyutu olan yakınlık ve olumlu duygu ifadesi arasında ters yönlü bir ilişki; negatif duygu ve depresyon arasında ise aynı yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre depresyon düzeyi arttıkça negatif duyguların ifade edilmesinin arttığı; depresyon düzeyi azaldıkça da olumlu ve yakınlık duygularının ifade edilmesinin arttığı sonucunun ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde duygu kavramının en temel araştırma konularından biri olduğu ve bu konuyla ilgili yapılmış birçok çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Duyguları ifade etme ve duyguları ifade etme eğilimi kavramları üzerine yapılmış çalışmalar son zamanlarda artmıştır. Romantik ilişkilerde duygular ve var olan duyguların ifade edilmesi ilişkinin seyrini etkileyebilecek önemli bir unsurdur. Romantik ilişki inançları ve duyguları ifade etme eğilimi kavramlarının bir araya getirildiği bu çalışmadan elde edilecek bulguların ve sonuçların alan yazına yeni bir bakış açısı kazandırarak destek sağlayacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşünceleri, beden algısı ve duygularını ifade etme eğilimleri ile arasında olan ilişkisini ortaya çıkarmayı amaçladığından araştırmada ilişkiyel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede ise regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni romantik ilişki inançlarıdır. Otomatik düşünceler, beden algısı, duygularını ifade etme eğilimi, cinsiyet ve ilişkinin varlığı bağımsız değişkenlerdir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 433 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubuna katılan öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Coğrafya, İktisat, İşletme, Konaklama ve Seyahat İşletmeciliği, Matematik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sosyal Hizmet ve Türkçe Öğretmenliği olmak üzere toplam 10 bölümde eğitim-öğretimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçekler incelenmiş ve eksik maddelerin yer aldığı veya rastgele doldurulduğu düşünülen veriler (tüm maddelerin aynı işaretlenmiş olması) değerlendirmeye alınmamıştır. Yapılan değerlendirme sonucuna göre 433 veriden 5 veri araştırma grubundan çıkarılarak 428 veri ile analiz gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1.

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri*

		Min.-Max.	Ort.±SS
Yaş		18-34	21,23±1,59
		N	%
Cinsiyet	Kadın	280	65
	Erkek	148	35
	Toplam	428	100
İlişki Durumu	İlişkisi Yok	261	61
	İlişkisi Var	167	39
	Toplam	428	100

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin en küçüğü 18 ve en büyüğü 34 yaşındadır, öğrencilerin ortalama olarak 21 yaşında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %65'i kadın, %35'i erkektir. İlişki durum dağılımına göre incelendiğinde öğrencilerin %61'inin ilişkisi yok, %39'unun ilişkisi vardır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada elde edilen veriler araştırma kapsamında belirlenen Romantik İnançlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu aracılığı ile toplanmıştır.

**331. Demografik bilgi formu.** Bu formda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, eğitim gördüğü bölüm, anne-babasının eğitim durumu, medeni hali, algılanan ekonomik durumu ve hayatının büyük bir kısmını geçirdiği yer gibi bilgilerine ulaşmak üzere hazırlanan maddeler yer almaktadır. Etik kurallara uygun olması açısından uygulama sırasında öğrencilerin herhangi bir kişisel bilgilerini almaya yönelik soru sorulmamıştır.

**332. Romantik inançlar ölçeği.** Küçükarslan ve Gizir (2012), tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı Romantik İnançlar Ölçeği (RİÖ), 1989 yılında Sprecher ve Metts tarafından geliştirilmiştir.

RİÖ, romantik ilişkilere yönelik belirlenen rasyonel olmayan temel inançları ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Özgün ölçek toplam 15 maddeden oluşmakta ve 4 alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar ve madde sayıları aşağıda belirtilmektedir:

- 1- Aşk Bir Yol Bulur (6 madde)
- 2- İlk ve Tek (3 madde)
- 3- İdealleştirme (3 madde)
- 4- İlk Görüşte Aşk (3 madde)

Katılımcılar, ilgili maddeleri 7’li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta, RİÖ’den alınabilecek en düşük puan 15 ve en yüksek puan ise 75 olup alınan yüksek puanlar rasyonel olmayan romantik ilişki inançlarına işaret etmektedir. Sprecher ve Metts (1989), özgün ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısını, cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurulduğunda, erkekler için .87 ve kızlar için .88 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha değeri. 81 olup test tekrar test güvenirliği ise .75 olarak belirlenmiştir. Özgün ölçekte 7’li likert tipi derecelendirme varken Türkçeye uyarlama sürecinde ölçek 5’li Likert tipi derecelendirme üzerinden ele alınmıştır.

Küçükarslan ve Gizir (2013), ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları temelinde yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla kullanılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında ölçekten 1. ve 13. madde birden çok boyuta yüklendiği için ölçekten çıkarılmıştır. Bu şekilde Türkçeye uyarlama ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin toplam 13 maddeden ve “aşk bir yol bulur”, “ilk ve tek”, “idealleştirme” ve “ilk görüşte aşk” olarak adlandırılan dört faktöre ayrıldığı saptanmıştır. “Aşk bir yol bulur” alt boyutu ölçekteki 5 maddeyi kapsamaktadır (1.,4.,8.,10. ve 13. Maddeler ). “İlk ve tek” alt boyutu ölçeğin 3 maddesinden oluşmaktadır (2., 3. ve 9. Maddeler). “İdealleştirme” alt boyutu ölçekteki 3 maddeyi kapsamaktadır (6., 7. ve 12. Maddeler). “Aşk bir yolunu bulur” alt boyutu ise ölçeğin 2 maddesinden oluşmaktadır (5. ve 11. Maddeler). Ölçeğin maddelerinden bazıları şunlardır: 1. madde “Birine âşık olursam, ailem ve arkadaşlarım bu ilişkiyi onaylamasa da kendimi ona adarım.”, 2. madde “Gerçek aşkı bir kere yaşadktan sonra, onu bir daha bir başkasıyla aynı derecede yaşayamam.”, 6. madde “Uzun süreli bir ilişki için tercih ettiğim kişiyle ilgili öğrendiğim her yeni

şeyin, beni mutlu edeceğinden eminim.” ve 11. madde “Doğru kişiyle tanışırsam, hemen âşık olabilirim.”.

Beşli Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı RİÖ'nün Türkçe formundan alınabilecek en düşük puan 13 ve en yüksek puan ise 65'tir. Benzer ölçek geçerliği kapsamında yapılan analizlerde de RİÖ ile Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilen ve Gizir (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.76$ ,  $p<.001$ ) olduğu bildirilmiştir. RİÖ'nün güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını belirlemek üzere elde edilen Cronbach Alfa değeri .84 olup, test-tekrar test güvenirliği ise .83 olarak bulunmuştur.

Güvenirlik çalışmasına göre RİÖ'nün iç tutarlık katsayıları “aşk bir yol bulur” için .79, “ilk ve tek”, için .69, “idealleştirme” için .50 ve “ilk görüşte aşk” için .67'dir. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değeri ise .84 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni temelinde incelendiğinde ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı, kızlar için .85 ve erkekler için .82 olarak belirlenmiştir. Yapılan ölçümlerin sonucu “Romantik İlişki İnançları Ölçeği”nin güvenirlik ve geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**333. Duyguları ifade ölçeği.** Duygu İfade Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kuzucu (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sözel ve sözel olmayan biçimde duyguları ne kadar ifade ettiğimizi ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. 16 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri “olumlu”, “olumsuz” ve “yakınlık” duygularının ne kadar ifade edildiğini değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 6 ve 14. maddeler negatif maddelerdir bu nedenle ters kodlamayı gerektirmektedir. Ölçek 7'li likert tipi olup “kesinlikle katılmıyorum - kesinlikle katılıyorum” ifadelerine göre işaretlenmektedir. Ölçeğin maddelerinden bazıları şunlardır: 2. madde “Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.”, 6. madde “İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissedirim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.” ve 15. madde “Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.”.

Ölçek hem kişiler arası ilişkilerde hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duyguları ifade hakkında bilgi vermektedir. Duyguların ne kadar ifade edildiğini

ölçmeyi amaçlayan ölçeğin puanları hesaplanırken, her bir madde toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksekliğini göstermektedir.

Ölçeğin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının ortalaması 4.6, ölçeğin standart sapması .76'dır. DİÖ' nün "Cronbach Alfa ile ölçülen iç tutarlığı .78'dir. Temel bileşenler analizinde, varimax (dönüştürme yöntemi) kullanılarak dönüştürülen öz değeri 1'den büyük olan üç faktör çıkarmıştır. İlk faktör için öz değeri 3.41; ikinci faktör için 1.30 ve üçüncü faktör için 1.10'dur. Birinci faktörde yedi madde toplanmıştır. Bu faktör olumlu duygu ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %14'ünü açıklamaktadır. İkinci faktöre beş madde ağırlıklı olarak yüklenmiştir. Bu faktör yakınlık ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %12'sini açıklamaktadır. Üçüncü faktörde dört madde ağırlıklı olarak yüklenmiştir. Bu faktör negatif duygu ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %10'unu açıklamaktadır.

Her faktör, az sayıda maddelerine nazaran yüksek güvenilirlik katsayısına sahiptir; "olumlu duygu ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .74; "olumsuz duygu ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .67 ve "yakınlık ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .63'tür. Tüm faktörler pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak pozitif duygu ifadesi faktörü, yakınlık ifadesi faktörü ile ilişkililikten ( $r=.58$ ), negatif duygu ifadesi faktörü pozitif duygu ifadesi faktörü ( $r=.29$ ) ve yakınlık ifadesi faktörü arasında ( $r=.37$ ) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır. Ölçekte yer alan 9, 13, 11, 4, 16, 3 ve 15. maddeler birinci faktör olan olumlu duygu ifadesinde, 6, 12, 1, 7 ve 8. maddeler ikinci faktör olan yakınlık duygu ifadesinde, 2, 5, 14 ve 10. maddeler ise üçüncü faktör olan negatif duygu ifadesinde yer almıştır.

Maddeler 3 madde dışında orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Madde 12 (Bir arkadaşım bana bir hediye ile sürpriz yaptığında nasıl tepki vereceğimi bilemem) her üç faktörde de yüksek faktör yüküne sahip olduğu için çıkarılmıştır. Orijinal ölçekte olumlu duygu faktöründe yer alan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz

konusu maddeler, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun ve geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir (Kuzucu, 2006).

**334. Otomatik düşünceler ölçeği.** Otomatik düşünceler ölçeği Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek beş alt ölçekten ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 ile 5 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde için beş seçenektan birinin seçilip işaretlenmesi istenmektedir. Seçenekler; 1 = Hiç aklımdan geçmedi, 2 = Ender olarak aklımdan geçti, 3 = Arada sırada aklımdan geçti, 4 = Sık sık aklımdan geçti ve 5 = Her zaman aklımdan geçti şeklindedir. Ölçeğin alt boyutları; “Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri” (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27. Maddeler), “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri” (9, 26 ve 29. Maddeler), “Yalnızlık – İzolasyon” (1, 4, 10 ve 28. Maddeler) ve “Ümitsizlik” (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) olarak isimlendirilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin maddelerinden bazıları şunlardır: 3. madde “Neden hiç başarılı olamıyorum?”, 10. madde “Kendimi düş kırıklığına uğrattım.”, 19. Madde “Keşke birden yok olabilseydim.”, 25. madde “Kendimi çok çaresiz hissediyorum.” ve 29. madde “Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.”.

Ölçekten 30 ile 150 arasında puan alınabilmektedir. Ayrıca “Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler” alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında; “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında; “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği” alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında; “Yalnızlık – İzolasyon” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında ve “Ümitsizlik” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksekliği, olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek ilk olarak Şahin ve Şahin (1988) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları, her iki dili de iyi bilen 53 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulanan iki form arasındaki korelasyon katsayısı .92

olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .75, MMPI – D skalası ile .85, Çok Yönlü Depresyon Ölçeği ile .60 ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile .27 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri'ne göre semptomatik olan ve olmayan grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinin ayrı ayrı geçerliliğine bakılmış ve 30 maddenin 30'unun da ayırıcı geçerliliği olduğu bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

**335. Beden algısı ölçeği.** Secord ve Jourard tarafından orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan bu ölçek, 1953'de geliştirilmiştir. Orijinal ölçek iki kısımdan oluşmakta ve toplamda 101 madde yer almaktadır. Beden Algısı Ölçeği, Hovardaoğlu (1992) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ülkemizde kullanılan ölçek formunda, 40 madde yer almakta ve beş dereceli likert tipi ile cevaplanmaktadır. Tüm maddeler 1–5 arasında puanlanmaktadır (1: Hiç beğenmiyorum; 2: Pek beğenmiyorum; 3: Kararsızım; 4: Oldukça Beğeniyorum; 5: Çok beğeniyorum). Ölçeğin bazı maddeleri şunlardır: 7. madde “Fiziksel gücüm”, 13. madde “Kulaklarım”, 25. madde “Sindirim sistemim” ve 38. madde “Yüzümün şekli”. Ölçekten tek puan elde edilmektedir. Ölçekten katılımcıların alabilecekleri en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 200'dür ve yüksek puan olumlu beden algısı olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda ölçeğin iki yarım güvenilirliği katsayısı  $\alpha=.75$  olarak tespit edilmiştir. Madde test korelasyonları ise  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise  $\alpha=.91$  olduğu saptanmıştır (Haspolat, 2016).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları gönüllü olan katılımcılara dağıtılmış, katılımcılar anketleri kendileri doldurmuşlardır. Araştırılan konu ve söz konusu anketleri nasıl doldurmaları gerektiği ilk sayfada verilen yönergeyle katılımcılara açıklanmıştır. Yönergede özellikle gizlilik ilkesi vurgulanmış olup; araştırmaya katılan bireylerin deşifre olma kaygıları azaltılmak istenmiştir. Ayrıca katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

“SPSS 22.0 for Windows” programı kullanılarak veriler araştırmanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Toplamda 433 katılımcıya ulaşılmış ve bu katılımcıların verileri kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda 433 anket formundan 5 anket formu veri araştırma grubundan çıkarılarak 428 anket formu ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

**35.1. Güvenilirlik Katsayısı.** Araştırmanın gerçekleştirilmesi amacı ile kullanılan anket formundaki ölçek ifadelerinin güvenilirliklerinin test edilmesinde Cronbach’s Alpha tekniğine başvurulmuştur. Bilindiği üzere, güvenilirlik herhangi bir ölçüme ait elde edilen genel puanların ve ölçeğe ait alt boyutların toplam puanların doğru, sağlam ve güçlülük düzeyini belirlemeye yönelik tahmini değerdir (Şencan, 2005). Test sonucunda elde edilen alfa değeri ( $\alpha$ ) testin homojenliğinin göstergesi olarak kabul edilir ve ölçek ifadeleri aşağıdaki gibi aralıklandırılır:

Cronbach’s Alpha katsayısı için güvenilirlik düzeyleri;

$\alpha < 0.50$	Ölçek güvenilir değildir
$0.50 < \alpha < 0.60$	Ölçek düşük düzeyde güvenilirdir
$0.60 < \alpha < 0.70$	Ölçek kabul edilebilir düzeyde güvenilirdir
$0.70 < \alpha < 0.90$	Ölçek iyi düzeyde güvenilirdir
$\alpha > 0.90$	Ölçek çok iyi düzeyde güvenilirdir (Şencan, 2005).

Tablo 2.

#### *Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizine Ait Bulgular*

	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
Romantik İlişki İnançları Ölçeği	0.851	13
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0.950	30
Beden Algısı Ölçeği	0.948	40
Duyguları İfade Ölçeği	0.745	15

Tablo 2’de, Romantik İlişki İnançları Ölçeğinin güvenilirliği 0,851, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin güvenilirliği 0,950, Beden Algısı Ölçeğinin güvenilirliği 0,948 ve Duyguları İfade Ölçeğinin güvenilirliği 0,745 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekler

içerisinde yer alan ifadelerin güvenilirlik katsayıları .50'den büyük olduğundan ölçeklerin iyi düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

**352. Normallik Analizi.** Araştırmada, anket yöntemi sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan bir diğer test tekniği de normallik testidir. Bu test, parametrik test yöntemlerinin kullanılabilirliğinin temel bir şartı olan “verilerin normal bir dağılıma sahip olma” koşulunu ortaya koyan bir test tekniğidir. Normallik testinde Skewness ve Kurtosis değerlerinin (-2) ila (+2) aralığında olması beklenmektedir. Bu koşulun yerine geldiği durumlarda verilerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılır. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu durumda ise teste ilişkin aşağıdaki hipotezler oluşturulmaktadır.

Tablo 3.

*Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler*

	N	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık		Basıklık	
						Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Aşk Bir Yol Bulur	428	5.00	25.00	14.74	4.69	.223	.118	-.518	.235
İlk ve Tek	428	3.00	15.00	7.94	3.19	.359	.118	-.631	.235
İdealleştirme	428	2.00	10.00	4.64	2.10	.759	.118	-.088	.235
İlk Görüşte Aşk	428	3.00	15.00	8.75	3.04	.101	.118	-.507	.235
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	428	10.00	50.00	18.66	8.09	1.128	.118	.952	.235
Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri	428	6.00	30.00	14.00	5.87	.523	.118	-.535	.235
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	428	3.00	15.00	7.64	3.00	.471	.118	-.310	.235
Yalnızlık – İzolasyon	428	4.00	20.00	9.31	3.64	.634	.118	-.125	.235
Ümitsizlik	428	4.00	20.00	7.98	3.73	.876	.118	.154	.235
Beden Algısı	428	63.00	200.00	148.49	26.89	-.135	.118	-.137	.235
Yakınlık	428	11.00	42.00	27.67	5.94	-.510	.118	-.073	.235
Olumlu Duygu	428	10.00	35.00	24.61	5.09	-.474	.118	.090	.235
Olumsuz Duygu	428	5.00	28.00	21.22	4.77	-.838	.118	.441	.235

Tablo 3'te, elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre, romantik ilişki inancı puanları, otomatik düşünceler puanları, beden algısı puanları ve duyguları ifade etme eğilimi puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bundan dolayı verilerin analizinde normallik dağılımı gerektiren Bağımsız Grup T testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Testler %95 güvenilirlikle uygulanmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntem ile analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

#### **40. Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançları ile Otomatik Düşünceleri, Beden Algıları ve Duyguları İfade Etme Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular**

Genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları ile otomatik düşünceleri, beden algıları ve duygularını ifade etme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilebilmesi ve regresyon analizine geçilmeden önce, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olup olmadığının kontrol edilebilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmış ve değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Her bir değişkene ait ortalama ve standart sapmalar ile değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.

*Değişkenler Arasındaki İkili Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	S	1	1a	1b	1c	1d	2	2a	2b	2c	3	3a	3b	3c	3d	3e	4
<b>1.</b> Toplam Romantik İlişki İnançları	36.07	10.28	-	.85*	.75*	.68*	.81*	.08	.07	.05	.07	.01	.02	.02	-.04	.04	-.03	.16*
<b>1a.</b> Aşk bir yol bulur	14.74	4.69		-	.47*	.42*	.57*	.08	.08	.02	.08	.01	.02	.02	.00	.03	-.04	.15*
<b>1b.</b> İlk ve tek	7.94	3.19			-	.42*	.48*	.05	.02	.05	.04	.03	.03	.07	-.02	.04	.01	.09
<b>1c.</b> İdealleştirme	4.63	2.09				-	.52*	.03	.00	.04	.04	.01	.04	-.01	-.07	.05	-.03	.09
<b>1d.</b> İlk görüşte aşk	8.75	3.03					-	.08	.08	.07	.03	-.02	-.01	-.02	-.06	.02	-.04	.14*
<b>2.</b> Toplam Duyguları İfade Etme Eğilimi	73.50	12.39						-	.78*	.76*	.81*	-.20*	-.20*	-.14*	-.15*	-.21*	-.20*	.20*
<b>2a.</b> Olumlu duygu ifadesi	24.60	8.09							-	.44*	.41*	-.13*	-.13*	-.08	-.11*	-.14*	-.14*	.10*
<b>2b.</b> Olumsuz duygu ifadesi	21.22	4.77								-	.41*	-.13*	-.17*	-.08	-.06	-.13*	-.08	.18*
<b>2c.</b> Yakınlık ifadesi	27.66	5.94									-	-.20*	-.18*	-.15*	-.18*	-.22*	-.22*	.18*
<b>3.</b> Toplam Otomatik Düşünceler	64.05	23.74										-	.92*	.90*	.84*	.84*	.87*	-.34*
<b>3a.</b> Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	18.66	8.08											-	.74*	.67*	.71*	.74*	-.31*
<b>3b.</b> Şaşkınlık ve kaçma fantezileri	14.00	5.87												-	.77*	.71*	.74*	-.31*
<b>3c.</b> Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	7.64	2.99													-	.71*	.72*	-.31*
<b>3d.</b> Yakınlık ve izolasyon	9.31	3.64														-	.70*	-.32*
<b>3e.</b> Ümitsizlik	7.97	3.73															-	-.28*
<b>4.</b> Beden Algısı	148.49	26.89																-

\*p&lt;.05

Tablo 4 incelendiğinde, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “aşk bir yol bulur” inancı ile “duyguları ifade etme” değişkeninin alt boyutları olan “olumlu duygu ifadesi” ( $r=.08, p>.05$ ), “olumsuz duygu ifadesi” ( $r=.02, p>.05$ ) ve “yakınlık ifadesi” ( $r=.08, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ayrıca “aşk bir yol bulur” inancı ile “otomatik düşünceler” değişkeninin alt boyutları olan “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $r=.02, p>.05$ ), “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ( $r=.02, p>.05$ ), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $r=.00, p>.05$ ) ve “yakınlık ve izolasyon” ( $r=.03, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde; “ümitsizlik” ( $r=-.04, p>.05$ ) değişkeniyle ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “aşk bir yol bulur” inancı ile “beden algısı” ( $r=.15, p<.05$ ) değişkeni arasındaki pozitif yönde zayıf düzeyde ( $.00<r<.30$ ) anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tablo 4’e göre, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “ilk ve tek” inancı ile “duyguları ifade etme” değişkeninin alt boyutları olan “olumlu duygu ifadesi” ( $r=.02, p>.05$ ), “olumsuz duygu ifadesi” ( $r=.05, p>.05$ ) ve “yakınlık ifadesi” ( $r=.04, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu söylenebilir. Ayrıca “ilk ve tek” inancı ile “otomatik düşünceler” değişkeninin alt boyutları olan “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $r=.03, p>.05$ ), “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ( $r=.07, p>.05$ ), “yakınlık ve izolasyon” ( $r=.04, p>.05$ ) ve “ümitsizlik” ( $r=.01, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde; “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $r=-.02, p>.05$ ) değişkeniyle ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır. Son olarak, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “ilk ve tek” inancı ile “beden algısı” ( $r=.09, p>.05$ ) değişkeni arasında pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “idealleştirme” inancı ile “duyguları ifade etme” değişkeninin alt boyutları olan “olumlu duygu ifadesi” ( $r=.00, p>.05$ ), “olumsuz duygu ifadesi” ( $r=.04, p>.05$ ) ve “yakınlık ifadesi” ( $r=.04, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde ancak

istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ayrıca “idealleştirme” inancı ile “otomatik düşünceler” değişkeninin alt boyutları olan “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $r=.04, p>.05$ ) ve “yakınlık ve izolasyon” ( $r=.05, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde; “şaşkılık ve kaçma fantezileri” ( $r=-.01, p>.05$ ), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $r=-.07, p>.05$ ) ve “ümitsizlik” ( $r=-.03, p>.05$ ) değişkenleri arasında ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “idealleştirme” inancı ile “beden algısı” ( $r=.09, p>.05$ ) değişkeni arasındaki pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Tablo 4’e göre, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “ilk görüşte aşk” inancı ile “duyguları ifade etme” değişkeninin alt boyutları olan “olumlu duygu ifadesi” ( $r=.08, p>.05$ ), “olumsuz duygu ifadesi” ( $r=.07, p>.05$ ) ve “yakınlık ifadesi” ( $r=.03, p>.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu söylenebilir. Ayrıca “ilk görüşte aşk” inancı ile “otomatik düşünceler” değişkeninin alt boyutları olan “yakınlık ve izolasyon” ( $r=.02, p>.05$ ) değişkeni arasında pozitif yönde; “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $r=-.01, p>.05$ ), “şaşkılık ve kaçma fantezileri” ( $r=-.02, p>.05$ ), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $r=-.06, p>.05$ ) ve “ümitsizlik” ( $r=-.04, p>.05$ ) değişkenleri arasında ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır. Son olarak, genç yetişkinlerin “romantik ilişki inançlarının” alt boyutu olan “ilk görüşte aşk” inancı ile “beden algısı” ( $r=.14, p<.05$ ) değişkeni arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ( $.00<r<.30$ ) anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bu ilişkilerin kurgulanan modelde çoklu bağlantı sorunu yaratacak seviyede olmadığı (.90’dan küçük olduğu) anlaşılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014).

#### 41. Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki özelliklerinin; onların romantik ilişki inançlarının alt boyutları olan “aşk bir yol bulur”, “ilk ve tek”, “idealleştirme” ve “ilk görüşte aşk” eğilimlerini ne ölçüde yordadığını ayrı ayrı belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizlerine ait bulgular Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8’de sunulmuştur.

**4.1.1. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘aşk bir yol bulur’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulgular.** Duyguları ifade etme, otomatik düşünme ve beden algısı puanları ile cinsiyet ve romantik ilişki içinde bulunma değişkenlerinin; genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular hesaplanmış ve Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5.

*Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin Aşk Bir Yol Bulur Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	$\beta$	T	p
Sabit	9.652	2.12	-	4.56*	.00
1a.Olumlu duygu ifadesi	.07	.05	.08	1.51	.13
1b.Olumsuz duygu ifadesi	-.02	.05	-.02	-.37	.71
1c.Yakınlık ifadesi	.06	.04	.08	1.46	.15
2a.Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	.02	.05	.04	.47	.64
2b.Şaşkınlık ve kaçma fantezileri	.06	.07	.08	.90	.37
2c.Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	-.03	.12	-.01	-.21	.83
2d.Yakınlık ve	.14	.10	.11	1.44	.15

izolasyon

2e.Ümitsizlik	-0.18	.10	-.14	-1.74	.08
3.Beden algısı	.02	.01	.09	1.68	.09
4.Cinsiyet (Kadın olma)	-2.74	.48	-.28	-5.76*	.00
5.İlişkinin varlığı	1.51	.45	.16	3.37*	.00

R=.37 R<sup>2</sup>=.14 F=6.02\* sd=11/416 p=.00

\*p<.05

Tablo 5’te görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre “olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi”, “yakınlık ifadesi”, “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri”, “şaşkınlık ve kaçma fantezileri”, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, “yakınlık ve izolasyon”, “ümitsizlik”, “beden algısı”, “cinsiyet (kadın olma)” ve “ilişkinin varlığı” değişkenleri hep birlikte genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (R=.37, R<sup>2</sup>=.14, F<sub>(11-416)</sub>=6.02, p<.05). Modelde yer alan yordayıcılar, genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %14.00’ünü açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimleri üzerinde orta düzeyde (.13<R<sup>2</sup><.26) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; “cinsiyetin (kadın olma)” (t=-5.76, p<.05) negatif yönde, “ilişkinin varlığının” (t=3.37, p<.05) ise pozitif yönde genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca “olumlu duygu ifadesi” (t=1.51, p>.05), “yakınlık ifadesi” (t=1.46, p>.05), “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” (t=.47, p>.05), “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” (t=.90, p>.05), “yakınlık ve izolasyon” (t=1.44, p>.05) ve “beden algısı” (t=1.68, p>.05) değişkenlerinin pozitif yönde; “olumsuz duygu ifadesi” (t=-.37, p>.05), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (t=-.21, p>.05) ve “ümitsizlik” (t=-1.47, p>.05) değişkenlerinin ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız yordayıcılar oldukları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre genç yetişkinlerin “aşk bir yol bulur” eğilimleri üzerindeki göreceli önem

sırası; “cinsiyet (kadın olma)” ( $\beta=-.28$ ) ve “ilişkinin varlığı ( $\beta=.16$ )” şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında genç yetişkinin kadın olmasının, “aşk bir yol bulur” eğilimini azalttığı; romantik bir ilişkisinin olmasının ise “aşk bir yol bulur” eğilimini artırdığı söylenebilir.

**4.1.2. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘ilk ve tek’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulgular.** Duyguları ifade etme, otomatik düşünme ve beden algısı puanları ile cinsiyet ve romantik ilişki içinde bulunma değişkenlerinin; genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular hesaplanmış ve Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

*Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İlk ve Tek Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	$\beta$	T	p
Sabit	5.71	1.51		3.77*	.00
1a.Olumlu duygu ifadesi	-.01	.04	-.02	-.40	.69
1b.Olumsuz duygu ifadesi	.05	.04	.07	1.23	.22
1c.Yakınlık ifadesi	.01	.03	.02	.40	.69
2a.Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	.01	.03	.03	.32	.75
2b.Şaşkınlık ve kaçma fantezileri	.12	.05	.22	2.45*	.02
2c.Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	-.20	.09	-.19	-2.27*	.02
2d.Yakınlık ve izolasyon	.06	.07	.06	.79	.43
2e.Ümitsizlik	-.05	.07	-.06	-.74	.46
3.Beden algısı	.01	.01	.08	1.41	.16
4.Cinsiyet (Kadın olma)	-.73	.34	-.11	-2.16*	.03
5.İlişkinin varlığı	-.10	.32	-.02	-.30	.76

---

R=.21 R<sup>2</sup>=.05 F=1.80\* sd=11/416 p=.04

---

\*p<.05

Tablo 6’da görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre “olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi”, “yakınlık ifadesi”, “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri”, “şaşkınlık ve kaçma fantezileri”, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, “yakınlık ve izolasyon”, “ümitsizlik”, “beden algısı”, “cinsiyet (kadın olma)” ve “ilişkinin varlığı” değişkenleri hep birlikte genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (R=.21, R<sup>2</sup>=.05, F<sub>(11-416)</sub>=1.80, p<.05). Modelde yer alan yordayıcılar, genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %5.00’ini açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimleri üzerinde düşük (R<sup>2</sup><.13) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” (t=2.45, p<.05) pozitif yönde, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (t=-2.27, p<.05) ve “cinsiyet (kadın olma)” (t=-2.16, p<.05) değişkenleri ise negatif yönde genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca “olumlu duygu ifadesi” (t=-.40, p>.05), “ümitsizlik” (t=-.74, p>.05) ve ilişkinin varlığının (t=-.30, p>.05) değişkenlerinin negatif yönde; “olumsuz duygu ifadesi” (t=1.23, p>.05), “yakınlık ifadesi” (t=.40, p>.05), “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” (t=.32, p>.05), “yakınlık ve izolasyon” (t=.79, p>.05) ve “beden algısı” (t=1.41, p>.05) değişkenlerinin ise pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız yordayıcılar oldukları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre genç yetişkinlerin “ilk ve tek” eğilimleri üzerindeki göreceli önem sırası; “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” (β=.22), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (β=-.19) ve “cinsiyet (kadın olma)” (β=-.11) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında genç yetişkinin kadın olmasının, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri düşüncesine sahip olmasının “ilk ve tek” eğilimini azalttığı;

şaşkınlık ve kaçma fantezileri düşüncelerine sahip olmasının ise “ilk ve tek” eğilimini artırdığı söylenebilir.

**4.1.3. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘idealleştirme’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulgular.** Duyguları ifade etme, otomatik düşünme ve beden algısı puanları ile cinsiyet ve romantik ilişki içinde bulunma değişkenlerinin; genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular hesaplanmış ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

*Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İdealleştirme Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	$\beta$	T	p
Sabit	3.83	.98		3.92*	.00
1a.Olumlu duygu ifadesi	-.02	.02	-.04	-.67	.50
1b.Olumsuz duygu ifadesi	.04	.03	.09	1.52	.13
1c.Yakınlık ifadesi	.01	.02	.04	.70	.49
2a.Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	.04	.02	.15	1.83	.07
2b.Şaşkınlık ve kaçma fantezileri	.01	.03	.02	.20	.85
2c.Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	-.16	.06	-.24	-2.86*	.00
2d.Yakınlık ve izolasyon	.11	.05	.20	2.38*	.02
2e.Ümitsizlik	-.06	.05	-.11	-1.33	.18
3.Beden algısı	.00	.00	.05	.94	.35
4.Cinsiyet (Kadın olma)	-.82	.22	-.19	-3.74*	.00
5.İlişkinin varlığı	-.23	.21	-.05	-1.12	.26

R=.28 R<sup>2</sup>=.08 F=3.28\* sd=11/416 p=.00

\*p<.05

Tablo 7’de görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre “olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi”, “yakınlık ifadesi”, “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri”, “şaşkınlık ve kaçma fantezileri”, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, “yakınlık ve izolasyon”, “ümitsizlik”, “beden algısı”, “cinsiyet (kadın olma)” ve “ilişkinin varlığı” değişkenleri hep birlikte genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir ( $R=.28$ ,  $R^2=.08$ ,  $F_{(11-416)}=3.28$ ,  $p<.05$ ). Modelde yer alan yordayıcılar, genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %8.00’ini açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimleri üzerinde düşük ( $R^2<.13$ ) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; “yakınlık ve izolasyon” ( $t=2.38$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $t=-2.86$ ,  $p<.05$ ) ve “cinsiyet (kadın olma)” ( $t=-3.74$ ,  $p<.05$ ) değişkenleri ise negatif yönde genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca “olumlu duygu ifadesi” ( $t=-.67$ ,  $p>.05$ ), “ümitsizlik” ( $t=-1.33$ ,  $p>.05$ ) ve ilişkinin varlığı ( $t=-1.12$ ,  $p>.05$ ) değişkenlerinin negatif yönde; “olumsuz duygu ifadesi” ( $t=1.52$ ,  $p>.05$ ), “yakınlık ifadesi” ( $t=.70$ ,  $p>.05$ ), “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $t=1.83$ ,  $p>.05$ ), “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ( $t=.20$ ,  $p>.05$ ) ve “beden algısı” ( $t=.94$ ,  $p>.05$ ) değişkenlerinin ise pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız yordayıcılar oldukları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre genç yetişkinlerin “idealleştirme” eğilimleri üzerindeki görece önem sırası; “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $\beta=-.24$ ), “yakınlık ve izolasyon” ( $\beta=.20$ ) ve “cinsiyet (kadın olma)” ( $\beta=-.19$ ) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında genç yetişkinin kadın olmasının, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri düşüncesine sahip olmasının “idealleştirme” eğilimini azalttığı; yakınlık ve izolasyon düşüncelerine sahip olmasının ise “idealleştirme” eğilimini artırdığı söylenebilir.

**4.1.4. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘ilk görüşte aşk’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulgular.** Duyguları ifade etme, otomatik düşünme ve beden algısı puanları ile cinsiyet ve romantik ilişki içinde bulunma değişkenlerinin; genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular hesaplanmış ve Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8.

*Duyguları İfade Etme, Otomatik Düşünme, Beden Algısı, Cinsiyet ve İlişki Değişkenlerinin Genç Yetişkinlerin İlk Görüşte Aşk Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	$\beta$	T	p
Sabit	5.75	1.43		4.02*	.00
<b>1a.</b> Olumlu duygu ifadesi	.03	.03	.06	1.02	.31
<b>1b.</b> Olumsuz duygu ifadesi	.05	.04	.07	1.25	.21
<b>1c.</b> Yakınlık ifadesi	-.01	.03	-.02	-.30	.77
<b>2a.</b> Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	.02	.03	.04	.47	.64
<b>2b.</b> Şaşkınlık ve kaçma fantezileri	.02	.05	.03	.33	.74
<b>2c.</b> Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	-.14	.08	-.14	-1.70	.09
<b>2d.</b> Yakınlık ve izolasyon	.14	.07	.16	2.04*	.04
<b>2e.</b> Ümitsizlik	-.06	.07	-.07	-.85	.40
<b>3.</b> Beden algısı	.01	.01	.11	1.99*	.04
<b>4.</b> Cinsiyet (Kadın olma)	-.85	.32	-.13	-2.63*	.01
<b>5.</b> İlişkinin varlığı	.04	.30	.01	.14	.89

R=.24 R<sup>2</sup>=.06 F=2.27\* sd=11/416 p=.01

\*p<.05

Tablo 8’de görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre “olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi”, “yakınlık ifadesi”, “kişinin kendine yönelik

negatif duygu ve düşünceleri”, “şaşkınlık ve kaçma fantezileri”, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, “yakınlık ve izolasyon”, “ümitsizlik”, “beden algısı”, “cinsiyet (kadın olma)” ve “ilişkinin varlığı” değişkenleri hep birlikte genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir ( $R=.24$ ,  $R^2=.06$ ,  $F_{(11-416)}=2.27$ ,  $p<.05$ ). Modelde yer alan yordayıcılar, genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %6.00’sını açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimleri üzerinde düşük ( $R^2<.13$ ) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; “yakınlık ve izolasyon” ( $t=2.04$ ,  $p<.05$ ) ve “beden algısı” ( $t=1.99$ ,  $p<.05$ ) değişkenleri pozitif yönde, “cinsiyet (kadın olma)” ( $t=-2.63$ ,  $p<.05$ ) ise negatif yönde genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca “olumlu duygu ifadesi” ( $t=1.02$ ,  $p>.05$ ), “olumsuz duygu ifadesi” ( $t=1.25$ ,  $p>.05$ ), “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ( $t=.47$ ,  $p<.05$ ), “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ( $t=.33$ ,  $p>.05$ ) ve “ilişkinin varlığı” ( $t=.14$ ,  $p>.05$ ) değişkenlerinin pozitif yönde; “yakınlık ifadesi” ( $t=-.30$ ,  $p>.05$ ), “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ( $t=-1.70$ ,  $p>.05$ ) ve “ümitsizlik” ( $t=-.85$ ,  $p>.05$ ) değişkenlerinin ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız yordayıcılar oldukları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre genç yetişkinlerin “ilk görüşte aşk” eğilimleri üzerindeki görece önem sırası; “yakınlık ve izolasyon” ( $\beta=.16$ ), “cinsiyet (kadın olma)” ( $\beta=-.13$ ) ve “beden algısı” ( $\beta=.11$ ) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında genç yetişkinin kadın olmasının, “ilk görüşte aşk” eğilimini azalttığı; yakınlık ve izolasyon düşüncelerine sahip olması ile beden algısının ise “ilk görüşte aşk” eğilimini artırdığı söylenebilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuçlara, tartışmaya ve gelecek dönemde konuyla ilgili çalışmak isteyen araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının, duyguları ifade etme eğiliminin, cinsiyet ve ilişkisi olup olmamasının anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın elde edilen bulgularına bakıldığında genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarını otomatik düşüncelerin ve beden algısının yordadığı, duyguları ifade etme eğiliminin yordamadığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyet (kadın olmanın) ve ilişkinin varlığının genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonuçlara ve tartışmaya yer verilmiştir.

##### **5.1.1. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘aşk bir yol bulur’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.**

**1.** Araştırmadan elde edilen ilk bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından olan “aşk bir yolunu bulur” eğilimlerini cinsiyetin (kadın olma) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguyu açıklamak gerekirse genç yetişkinlerin kadın olması romantik ilişkide aşk bir yolunu bulur inancını azaltmaktadır. Aşkın bir yolunu bulacağı inancı romantik ilişkilerde bireyin çıkan her sorun, engel ve farklılığa rağmen ilişkisini yürüteceğini ifade eder (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Plotnik (2009), cinsiyet rollerinin tüm dünyada farklı olduğunu ve bireyin kişilik ve sosyal gelişiminde önemli ölçüde etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Tüm dünyada erkek rolünün daha özgür, tutkulu

ve dominant olduğu görülürken kadın rolünün daha duygu dolu, boyun eğen ve sevecen olduğu görülmektedir. Özellikle yaşanan toplumun yapısı ve kültürüyle bireylerin romantik aşk inançları değişebilir. Toplumda hâkim olan duygu ve davranışlar ile kadınların aşkın bir yolunu bulacağı inancını şekillendirilebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarının daha önce yapılan araştırmalarla örtüştüğü görülmektedir. Sarı ve Korkut Owen (2016), cinsiyet farklılıklarına yönelik romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu negatif yönde yordadağını belirtmektedir. Toplumun kadına yüklediği duygusallığı, erkeklere yüklediği duygusal yoksunluğu ve bu sebeple ilişkide çatışmaların yaşanacağı inancının ilişki doyumunu etkileyebileceğini ifade etmektedir. Küçükarslan ve Gizir (2014), cinsiyet değişkenine göre “aşk bir yolunu bulur” alt boyutundan elde edilen puan ortalamalarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Kadınların genel olarak daha kaygılı olması, ilişkiden beklentileri ve her çatışmada daha yüzleşmeci olmaları; erkeklerin ise kaygı düzeyinin daha az olması ve çatışmalardan kaçınmak için uzlaşmacı yaklaşımları kadınların aşkın bir yolunu bulacağı inancının erkeklerden daha düşük olmasına sebep olabileceğini olası görmektedirler (Hojjat, 2000; Küçükarslan ve Gizir, 2014; Karaoğuz, 2016).

İmamoğlu (2008), cinsiyet rollerinin toplumun algısından etkilendiğini belirtmektedir. Eğitim seviyesi ve çalışma durumuna bakmadan kadının yerinin evi olduğu ve görevinin iyi bir anne-eş olduğu düşüncesinin cinsiyet rollerinde etkisinin devam ettiğini vurgulamaktadır. Ayrıca kadınların erkeklere göre kişilerarası ilişkilerde daha bağlılık gösterdiğini ve empatik yaklaştığını ifade etmektedir (Günaydın ve Yöndem, 2007; Tosun, 2017). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2014), Türk toplumunun aile yapısının detaylı incelemesinin yapıldığı araştırmada geniş aileden çekirdek aileye dönüşümün başlaması, hane içinde azalan çocuk sayıları, kadınların iş hayatında daha aktif olması, evlilik yaşının değişmesi ve boşanma oranlarının artması dikkat çeken detaylardandır. Türk toplumuna bakıldığında alışlagelmiş bir şekilde evlerde kadınların daha fedakâr ve sabredici özelliğinin olması, yaşanan her zorluğa sabreden anne modelleri, annelerin her konuda daha tatminkâr olması durumları kadınlar için ilişkinin bir şekilde düzene girerek yolunu bulacağı inancını göstermektedir. Ancak özellikle 1990 lardan itibaren son zamanlarda aile yapısının daha da hızlı değişime uğradığı görülmüştür. Bu bilgiler ışığında bakıldığında yaptığımız araştırmada katılımcı olan genç

yetişkinlerin ortalama 21 yaşında oldukları belirlenmiştir. Genel olarak bu katılımcıların 1995 yılından sonra doğdukları düşünüldüğünde Türk toplumunun değişen aile yapısında yetiştikleri söylenebilir. Özellikle son yıllarda ülkemizde üniversite eğitim oranının artması, evden uzakta başka şehirde tek başına yaşamın sürdürülmesi, evlerde gözlemlenen anne örneklerinin değişime ayak uydurması, kadınların iş yaşamına daha çok katılmaları, annelerin eğitim seviyelerinin artması ve kız çocuklarını yetiştirme tarzlarının farklılaşması sebebiyle genç yetişkinlerin kadın olmasının aşkın zamanla bir yolunu bulacağına ve her sorunun çözüleceğine olan inancını azaltmış olabileceği olası görünmektedir.

**2.** Araştırmadan elde edilen ikinci bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “aşk bir yolunu bulur” eğilimlerini bir ilişkisinin olması pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre genç yetişkinlerin bir ilişkisinin olması romantik ilişkide aşk bir yolunu bulur inancını artırmaktadır. Aşkın bir yolunu bulacağı inancı romantik ilişkilerde bireyin çıkan her sorun, engel ve farklılığa rağmen ilişkisini yürüteceğini ifade eder (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Alan yazın incelendiğinde romantik ilişki ve ilişkinin varlığı durumlarını farklı değişkenlerle ele alan araştırmalara rastlanmaktadır. Atak ve Taştan (2012), romantik ilişkilerin birey için önemini belirtmektedir. Özellikle yetişkinlik döneminde birey, daha uzun ve kalıcı ilişkiler kurma eğiliminde bulunmaktadır. Kurulan her ilişki bireylerin yakınlık ihtiyacını gidermektedir. İmamoğlu (2008), birliktelik kurmanın, sosyal ilişkiler içinde yer almanın bireyi yalnızlıktan uzak tutarak sosyal becerilerini geliştirdiğini ifade etmektedir. Büyüksahin (2001), romantik ilişkisi olmayan bireylerin romantik ilişki yaşayan bireylere göre duygusal yalnızlığı daha çok algıladıklarını belirtmektedir. Eken (2019), sevgili/flört evresinde olan bireylerin sözlü/nişanlı/evli olan bireylere göre ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu ifade etmektedir. İlişkinin resmileşmesi, güven duygusu ve bağlılığın oluşması ilişki doyumunun artmasını sağlayan etkenlerden olabilmektedir. Flört ya da sevgili döneminde resmiyetin olmaması, olumsuz durumların daha çok yaşanması ve bağlılığın güçlenmemesi ilişki doyumunu düşüren etkenlerden olabilmektedir. Romantik ilişki inançlarının alt boyutları ile detaylı olarak ele alındığı araştırma sayısı sınırlıdır. Küçükarslan ve Gizir (2014), ilk defa romantik ilişki yaşayan bireylerin araştırmadaki diğer gruptaki

bireylere göre aşk bir yolunu bulur inancının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Romantik ilişkinin özgüveni artırması, bireyin gelişiminde olumlu yansımalar sağlaması ilişkinin sürdürülme eğilimini artırmaktadır. Bununla birlikte yeni ilişkinin başlamış olmasının verdiği heyecan ve istek, ilişkide oluşan sorunların görülmemesine ya da sorunu olumlu olarak çözmeye yönelik davranış biçimine olanak tanımaktadır. Hiç romantik ilişki yaşamayan ya da araştırma zamanında romantik ilişki içinde bulunmayan bireylerin ise romantik ilişki yaşayan bireylere göre aşk bir yolunu bulur inancının düşük olduğunu belirtmektedirler. Romantik ilişki içinde olan bireyler, daha önce deneyimledikleri ilişki ve ayrılık süreçlerinden, çatışma dönemlerinde yaşanan olaylardan tecrübe kazanmaktadır. Bu kazanılan tecrübe ile var olan ilişkisinin uzun sürmesi ve devamı için daha yapıcı davranışlar sergilemektedirler. Var olan her şeyi sonlandırmak, bitirmek ya da tamamlamak bireyler için her zaman daha zor gelebilir. Bu sebeple var olan bir ilişkide yaşanan ve yaşanabilecek sorunlar daha çok çözüme kavuşturulmaya çalıştırılabilir. Çiftler ayrılığı tercih etmek yerine iletişim kurarak ilişkiyi devam ettirme çabası gösterebilirler. Bu anlamda çıkan her zorlukta aşkın uygun bir yolunu bularak ilişkiyi olumlu yönde devam ettirmesi öngörüsü etkindir. Farklı çalışmaların bulgularının incelenmesi sonucunda, araştırmamızın sonucu olan genç yetişkinlerin bir romantik ilişki içinde olmasının aşk bir yolunu bulur inancını artırdığı bulgusu ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

### **5.1.2. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘ilk ve tek’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.**

**1.** Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “ilk ve tek” eğilimlerini otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından “şaşkınlık ve kaçma fantazileri” düşüncesinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle genç yetişkinlerin şaşkınlık ve kaçma fantezileri düşüncelerine sahip olmaları romantik ilişkide ilk ve tek inancını artırmaktadır. İlk ve tek inancı bireyin yalnızca bir tane gerçek aşkın olduğuna ve bunun sonsuza kadar süreceğine olan inancını ifade etmektedir

(Küçükarslan ve Gizir, 2014). Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin şaşkınlık ve kaçma fantezilerini içeren maddeleri incelendiğinde bireyin hayatından memnun olmadığını, karmakarışık bir yaşama sahip olduğunu ve birden yok olma isteğini yansıtmaktadır. Romantik ilişki yaşayan bireyler ilişkide kendilerini daha güvende, saygıdeğer ve özgüvenli hissetmektedir. Bu durum bireylerin hayatından memnun olma durumunun artması ve yaşamın düzene girmesi gibi etkenleri içerdiğinden var olan romantik ilişkisini sonsuza dek sürdürme isteğiyle ilk ve tek inancını artırmaktadır. Alan yazın incelendiğinde otomatik düşünceler ile birçok farklı değişkenin ilişkisi araştırılmıştır. Savi Çakar (2014), otomatik düşüncelerin ve benlik saygısının umutsuzluk düzeyini artırdığını belirtmektedir. Benlik saygısının azalması kişinin kendine yönelik olumsuz düşüncelerin artmasına ve devamında bireyin umutsuzluk düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Şirin ve Izgar (2013), iletişim becerisine sahip olan öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha az olduğunu açıklamaktadır. Kişilerarası ilişkilerde iletişim becerilerini etkili kullanan bireylerin ilişkilerde daha aktif olduğunu ifade etmektedir. İletişim becerisi düşük bireylerin daha empatiden yoksun ve ilişkilerde yetersiz hissettiğini belirtmektedir. Yıldız (2017), bireylerin yaşamlarındaki zorluklarda otomatik düşüncelerinin artmasının depresyonu artırdığını söylemektedir. Aşar (2019), bireyin her şey yolunda gitmediğinde, karamsarlığa kapıldığında, anlaşılmadığını hissedip yalnızlaştığında olumsuz otomatik düşüncelerini ve olumsuz duygularının depresyonu artırdığını ifade etmektedir. Otomatik düşünceler ile yapılan araştırmalar otomatik düşüncelerin bireyin hayatını her yönüyle etkilediğini göstermektedir. Benlik saygısının düşmesi, depresyonun artması, iletişim becerilerinin azalması bireylerin romantik ilişkilerini etkileyebilir. Yalnız kalan, iletişim sorunu yaşayan ve paylaşımı az olan bireylerin elde ettikleri romantik ilişkiyi kaybetmeme çabası daha yoğun yaşanabilir. Küçükarslan ve Gizir (2014), ilk defa romantik ilişki içinde bulunan üniversite öğrencilerinin ilk ve tek inancının diğer gruplara göre yüksek olduğunu belirtmektedirler. İlk defa yaşanan duyguların aynı şekilde devam etmesi isteği, aşkın sonsuz olması arzusu ve inançları bu durumu etkilemektedir.

**2.** Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “ilk ve tek” eğilimlerini otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” düşüncesinin negatif

yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre genç yetişkinlerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri düşüncelerine sahip olmaları romantik ilişkide ilk ve tek inancını azaltmaktadır. İlk ve tek inancı bireyin yalnızca bir tane gerçek aşkın olduğuna ve bunun sonsuza kadar süreceğine olan inancını ifade etmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerini içeren maddeleri incelendiğinde bireyin hayatının istediği gibi gitmediği için değişmesi gerektiği ve bir şeylerin sürdürülmesi için çaba harcamanın değmeyeceği düşüncesi hâkimdir. Bu otomatik düşünceleri yoğun yaşayan birey, yolunda gitmeyen bir ilişkiyi çaba harcamadan sonlandırmayı tercih edebilir. Bu durum romantik ilişkinin sonsuz olma isteğini, ömür boyu süreceği düşüncesini söndüreceği için ilk ve tek inancı azalmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde Fincham ve Bradbury (1990), Christian, O'leary ve Vivian (1994), Hamamcı (2005), Nurdan (2005), Sarı ve Korkut Owen (2016), Yıldırım (2017) otomatik düşüncelerin var olan romantik ilişkiyi ya da evliliği olumsuz yönde etkilediği, ilişki doyumunu azalttığı ve bunun devamında ayrılığa ya da boşanmaya zemin hazırladığı sonucuna ulaşmışlardır. Otomatik düşüncelerin bireyin hayatını her yönüyle etkilediği ve romantik ilişkilerin seyrini etkilediği gözlenmektedir. Bu anlamda araştırmamızın bulgusu diğer araştırmaların sonuçlarıyla dolaylı olarak desteklenmektedir.

**3.** Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “ilk ve tek” eğilimlerini cinsiyetin (kadın olma) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle genç yetişkinlerin kadın olması romantik ilişkide ilk ve tek inancını azaltmaktadır. İlk ve tek inancı bireyin yalnızca bir tane gerçek aşkın olduğuna ve bunun sonsuza kadar süreceğine olan inancını ifade etmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Yapılan araştırmalar bireylerin ilk defa romantik ilişki yaşamasının o ilişkinin hiç bitmeyeceğine olan inancını artırdığını ve ilişkiyi olumlu yönde ilerlettiğini ifade etmektedir. Ayrıca yaşanan romantik ilişkinin sayısının bireylerin ilk ve tek inancında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bireyler önceden yaşadığı romantik ilişkilerinin bitmesiyle hiçbir ilişkinin sonsuza dek sürmeyeceğine inanmış, partnerlerine olan güven duygusunda değişime uğramış ve yaşanan sorunların çözümünde ilişkinin devamı için daha az çaba harcamışlardır (Sprecher ve Metts,

1999; Bahadır, 2006; Tüfekçi, 2008; Küçükarslan ve Gizir, 2014). Kadınların cinsiyet rollerine göre daha duygusal, sevecen, narin, hassas, merhametli olması romantik ilişkisine erkeklere daha bağlı olduğunu ortaya çıkarmaktadır (İmamoğlu, 2008). Literatürde romantik inançlar ölçeğinin alt boyutlarının incelendiği sınırlı araştırma yer almaktadır. Küçükarslan ve Gizir (2014), cinsiyet değişkenine göre romantik inançları ölçeğinin ilk ve tek inancında bir farklılık bulmadıklarını ifade etmektedirler. Araştırmamızın bu bulgusu literatürdeki sınırlı sayıdaki araştırma bulgularına göre farklılık göstermektedir. Kadınların yaşadığı romantik ilişkilerde beklentisinin yüksek olması, çatışma durumlarında duygusal olarak kırılması ve ilişkinin ayrılıkla sonuçlanması romantik ilişkilerindeki ilk ve tek inancını azalttığı yönünde olası görülmektedir.

### **5.1.3. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘idealleştirme’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması.**

1. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “idealleştirme” eğilimlerini otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” düşüncesinin negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguyu açıklamak gerekirse genç yetişkinlerin kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri düşüncelerine sahip olmaları romantik ilişkide idealleştirme inancını azaltmaktadır. İdealleştirme inancı bireyin romantik ilişkisinde partnerinin ve ilişkisinin her açıdan mükemmel olduğuna olan inancını açıklamaktadır (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerini içeren maddeleri incelendiğinde bireyin hayatının istediği gibi gitmediği için değişmesi gerektiği ve bir şeylerin sürdürülmesi için çaba harcamanın değmeyeceği düşüncesi hâkimdir. Bu düşüncelere sahip olan bireyin var olan ilişkisini mükemmel yapma çabasından ziyade sonlandırma isteği ağır basabilir. Birey içinde bulunduğu romantik ilişkinin ideal ilişki olmadığına inanarak devamı için çaba harcamanın değmeyeceğini düşünebilir. Bu duygu ve düşünceler bireyin romantik ilişkideki idealleştirme inancını azaltmaktadır. Literatür incelendiğinde Tümkaya, Çelik ve

Aybek (2011), Çakar (2014), Artıran ve Şeker (2020) otomatik düşüncelerin umutsuzluğu yordadığını; Aytar (1987), Aydın (1990), Yıldız (2017), Aşar (2019) depresyon düzeyi arttıkça otomatik düşüncelerin arttığını ortaya çıkarmışlardır. Otomatik düşüncelerin bireyin hayatına her yönüyle etki ettiği görülmektedir. Otomatik düşüncelerin artmasının ilişkideki doyumunu düşürdüğü, çiftler arasındaki uyumu azalttığı ve yaşanan çatışmalarla ayrılık sürecine zemin oluşturduğunu belirtmektedirler (Küçükçelik, 2015; Sarı ve Korkut Owen, 2016; Yıldırım, 2017; Dönmez ve Tunç, 2019). Yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında araştırmamızın bulgusunu dolaylı olarak destekledikleri görülmektedir.

2. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “idealleştirme” eğilimlerini otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından “yalnızlık ve izolasyon” düşüncesinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle genç yetişkinlerin yalnızlık ve izolasyon düşüncesine sahip olması romantik ilişkide idealleştirme inancını artırmaktadır. İdealleştirme inancı bireyin romantik ilişkisinde partnerinin ve ilişkisinin her açıdan mükemmel olduğuna olan inancını açıklamaktadır (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin yalnız ve izolasyon düşüncelerini içeren maddeleri bireyin anlaşılmadığını ve herkesin karşısında yer aldığını düşünmesi, yaşadığı hayal kırıklıkları ve geleceğe dair beslediği umutsuzluk duygularını yansıtır. Genç yetişkinlik döneminin gelişim görevi yalnızlığa karşı yakınlıktır. Erikson (1968), yetişkinliğin ilk yıllarında kurulamayan yakın ilişkiyi tehdit olarak görür. Birey bu dönemde yakınlık kuramaz ve kişilerarası ilişkilerde başarılı olamazsa toplumdan uzaklaşarak kendini yalnız kılmaya başlar. Yalnızlaşan birey geleceğini olumsuz görmeye, kimse tarafından anlaşılmadığına, tüm herkesin kendisine karşı davranışlarda bulunduğu dair düşüncelerini artırır. Süreç bu şekilde ilerledikçe sosyal ortamlardan kopmaya ve bireyi yakın ilişki kuracak kişilere ulaşamamaya sürükler. Birey, idealindeki sevgiliyi bulamadıkça yalnızlaşır; yalnızlaştıkça idealindeki sevgiliyi bulamaz ve bu yönde olumsuz otomatik düşünceleri artırır. Her geçen gün hayalinde canlandırdığı ideal partneri olarak görmek istediği kişiye yönelik istediği özellikler daha da artarak bireyi seçici ve titiz tercihler yapmaya iter. Birey hayatını yalnız ve istediği özellikleri tümüyle barındıran ‘ideal kişi’ye ulaşmaya çalışarak geçirebilir. Bu düşünceler sonrasında romantik

ilişki elde eden birey yalnızlıktan kurtulur, sosyal ilişkilerini artırır, mükemmel kişi ve mükemmel ilişkiye ulaştığını düşünerek ilişkisine sahip çıkabilir. Bu duygu ve düşüncelerin artmasıyla sahip olduğu romantik ilişkisinde her şeyin mükemmel olduğu algısı bireyin idealleştirme inancını artıracakları olası görülmektedir. Romantik ilişkiler her zaman istenen ve bireyi mutlu eden yakın ilişkilere dir. Bittiğinde bireyler daha kaygılı, depresif ve olumsuz düşüncelere odaklanma eğilimindedir (Atak ve Taştan; 2012). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşamda anlam arayışını artırdığını, bekâr bireylerin evli bireylere göre daha fazla anlam arayışında olduklarını, yaşamın anlamı bulunmasının romantik ilişki yaşama ile doğru orantılı olduğunu belirtmektedir (Taş, 2011; Altıparmak, 2019). Bu bağlamda yalnızlığın etkilerini olumsuz olarak yaşayan bireylerin elde ettikleri ilişkilerde mutlu olması beklenmektedir. Araştırmamızın bulgusu olan yalnızlık ve izolasyon düşüncelerinin idealleştirme inancını artırması sonucu alan yazın ile dolaylı olarak desteklenmektedir.

**3.** Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “idealleştirme” eğilimlerini cinsiyetin (kadın olma) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre genç yetişkinlerin kadın olması romantik ilişkide idealleştirme inancını azaltmaktadır. İdealleştirme inancı bireyin romantik ilişkisinde partnerinin ve ilişkisinin her açıdan mükemmel olduğuna olan inancını açıklamaktadır (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Yapılan araştırmalar ideal eşte bulunması gereken özellikleri sıralamıştır. Buss (1994), ideal eş sıralamasında erkeklerin ve kadınların farklı sıralamalar oluşturduğunu belirtmiştir. Kadınlar ilk sıraya partnerin çok para kazanmasını yerleştirirken, erkeklerin ilk sırası fiziksel çekicilik olmuştur. Toplumların cinsiyete yüklediği kalıp yargıları erkek ve kadınları etkilemektedir. Cinsiyet beklentilerini doğuran kalıp yargıları, kadının yemek yapmasını normalleştirirken erkeğin yemek yapmasını anormal kabul etmektedir (Bayrak, 2012). Kadınların ilişkilerde daha gerçekçi oldukları, çatışmalardan kaçınmadıkları, sorunları çözmeye odaklı oldukları gözlenmektedir. Bu anlamda yaşanan ilişkilerde her şeyin yolunda gitmemesi, uyuşmazlıkların getirdiği tartışmalar ve bunun kadına duygusal yansımaları kadını ideal partner ve ideal ilişki düşüncesinden uzaklaştırmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1988; Stackert ve Bursik,

2003; Can, 2006). Küçükarslan ve Gizir (2014), cinsiyet değişkenine göre romantik inançları ölçeğinin idealleştirme inancında bir farklılık bulmadıklarını ifade etmektedirler.

#### **5.1.4. Genç yetişkinlerin duyguları ifade etme, otomatik düşünme, beden algısı, cinsiyet ve ilişki değişkenlerinin ‘ilk görüşte aşk’ eğilimlerini yordamasına ilişkin bulguların tartılması ve yorumlanması.**

1. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “ilk görüşte aşk” eğilimlerini otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından “yalnızlık ve izolasyon” düşüncesinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre genç yetişkinlerin yalnızlık ve izolasyon düşüncesine sahip olması romantik ilişkide ilk görüşte aşk inancını artırmaktadır. İlk görüşte aşk inancı bireyin bir kişiyle tanıştığı anda gerçek aşkı bulduğuna olan inancını ifade etmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin yalnız ve izolasyon düşüncelerini içeren maddeleri bireyin anlaşılmadığını ve herkesin karşısında yer aldığını düşünmesi, yaşadığı hayal kırıklıkları ve geleceğe dair beslediği umutsuzluk duygularını yansıtır. Yalnızlık bireylerin istemediği bir durumdur. Birey yalnız kalınca acı çeker ve bu durumdan kurtulmak, yalnız kalmamak için emek harcar (Geçtan, 2004). Çakıl (1998), bireylerin yalnız kalmasını kişilik özellikleri ile içinde bulunduğu sosyal çevre şekillendirebileceğini belirtmektedir. Bireyin içe dönüklüğü, utangaçlığı, çekingenliği, düşük benlik algısı, karamsar bakış açısı gibi kişilik özellikleriyle; sosyal çevresinin geniş olmaması ve karşılıklı iletişimi zayıf olan ağı olması sosyal çevrenin özellikleriyle yalnızlığına etki etmektedir. Güloğlu ve Kararımak (2010), yalnız olan bireylerin psikolojik sağlığının zayıf ve benlik saygısının düşük olduğunu belirtmektedirler. Benlik saygısının artması bireyin kendine yönelik duygu ve düşüncelerinin olumluya dönmesini ve sosyal ilişkilerinde yeniliğe açık olmasını sağlamaktadır. Özdemir ve Tatar (2019), genç yetişkinlerin yalnızlıklarının depresyon ve kaygıyı yordadığını ifade etmektedirler. Genç yetişkin döneminin gelişim görevi yalnızlığa karşı yakınlıktır. Genç yetişkin yakın ilişkiler kurma eğiliminde ve bu ilişkilerin ergenlik dönemine göre daha ciddi olmasını istemektedir

(Atak ve Taştan, 2012). Araştırmamızın sonucu bu bağlamda alan yazındaki diğer araştırmaların sonuçlarıyla dolaylı olarak tutarlılık göstermektedir.

2. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik inançlar ölçeği alt boyutlarından “ilk görüşte aşk” eğilimlerini cinsiyetin (kadın olma) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle genç yetişkinlerin kadın olması romantik ilişkide ilk görüşte aşk inancını azaltmaktadır. İlk görüşte aşk inancı bireyin bir kişiyle tanıştığı anda gerçek aşkı bulduğuna olan inancını ifade etmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Plotnik (2009), ilk görüşte aşkın bireylerin tutkunun etkisinde oldukları zaman gerçekleştiğini vurgular. Bu süreçte yakınlığın ve bağlılığın olmadığını ve bu sebeple başlayan romantik ilişkinin çok uzun sürmediğini belirtir. İlgili alan yazın incelendiğinde kadınların erkeklere göre eş seçiminde fiziksel özellikten çok ekonomik duruma ve eğitim durumuna bakarak daha gerçekçi tercihler yapma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Buss, 1994; Özgüven, 1994; Pines, 2010; Efe, 2013). Ekşi, Özgen ve Kardaş (2017), eş seçiminin cinsiyete göre farklılık göstermediğini erkeklerin ve kadınların aynı öncelikte fiziksel görünümü ve maddi kazancı önemsediklerini belirtmişlerdir. Eryılmaz ve Ercan (2011), beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi başlatmanın cinsiyete göre farklılaştığını belirterek kadınların erkeklere göre romantik ilişki başlatma belirleyicilerine daha az sahip olduğunu ifade etmektedirler. Bu durumun yaşanan toplumun etkisiyle de şekil alabileceğini belirtmektedirler. Kadınların ilişkilerde daha çok beklentiye sahip olmakla birlikte daha duyarlı ve gerçekçi bakış açısına sahip oldukları görülmektedir. İlk görüşte aşk inancı kadınların yapısı, yaşadığı kültürün etkileri ve gerçekçi bakış açısından etkilenebilir. Küçükarslan ve Gizir (2014), cinsiyet değişkenine göre ilk görüşte aşk alt boyutunun anlamlı farklılık gösterdiğini, kadınların erkeklere göre ilk görüşte aşk inancının daha düşük olduğunu ifade etmektedirler. Bu sonucun kadınların eş seçiminde istediği özelliklerin önceliğinin erkeklerden farklı olmasından kaynaklı olabileceği görüşü hâkimdir. Erkekler fiziksel çekiciliği ön plana koydukları için ilk görüşte yoğun etkilenme ve aşk yaşayabilirken, kadınlar eğitim, ekonomik durum, güç, zekâ gibi özelliklere öncülük verdiği için ilk görüşte etkilenmesi daha düşük olabilir. Bu

anlamda araştırmamızın bulgusu alan yazında incelenen çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

**3.** Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre geçen yetişkinlerin romantik inançlar leği alt boyutlarından “ilk görüşte aşk” eğilimlerini beden algısının pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguyu açıklamak gerekirse geçen yetişkinlerin beden algısı romantik ilişkide ilk görüşte aşk inancını artırmaktadır. İlk görüşte aşk inancı bireyin bir kişiyle tanıştığı anda gerçek aşkı bulduğuna olan inancını ifade etmektedir (Kkarıslan ve Gizir, 2014). Alanyazın incelendiğinde romantik ilişki inançları ve beden algısı ile ilgili yapılmış araştırmalar bu değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar araştırmadan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Örneğin Carriere ve Kluck (2014)’a göre romantik ilişkilerde çiftlerin yorumları partnerleri için önemli ve etkilidir. Partneri tarafından bedeni hakkında olumsuz yorumlar alan kadınların beden algısı partneri tarafından olumlu yorumlar alan kadınların beden algısına göre düşüktür. Ayrıca partnerden alınan olumlu yorum beden algısıyla birlikte ilişki doyumunu da olumlu olarak etkiler. Murat (2019), evli bireylerde beden algısının olumlu olduğu çiftlerde uyumun yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca 30 yaş altındaki çiftlerin birbirinin bedeninde beğenmediği noktaları dile getirerek değiştirmeye daha meyilli olduğunu ve bu durumun evlilik uyumunu azaltarak cinsel doyumunu da etkilediğini belirtmektedir. Romantik ilişkilerde partnere yönelik var olan mükemmeliyet isteği bedeni düzeltme ve değiştirme eğilimini artırır (Özteke, 2015). İlgili araştırmalar beden algısının romantik ilişkileri yordadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlarla araştırmamızın bulgusu desteklenmektedir.

Sonuç olarak, geçen yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının ve duyguları ifade etme eğiliminin rolü regresyon analizi ile değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular alan yazında yer alan benzer çalışmaların bulgularıyla birlikte tartışılmıştır. Cinsiyet ve ilişki durumuna göre romantik ilişki inançlarının ilişkisi ele alınmıştır. Alan yazında bu konuda çok sınırlı sayıda çalışmanın yer alması, benzer konularla birlikte ilişki kurulmasına olanak tanımıştır.

Bu anlamda araştırmamızın farklı değişkenleri bir araya getirerek literatürde yeni bir çalışma olması gelecek çalışmalar için yol gösterici olacaktır.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırmada genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarındaki otomatik düşüncelerinin, beden algısının ve duygularını ifade etme eğilimlerinin rolü incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda bundan sonra yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için öneriler sunulacaktır.

**1.** Araştırma bulgularına bakıldığında genç yetişkinlerin beden algısının romantik ilişki inançlarını yordadığı ortaya çıkmıştır. Değişen dünya, kolay ulaşımıyla herkesin kullanımında olan internet aracılığıyla girilen sosyal medya ve basın, bireylerin beden algısı kavramını değiştirmekte ve şekillendirmektedir. Beden algısı kavramının bireyin kendi değerlendirmesini kapsayacak şekilde işlenmesi, toplumdaki en az düzeyde etkilenebilmesi ve kendine yönelik olumlu duygular beslemesi yaşamın devamlılığı adına çok önemlidir. Bu kapsamda psikolojik danışmanlar okullarda anaokulu eğitiminden itibaren beden algısı, güzellik kavramları ve en önemlisi kendini değerli hissetme duygusu üzerinde psiko-eğitim programları geliştirerek beden algısının olumlu yönde oluşması ve gelişmesi için çalışmalar yapılabilir.

**2.** Araştırmadan elde edilen veriler kapsamında psikolojik danışmanların yaptıkları oturumlarda genç yetişkinlerin otomatik düşüncelerini ortaya çıkarıcı çalışmalara ağırlık vermeleri, bilişsel davranışçı çalışmaların artırılması; romantik ilişkilerde gerçekçi beklentiler üzerinde çalışmalarını danışanların farkındalıklarını artırırken daha bilinçli eş seçimi yapabilmeleri ve ilişki sürdürmeleri için faydalı olacaktır. Bu bağlamda psiko-eğitim programları hazırlanarak genç yetişkinlerin romantik ilişki inançları üzerine çalışmalar yapılabilir.

**3.** Kişinin duygularını anlaması, tanımlayabilmesi ve aktarabilmesi hayatının her anında önem arz etmektedir. Bu sebeple okul psikolojik danışmanlarının anaokulu eğitiminden başlayarak ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin duygularını anlamaya yönelik grup etkinliklerini artırmaları, öğrencilerin duygularını ifade etmelerine olanak sağlayacak grup çalışmalarını sürdürmeleri ve süreci takip

etmeleri duyguların ifade edilmesinde ve etkili kişilerarası iletişimde önem arz edecektir. Bu bağlamda duyguların ifade edilmesinin artırılması için psiko-eğitim programları hazırlanarak çalışmalar yapılabilir.

**4.** Psikolojik danışmanların bireylerin ergenlik dönemi ile başlayan karşı cinse ilgi ve romantik ilişki başlatma süreçlerine destek olmaları, bu süreci daha sağlıklı yaşayabilmeleri için ergenlik döneminden önce eğitim vermeleri yerinde ve önemli olacaktır. İlişkiye başlamadan önce bireylerin kendilerini tanımaları, romantik ilişkiden beklentilerini bilmeleri, sağlıklı bir aşk ilişkisi kurabilmeleri için farkındalık kazanmaları önemlidir.

**5.** Bu çalışma sadece Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde farklı fakültelerde öğrenim gören 433 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan çalışmaya farklı ildeki üniversiteler dâhil edilerek katılımcı sayısı daha çok artırılıp daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir. Ayrıca farklı yaş gruplarının (yetişkinler ve yaşlılar) araştırmaya dâhil edilmesiyle daha kapsamlı araştırma yapılabilir.

**6.** Alan yazın incelendiğinde Türkiye'de genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarını ele alan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu anlamda romantik ilişki inançlarını ele alan çalışmaların artması alan yazına önemli ölçüde katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Abak, E. (2019). *Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A. & Peterson, C. B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28 (4), 422-429.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme gücü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5 (9), 71-88.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ankay, A. (1997). *Eğitim psikolojisine giriş*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Aras, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimlerinin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aras Türkcan, H. B. (2020). *In partial fulfillment of the requirements for the degree of master of arts in the department of psychological counseling and guidance* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Arıç, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Arnett, J. J. (2000a). High hopes in a grim world: emerging adults' views of their futures and of "generation x. *Youth & Society*, 31, 267-286.
- Arnett, J. J. (2000b). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: what is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 68-73.
- Arslan, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, öznel iyi oluş ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: umut ve umutsuzluk farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (73), 36-47.
- Aslan, D. (2004) Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13 (9), 326-329.
- Aşar, G. (2019). *Otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların duygu durum ve depresyon üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Atak, H. (2005). *Türkiye'de beliren yetişkinlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Current Approaches in Psychiatry*, 4 (4), 520-546.
- Atkinson, R. L. & Atkinson, R. C. (1999). *Psikolojiye giriş* (Y. Alagan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 27-36.
- Aydın, B. (Ed.). (2002). *Genç yetişkinlik için: gelişim psikolojisi*. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.

- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: karşılaştırmalı bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aytar, G. (1987). *Depresyondaki düşünce bozukluklarının bilişsel kuram açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Babayan, S., Saeed, B. B. & Aminpour, M. (2018). A study of body image, sexual satisfaction, and marital adjustment in middle-aged married women. *Journal of Adult Development*, 25(4), 279-285.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, B. (2018). *Lise öğrencilerinde algılanan anne baba tutumunun beden algısı üzerindeki etkisinde biriciklik algısının aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Başak, B. E. ve Can, G. (2014). The relationships between humor styles, shyness and automatic thoughts among university students. *TED Education and Science*, 39(174), 365-376.
- Baucom, D. H., Sayers, S. L. & Sher, T. G. (1990). Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: an outcome investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(5), 636.
- Bayrak, B. Y. (2012). *Televizyonlardaki evlilik programlarında ideal eş söylemi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bayraktar, E. (1995). Obezitenin Psikolojik Yönleri. C. Yılmaz (Ed.), *Obezite* (s. 107-137). Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

- Beck, C. T. (1996). A meta analysis of precdictors of postpartum depression. *Nursing research*, 45 (5), 297-303.
- Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing research*, 50 (5), 275-285.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems*. New York, NY: Guilford Publications.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bloch, L., Haase, C. M. & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. (Vols. 1). (2. Edition). New York, NY: Basic Books.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (4), 713-21.
- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire*. New York, NY: Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kuramayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54), 59-72.
- Can, S. (2006). *Genç yetişkinlik döneminde bireylerin karşı cinsle duygusal ilişkilerindeki çatışma çözme biçimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Carriere, L. J. & Kluck, A. S. (2014). Appearance commentary from romantic partners: Evaluation of an adapted measure. *Body Image*, 11(2), 137-145.
- Caruso, D. R. & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: how to develop and use the four key emotional skills of leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.). (2004). *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. New York, NY: Academic Press.
- Christian, J. L., O'leary, K. D. & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: the role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, 8 (1), 32.
- Cirhinlioğlu, F. G., Taşcıoğlu, G. ve Beyazıt, U. (2017). *Duygular*. Bursa: Dora Basım Yayın Dağıtım.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.Basım). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Cordova, J. V., Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(2), 218-235.
- Cui, M., Fincham D. F. & Pasley B. K. (2008). Young Adult Romantic Relationships: The Role of Parents' Marital Problems and Relationship Efficacy. Florida State University. Article in Personality and Social Psychology Bulletin · July 2008. 1226-1235.
- Cüceloğlu, C. (1996). *Yeniden insan insana*. (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, C. (2001). *İçimizdeki biz*. (44. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, C. (2002). *İletişim donanımları*. (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, C. (2008). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, C. (2017). *Evlenmeden önce*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, S. (2020). *Investigation of the relationship between social media addiction and obesity and body perception in university students* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çiftçi, İ. ve Sucuoğlu, B. (2003). *Bilişsel süreç yaklaşımıyla sosyal beceri öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (1998). *Anormal psikolojisi* (İ. Dağ, Çev.). Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2004.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek ve uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dönmez, M. ve Tunç, E. (2019). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 112-124.
- Durak, Y. (2020). *Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Efe, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin eş seçme eğilimleri* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ekşi, H., Özgen, G. ve Kardaş, S. (2017). Eş seçimi, mükemmeliyetçilik ve değerlerin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (2), 92-104.

- Ekşi, K. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Erdem, U. (2019). *Romantik ilişkilerde partnerler arasında yaşanan iletişim problemleri ve transaksyonel analizdeki yaşam kurguları arasındaki ilişkinin incelenmesi: genç yetişkinler üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ergin, E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ergün Başak, B. ve Can, G. (2014). The relationships between humor styles, shyness and automatic thoughts among university students. *Education and Science*, 39 (174), 365-376.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Eriş, K. (2017). *Otomatik düşüncelerin ve irrasyonel inanışların obsesif kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eryılmaz, A. (2004). *Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2007, Haziran). Hazır ya da değilim: beliren yetişkinlik (emerging adulthood) döneminde romantik yakınlığı başlatmanın belirleyicileri. *1. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı* içinde (s. 91-102), İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı? *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 119-127.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31 (2), 359-380.
- Eşiyok Sönmez, E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 27, 78-95.
- Fair, Stephen E. (1986). Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states. Arizona State University, Arizona.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1990). Psychology and the study of marriage. F.D. Fincham, T.N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage*. (pp. 2-5 ). New York: The Guilford Press.
- Fraley, R. C. & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131-144.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (30. Baskı). (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Graham, J. W., Gentry, K. W. & Green, J. (1981). The self-presentational nature of emotional expression. *Personality and Social Psychology*, 7(3), 467-474.
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2015). *Mind over mood: change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.
- Grogan, S. (2011). *Body image development in adulthood*. In Thomas F. Cash & Linda Smolak (Eds.). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* (pp. 93–101). New York, NY: Guilford Press.
- Grogan, S. (2016). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York, NY: Routledge.

- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (11), 73–88.
- Günaydın, B. ve Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerin akran bağılılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 141-153.
- Gürsoy, B. E. (2020). *Effect of social network sites on romantic relationships* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: mizacın rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4): 313-328.
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hojjat M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *J Soc Pers Relat*, 17, 4-5.
- Hollan, S. D. & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1 (2).
- İlhan, H. (2016). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık algısı Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalkan, M. ve Hamamcı, Z. (2015). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kara, Ç. (2019). *Genç yetişkin bireylerin vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısının cinsel doyuma etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karaoğuz, F. C. (2016). *Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. (Ed.). (2010). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kaya Şen, A. (2019). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kaynak, M. A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64-877.
- Koçak, R. (2003). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*, 3(23), 29-45.
- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1 (2), 104-113.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 461-469.

- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 148-159.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, 5, 85–92.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. (Z. Gültekin, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Morgan, C. (2009). *Psikolojiye giriş* (18.Baskı). (S. Karakaş, R. Eski, Çev.). İstanbul: Eğitim Yayınları.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. (11. Baskı). Ankara: Anı Yayınları.
- Nurdan, G. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ojala, K., Tynjala, J., Valimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. (2012). Overweight adolescents self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC study in Finland 1994-2010. *J Obes*, 1–9.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zekâ. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (2), 93-101.
- Özden, Ç. N. (2014). *Evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Palaz, C. (2008). Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 77-85.
- Özguven, İ. E. (1994). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçmeye ilişkin tercihleri. *1. Aile Kurultayı Kongresi* içinde, (s. 203-213). Ankara.
- Özguven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM yayınları.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Pines, A. M. (2010). *Âşık olmak: sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (M. Y. Uluengin, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. (T.Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Prager, K. J. (1995). *Guilford series on personal relationships the psychology of intimacy*. New York, NY: Guilford Press.
- Purdon, C. & Clark, D. A. (2005). *Overcoming obsessive thoughts: How to gain control of your OCD*. New Harbinger Publications.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: new evidence and new questions. In W. Strobe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley.
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women* (Doctoral dissertation). Texas A&M University.

- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Sarıcı, H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirmede sık kullanılan ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 9.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı. (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapiler içinde* (s. 17). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savi Çakar, F. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1687.
- Schilder, P. (1950). *The image and the appearance of the human body*. New York, NY: International Press.
- Secord, P. F. & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 443-347.

- Selçuk, Z. (2003). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Siyez, D. (2010). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. (s. 69-104). Ankara: Pegem Akademi.
- Sönmez, E. E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 78-95.
- Sprecher, S. & Metts, S. (1989). Development of the romantic beliefs scale and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 387-411.
- Sprecher, S. & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834– 851.
- Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–142.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Striegel Moore, R. H. & Franko, D. L. (2004). Body image issues among girls and women. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image; a handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 183–191). New York, NY: Guilford Press.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenirlik ve geçerlik*. Ankara.

- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2), 585-596.
- Tagay, Ö., Ünüvar, P. ve Çalışandemir, F. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Taylı, A. (2010). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zekâ. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. (s. 254-282). Ankara: Pegem Akademi.
- Teberru Acar, Ö. (2010). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık- Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi* (Uzmanlık Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar* (Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Tosun, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (2).

- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayınları.
- Uğur, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma temsilleri ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ulusoy, A. (2013). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. (7.baskı). İstanbul: İdefix Yayınları.
- Utkan, H. B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde romantik kıskançlık ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Üngüder, A. (2017). *Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Varol, A. (2019). *Early parental loss: Young adults attachment patterns, mourning and dysfunctional romantic relationship beliefs* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1991). Self- versus peerratings of specific emotional traits: Evidence of convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 927-940.
- Yazıcı, H. (2010). Kişilerarası ilişkilerde sözsüz iletişim. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. (s. 177-194). Ankara: Pegem Akademi.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım, B. (2017). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; otomatik düşüncelerin aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 1(1), 1-7.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı/ ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (13. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve aşkın anlamı* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.



**EKLER**

## EK-1

### Etik Kurul İzni



T.C.  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

#### ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

**Toplantı Tarihi: 06.01.2021 Çarşamba**

**Toplantı No: 2021/01**

**Karar No: GO 2021/37**

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özge ÇELER'in Doç. Dr. Özlem TAGAY danışmanlığında yürüteceği “*Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki İnançlarında Otomatik Düşüncelerin, Beden Algısının, Duygularını İfade Etme Eğilimlerinin Rolü*” başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Yakup YILDIRIM

(Başkan)

Prof. Dr. Ramazan ADANIR  
(Başkan Yrd.)

Doç. Dr. Emrah ATAY

Doç. Dr. Sadık YÜKSEL SIVACI

Doç. Dr. Osman TUĞAY

Doç. Dr. Ahmet Buğra HAMŞİOĞLU

Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Yavuz KARAFİL

Dr. Öğretim Üyesi İftar GÜRBÜZ

Dr. Öğretim Üyesi Sibel ŞENTÜRK

Dr. Öğretim Üyesi Elçin EFTELİ

Dr. Öğretim Üyesi Arife ÜNAL SÜNGÜ

Dr. Öğretim Üyesi Süleyman Ertan TAĞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Sema ÖZMERT ERGİN

*BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ*  
*Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15100-BURDUR*  
*Telefon: 0-248-213 1029-1032 / Faks: 0-248-213 1028*

## EK-2

### Ölçek Kullanım İzinleri

Re: ÖLÇEK KULLANMA İZNI

HA Handan Deniz Ayalp <[redacted]>  
8.02.2018 Per 21:46  
Kime: Siz

ATQ 2010.pdf  
114 KB

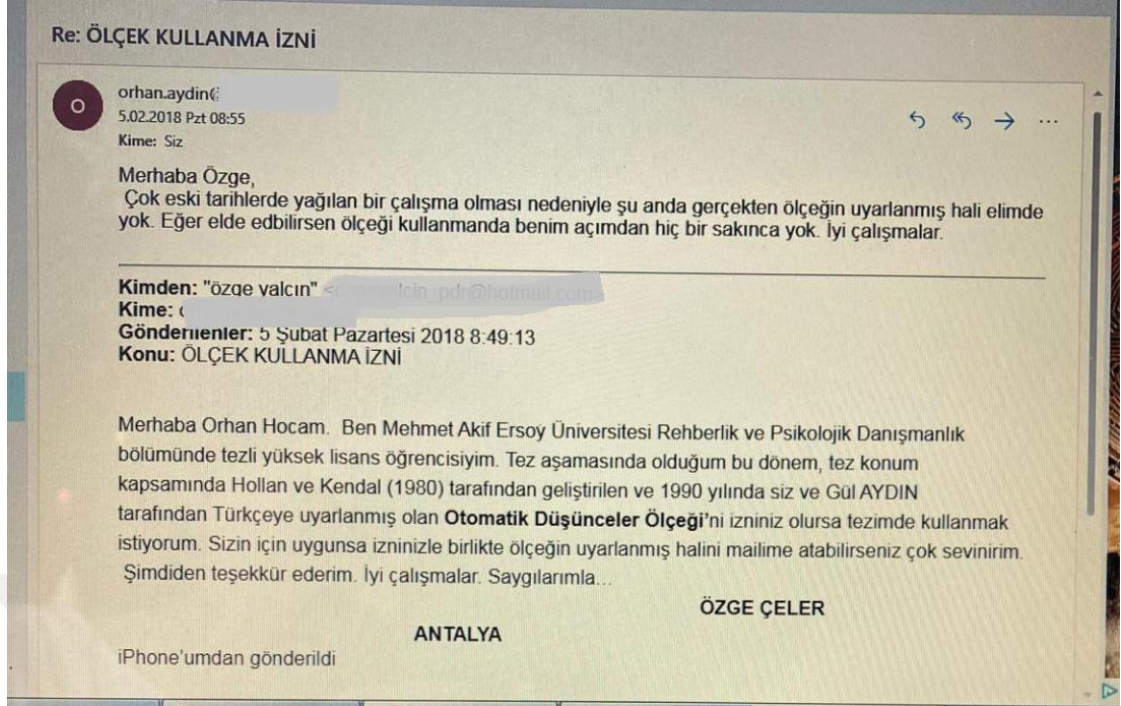
Otomatik Düşünceler Ölçeği ...  
80 KB

3 ekin (635 KB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Çeler,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını, puanlama formunu ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslara da çalışmanızda yer verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.



Re: Ynt: ÖLÇEK KULLANMA İZİNİ

YK  
Yasar kuzucu <[redacted]>  
5.02.2018 Pzt 10:48  
Kime: Siz

2 ek (30 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

DİEÖ ile ilgili açıklama.docx  
15 KB

DİÖ.docx  
15 KB

Özge merhaba, ekli dosyada ölçek ve ölçek hakkında açıklama yer almaktadır.  
İyi dileklerle  
Yaşar


Yasar Kuzucu  
Doç. Dr.  
Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,  
09100, Aydın, TÜRKİYE

\*\*\*\*\*

Yasar Kuzucu  
Associate Prof.  
Adnan Menderes University, Faculty of Education,  
Guidance and Psychological Counseling Program  
09100, Aydın, TURKEY

Re: ÖLÇEK KULLANMA İZİNİ

Cem Ali Gizir cagizir <cgizir@mersin.edu.tr>  
17.01.2018 Çar 11:09  
Kime: Siz

 romantik ilişki inançları ölçeği...  
51 KB

İlgili ölçek ilişiktir.


Kolay Gelsin.


cem.

17 Ocak 2018 10:40 tarihinde özge yalçın <ozgeyalcin@benmehmetakif.edu.tr> yazdı:  
Merhaba Cem Hocam. Ben Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez aşamasında olduğum bu dönem, tez konum kapsamında 1989 yılında Sprecher ve Metts tarafından geliştirilen ve 2012 yılında siz ve Müzeyyen Küçükarslan tarafından Türkçeye uyarlanmış olan **Romantik İnançlar Ölçeği**'ni izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uygunsa izninizle birlikte ölçeğin uyarlanmış halini mailime atabilirseniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar. Saygılarımla...

ÖZGE ÇELER  
ANTALYA

Re: ÖLÇEK KULLANMA İZİNİ

 I.Selim.Hovardaoglu  
19.01.2018 Cum 06:48  
Kime: Siz

 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİNİN TÜ...  
59 KB

Merhaba, ölçek ve ilgili bilgiler ekli dosyada, kullanabilirsiniz,  
saygılarımla,

--  
Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoglu

[Yanıtla](#) | [İlet](#)

Guidance and Psychological Counseling Program  
09100, Aydın,TURKEY

### EK-3

#### Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

4. Çok gülerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissedirim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum							
					Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

**EK-4**  
**Romantik İnançlar Ölçeği (RiÖ)**

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik bireylerin benimsedikleri bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne kadar katıldığınızı belirleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birine âşık olursam, ailem ve arkadaşlarım bu ilişkiyi onaylamasa da kendimi ona adarım.					
2. Gerçek aşkı bir kere yaşadktan sonra, onu bir daha bir başkasıyla aynı derecede yaşayamam.					
3. Gerçek aşkın sonsuza dek süreceğine inanırım.					
4. Birine âşık olursam, her türlü engele rağmen o ilişkiyi yürütebilirim.					
5. Gerçek aşkı bulduğumu, onunla tanışır tanışmaz anlarım.					
6. Uzun süreli bir ilişki için tercih ettiğim kişiyle ilgili öğrendiğim her yeni şeyin, beni mutlu edeceğinden eminim.					
7. Gerçek aşkımla olan ilişkim, mükemmel yakın olacaktır.					
8. Birine âşık olursam bu ilişkiye karşı çıkılmasına, aramızdaki fiziksel mesafeye ya da herhangi bir başka engele rağmen onunla birlikte olmanın bir yolunu bulurum.					
9. Benim için, sadece bir tek gerçek aşk olacaktır.					
10. Benim için gerçekten anlamlı bir ilişkim varsa parasızlık, fiziksel mesafe ve kariyer çatışmaları gibi					

her türlü engelin üstesinden gelinebilir.					
11. Doğru kişiyle tanışırsam, hemen âşık olabilirim.					
12. Âşık olduğum kişi, mükemmel bir sevgili olacaktır. Örneğin; oldukça hoşgörülü, sevgi dolu ve anlayışlı olacaktır					
13. Birbirimize gerçekten âşıksak, doğabilecek tüm sorun ve farklılıkların üstesinden gelebileceğimize inanıyorum.					



**EK-5**  
**Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)**

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç                      2=Ender Olarak                      3=-Arada Sırada                      4=Sıklıkla  
5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					

19	Keşke birden yok olabilseydim.					
20	Ne zorum var benim?					
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22	Hayatım karmakarışık.					
23	Başarısızım.					
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28	Geleceğim kasvetli.					
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

## EK-6

**Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)**

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğinin hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğininizi beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya X işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğininizi genel olarak beğenip beğenmediğimize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					

18.	Boyum					
19.	Duyularımın keskinliği					
20.	Ağrıya dayanıklılığım					
21.	Omuzlarımın genişliği					
22.	Kollarım					
23.	Göğüslerim					
24.	Gözlerimin şekli					
25.	Sindirim sistemim					
26.	Kalçalarım					
27.	Hastalığa direncim					
28.	Bacaklarım					
29.	Dişlerimin şekli					
30.	Cinsel gücüm					
31.	Ayaklarım					
32.	Uyku düzenim					
33.	Sesim					
34.	Sağlığım					
35.	Cinsel faaliyetlerim					
36.	Dizlerim					
37.	Vücudumun duruş şekli					
38.	Yüzümün şekli					
39.	Kilom					
40.	Cinsel organlarım					

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

**Adı-Soyadı:** Özge ÇELER

### **Eğitim Durumu**

**Lise:** Burdur Anadolu Öğretmen Lisesi (2005-2009)

**Lisans:** Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2009-2013)

**Yüksek Lisans:** Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı (2016-2021)

### **Bilimsel Faaliyetleri**

Tagay, Ö. ve Çeler, Ö. (2017). *Sosyal beceri eğitim programının okul öncesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi*. II. INES Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde sunulmuş bildiri. Antalya, Turkey, 18-21 Ekim.

### **Çalıştığı Kurumlar**

Karamanlı Hakan Sevim Anadolu Öğretmen Lisesi (2013-2014)

Karamanlı Hakan Sevim Anadolu Lisesi (2014-2015)

Karamanlı Hakan Sevim Fen Lisesi (2015-2016)

Burdur Nene Hatun Anaokulu (2016-2017)

Burdur Rehberlik Araştırma Merkezi (2017-2017)

Antalya Yenimahalle İlkokulu (2017-...)

