

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BELİREN YETİŞKİNLİKTE ROMANTİK YAKINLIK BAŞLATMANIN
YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR

MELİKE GELOĞLU
18736019

TEZ DANIŞMANI
PROF.DR. ALİ ERYILMAZ

2023

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE ROMANTİK YAKINLIK
BAŞLATMANIN YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK
EĞİLİMLER VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR**

**MELİKE GELOĞLU
18736019
ORCID NO: 0000-0002-9596-6304**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ**

ŞUBAT 2023

[Melike GELOĞLU] tarafından hazırlanan “[Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlık Başlatmanın Yordayıcıları Olarak Psikolojik Eğilimler ve Bilişsel Çarpıtmalar]” başlıklı çalışma, [13/02/2023] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından [Eğitim Bilimleri] Ana Bilim Dalı [Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık] Programında [YÜKSEK LİSANS] tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

[Prof. Dr. Ali Eryılmaz]

.....

Jüri Üyeleri

İmza

[Prof. Dr. Ali Eryılmaz]

.....

[Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus]

.....

[Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme]

.....

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİKTE ROMANTİK YAKINLIK BAŞLATMANIN YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatma düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada ayrıca, romantik yakınlık başlatma ile cinsiyet durumu ve ilişki durumları açısından farklılık olup olmadığının da incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 286 beliren yetişkin (216 kadın, 70 erkek) katılmıştır. Çalışmada veriler Romantik Yakınlığı Başlatma Belirleyicileri Ölçeği, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t testi, Pearson korelasyon testi ve regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre erkek beliren yetişkinlerin kadınlara göre, ilişki deneyimi olan bireylerin ise ilişki deneyimi olmayan bireylere göre romantik yakınlığı daha kolay başlatabildiklerini ortaya koymuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin alt boyutlarından olan yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliğinin, romantik yakınlık başlatmanın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte çok boyutlu ilişki ölçeği, romantik yakınlık başlatma ölçeğindeki toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınmanın, romantik yakınlık başlatmayı negatif yönde anlamlı yordadığı görüldükten; zihin okuma alt boyutunun ise romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı yordadığının görülmesi. Bununla birlikte ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar romantik yakınlık başlatmada toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Çalışmanın bulguları literatür ve diğer araştırmalar da göz önüne alınarak tartışılmış ve konu hakkında öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkinlik, romantik yakınlık başlatma, psikolojik eğilimler, kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL TENDENCIES AND COGNITIVE DISTORTIONS AS PREDICTORS OF INITIATING ROMANTIC INTIMACY IN EMERGING ADULTHOOD

In this study, the relationships between romantic intimacy initiation levels and cognitive distortions related to interpersonal relationships and psychological tendencies in relationships of individuals in emerging adulthood were examined. In the study, it is also aimed to examine whether there is a difference between initiating romantic intimacy and gender and relationship status. 286 emerging adults (216 women, 70 men) participated in the study. In the study, data were collected with the Markers of Starting Romantic Intimacy Scale, the Multidimensional Relationship Questionnaire, and the Cognitive Distortions in Interpersonal Relationships scale. In the analysis of the data, t test, Pearson correlation test and regression analysis were used for independent groups.

The findings of the study revealed that men can initiate romantic intimacy more easily than women, and individuals with relationship experience can initiate romantic intimacy more easily than individuals without relationship experience. According to the results of the regression analysis, it was seen that high level of focus, self-confidence and relationship assertiveness, which are sub-dimensions of the Multidimensional Relationship Questionnaire, were positive predictors of initiating romantic intimacy. However, the multidimensional relationship Questionnaire explains 33% of the total variance in the Markers of Starting Romantic Intimacy Scale. Other results obtained from the research are as follows: It was observed that avoidance of intimacy, which is one of the sub-dimensions of the cognitive distortions related to interpersonal relations scale, predicted initiating romantic intimacy negatively and mind reading sub-dimension positively predicts initiation of romantic intimacy. However, cognitive distortions related to interpersonal relationships explain 30% of the total variance in initiating romantic intimacy. The findings of the study were discussed by considering the literature and other researches, and suggestions were presented on the subject.

Keywords: Emerging adulthood, initiating romantic intimacy, psychological tendencies, cognitive distortions in interpersonal relationships.

ÖN SÖZ

Öncelikle lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bizi aydınlatan öncelikle tez danışmanım Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ardından Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e, Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e, Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ'a, Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus'a ve savunma sınavımdaki katkıları için Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme' ye saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Benim bu hayattaki en büyük şanslarım canım annem ve canım babam Sabriye-Osman Arabacı. Size sahip olduğum için ne kadar şükretsem azdır. Bu tez sürecine gelmemi sağlayan emeklerinizi ve sevginizi benden mahrum etmediğiniz için çok mutluyum. Sıcacık bir anne kucacı ve hiç solmamasını dilediğim gülüşü için anneme, güven ve huzur dolu bir omuz için babama çok teşekkür ederim. Sizi çok sevdiğimi ifade etmekten asla yorulmayacağım.

Her zaman küçük bir kız çocuğu gibi neşeli hissetmemi sağlayan abilerim Hüseyin ve Koray Arabacı, arkamı döndüğüm an orada olduğunuzu bilmenin verdiği güven için size minnettarım. Sizi çok seviyorum, iyi ki sizinle büyüdüm, büyüyorum. Üzerimdeki emeklerinizi hiçbir zaman ödeyemem.

Yüksek lisans hayatımın kolaylaştırıcıları olan Ayşenur, Kübra ve Rıdvan bu zorlu süreci bu kadar keyifli hale getirdiğiniz için teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde benim için çabalayan aileme ve dostlarıma ayrı teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Ve eşim, sol yanımla Muhammet Ali Geloğlu. Birlikte yürümeye başladığımız bu hayat yolunda ve özellikle her açıdan beni zorlayan bu süreçteki desteğin, sabrın ve sevgin için sana çok teşekkür ederim. İyi ki merhabalaştık, merhabalaştığımız gün benim bayramımmış meğer.

Son olarak hayatımdaki en minik birey...Canım kızım Ada'm...Tez sürecini benimle yakinen paylaştığın, kaygılarıma ortak olduğun ve kıpırtılarını yanımda olduğunu hissettirdiğin için seni şimdiden dünyalar kadar çok seviyorum ve dünyama geleceğin günü sabırsızlıkla bekliyorum.

Melike GELOĞLU

Şubat, 2023; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Araştırmanın Önemi.....	7
1.3. Araştırmanın Varsayımları	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.5. Tanımlar	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	11
2.2. Yakın İlişkiler	14
2.3. Romantik İlişkiler	17
2.4. Aşka Dair Kuramsal Yaklaşımlar	19
2.4.1. Hoşlanma ve Sevme	19
2.4.2. Bağlanma Kuramı.....	19
2.4.3. Aşkın Renkleri Kuramı.....	20
2.4.4. Üçgen Aşk Kuramı	21
2.4.5. Romantik Aşk Kuramları.....	23
2.4.5.1. Stendhal Tutkulu Aşk Kuramı	23
2.4.5.2. Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı	24
2.4.5.3. Romantik Yakınlık Kuramı	24
2.5. Romantik Yakınlık Başlatma.....	26
2.6. Romantik Yakınlık Başlatma Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.7. Romantik İlişkilerde Psikolojik Eğilimler	34
2.8. Psikolojik Eğilimler Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	35
2.9. Bilişsel Yaklaşım	40
2.9.1. Ellis’ in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi	40
2.9.2. ABC Kişilik Kuramı.....	41
2.9.3. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	41
2.9.4. Beck’in Bilişsel Terapisi.....	42
2.9.5. Temel İnançlar	44
2.9.6. Ara İnançlar.....	44
2.9.7. Otomatik Düşünceler.....	45
2.9.8. Bilişsel Çarpıtmalar	46
2.9.9. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	47
2.9.10. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	48

3. YÖNTEM.....	54
3.1. Araştırma Modeli	54
3.2. Araştırma Grubu	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	55
3.3.2. Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği.....	55
3.3.3. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	56
3.3.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği	57
3.4. Verilerin Toplanması.....	58
3.5. Verilerin Analizi	58
4. BULGULAR	59
4.1. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular	59
4.2. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları	60
4.3. Romantik Yakınlığı Başlatma Puan Ortalamalarının Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	62
4.4. Romantik Yakınlığı Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	63
4.5. Bireylerin Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Değişkenlerin Arasındaki Korelasyon İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular	64
4.6. Çok Boyutlu İlişkinin Alt Boyutlarına Göre Romantik Yakınlığı Başlatmalarının Yordamasına Dair Regresyon Analizine Ait Bulgular	65
4.7. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Göre Romantik Yakınlık Başlatmalarının Yordanmasına Dair Regresyon Analizine Ait Bulgular	66
5. TARTIŞMA VE YORUM	68
5.1. Araştırma Sonuçlarının Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	68
5.2. Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Dair Tartışma ve Yorum	71
5.3. Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Dair Tartışma ve Yorum ..	73
5.4. Beliren Yetişkinlerde Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Eğilimleri Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum	74
5.5. Beliren Yetişkinlerde Romantik Yakınlık Başlatma Düzeylerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum	79
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	83
6.1. Sonuç	83
6.2. Öneriler	84
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler	84
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	85
KAYNAKÇA	86

EKLER.....	109
------------	-----



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3. 1. Çalışma Grubuna Ait Özellikler	55
Tablo 4.2. Betimsel İstatistik Bulguları	59
Tablo 4. 3. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	60
Tablo 4.4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular	61
Tablo 4. 5. Cinsiyete Göre Romantik Yakınlık Başlatmaya Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları	62
Tablo 4. 6. İlişki Durumlarına Göre Romantik Yakınlık Başlatmaya Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	63
Tablo 4. 7. Değişkenler Arasındaki Korelasyonu Gösteren Pearson Korelasyon Tablosu.....	64
Tablo 4. 8. Romantik Yakınlığı Başlatma ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutları Arasındaki Çoklu Regresyon Sonuçları.....	65
Tablo 4.9. Romantik Yakınlığı Başlatma ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Alt Boyutları Arasındaki Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Aşkın Çeşitleri	21
Şekil 5. 2. Romantik Yakınlık Süreci ve İlişki Boyutlarının değerlendirilmesi	78



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : Statistical package for the social sciences (Sosyal bilimler için
istatistik programı)
PDR : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik



1. GİRİŞ

İnsan, biyopsikososyal bir varlıktır. Biyopsikososyalliğin getirmiş olduğu toplumsallık, bireyde yakın ilişkiler içerisinde bulunma ihtiyacı doğurur. Çevresini etkileyen ve çevresinden etkilenen insanoğlu için yakın bir ilişki içerisinde bulunmak, kendi anlam arayışına ve yaşamına ilişkin beklentileri konusunda önemli bir noktadır. En az iki kişi arasında duygusal anlamda bir bağlanma ve karşılıklı bağımlılık içeren yakın ilişkiler bireye, önemli gereksinimleri karşılama ve amaçları gerçekleştirme gibi pozitif çıktılar elde etme imkanı sağlar (Finkel vd., 2017). Bu yönüyle toplumda yakın ilişkiler kurma ihtiyacı duyan insan, toplumsal ilişkilerin bir örneği olan romantik ilişkilere yönelir. Romantik ilişki er ya da geç her kişinin yaşadığı, partnerler arasında benzersiz bir bağ oluşturan, karşılıklı olan ve aşkın dışavurumunu ihtiva eden özel bir ilişki türüdür (Tracy vd.,2003).

Yakın ilişki türlerinden olan romantik ilişkiler, insan yaşamının en kıymetli ve vazgeçilmez parçası olup flört, birlikte yaşama, evlilik gibi birliktelikleri ifade etmektedir (Hendrick & Hendrick, 2006). Özellikle geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler, bireylerin gelişimlerinin önemli bir bileşenini oluşturur ve bireylerin yetişkinlik dönemindeki rollerini geliştirme sürecinde etkilidir. Bu dönemlerde yaşanan romantik ilişkilerle ilgili bir takım çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalarda elde edilen bulgular, bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin bireyin yetişkin hayatına uyum sağlamasına ve kişilik gelişimine olumlu bir takım etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Connolly & Konarski, 1994; Furjman & Schaffer, 2003). Bu nedenle bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin ayrı bir önemi olduğu söylenebilir.

Kimlik gelişiminin oluşmaya başladığı dönemde ergen, yeni bir duygu dünyasına merhaba diyerek karşı cinse aşk, coşku gibi hisler besler. Kimlik gelişiminin tamamlandığı genç yetişkinlik döneminde ise yoğun duygular azalır ve daha dengeli bir duruma gelir. Birey oluşturduğu bu yeni kimliği diğerlerinininki ile tanıştırmak ister (Erikson,1968). Geç ergenlik döneminde gençler, romantik ilişkileri aracılığıyla üç temel gelişim görevini yerine getirmeye çalışmaktadırlar: a) bireye

özgü bir kimlik oluşturmak, b) karşı cinsle yakınlık kurup, ilişki becerilerini geliştirmek, c) cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı baş etmek (Erikson, 1968; Feldman & Gowen, 1998). Üniversite yıllarına denk gelen ve bu dönemde yaşanan romantik ilişkiler, “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak tanımlanmış olan gelişimsel kriz dönemine de denk gelmektedir. Burada sözü geçen yakınlık, bireyin kimliğini kaybetme kaygısı yaşamadan açık ve destekleyici bir ilişki sürdürebilmesini ifade etmektedir. Yalıtılmışlık ise bireyin ilişkilerden kendini geri çekmesi ve sağlıklı ilişkiler kuramayıp yalnızlık yaşaması anlamına gelir (Erikson, 1968). Bireylerin bu süreçte yaşadığı romantik ilişkileri, bireyleri yaşam boyu etkisi altına alır ve yetişkinlik döneminde yaşayacakları romantik ilişkilerinin de provasını oluşturur (Connolly & McIsaac, 2009).

Ancak gelişim psikolojisi üzerine son yıllarda yapılan çalışmalarda, ortalama 18-29 yaş arasındaki bireylerin rollerinde bazı değişiklikler olduğu belirtilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, bireyin kendine ait olan bir evde yaşaması, eğitimi tamamlaması, evlenmesi, çocuk sahibi olması gibi yetişkinliğe geçiş kıstaslarının yirmili yaşların sonuna doğru ilerlediği görülmüştür. Bu gelişmelerden hareketle, 18-29 (ortalama 18-25) yaş arasındaki bireylerin yetişkinliğe geçmedikleri ve yetişkinlik öncesinde, “beliren yetişkinlik dönemi” adı verilen bir hazırlık döneminden geçtikleri gözlenmiştir (Arnett, 2000; 2004). Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise beliren yetişkinlerin ortalama olarak 19-26 yaş aralığında olan, hala eğitimi sürdüren, henüz evlenmemiş, ebeveyn olmamış, sürekli ve düzenli bir işte çalışmaya başlamamış bireyler olduğu görülmüştür (Atak & Çok, 2007).

Romantik yakınlığı başlatmak ve sürdürmek beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin en önemli gelişim görevlerindendir (Fincham & Cui, 2011). Romantik eşler, bu dönemde kişilerin kendilerinin kim olduğu konusunu netleştirmesinde önemlidir. Yakınlık kurulan kişiyle yapılan paylaşımlarda gençler hedeflerini, planlarını ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşarak etkileşim sağlarlar. Sağlanan bu etkileşim, aşk konusunda bireyin kendi kimliğini keşfedebilmesi için önemlidir (Kan & Cares, 2006; Prager, 1995).

Romantik ilişki bir süreci gerektirir ve bu süreç ilişkinin başlangıç aşamasını, sürdürülme aşamasını ve sonlandırılma aşamasını içerisinde barındırır. Literatür incelendiğinde ilişkiyi devam ettirme ve ilişkiyi sonlandırma ile ilgili birçok

çalışmanın ve bulgunun olduğu (Canary & Dainton, 2006; Fokkert & Van Kooten, 2009; Rusbult vd., 2001; Sternberg, 1986; 1988; 1999; Zimmer-Gembeck, 2002; Wenzel & Harvey, 2001) göze çarpmaktadır. Ancak bir süreçten bahsedebilmek için öncelikle bir başlangıç gereklidir ve literatürde romantik yakınlığı başlatma konusundaki çalışmaların çok yeni olduğu ve henüz yeterli olmadığı görülmektedir (Ercan & Eryılmaz, 2013).

Romantik yakınlık başlatma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, beliren yetişkinler için romantik yakınlığı başlatmanın beş belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Bunlar kendilik algısı, davranışsal yakınlık, duygusal ve bilişsel yakınlık, kendilik bilgisi ve romantik sözelleştirmedir. Bahsedilen kendilik algısı sempatiklik, çekicilik ve akıllılık gibi kişisel yeterlilikleri; davranışsal yakınlık, ilgi duyulan kişiyle zaman geçirebilme, telefon numarasını alma gibi davranışları içermektedir. Duygusal ve bilişsel yakınlık; bakış açısı alma, karşıdaki bireyi düşünmeyi ve duyguları içerisinde barındırırken kendilik bilgisi, dürüst olmayı, diğerlerinin duygu ve düşüncelerine saygılı olmayı içermektedir. Son olarak romantik sözelleştirme ise anlamlı sözler söyleyebilme, şiir yazabilme gibi becerileri içermektedir (Eryılmaz & Atak, 2007; 2009) .

Taraflardan birinin adım atmasıyla başlayan bu süreçte bireylerin karşı tarafa ilgisini etkili bir şekilde aktarması gerekir. Bu sürecin kalitesi ise bazı faktörlerden etkilenecek kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Kimi bireyler romantik yakınlığı ya da romantik ilişkiyi sorunsuz ve kolay bir şekilde başlatabilirken, kimileri ise romantik ilişkiyi başlatma konusunda bazı problemler yaşamaktadırlar. Yaşanan bu problemler birey ya da çevre kaynaklı olabilmektedir ve bahsi geçen romantik yakınlık bazı nedenlerden dolayı bozulabilmektedir (Eryılmaz vd., 2016; Kılınç & Sevim, 2005). Romantik yakınlık başlatmayı zorlaştıran nedenlerden biri de kişilerin yakın ilişkilerindeki iletişimlerini sırasında kullandıkları tutum ve eğilimler olabilir.

Romantik yakınlık içerisindeki kişi, etkileşim halinde olduğu kişiye kendini ifade ederken karşıdaki kişinin kendisini anlamasını arzulamaktadır. Karşıdaki kişinin yanıt niteliğindeki tepkileri, romantik yakınlık içerisindeki bireyin yorumlama süzgecinden geçerek anlam kazanmaktadır. Bahsedilen yorumlama süzgecinde ise, bireyin psikolojik eğilimleri rol oynamakta ve ilişkinin gidişatını değiştirmektedir. Böylelikle romantik yakınlık içerisinde olan bireyler duygusal

manada birbirlerine yaklaşılabilecekleri gibi birbirlerinden uzaklaşadabilirler (Baltacıoğlu, 2016; Reis & Shaver, 1988).

Yakın ilişkilerle ilgili birçok psikolojik değişken bulunmaktadır (Snell vd., 2002). Sözü geçen bu psikolojik değişkenler, psikolojik eğilimler olarak ifade edilir. Bu psikolojik eğilimler; ilişkide kendine güven, ilişkiye saplantılı olma, içsel ilişki kontrolü, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu ve son olarak da ilişki doyumu olarak ele alınmaktadır (Büyükşahin, 2005). Bu eğilimlerden bazıları, bireyin yakın ilişkilerinde bir takım sorunlar yaşamasına neden olmaktadır hatta bu eğilimlerden bazıları bireyin yakın bir ilişki başlatmasının dahi önüne geçebilmektedir. Örneğin, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimi olan biri, sürekli olarak partneri ve ilişkisi hakkında düşünerek günlük yaşantısını sekteye uğratmaktadır. Dışsal ilişki kontrolü eğilimi olan biri ise ilişkisi hakkındaki her şeyi tesadüf olarak algılamaktadır. Bu durum da kişinin ilişkiye dair sorumluluk almamasına neden olmaktadır (Snell vd., 2002).

Bireylerin yakın ilişkilerinde gösterdikleri tüm bu tutum ve eğilimleri belirleyen pek çok faktör vardır. Öyle ki bu eğilimler yalnızca geniş kültürel çevreden ve partnerlerin kişisel özelliklerinden etkilenmemektedir. Bu eğilimleri bazen bireylerin bireysel ilişki eğilimleri, bazen kültürel yapı ortaya çıkarabilirken bazen ise partnerlerin birbirleriyle etkileşim düzeyleri ortaya çıkarabilmektedir (Eken, 2018; Huston & Levinger, 1978). Bahsedilen sebeplerden ortaya çıkan bu değişkenler ilişkiyi çeşitli yönlerden etkilemektedir. İlişkiyi etkileyen değişkenlerden bir diğeri ise akılcı olmayan ilişki inançları olabilir.

Bireyler kendileri, partnerleri ve ya ilişkileri hakkında akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olabilirler. Bu inançların yakın ilişkilerinin başlangıcını, gelişimini ve niteliğini önemli derecede etkileyen sorunlardan olduğunu belirten birçok araştırmaya rastlanılmıştır (Eidelson & Epstein; 1982; Gizir, 2013; Küçükarslan 2011; Moller & van der Merwe, 1997). İnsanlar, hayatları boyunca çevresindeki diğer bireylerin özellikleri ve beklentileri hakkında çeşitli inançlar geliştirmektedirler (DeBord vd., 1996). İlişkinin nasıl olması gerektiğine ilişkin ölçütler, ilişkide gerçekleşen bazı olayların oluş sebeplerine ilişkin yüklemeler, gelecekte gerçekleşecek olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımlar ilişkilerle ilgili inançları oluşturur. Bahsedilen ilişkiye dair yanlış veya

çarpıtılmış düşünceler ve beklentiler de romantik yakınlığın üzerinde rol almaktadır (Baucom vd., 1989; Gizir, 2013).

Romantik ilişki süreçleri üzerinde etkili olan ve problemlere yol açan unsurlardan biri olarak görülen bu bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlar hakkında bir takım araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda bu inançların romantik yakınlık başlatmayı çeşitli yönlerden etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Epstein vd., 1993; Ellis vd., 1989). Knee'e (1998) göre insan, kaderi olduğuna inandığı ve gelişebileceğini düşündüğü ilişkileri başlatma ve sürdürme eğilimindedirler. Sözü geçen bu romantik ilişki inançları, romantik yakınlık başlatılmasında ve romantik yakınlığın gelişiminde büyük oranda etkilidir. Sprecher ve Metts (1999), bireylerin romantik ilişkiye, daha öncesinde sahip oldukları romantik ilişki inançları ile girdiklerini belirtmektedir. Van Epp (2006) yaptığı çalışma sonucunda, gerçekçi olmayan romantik ilişki inançlarının romantik yakınlık başlatmayı önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Fokkert ve Van Kooten (2009) ise romantik ilişkiye dair beklentilerin ve arzuların, romantik yakınlık başlatmayı etkileyen doğru olmayan inançlara sebep olduğunu ifade etmektedir. Evli bireylerle yapılan çalışmalarda ise bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarında, evliliğe dair doyumun azaldığı ve çatışmaların arttığı görülmektedir (Haferkamp, 1994; Sullivan & Schewebel, 1995). Bununla birlikte Metis ve Cupach (1990) tarafından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile problem çözme davranışları arasında da negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Bireyde var olan akılcı olmayan inançlar, diğerleriyle girilen iletişimle birlikte bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır; bu çarpıtmalar da bireylerin ilişkilerinde nasıl düşündüklerini ve davrandıklarını şekillendirerek sağlıklı olmayan etkileşimlere neden olmaktadır (Ellis 1986; Schewebel & Fine 1994). Literatür incelendiğinde, bireylerin var olan akılcı olmayan inançları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ve akılcı olmayan inançların yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Halamandaris & Power, 1997; Hoglund & Collison, 1989; Wilbert & Rupert, 1986). Bu bağlamda romantik yakınlıkların beliren yetişkinlerin yaşamındaki önemi ve bilişsel çarpıtmaların da romantik yakınlıklardaki rolü düşünüldüğünde; kimlik keşfi, yakınlık kurma, yaşamını geçireceği kişiyi bulma noktasında engel oluşturacağı düşünülen ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının bu kapsamda incelenmesi önemli görünmektedir.

Çalışmada sözü geçen kişilerarası ilişkilerle ilgili çarpıtmalar yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarını içermektedir. Yakınlıktan kaçınma, bireylerin diğerlerine karşı olumsuz bakış açısını ve ilişkilerde yakın olunduğunda yakınlığın doğuracağı olumsuz sonuçları vurgularken; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bireyin ilişkide hem kendi davranışlarına hem de diğerlerinin davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartları göstermektedir. Zihin okuma boyutu ise kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı & Büyüköztürk, 2003).

Literatür incelendiğinde romantik ilişkilere dair birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Ancak romantik yakınlığı başlatma ile ilgili fazla sayıda araştırmaya rastlanılmamıştır. Rastlanılan çalışmalara bakıldığında romantik yakınlığın belirleyicilerini kullanma açısından, cinsiyete dayalı farklar olduğu (Eryılmaz & Atak, 2011; Eryılmaz & Ercan, 2010a, 2011a, 2011b; Sumbaş & Durmuş, 2018) ve romantik yakınlık başlatmanın yalnızlık (Eryılmaz & Ercan, 2010a), başa çıkma (Eryılmaz & Ercan, 2010b), ihtiyaç doyumu (Eryılmaz & Ercan, 2011a), algılanan kontrol (Eryılmaz & Ercan, 2011b), kişilik özellikleri ve kimlik statüleri (Eryılmaz & Ercan, 2013), özsaygı ve toplumsal cinsiyet (Eryılmaz & Atak, 2011), utangaçlık (Eryılmaz vd., 2016) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların yanı sıra Sumbaş ve Durmuş (2018), romantik yakınlık başlatma ve romantik ilişki inançları ile ilişkisini incelemiş ve bireylerin ilişkiye dair sahip olduğu inançlarının, romantik yakınlığı başlatma sürecini etkileyen önemli unsurlardan birisi olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Günümüzde internet kullanımı yoğunlaşarak artmaya devam etmektedir. Romantik ilişkinin başlangıç basamağındaki sözsüz davranışları haricinde kişilerin ilişkiyi başlatma girişiminde bulundukları bir diğer ortam ise çevrimiçi ortamdır (Anderson, 2005; Donn & Sherman, 2002; Madden & Lenhart, 2006; Regan, 2011). Yurtdışındaki çalışmalara bakıldığında ise romantik yakınlık başlatmayla ilgili çalışmaların, çevrimiçi ortam üzerinden romantik yakınlık başlatma üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Goodcase, 2016; Donn & Sherman, 2002; Schaaaj, 2021).

Beliren yetişkinlikte gelişimsel bir görev olarak kabul edilen romantik yakınlık başlatma, beliren yetişkinlerin sağlıklı bir kimlik keşfi için önemli ölçütlerden biridir

(Arnet, 2000). Literatür taraması yapıldığında ise romantik yakınlığın nasıl başladığına ve hangi etmenlerin bu süreci etkilediğine ilişkin bilgilerin ve bulguların yetersiz olduğu görülmektedir. Bir prova niteliğinde olan beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatma ile ilgili yapılacak çalışmaların, yetişkinlik hayatına daha iyi adapte olabilmek için önemli etkileri olacağı söylenebilir (Eryılmaz & Ercan, 2010a). Sonuç olarak bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatma düzeyleri ile ilişki eğilimleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiler incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma belirleyicileri, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Aynı zamanda beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma düzeylerinin cinsiyet ve ilişki durumuna göre anlamlı farklılığın olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın soruları şunlardır:

- a. Beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- b. Beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma puan ortalamaları ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- c. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki eğilimlerinin alt boyutları olan ilişkide kendine güven, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, içsel ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki doyumu değişkenleri, romantik yakınlığı başlatma puan ortalamalarını anlamı bir şekilde yordamakta mıdır?
- d. Beliren yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma değişkenleri, romantik yakınlığı başlatma puan ortalamalarını anlamı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

En küçük yaşam olaylarında bile birbirlerinden destek arayan insanoğlu için yakınlık ihtiyacı vazgeçilemez bir konumdur. Yakınlık ihtiyacı ile kast edilen

insanın “diğerine” ihtiyaç duymasıdır. Sözü geçen bu “diğeri” bebek için anne, çocuk için arkadaşı ya da bir oyuncuğı olurken, ergenler için flört edeceği biri, yetişkinler içinse romantik ilişki kurduğu kişi olmaktadır (Atak & Taştan, 2012). Yakın ilişkilerin kapsamında ele alınan romantik ilişkiler, bu ilişki türlerinden en özeli olmakla birlikte ergenlikte ve beliren yetişkinlikte gelişimsel bir görev ve sağlıklı bir kimlik keşfi için önemli ölçütlerden biri olarak kabul edilmektedir (Arnet, 2000; Erikson, 1968).

Romantik ilişkiler sürecinin ilk basamağı olan ilişkiyi başlatma önemli bir adımdır ve yıllar sonra bile hala canlı bir şekilde hatırlanmaktadır (Custer vd., 2008). Ancak, ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemli bir konumda olan romantik ilişki başlatmaya ilişkin literatür ve araştırmalar seyrek ve yeterince çalışılmamıştır (Sprecher vd., 2015). Bu açıdan bu araştırmanın, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişkilerini sağlıklı bir şekilde başlatmaları ve sürdürmelerini sağlayıp, bireylerin iyi oluşlarını ve kimlik gelişimlerinin desteklenmesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın, literatüre romantik yakınlık başlatma, psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları inceleyen tek çalışma olarak katkı sağlayacağı ve bu konuda alan uzmanlarına romantik yakınlık başlatabilme becerilerini geliştirme konusunda yol göstereceğı düşünülmektedir. Bununla birlikte daha önceden beliren yetişkinlerde romantik yakınlık başlatma konusunu açıklamak için beraber incelenmemiş olan psikolojik eğilimler ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar değişkenlerini inceleyecek yeni ve özgün bir çalışma olacaktır. Bu yüzden bu araştırmanın literatüre ve danışmanlık süreçlerine katkıda bulunacağı ve gelecekte de bu konuyla ilgili araştırmalar için araştırmacılara yol göstereceğı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmada iki tane varsayım vardır. İlk varsayım araştırma grubundaki katılımcıların taraflarına yöneltilmiş olan Kişisel Bilgiler Formu, Romantik Yakınlık Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeğı, Çok Boyutlu İlişki Ölçeğı ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğindeki sorulara içtenlikle yanıtladıklarıdır. İkinci varsayım ise araştırmanın örnekleminin beliren yetişkinlik evrenini temsil ettiğidir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- a. Bu çalışma, çalışmaya istekli olarak katılmayı kabul eden 286 kişiden toplanan verilerle sınırlıdır.
- b. Bu çalışma, Romantik Yakınlık Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeği, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar “Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan kavramlara ait tanımlar aşağıda verildiği gibidir.

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik kavramı ilk kez Arnett tarafından kullanılmıştır. Onlu yaşlarından sonlarından başlayarak yirmili yaşların sonlarına doğru uzanan bu dönem, bireylerin ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında kalan geçiş dönemini ifade etmektedir (Arnett, 2000).

Yakın İlişki: Romantik ilişkilere, ana-baba ve çocuk arasında gerçekleşen ilişkilere ve arkadaşlık ilişkilerinin tümüne yakın ilişkiler denilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010a)

Romantik İlişki: Karşılıklı duygusal, bilişsel ve davranışsal benzeşimlerle birlikte bireylerin içten ve yoğun duygular içinde birbirlerine kendilerini açtıkları, beraber olmaktan keyif aldıkları, ayrılma durumunda yoğun şekilde üzüntü hissettikleri, içerisinde yoğun özlem duygusunu ve çoğunluklu da tutkuyu barındıran bir ilişki türüdür (Baylan,2018). Bireyin kendi iradesi ile yakınlık kurduğu, içerisinde tutku, bağlanma ve arkadaşlık içeren ilişkilerdir (Sternberg, 1986).

Romantik Yakınlık: Kişinin partneriyle olan bağlılık ve olumlu bilişsel, duygusal ve fiziksel yakınlık düzeyi olarak açıklanmaktadır (Moss ve Schwebel, 1993).

Romantik Yakınlık Başlatma: Romantik yakınlığı sürdürebilmenin ve kimlik keşfini sağlayabilmenin yoludur ve başlatmanın beş önemli belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar; Kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleştirme (Eryılmaz ve Ercan,2010).

Yakın İlişki Boyutları/Eğilimleri: Bireylerin ilişkilerinde sürdürmekte olduğu eğilimleri karşılamaktadır. Snell ve diğerleri (2002) yakın ilişki içerisinde sürdürülen eğilimleri derleyerek, Çok Boyutlu İlişki Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türk örneklemini üzerindeki Uyarlanması ise Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır.

Bilişsel Çarpıtma: Bilişsel çarpıtmalar; bilgi işlemenin hatalı veya etkisiz olduğu durumlarda meydana gelen, kişilerin önemli inançlarının veya şemalarının oluşturduğu bilişsel yapılar şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yapılara göre, edinilen yeni bilgi işlenirken hâlihazırdaki şemaya uygun hale getirilmek amacıyla çoğu kez gerçek anlamından saptırılır. Bu çarpıtılmış yorumlamalar otomatik düşünceler veya imgeler şeklinde bilinç seviyesine varır (Kılınç, 2005).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Son yıllarda ergenlik ve yetişkinliğe geçiş ile ilgili yapılan çalışmalar toplumsal ve kültürel etmenler de göz önüne alınarak incelendiğinde, ortalama 18-29 yaş aralığındaki bireylerin rollerinde bazı değişikliklerin gerçekleştiğini göstermektedir (Arnett,2000; Atak & Çok, 2010). Sanayileşmiş ülkelerde son elli yılda yaşanan sosyal ve ekonomik değişimler, bireylerin ergenlikten sonra yetişkinliğe geçişlerini etkileyerek evlilik, ebeveyn olma, eğitim hayatını bitirme ve kendine ait bir eve çıkma gibi gelişim görevlerini yirmili yaşların sonuna doğru ötelemektedir (Arnett, 2004; Settersten & Ray, 2010). 18-29 yaş aralığındaki bu bireylerin çocukluk bağımlılıklarından uzaklaşmış oldukları ispatlansa da yetişkinlik görevlerini üstlendiklerine dair kanıtların varlığı ispatlanamamıştır. Bu açıdan, bu grubun yaşamlarında büyük farklılıklara rastlanmaktadır (Arnett, 2000; 2004).

18-29 yaşları arasındaki gelişim, kendinden önceki veya sonraki gelişim dönemleriyle birçok benzerliği paylaşmaktadır. Ancak bazı önemli özellikler, bu beliren yetişkinlik dönemini ayırt edici kılmaktadır (Arnett vd., 2014). Beliren yetişkinliğin, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden farklı tanımlanmasında üç temel faktörün rol aldığı ileri sürülmektedir.

Bunlar:

- (1) endüstri toplumundan, bilgi çağına geçişin gerektirdiği yükseköğrenime ihtiyaç ki bu durumda evlilik ve ebeveyn olma yaşını yükseltmesi;
- (2) eğitim ve iş hayatında kadınlara sağlanan fırsatlardaki artış
- (3) evlilik öncesi cinsel hayatın kabul edilebilir olmaya başlaması olarak ifade edilebilir (Arnett, 2005).

Beliren yetişkinlik dönemi, kendisini diğer gelişim dönemlerinden ayıran bazı özelliklere sahiptir. Bu özelliklere diğer gelişimsel dönemlerde de rastlanabilir ancak bu özelliklerin bu dönemde daha yaygın oldukları görülmektedir (Arnett, 2015). Bu özelliklerden ilki kimlik arayışıdır. Kimlik arayışı aşk hayatına, iş hayatına ve

yaşama dair keşifleri kapsamaktadır. Bu alanlarda yapılan keşif süreci ergenlikte başlamakta ancak beliren yetişkinlikte belirginleşmektedir. Kimlik keşifleri her ne kadar heyecan verici de olsa, iş ve aşk konularında hangi yolu keşfedeceği konusunda kararsız kalan beliren yetişkinler için kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilmektedir (Arnett vd., 2014). Örneğin ergenin flört ilişkileri genel olarak tam bir ilişki niteliğinde değildir. Bu ilişkiler genellikle kısa sürelidir. Ayrıca ciddi olmaktan daha çok gündeliktir (Shulman & Scharf, 2000). Beliren yetişkinin romantik ilişkilerinde ise yakınlık artar, ilişki önemli anlamlar taşır. Ayrıca bu ilişkiler içerisine fiziksel ve duygusal yakınlık da barındırır. Ergenlikteki hazza dayalı ilişkiden ziyade beliren yetişkinin ilişkisinde “Kiminle birlikte mutlu olurum?”, “Hayatımı nasıl bir insanla sürdürmeyi düşünüyorum?” soruları hakimdir. Diğerleriyle etkileşime giren birey, diğerlerinde kendisi için en önemli niteliklerin neler olduğunu öğrenmeye çalışmaktadır. Sadece kendilerini etkileyen olumlu şeyleri değil; memnun olmadıkları, can sıkıcı diğer özellikleri de öğrenmektedirler. Beliren yetişkin aynı zamanda bu dönemde diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğini de öğrenir. Ayrıca beliren yetişkinler karşısındaki kişilerden geri bildirimler alarak kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz özellikleri de öğrenerek farkındalık kazanırlar. Bu dönemde yaşadıkları başarısızlıklar da bireyin kendisini anlayabilmesi için öğrenme ortamı oluşturmaktadır (Arnett, 2000; 2004; Fincham & Cui, 2010). Bireyin ne olduğunu ve ileriki yaşamında nasıl bir yaşam kurguladığını keşfetme döneminde olan beliren yetişkinler, bu dönemde aşka ve işe dair birçok deneyim yaşantılayarak kendileri için en iyi seçeneği bulmaya çalışırlar (Arnett, 2000; 2007b; 2007c).

Özelliklerden ikincisi ise bu dönemin aşk, iş gibi konularda değişkenliklerle dolu olmasıdır. İstikrarsızlıklarla dolu bir dönem olan beliren yetişkinlikte, bireyler kesin kararlar almadan önce bir dizi aşk ve iş denemeleri yaşarlar (Arnett vd., 2014). Yaşanan bu dönemde beliren yetişkinler, yaşamlarına yön verecek birçok yol olduğunu farkındadırlar ve birçoğunun da kendisi için çizdiği bir yol vardır (Atak, 2005).

Üçüncü özellik ise kendine odaklanmadır. Çocuklar ve ergenler ebeveynlerinin planlarına göre yaşamlarını sürerken, yetişkinler ise patron, eş ve evlatlarının üzerlerine yükledikleri sorumluluklarla birlikte bir yaşam sürmektedir. Bu bakımdan beliren yetişkinlik dönemi, kişilerin sorumlulukları bakımından en özgür olduğu dönemdir. Bireyler sorumluluklarından muaf olarak kendilerine odaklı

oldukları bir dönem geçirirler (Arnett, 2007c). Beliren yetişkinler kahvaltılarında ne yiyecekleri gibi basit bir karardan, para harcamalarına ve işe dair önemli kararlara kadar kendi yaşamlarına dair karar verebilme özgürlüğüne sahiptirler (Arnett, 2007b).

Bu dönemin dördüncü özelliği ise sonsuz olanaklar dönemi olmasıdır. Umudu ve beklentileri olan beliren yetişkin için birçok farklı gelecek için hala imkan vardır ve birey hayatıyla ilgili daha çok az şeyde emin olarak karar almıştır (Arnett, 2004). Son olarak beliren yetişkinlik bireyin arada kalmışlık hissini en fazla yaşamış olduğu dönemdir. Çünkü bu dönemdeki bireyler ne ergen ne de yetişkinlerdir. Kendilerini yetişkinlik yolunda ilerleyen ancak henüz yetişkinliğe varamadıkları bir geçiş döneminde hissetmektedirler. Kendilerini yetişkin hissedip hissetmedikleri sorulduğunda soruyu “hem evet, hem de hayır, ya da bazı alanlarda evet, bazı alanlarda hayır” şeklinde cevaplarlar. Bu belirsizlik neredeyse tüm bireyler için ancak otuzlu yaşların son dönemlerinde yok olmaktadır (Arnett, 2007).

Bu farklılıklardan ötürü ergenlik sonrası yaşamını sürdüren bireylerin içinde bulunduğu dönem, ergenlik veya yetişkinlik dönemini ifade etmeksizin “ beliren yetişkinlik (emerging adulthood)” olarak adlandırılmıştır (Arnett, 2000). Yapılan çalışmalarda gençliğin artık bir geçiş evresi değil, bağımsız bir yaşam evresi olduğu vurgulanmaktadır (Atak & Çok, 2010). Bu dönemi geçiş dönemi olarak ifade etmek, ergenlik ve yetişkinlik arasında kalmış kısa bir dönem olarak algılanmasına sebep olacaktır ancak 18-25 yaş aralığını kapsayan 7 sene, bebeklik döneminden daha uzundur. Bu bakımdan da sözü geçen bu dönemi, geçiş dönemi olarak adlandırmanın bu dönemi ifade etmekte yeterli olmayacağı anlaşılabacaktır (Kurt, 2016).

Beliren yetişkinlik dönemi, yakın geçmişte ve bazı kültürel yapıların belirli koşullarında ortaya çıkmıştır. Öncelikle bu dönem sadece yetişkinlik görevlerinin ertelenmesine imkan sağlayan kültürlerde görülen bir dönemdir (Arnett, 2000; Nelson, 2003). Gerekli ekonomik, toplumsal ve kültürel etkenlerin ülkemizde de var olması sonucu; özellikle kentsel bölgelerde yaşamını sürdüren, yüksek öğrenim imkanı olan bireylerle yapılan çalışmalar beliren yetişkinlik döneminin 19-26 yaş aralığında yaşandığını göz önüne sermektedir (Atak, 2005; Atak & Çok, 2010; Doğan & Çebioglu, 2011). Özetle, beliren yetişkinlik döneminin var olmasını etkileyen etmenlerden şu şekilde söz edilebilir: yükseköğrenim imkanının artması, bilgi ve sanayi toplumlarında göze çarpan ekonomi, eğitim alınan sürenin artışına

bağlı olarak evlilik ve çocuk sahibi olma yaşındaki artış ve bireylerin kendilerine yönelik özgürce keşfine imkan sağlayan kültürel etkenler (Douglass, 2007).

Beliren yetişkin bu dönemde çocukluk ve ergenlikteki bağımlılığından uzaklaşmış, yetişkinlik dönemindeki kalıcı sorumlulukların altına ise daha girmemiştir (Atak ve Çok, 2010). Bu yüzden bu dönemde bireyler ergenliğin bağımlılığından, yetişkinliğin sosyal rollerinden uzaktayken; aşka, işe ve dünyaya dair görüşlerinde yeni yaşam seçenekleri keşfetmekte daha özgürlerdir (Arnett, 2000). Bireyler bu dönemde bir keşiftedirler, bu dönemdeki keşiflerinde kimlikleri ve yaşamlarına dair ne istedikleri konusunda bilgi edinip karşılırları çıkan fırsatları değerlendirirler (Atak, 2011). Örneğin iş hayatına dair keşiflerinde yetenek ve ilgilerini tanıyarak, hangi alanda ilerlemek istedikleri konusunda bilgilenirler. Yakın ilişkilerindeki keşiflerinde ise kendine uygun partnerin kim olduğunu bulmaya çalışırlar. Bu dönemde bireyler çocuklukta alışık olduğu çevrenin dışına taşarak, farklı bireyleri tanıma fırsatı yakalarlar. Bu da dünyaya dair görüş oluşturma açısından önemlidir (Kurt, 2016). Bu açıdan beliren yetişkinlerin sahip oldukları bu özellikler bakımından, yaşamlarında önemli bir yer edinen romantik ilişkilere odaklanmak hatta bu sürecin ilk adımı olan romantik yakınlık başlatmayı incelemek önem taşımaktadır.

2.2. Yakın İlişkiler

Günümüzde yakınlık, insan hayatının temel ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilmekte ve nitelikli yakın ilişkiler içerisinde bulunmanın bireylerin kişilik gelişimi, sosyal gelişimleri, duygusal ve bedensel sağlıkları için fazlasıyla önemli olduğu konuşulmaktadır. Toplumsal bir varlık olan insan, hayatını idame ettirebilme, sevmek ve sevilme, saygı görme, toplumsal açıdan destek görme ve güven hissedebilme gibi ihtiyaçlarını doyurabilmek için yakın ilişkiler kurmaktadır. Bireyler potansiyellerini geliştirmek ve gelecekteki amaçlarına ulaşabilmek için psikolojik kaynaklarını inşa etmenin yollarını araştırırlar. Bunu gerçekleştirebilmek için ise ya bireysel arayışlar içerisine girerler ya da diğerleriyle yakın ilişkiler kurarak bakış açılarını, benliklerini, kabiliyetlerini ve yeteneklerini zenginleştirmeye çalışırlar (Aron vd., 2013). Sözü geçen bu yakın ilişkiler, cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin en az iki kişi arasında gerçekleşip duygusal anlamda bağlanma ve karşılıklı bağımlılığı ifade etmekte olup kendi içerisinde anne-baba ilişkileri, arkadaş ilişkileri, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler barındırır (Finkel, vd., 2017; Prager, 1995).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi incelendiğinde beş temel kategorinin olduğu gör÷lmektedir. Maslow ihtiyaçları; fizyolojik ihtiyaç, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevmeye ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak kategorize etmiştir. Bireylerin bahsedilen ihtiyaçlar hiyerarşisinde bir üst basamağa geçebilmeleri için alt basamaktaki ihtiyaçlarını belli bir oranda karşılaması gerektiği vurgulanmaktadır. Bireyin güvenlik ihtiyacı belli bir oranda karşılandıktan sonra sıra ait olma ve sevmeye ihtiyacına gelmektedir. Hiyerarşinin bu bölümü bir gruba ait olmayı, diğerlerine güvenmeyi, başkaları tarafından sevilme ve sevmeyi içermektedir. Bireyin saygınlık ihtiyacı basamağına geçebilmesi için öncelikle bu ihtiyaının karşılanması gerekmektedir (Maslow, 1943). Bireyler ait olma ve sevmeye sevilme ihtiyacını karşılamadığında başarısızlık, sosyal izolasyon ve yalnızlık duyguları ortaya çıkabilmektedir (Baumeister & Leary, 2017).

60'lı yıllardan bu yana yakınlık konusunda çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiş ve yakınlığa ilişkin birçok tanıma ve kavrama yer verilmiştir. Öyle ki Moss ve Schwebel (1993) yaptıkları literatür taramasında, her biri yakınlığın farklı yönlerine odaklanan, 61 farklı yakınlık tanımına rastladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun sebebi kişilerin yakınlığı farklı şekillerde tecrübe etmeleri ve tecrübeleri farklı şekillerde ifade etmeleri olabilir (Monsour, 1992).

Yakınlık, özellikle gelişim dönemlerinin başarıyla tamamlanmasında, arkadaşlık ilişkilerinde, mutlu bir yuva oluşmasında ve terapilerde tedavilerin başarıyla gerçekleştirilmesinde boşluğu dolduran bir yere sahiptir (Moss & Schwebel, 1993). Tanımların ve alt boyutlarının ne olduğu konusunda ortak bir anlayış olmadığı gibi yakınlığın hangi gelişim döneminin görevi olduğu noktasında da ortak bir fikir birliği yoktur. Yakınlık konusunu ele alan iki önemli kuramcı olan Sullivan ve Erikson bu konuda farklı fikirler ileri sürmüşlerdir (Ercan, 2009).

Amerikalı Harry Stack Sullivan, geliştirmiş olduğu kişilerarası ilişkiler kuramında sosyal kaygı üzerinde durmaktadır. Sullivan'a göre sağlıklı kişilik gelişimi, bireyin toplumdaki diğer bireylerle yakınlık kurma kabiliyetine dayanır ancak kaygı bu ilişkiler üzerinde engelleyici bir güce sahiptir (İnanç & Yerlikaya, 2014). Sullivan, kişinin kaygılarının önceki yaşantılarındaki kaygı düzeyiyle doğrudan ilgili olduğunu savunarak, bireylerin değer verdiği diğer bireylerle yaşadıkları ilişkilere dikkat çekmektedir. Bakıcıdan alınmış olan kaygılar, "kötü ben" ve ya "ben değil" kişiselleştirmelerine, kaygısızlık durumu ise "iyi ben"

kişiselleştirmelerine dönüşmektedir. Ona göre oluşan bu “iyi ben”, “ben değil” ve “kötü ben” kendilik imgeleri de ergenlik sürecinde bireylerin akran ilişkileri örüntülerine yansımaktadır (Mba & Kuo, 2007).

Daha bebeklikte başlayan ve ergenlik süresince de gelişimini sürdüren bir ihtiyaçlar dizisinin var olduğunu ileri Sullivan’ın ihtiyaçları şu şekilde sıralanmaktadır: Bebeklikte değinim ve şefkat ihtiyacı, orta çocuklukta akran ilişkileri ve akran kabulü ihtiyacı, ön ergenlikte yakınlık ihtiyacı, erken ergenlikte karşı cins bir akranla yakınlık ve cinsel yakınlık ihtiyacı, geç ergenlikte yetişkinlerin bulunduğu ortama dahil olma ihtiyacı (Ercan, 2019). Sullivan, insan gelişiminin en önemli evresinin, çocuğun yakınlaşma potansiyelini ilk kez kullandığı fakat yakın ilişkilerin şehvetli ilgilerle komplikeleştiği yaşlara henüz varmadığı ön ergenlik dönemi olduğunu belirtmiştir. Sullivan bireylerin hem yakınlık hem de şehveti aynı kişiye karşı hissetme kabiliyetine sahip olduklarında sağlıklı kişilik gelişimini başardıklarını ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Gelişimi psikososyal gelişim evrelerinden söz ederek ele alan, Erikson (1968) insan gelişimini sekiz evreye ayırmış ve her evrede baş edilmesi gereken bir krizin olduğunu ifade etmiştir. Bahsedilen bu evreler ve krizleri şu şekildedir: Temel Güven Karşı Güvensizlik (0-1,5 Yaş), Bağımsızlığa Karşı Utanç Ve Şüphe (1-3 Yaş), Girişimciliğe Suçluluk (3-5 Yaş), Üretkenliğe Karşı Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu (5-11 Yaş), Kimlik Kazanımına Karşı Kimlik Karmaşası (12-19 Yaş), Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (20-30 Yaş), Üretkenlik Karşısında Durağanlaşma (30-60 Yaş), Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk (60+ Yaş). Erikson (1968)’ in kuramında sözü geçen evrelerdeki krizlerle baş etme düzeyinin, kişilik gelişimini etkilediği vurgulanmaktadır. Bu evrelerden biri olan “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” evresi(,) genç yetişkinlik döneminde başarıyla atlatılması gereken bir evredir.

Görüldüğü üzere Erikson, Sullivan’dan farklı olarak yakınlık konusunu genç yetişkinlik döneminde ele alınması gerektiği bir konu olduğunu dile getirmektedir. Ona göre genç yetişkinlik yıllarının atlatılması gereken en önemli krizi, yakın ve derin bir ilişki kuramamaktır. Bu evrede kişi ilişki kurabileceği insanları arar. Bu arayışlar, uzun süreli bir ilişki veya evlilikle sonuçlanabileceği gibi başarısızlıkla da sonlanabilir. Yaşanan bu başarısızlık karşısında bireyin özgüveni zedelenabilir, birey içine kapanabilir ve kendini diğerlerinden soyutlayabilir (Burger, 1986/2006).

Myers ve Diener'e (1995) göre bireyler tatmin edici bir yakın ilişkiye sahip olduğunda daha mutlu, sağlıklı ve uzun ömürlü olmaktadır. Psikolojik destek arayan yetişkinlerde karşılaşılan en büyük sorunlardan birinin ise ilişkiye dair sorunlar olduğu görülmektedir (Revenson vd., 2005). Çocukluk dönemindeki yakın ilişkilerde bağlanma figürü bakım verenler iken, yaşamın ileriki dönemlerinde birincil bağlanma figürü olma rolünü romantik partnerler üstlenirler (Doherty & Feeney, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007). Yakınlık türleri içerisinde romantik ilişkilerin diğer ilişki türlerinden ayrı tutulması gerekmektedir. Çünkü bireylerin hayatlarını mutlu kılmada diğer ilişki türlerine kıyasla daha fonksiyonel olduğu ve bünyesinde farklı anlamlar barındırdığı düşünülmektedir (Hendrick & Hendrick, 2002). Bu bağlamda bir sonraki kısımda romantik ilişkiler üzerinde durulacaktır.

2.3. Romantik İlişkiler

İnsanın ilişki kurma ihtiyacının yanında romantik ilişki kurma ihtiyacı da vardır (Çaplı,1992). Literatür incelendiğinde romantik ilişkilere dair çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Sternberg (1986) romantik ilişkiyi, erkek ve kadın arasındaki bağlılık, tutku ve yakınlığın birleşiminden oluşan bir ilişki türü olarak tanımlarken, Moss ve Schwebel (1993) bilişsel, duygusal, fiziksel yakınlık ve bağlılığı içeren, karşılıklı ve olumlu olan bir ilişki türü olarak tanımlamaktadır. Collins (2003) ise her iki tarafında istekli olduğu, içerisinde özel bir yoğunluk barındıran bir ilişki türü olduğunu ileri sürmektedir. Gottman'e (1998) göre ise bireylerin ortak faaliyetlerde bulunması, yaşantılarını paylaşması veya günlük hayat konuşmalarında karşılıklılık göstermeleri olarak tanımlanmaktadır.

Aşk, toplumların her birinde, tüm kültürlerde ve tüm zamanlarda var olmuştur. Aşk, insanların hemen hemen hepsi hayat yolculuğunun bir döneminde en az bir kez yaşadığı ya da yaşamayı arzu ettiği duygusal bir durumdur (Atak & Taştan, 2012). Bir ilişkinin romantik ilişki olarak nitelendirilebilmesi için bireyler arasında duygusal bağ, açık iletişim, sosyal paylaşım ve cinsel çekimin var olması gerekmektedir (Işık, 2020). Her insan için farklı anlamlar taşıyan romantik ilişki, diğer yakınlıklardan farklı şekilde algılanmaktadır. Diğer yakınlık türlerinden farklı olarak romantik birlikteliklerde odak sadece tek bir kişi olmakta ve yaşanan bu özel ilişki yalnızca iki kişinin arasında olmaktadır (Stenberg, 1999).

Gelişimsel süreci incelendiğinde ise romantik ilişkilerin, ergenlikte başlayıp beliren yetişkinlik döneminde iyice güçlenmesine kadar devam ettiği görülür (Seiffge-Krenke, 2003). Bahsedilen bu dönemler romantik ilişki gelişimi açısından kritik dönemlerdir (Arnett, 2000; Collins, 2003). Orta ergenlik dönemine gelindiğinde çoğu insan, en az bir romantik ilişki yaşamıştır (Carver vd., 2003). Bu durum bireylere yaşları ilerledikçe daha fazla yakınlık kurmak için bir çerçeve oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemine yaklaşıldıkça ise, bireylerin partnerlerine ayırdıkları zaman daha da artacak (Furman & Buhrmester, 1992; Zimmer-Gembeck, 1999) ve bireyler artık ilişkilerini evlilik ya da uzun süreli bağlılık hakkında istikrarlı kararlar alıncaya kadar yakınlık ihtiyacını karşılama, güvende olma ve sevgi duygusunu aramak için kullanacaklardır (Fincham & Cui, 2011; Simon & Barret, 2010).

Evlilik öncesi hazırlık dönemi olarak düşünülebilen romantik ilişkiler, bireylerin duygusal gelişimlerinde ve ruh sağlıklarında önemli rol oynamaktadır. Ayrıca kişinin yaşadığı ilişkiler gelecekteki ilişki örüntülerinin de oluşmasına yol açacaktır (Kaya, 2018;2020). Romantik beraberliklerin insan yaşamında önemli katkılarının olması ve yapılan çalışmaların da bu doğrultuda sonuçlara varması bu beraberliklerin insan hayatında önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Stenberg, 1999).

Romantik ilişkilerin başlaması ve sürdürülmesi, beliren yetişkinlik döneminde merkezi bir konumdadır. Gelişimsel görevler bakımından romantik ilişki deneyimleri ile karakterize edilen beliren yetişkinlik (Roisman vd., 2004), Fincham ve Cui (2011) tarafından üç sebeple önemli görmektedir. İlk olarak beliren yetişkinlik döneminin gelişim görevlerinden birisi romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürmedir. İkinci olarak romantik ilişkiler iyi oluş ve davranış düzenlemesi açısından önemlidir. Üçüncü olarak romantik ilişkiler gelecekteki ilişkiler ve evlilikler için yordayıcı olmaktadır.

Duygusal bağın önemli kaynaklarından olan romantik ilişkiler, bireyin olumlu benlik algısı geliştirmesine, toplumla bütünleşmesine, fiziksel ve zihinsel sağlığa ve dolayısıyla iyi oluşa da katkıda bulunmaktadır (Dewall vd., 2011; Meier & Allen, 2008; Montgomery, 2005). Romantik ilişkiler, dostluk kavramının resmi olmayan dalı olarak kendisini gösterir (Reifman, 2011). Romantik aşk ise romantik

ilişkinin bir dalıdır ve literatür incelendiğinde farklı romantik aşk tanımlarının olduğu görülür (Uçar, 2018).

2.4. Aşka Dair Kuramsal Yaklaşımlar

2.4.1. Hoşlanma ve Sevme

Aşk konusunda birçok araştırmacı farklı aşka dair farklı tanımlamalar yapmıştır. Bu alanın öncüsü sayılan kişi ise Zick Rubin'dir. Rubin (1970; 1974; 1988) araştırmacıların aşka dair konulara uzak durmasını şaşırtıcı bulduğunu ifade etmiştir. Ona göre duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerden oluşan aşk, kültürel bir kavramdır ve kişiden kişiye aşkın anlamı da farklılaşmaktadır.

Rubin'e (1970) göre aşk ve hoşlanma birbiriyle ilişkili olmakla birlikte birbirlerinden ayrı sevgi türleridir. Hoşlanma arkadaşça karşı hissedilir ve olumlu değerlendirme, saygı, algılanan benzerlik ve güven etkenlerinden oluşur. Aşk ise sevgiliye karşı hissedilir ve bağlanma, gözetme ve yakınlık etkenlerinden oluşur. Aşkı oluşturan etkenler incelendiğinde yakınlık, diğer insanlarla kurduğumuz bağdan farklı bir şekilde, sevilen kişiyle bağ kurmayı; gözetme, bireyin sevdiği kişinin mutluluğuyla, kendisinin mutluluğundan daha fazla ilgilenmeyi; bağlılık ise sevilen kişiyle bir arada olma isteğini ve duygusal destek görmeyi içermektedir (Rubin & Brown, 1975). Hoşlanmada ise kişilerin hoşlandığı kişileri olumlu değerlendirmeleri, saygı ve güven hissetmeleri ve aralarında benzerlik hissetmeleri gündemdedir (Wilson & McLaughlin, 2001/2002).

2.4.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı Phillip R. Shaver, Cindy Hazan ve Donna Bradshaw tarafından ele alınmıştır. Shaver ve diğerlerine (1988) göre John Bowlby'nin, bebek ile ona bakım vereni arasındaki bağı açıklamak için geliştirdiği bağlanma kuramı, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki ilişkileri açıklamak için de yol göstericidir. Bu teori ortaya atıldığından bu yana yapılan çalışmalarda, bireylerin bağlanma stillerinin; yakın ilişkilerindeki davranışlarını da yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Fraley & Shaver, 2000). Kısacası bebeklikte kurulan bağın kalitesi, bireylerin hayatlarının ileriki dönemlerinde kuracağı ilişkileri de etkilemektedir (Kesebir vd., 2011).

Bowlby'nin çalışmalarını geliştiren Ainsworth ve diğerleri (1978) bebeklerin bağlanma ilişkilerini güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma olarak üç kategoriye ayırmışlardır. Güvenli bağlanma gösteren çocuklar mutluluk ve güven hissederlerken, kaygılı bağlanma gösteren çocuklar bakım veren kişiden uzaklaştıklarında aşırı tepki gösterirler. Kaçınmacı bağlanma gösteren çocuklar ise bakım verenleri uzaklaştığında kayıtsız kalırlar, ayrıca ayrıldıklarında tepki göstermedikleri gibi döndüklerinde de ilgilenmezler (Ercan, 2016; Hendrick, 2003/2016).

Shaver ve diğerleri (1988) bağlanma ile aşkın arasında benzerlik kurarak bağlanma kuramının romantik ilişkileri tanımlamak için de kullanılabileceğini dile getirirler. Shaver ve diğerleri (1988) üç tarz bağlılık olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlardan ilki güvenli bağlanmadır. Bu bağlanma stilinde kişiler genelde kendileri ve karşısındaki kişiler için pozitif bir bakış açısına sahiptirler, diğerleriyle olan ilişkilerine önem verirler ve romantik eşle yakınlık kurarken daha rahat hissederler. Bu bireyler ilişkileri başlatma ve sürdürme konusunda başarılıdırlar. İkinci bağlanma türü ise kayıtsız bağlanmadır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine karşı olumlu, partnerlerine karşı ise olumsuz bir algısı bulunmaktadır. Bu nedenle bireyler yakınlık kurmanın, yakınlık kurmaktan daha iyi olduğunu düşünmektedirler. Üçüncü bağlanma saplantılı bağlanmadır. Bu kişiler kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip iken, diğerlerini idealize ederek olumlu görmeye yatkındırlar. Bu kişilerin bağımlı olma, duygusal olma, onaylanma ihtiyacı gibi özellikleri bulunmaktadır (Klohn & John, 1998). Saplantılı bağlanan kişiler kaybetme korkusuna sahiptir ve eşleriyle olabildiğince yoğun bir yakınlık kurmak isterler. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip kişiler ise, yakınlık kurmaktan kaçınırlar çünkü partnerlerinin kendilerini gerçekten sevmediklerini düşünürler. Bu kişiler hem kendileri hem de partnerleri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler (Bartholomew & Shaver, 1998).

2.4.3. Aşkın Renkleri Kuramı

Lee (1988) aşkı doğadaki üç ana renge benzetmiştir. Nasıl ki doğadaki üç ana renk, birbirleriyle karışarak diğer renkleri oluşturuyorsa aynı şekilde aşkın da üç temel biçimi vardır (Ercan, 2016). Lee (1988) aşkın eros (tutkulu aşk), ludus (oyun gibi aşk) ve storge (arkadaşça aşk) olmak üzere üç ana aşk çeşidinden oluştuğunu,

bunlara aşkın birincil renkleri olarak ifade edildiğini ve diğer aşk türlerinin de bu üç temel aşkın kombinasyonundan oluştuğunu ileri sürmüştür.

Bahsedilen bu üç temel aşklardan ilki olan eros, içerisinde ani ve güçlü bir çekimi barındırır ve bu aşk türünde tutkulu bir aşk gibi yoğun duygular yaşanır (Lee,1988). Aşkın ikinci temel rengi ise ludustur. Ludus oyun gibi aşkı temsil etmektedir, tıpkı bir oyun gibi bu aşk rengine de eğlence ön plandadır. Bu aşk stilinde kişiler bağlanmaktan ve yakınlaşmaktan hoşlanmazlar, başka partnerlere yönelim mevcuttur. Aşkın üçüncü temel rengi ise storgedir. Storge arkadaşça aşkı temsil eder. Arkadaşça aşk güven ve birlikteliğe dayanır, zamanla gelişir. İlişki içerisinde heyecan yoktur ancak bu nedenle duygusal iniş ve çıkışlar da yoktur (Lee, 1988; Regan, 2008).

Lee'ye (1988) göre aşkın ikincil renkleri mania (manik aşk), pragma (çıkarıcı aşk) ve agape (özgeci aşk)'dir. Manik aşk, eros ve ludusun birleşiminden oluşmaktadır. Manik aşıklar kıskanç, güvensiz ve bağımlıdırlar. Eros aşıkları gibi öncelikleri fiziksel çekimdir ancak erostan farklı olarak güvensizlik mevcuttur. Ludus aşıkları gibi oyun oynarlar fakat güvensizlikleri oyunlarına da yansımaktadır. Pragma aşk, ludus ve storjenin kombinasyonundan var olmuştur. Pragma aşıklar yürütebilecekleri, olumlu gelecek geliştirebilecekleri bir ilişkiyi tercih ederler ve belirli ölçütlere sahiptirler. Ludus aşıkları gibi kendilerine güveni olan pragmalar, partnerlerini uygun adayların içinden ayırırlar ve storge aşıkları gibi onlarla zaman geçirirler. Geçirdikleri zaman içerisinde de önceden belirledikleri ölçütlere uyum sağlayıp sağlamadığını kontrol ederler. Agape aşk ise eros ve storjenin birleşimiyle meydana gelmiştir. Bu aşk rengine cömertlik ön plandadır. Agape aşıklar kendi benliğini geride tutup partnerlerine kendilerini adarlar (Lee, 1974; 1988; Hendrick & Hendrick, 1986; Regan, 2008).

2.4.4. Üçgen Aşk Kuramı

Stenberg (1999) aşkı; yakınlık, tutku ve bağlılık öğeleri olan bir kavram olarak tanımlamıştır. Belirtilen bu üç öğe, üçgenin üç uç noktasından birine denk gelmektedir. Bundan dolayı, Stenberg'in (1988) kuramı "Üçgen Aşk Kuramı" olarak bilinmektedir. Kuramın yakınlık, tutku ve karar/bağılılık olarak üç temel bileşeni bulunmaktadır. Yakınlık, yakın hissetme ve bağlılığı; tutku romantizm ve fiziksel çekimi içermektedir. Karar/bağılılık bileşeni ise bir başkasını sevmeme kararıdır.

Sternberg için bir ilişkinin ideale yakın olması, ilişkinin bu üç bileşeni dengeli şekilde içermesine bağlıdır (Kılıç, 2020)

Sternberg (1988) yakınlık, tutku ve karar öğelerinin ilişki içerisindeki oranlarına göre yedi farklı aşk stiline olduğunu ifade etmiştir. Bunlar: hoşlanma, delicesine aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, budalaca aşk ve mükemmel aşktır. Belirtilen üç öğeyi de içermeyen ilişkiler ise aşksızlık olarak tanımlanmıştır.

Aşkın çeşitleri Stenberg (1999) tarafından aşağıdaki şekildeki gibi sınıflandırılmıştır:

Şekil 2. 1. Aşkın Çeşitleri

Aşk Çeşidi	Yakınlık	Tutku	Bağlılık
Aşksızlık	-	-	-
Hoşlanma	+	-	-
Tutkulu Aşk	-	+	-
Boş Aşk	-	-	+
Romantik Aşk	+	+	-
Arkadaşane Aşk	+	-	+
Anlamsız Aşk	-	+	+

Kaynak: Sternberg, 1999 s. 17

Stenberg'in üçgen aşk kuramında açıkladığı aşk türleri aşağıdaki gibi özetlenebilir (Sternberg,1988, Sternberg & Grajek, 1984).

-Hoşlanma: Tutku ve bağlılık bileşenini içermeyen yakınlık bileşeninin hakim olduğu aşk türüdür. Bu ilişki türünde kişi karşısındaki kişiye yakınlık hisseder. Bu durum doğru arkadaşlığı tanımlarken de karşımıza çıkmaktadır.

-Tutkulu Aşk: Tutku bileşeninden oluşan ve içerisinde yakınlık ve bağlılık öğelerini bulundurmeyen ilişki türüdür. Kişinin gerçekte aşık olduğu kişiye karşı değil de zihninde idealize ettiği kişiye karşı aşkının saplantılı bir duruma dönüşmesidir.

-Boş Aşk: Yakınlık ve tutku bileşenlerini içermeyen, yalnızca bağlılığın hakim olduğu ilişki türüdür. Bu ilişki türü uzun yıllar sürebilir ancak bu ilişkiler duygusallıktan ve fiziksel çekimden uzaktır.

-Romantik Aşk: Aşkın bu türü içerisinde yakınlık ve tutku bileşenlerini içerirken, bağlılık bu ilişkilerde gerekli değildir. Partnerler fiziksel anlamda ve duygusal anlamda birbirlerine ilgi duymaktadırlar ancak bu ilişkinin sürekli olma durumu belirsizdir.

-Arkadaşça Aşk: Bu aşk türünde yakınlık ve bağlılık bileşenleri mevcutken, tutku bileşeni yer almamaktadır. Birçok evlilik tutku tükendikten sonra bu aşk türüne dönüşmektedir. Genellikle uzun süreli aşklarda görülmektedir ve birçok romantik aşk bu aşk türüne dönüşebilmektedir. Romantik aşktaki tutku ortadan kalktığında yerini yakınlık alır ve ilişki arkadaşça aşka dönüşür.

-Aptalca Aşk: Stenberg'e göre bu ilişki Hollywood filmlerindeki aşkların tarzındadır. Bu ilişki türü içerisinde tutku ve bağlılık bileşenlerini içerirken, yakınlık bileşenini içermemektedir.

-Mükemmel Aşk: Çoğu insanın yaşamak istediği bir aşk türüdür. Tutku, yakınlık ve bağlılık öğelerinden her birini dengeli bir biçimde içerisinde barındırmaktadır. Bu ilişki türünü yaşamak zordur, devam ettirmek ise yaşamaktan daha zordur.

-Aşksızlık: Bu ilişki türünde yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerinden hiçbirisi bulunmamaktadır. Bu ilişkiler zorunlu ilişkilerdir.

2.4.5. Romantik Aşk Kuramları

Branden (1988) romantik aşkı, iki kişi arasında cinsel, duygusal ve ruhsal tutkunun oluşmasından ötürü her iki tarafın da birbirlerini ödüllendirdiği bir aşk türü olarak tanımlamaktadır. Romantik aşk kuramları incelendiğinde ön plana iki kuram çıkar. Bunlar; tutkulu aşk ve romantik yakınlıktır.

2.4.5.1. Stendhal Tutkulu Aşk Kuramı

Stendhal tutkulu aşkın yedi süreçte ele alınması gerektiğini ifade eder (Hatfield, 1988). Sözü geçen süreçlerden ilki beğenmedir. Beğenme sürecinde etkileşim başlar, kişi sevdiği kişiyi fiziksel anlamda çekici bulur. İkinci süreç beklenti sürecidir. Bu süreçte seven kişiler, sevdikleriyle mutlu zamanlarını düşünüp,

hayaller kurarlar. Üçüncü süreç ümit sürecidir. Kişiler aşık olup olmayacağına ilişkin yeterli ümidin var olup olmadığını değerlendirirler. Bu süreçten sonra aşk ortaya çıkar. Tutkulu aşkın var olmasıyla birlikte görülecek bir diğer süreç ise romantik çekicilik sürecidir. Beşinci süreç billurlaşma sürecidir. Bu süreçte aşıklar, sevgilisiyle beraber yeni güzellikleri keşfederler ve birlikte yaşamın daha güzel olduğunu anlarlar. Bu dönemde birey sevdiğinin biricik olduğunu ve aşık olmanın mutluluk yarattığının farkına varır. Bu sürecin sonunda ortaya tutku çıkar. Birey sevdiği kişi tarafından, geri çevrileceği korkusunu yaşayarak yeni bir sürece adım atar. Oluşan belirsizlikler ve uzaklıklar, ayrılma sürecinin ilk adımını oluşturur. Birey sevgisinden şüphe duymaya başlayarak sevgisinin karşılıklı olup olmadığı konusunda düşünür. Son olarak ise ikinci billurlaşma dönemi yaşanır. Bu dönemde bireyler, aşkın devam edip etmeyeceğini gerçekçi bir biçimde değerlendirirler. Sonucunda da doğan aşk ya bitecektir ya da çabalarla sürmeye devam edecektir (Hatfield, 1988).

2.4.5.2. Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı

Hatfield (1988) aşk konusunda ikili bir sınıflama yapar. Bunlar tutkulu aşk ve arkadaşça aşktır. Tutkulu aşkta bireyin sevdiği kişiye ulaşması, bireyde mutluluk, heyecan, fiziksel olarak uyarılma ve cinsel doyuma yol açarken; bireyin sevgilisinden ayrılması ise endişe, kıskançlık, acı, kuşku, hayal kırıklığı gibi duygulara yol açmaktadır. Böylesine bir aşk bireyin tüm varlığına egemen olarak, kişinin yaşamında diğer alanlara yeteri kadar enerjisi kalmasına engel olmaktadır. Arkadaşça aşk ise sevgilinin mutluluğu için çabalamayı, anlayışı, şefkati ve paylaşımı içermektedir. Tutkulu aşk cinselliği içerisinde barındırırken arkadaşça aşkta cinselliğe yer yoktur ve her iki aşk türünün de kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri vardır (Hatfield, 1988; Hatfield & Rapson, 1993). Hatfield (1988), bahsedilen bu iki aşk türünün de art arda değil, eş zamanlı olarak yaşanması gerektiğini ifade etmiştir.

2.4.5.3. Romantik Yakınlık Kuramı

Daha öncesinde de ifade edildiği üzere Moss ve Schwebel'e (1993) göre yakınlık, insanın sosyal gelişimini, kendisini ayarlama düzeyini ve fiziksel sağlık durumunu etkilemektedir. Gelişimsel dönemlerin başarıyla atlatılmasında, mutlu bir evliliğin kurulmasında ve psikolojik danışma seanslarında sağaltımın başarıyla

gerçekleştirilmesinde önemli bir rolü olan yakınlık kavramı, beş etkenle açıklanmıştır. Bu sözü geçen beş etkenin tamamı ilişki içerisinde bulunursa o ilişkinin ideal bir ilişki olduğu söylenebilir fakat her zaman bu beş etkenin beşinin de bir ilişki içerisinde bulunması mümkün olmamaktadır. Bu etkenler, bağlılık, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık, bilişsel yakınlık ve karşılıklıdır. Stenberg 'in (1986) üçgen aşk kuramındaki aşkın üç bileşeni ile yakınlığın beş etkeni aslında uyum içerisinde. Bilişsel ve duygusal yakınlık, Stenberg'in yakınlık bileşenine; fiziksel yakınlık tutku bileşenine; bağlılık ve karşılıklık ise bağlılık bileşeniyle uyumludur. Aralarındaki farklılık ise aşkın, yakınlık kadar karşılıklılığı vurgulamamasıdır. Çünkü aşkı bireyler karşılık olmadan da yaşayabiliyorlarken, yakınlık karşılıksız gerçekleşmemektedir (Atak & Taştan, 2012).

Hatfield'e (1988) göre yakınlık, insanın nasıl düşünüp, hissedip, davrandıklarına ilişkin benzerlik ve farklılıkları açıklamak amacıyla diğerlerine yakın olmaya çalıştıkları bir süreçtir. Hatfield'e göre romantik yakınlık yaşayanların, ilişkiye dair bilişsel, duygusal ve davranışları bulunmaktadır. Bilişsel özellikler, yakın ilişki içerisinde bulunan bireylerin kendilerini açıkça ifade etmeye istekli olmalarını içerir. Bu yüzden bireyler birbirleri hakkında derin bilgilere sahip olmaktadır. Duygusal özellikler, bireylerin birbirine özen gösterip yoğun duygular hissetmelerini içermektedir. Davranışsal özellikler ise, partnerlerin fiziksel olarak yakınlıklarından mutlu hissetmelerini içermektedir.

Prager (1995) ise yakınlığın iki alt boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bunlar: yakınlık etkileşimleri ve yakın ilişkilerdir.

a) Yakın etkileşimler:

Yakınlık etkileşimleri, yakınlık deneyimlerini ve yakınlık davranışlarının birlikteliğinden oluşur. Yakınlık davranışları, bireylerin yakın ilişkilerinde sergilediği gözlenebilir davranışlardır. Prager (2000), yakınlık deneyiminde etkileşimin, romantik eşlerin ilişkileriyle ilgili genel algılarından daha etkili olduğunu ifade etmiştir. Açılma, etkin dinleme, etkileşimin doyuruculuğu gibi unsurlar etkileşimin özellikleri olup, yakın etkileşimde sözel ve sözel olmayan davranışların yeri vardır.

b) Yakın ilişkiler:

Anne-baba ve çocuk arasında gerçekleşen ilişkiler, romantik ilişkiler ve arkadaşlık ilişkilerinin tümü yakın ilişki örneklerindendir. İlişkinin niteliğine bağlı olarak, yakınlık etkileşimlerinin farklılık göstermesi, bu ilişkileri birbirinden ayıran temel noktadır. Bunun yanı sıra yakın ilişkileri destekleyen üç etmen bulunmaktadır. Bunlar; sevgi, güven ve bağlılıktır (Prager, 1995).

2.5. Romantik Yakınlık Başlatma

Romantik ilişkiden söz edebilmek için öncelikle bu sürecin başlatılması gerekmektedir. Partnerlerin birbirlerini tanıdıkları bir ilişkinin başlangıcı, ilişkinin gelişiminde büyük önem taşıyan bir süreçtir (Berscheid & Garizano, 1979; Snyder vd., 1985). Arnett'e (2000) göre beliren yetişkinlik döneminde kimlik keşfi gerçekleştirebilmenin ve romantik ilişkiyi sürdürebilmenin yolu romantik yakınlık başlatabilmekten geçer. Romantik yakınlık başlatabilmek için ilk önce, iki kişi birbirini fark eder ardından bir çekim hissederek. Hissedilen çekimin etkisiyle taraflardan biri adım atar ve süreç başlar. Romantik ilişkiyi başlatan ve sürdüren faktörler fiziksel çekim benzerliği, ihtiyaçların karşılanması ve tamamlayıcılık, tutumların benzerliği, demografik özelliklerin benzerliği, sosyal kabul, uyumluluk, fiziksel yakınlık, maruz kalma olarak sıralanabilir (Brehm, 1992; Brehm & Kassin, 1993; Hinde, 1997; Neyer & Voigt, 2004).

Karşısındaki kişiyle romantik yakınlık başlatmayı isteyen kişi, potansiyel kişiye ilgisini etkili bir şekilde ifade etmelidir (Regan, 2011). Prager'e (1995) göre duyguların sözel olarak ifade edilebilmesi, Boon (1994)'a göre davranışlar, Duck (1993) ve Murstein'e (1986) göre fiziksel yakınlık, Myers'e (1996) göre ise toplumsal baskınlık romantik yakınlık deneyimleri için çok önemlidir. Eglund ve diğerleri (1996) ise flörtle ilişkin yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin flörtte daha çok gülümseme, göz kontağı, dikkatle bakma davranışlarını kullandıklarını tespit etmişlerdir. Clark ve diğerlerine (1999) göre ilişkinin başlangıcında kişiler hoşlandıkları kişi ile etkileşime girmek ve etkileşimlerini derinleştirebilmek için farklı yöntemler kullanmaktadırlar. Bunlar: duygusal anlamda dahil olma (kendiyile ilgili bilgileri ifşa etme), doğrudan ilişkiyi başlatma (fiziksel temas, diğer kişiden doğrudan bir ilişki başlatmasını isteme), dolaylı yollardan ima etme (sinyal verme, aşk hakkında konuşmalar yapma), durumu manipüle etme (ortamı romantikleştirme, fiziksel teması sürdürme), mizah kullanımı (şaka yapma,

alay etme), kaynakları gözler önüne serme (hediye verme, eşyalarını göstermek), ilişki başlatmak için üçüncü kişileri kullanma (arkadaşlardan ya da aile bireylerinden konu hakkında yardım isteme), pasif kalmayı (adımı karşı taraftan beklemek) içermektedir. Kullanılacak yöntem hem direkt olarak hem de dolaylı yollardan kullanılabilir. Hatta kişi tamamen pasif kalabilir ve beklemeyi tercih edebilir (Clark vd., 1999; Vorauer & Ratner 1996)

Ancak romantik yakınlık başlatabilmek herkes için kolay değildir. Karaosmanoğlu ve diğerleri (2016) romantik yakınlığı başlatma konusunda bireyleri korkutan bazı durumlardan söz etmiştir. Bunlardan ilki reddedilmeye dair yaşanan korkudur. Bu korkudan dolayı birey eyleme geçmekte zorlanır ve ilişkiyi başlatamaz. Kendisini ifade ettiği durumlarda da kendini küçük düşmüş ya da rezil olmuş hisseder. İkinci durum ise, bireylerin erken dönemlerde sevmek ve sevilme ihtiyacının karşılanmamasının yol açtığı kaçınmacı tutumdur. Kaçınmacı bireyler, ilişkiyi başlatmaktan geri dururlar. Üçüncü durum ise, bireyde kuşku duygusunun hakim olmasıdır. Kuşkucu birey, karşısındakinin niyetini sürekli sorgular, ilk adımı karşı taraftan bekler ve ilişkiye dair sorumluluk almaz ve bu da bireyin romantik yakınlık başlatmasını engeller.

Romantik ilişkiler sürecinde etkileşim, bir ilişki için gerekli olsa dahi bu etkileşimin varlığı ilişkinin gerçekten sürebileceği anlamına gelmez. King ve Chtistensen (1983) üniversitede öğrenim gören çiftlerle yaptıkları çalışmalarında romantik ilişkilerin gelişim sürecinde bazı aşamaların olduğu tespit etmişlerdir. Bu aşamalar: karşılıklı çekim ifade edilmesi ve etkileşimin artması, çevredeki insanlar tarafından çift olarak algılanma; aşklı ifade edip başka bir partnere yönelmekten kaçınma; ilişkiyi geleceğe doğru yöneltme ve karşılıklı bağlılık kurma; son olarak ise zaman, para ve gerçekleştirilecek faaliyetleri ortaklaşa menfaatlerle koordine etme olarak ifade edilmektedir. Bir diğer araştırmaya göre Hess ve diğerleri (2007) genç yetişkin bireylerin romantik eşleri ile ilişkilerdeki yakınlığı artırma konusunda açıklık, dikkat ve yoğunlaşma stratejilerini kullandıklarını belirlemişlerdir. Açıklık, dürüst ve rahat bir iletişimi içerirken, dikkat partnerden gelen mesajları önemsemeyi, yoğunlaşma ise birlikte geçirilen zamanın ve etkileşimin artırılmasını içermektedir.

Eryılmaz ve Atak (2007) ise, romantik yakınlığı başlatan beş önemli belirleyiciden söz etmiştir. Bu belirleyiciler, kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleştirme olarak

belirlenmiştir. Bu belirleyicilerin ilki olan kendilik algısı, kişinin sempatiklik, çekicilik ve zeki olma gibi kişisel yeterliliklerini ifade etmektedir. Kendilik bilgisi, dürüst olmayı, diğerlerinin duygu ve düşüncelerine saygılı olmayı kapsamaktadır. Davranışsal yakınlık, ilgi duyulan bireyle zaman geçirme, telefon numarasını alabilme gibi davranışsal öğelerden oluşmaktadır. Bilişsel ve duygusal yakınlık, ilişki kurulacak kişinin fikrini almayı, duygu ve düşünceleri ortaya koyabilmeyi içermektedir. Son olarak romantik sözelleştirme belirleyicisi ise ilgi duyulan kişiye karşı anlamlı sözler söyleme, şiir yazma gibi faktörleri içermektedir (Eryılmaz ve Atak, 2009; Eryılmaz ve Atak, 2011; Eryılmaz ve Ercan, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011).

2.6. Romantik Yakınlık Başlatma Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde romantik yakınlık başlama, psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar konularının birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde romantik yakınlık başlatma kavramı ile ilgili gerçekleştirilmiş araştırma sonuçlarına yer verilecektir. Bu kapsamda öncelikle yurt dışı ardından da yurt içerisinde gerçekleştirilen çalışmalara değinilecektir.

Romantik ilişkilere ilişkin yapılan araştırmalarda, ilişkilerin başlatılması ihmal edilerek ilişkinin sürdürülmesi ve sonlandırılmasına odaklanılmıştır. Ancak Berscheid ve Graziano'nun (1979) da ileri sürdüğü gibi, ilişkinin başlangıç aşaması da çok önemlidir. Çünkü eşlerin başlangıç aşamasında hangi koşullar altında tanıştığını bilmeden ve birbirleriyle olan iletişim biçimlerini anlamadan ilişkinin doğası ve gidişatı hakkında yorum yapmak güçleşmektedir. Bu bağlamda Clark ve diğerleri (1999) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerini başlatırken hangi stratejilere başvurduğunu incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, erkeklerin ilişkiyi başlatırken kadınlara göre daha aktif ve doğrudan olma eğilimini gösterdikleri, bunun yanı sıra cinsellikle daha ilgili oldukları gözlemlenmiştir. Kadınların ise ilişkiyi başlatırken, erkeklere göre daha pasif ve dolaylı yollara başvurduğu tespit edilmiştir.

İrklar arası flört konusunda inceleme yapan Harris ve Kalbfleisch (2000), grubun yarısını Avrupalı Amerikalılar, yarısını ise Afrikalı Amerikalıların oluşturduğu 120 öğrenciyle romantik yakınlık başlatma hakkında bir araştırma yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların farklı ırklardan

birileriyle flört ilişkisi başlatırken, aynı ırktan biriyle flört ilişkisi başlatırken kullandıklarından daha fazla sosyal mesafe stratejisini kullandıklarını tespit etmişlerdir. Katılımcıların, farklı ırktan birilerine ilgi duydukları ve o kişiyle ilişkiyi başlattıklarını hayal etmeye zorlandıkları görülmüştür. Ayrıca farklı ırktan bir kişiyle ilişki başlatmaları beklendiğinde ise iletişimsel davranışlarını ayarladıkları gözlemlenmiştir.

Taraflardan biri, romantik ilişkiyi başlatabilmek için bazı harekete geçirici davranışlara ihtiyaç duymaktadır. Hess ve diğerlerinin (2007) bu bağlamda genç yetişkin bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin romantik yakınlığı arttırmak için üç stratejiye (açıklık, dikkat ve yoğunlaşma) başvurdukları tespit edilmiştir.

Otizimli bireyler ile ilgili çalışma yapan Yew ve diğerleri (2022) ise sistematik bir gözden geçirme çalışması yapmıştır. Yapılan literatür incelemesinde otizimli bireylerin ilişki başlatma ve sürdürme konusunda yaşadığı başarılar ve zorluklar incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda bireylerin yaşadığı zorluklar ve başarılar; sosyal ve iletişim faktörleri, fiziksel çekicilik, partner faktörleri ve diğer faktörler (kişilik özellikleri, finansal kaynaklar, bağlanma biçimi vb.) adı altında dört başlık altında kategorize edilmiştir.

Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında ise, Eryılmaz’ın (2004), yaptığı çalışmada romantik yakınlık başlatmada algılanan kontrol ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerine göre incelenmiştir. Çalışmada romantik yakınlık başlatmada algılanan kontrolün cinsiyete ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ve kontrol inançlarını yordayan faktörlerin hangileri olduğu incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde ise şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- a) Sözel yakınlık, davranışsal yakınlık, esprili olma ve karşılıklılığın ergen kontrol inançlarını yordadığı; romantik ilişkiyi neyin başlattığını bilme, özbilgi ve fiziksel yakınlığın ise genç yetişkin kontrol inançlarını yordadığı bulunmuştur.
- b) Ergen erkeklerin, ergen kadınlara göre ölçek toplam puan ve kontrol inançları, sözel ve davranışsal yakınlık, karşılıklılık ve esprili olma boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

- c) Ergenlerde romantik yakınlık başlatmadaki algılanan kontrol üzerinde yaşın ve yaş ve cinsiyetin ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.
- d) Genç yetişkinlerde romantik yakınlık başlatmadaki algılanan kontrol puanları üzerinde cinsiyet ve yaşın ortak etkisinin bulunmadığı görülmüştür.
- e) Ergenlerde, romantik yakınlık başlatmadaki algılanan kontrol üzerinde cinsiyet faktörü önemlidir.
- f) Erkek genç yetişkinlerin, kadın genç yetişkinlere oranla ölçek toplam puanı ile sözel ve fiziksel yakınlık boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.
- g) Her iki cinsiyet açısından incelendiğinde de, genç yetişkinlerin yaşının artmasıyla toplam puan ile kontrol inançları boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatan belirleyicileri ortaya koymak için çalışma gerçekleştiren Eryılmaz ve Atak (2007), gerçekleştirdikleri çalışmada romantik yakınlık başlatan belirleyicileri ortaya koymak için 17 maddeden oluşan ve kendilik algısı, duygusal-bilişsel yakınlık, kendilik bilgisi, romantik sözelleştirme ve davranışsal yakınlık alt boyutlarını içeren “Romantik Yakınlık Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeği”ni geliştirmişlerdir.

Gelişim dönemlerinin her birinde yalnızlık insanı etkileyen ve acı veren bir deneyimdir (Cacioppo vd., 2006). Bu yüzden bireyler yalnız kalmamak ve doyum sağlayan bir ilişki elde edebilmek için romantik yakınlık kurmaya yönelirler. Eryılmaz ve Ercan (2010a) yaptıkları çalışmada bu konuya odaklanarak romantik yakınlık başlatma belirleyicileri ile cinsiyet ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada, romantik yakınlık başlatma belirleyicilerini kullanma açısından cinsiyetle ilgili anlamlı farklar bulunmuş, yalnızlığın da romantik yakınlık başlatma belirleyicilerinden biri olan kendilik algısını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Kişilik, bir bireyi diğerinden ayırt eden özelliklerin bütünüdür ve bu özellikler düşünüldüğünde akla sayısız özellik gelecektir. Bu bağlamda Eryılmaz ve Ercan (2013) kişilik özelliklerinin romantik ilişkideki yerini görmenin önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatma ile cinsiyet, kişilik özellikleri ve kimlik statüleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, romantik yakınlık başlatma

konusunda cinsiyetin önemli olduğu ve duygusal açıdan dengesizlik, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin ve ipotekli kimlik statüsüne sahip olmanın romantik yakınlık başlatmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatma ile ilgili bir başka çalışma yine Eryılmaz ve Ercan (2010b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eryılmaz ve Ercan (2010b) tarafından gerçekleştirilen çalışmada beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık başlatma ve başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal desteğin romantik yakınlık başlatma ile anlamlı ve önemli düzeyde ilişkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte romantik ilişkilerdeki denetimin artmasına bağlı olarak bireylerin, daha fonksiyonel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır.

Beliren yetişkinlikte romantik yakınlık başlatmanın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, farklı cinsiyet rollerindeki beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma açısından karşılaştırılması son olarak ise özsaygı ve toplumsal cinsiyet rollerinin romantik yakınlık başlatmayı yordama düzeyini incelemek amacıyla Eryılmaz ve Atak (2011) bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, erkeklerin kendilik bilgisi dışındaki romantik yakınlık başlatma belirleyicilerini kadınlardan daha çok kullandıkları görülmüştür. Toplumsal cinsiyet konusunun ise romantik yakınlık başlatmada önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerin özsaygı düzeyleri arttığında, romantik yakınlık başlatmalarının da olumlu olarak etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, algılanan kontrolün, önemli bir psikolojik öge olduğu görülmekte bunun yanı sıra bedensel ve ruhsal sağlık için de önemli bir yordayıcı olduğu bilgisine ulaşılmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011b). Bu bağlamda Eryılmaz ve Ercan (2011b) tarafından gerçekleştirilen araştırmada algılanan kontrol ve romantik yakınlık başlatma arasındaki ilişki incelenmiştir. Beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada romantik yakınlık başlatma konusunda cinsiyetin etkisi ve algılanan kontrolün romantik yakınlık başlatmayı hangi düzeyde yordadığını araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre romantik yakınlık başlatma belirleyicilerini kullanma noktasında cinsiyete dayalı fark bulunmuştur. Bununla birlikte, algılanan kontrol, romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerini kullanmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada ise Eryılmaz ve Ercan (2011a) romantik yakınlık başlatmada cinsiyetin etkisi ve ihtiyaç doyumunun romantik yakınlık başlatmayı hangi düzeyde yordadığını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre romantik yakınlık başlatma konusunda cinsiyetin etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca yetkinlik ve ait olma ihtiyaçlarının romantik yakınlık başlatmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ergenlerin romantik ilişkiyi başlatma, sürdürme ve bitirme nedenleri inceleyen Gülden (2011) yaptığı çalışmada, ergenlerin cinsiyet farklılıklarının ilişkiyi başlatma, sürdürme ve bitirme nedenleri açısından etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ergenlerin romantik ilişki başlatma ve sürdürme süreçlerine dair nedenler olarak, duygusal bağlamda yakın olma, romantik eşin kişilik özellikleri, iyi anlaşabilme, romantik eşin dış görünümü ve gelecekte evlilik düşüncelerini gibi nedenlerin etkili olduğu görülmüştür. İlişkiyi bitirme nedenlerinin ise yalan, anlaşamama, sadakatsizlik, duygusal anlamda bağın eksikliği, ilişkide anlayışın olmaması, gelecekte evlenmeyi planladıkları kişinin olmadıklarını idrak etmeleri ve kıskançlık olduğu tespit edilmiştir.

Yaşları 18-37 yaş aralığında olan 228 kadın, 145 erkeğin katıldığı araştırmada, Ömür ve Büyükaşahin-Sunal (2015) tarafından kadın ve erkeklerin ilişkiyi başlatmak için hangi stratejiyi (örneğin, doğrudan, dolaylı veya pasif stratejiler) kullanması gerektiğine ilişkin tercihleri ile romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılara yönelik tutumları, reddedilme duyarlılığı ve ilişki kaygısı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Ayrıca reddedilme duyarlılığı ve ilişki kaygısının, erkeklerin ilişki başlatma konusundaki kalıp yargılara yönelik tutumlarını ne ölçüde belirlediğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular şu şekildedir;

- a) Kadın ve erkeklerin her ikisinin de, ilişkiyi başlatanın kadın olduğu durumlar için dolaylı stratejiyi, erkekler için ise doğrudan stratejiyi destekledikleri,
- b) İlişkiyi başlatanın erkek olduğu durumlarda ise kadın katılımcıların doğrudan stratejiye olan desteğinin, erkeklerden daha fazla olduğu; ilişkiyi başlatanın kadın olduğu durumlarda ise, erkeklerin doğrudan stratejiye desteğinin, kadınlardan daha fazla olduğu,

c)İlişki kaygısı, romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılara yönelik tutumlar ve reddedilme duyarlılığı, kadın ve erkek başlatıcıların farklı strateji tercihleri temelinde farklılık bulunduğu,

d)İlişkiyi başlatanın kadın olduğu durumlar için dolaylı stratejiyi destekleyen kadın katılımcıların, kadın başlatıcılar için doğrudan stratejiyi destekleyen kadın katılımcılara göre erkeklerin başlatıcı olması ve ilişkilerde erkek egemenliği ile ilgili kalıp yargılardan yana daha fazla olduğu, ayrıca bu katılımcıların, marjinal bir anlamlılık düzeyinde ($p = .051$) diğer kadın katılımcı grubuna göre daha fazla reddedilme duyarlılığına sahip oldukları,

e) İlişkiyi başlatan kadınlar için doğru doğrudan stratejiyi destekleyen erkek katılımcıların, kadın başlatıcılar için dolaylı stratejiyi destekleyen erkek katılımcılara göre daha fazla ilişki kaygısı yaşadığı,

f)Erkek başlatıcılar için doğrudan stratejiyi destekleyen erkek katılımcıların, ilişkilerde erkeklerin egemenliğine ilişkin klişeleri daha fazla destekledikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bazı bireyler ilişkiyi başlatma konusunda diğerlerinden daha başarılıdır. İlişkiyi başlatma konusunda yaşanan problemler kişinin kendinden kaynaklanabileceği gibi, çevresinden de kaynaklanabilir. Bireyden kaynaklı bir problem olan utangaçlığın romantik yakınlık başlatma ile ilişkisi Eryılmaz ve diğerleri (2016) tarafından incelenmiştir. Bulgulara göre bireylerin utangaçlıklarının arttıkça romantik yakınlık başlatma belirleyicileri kullanmalarının azaldığı görülmüştür.

Bireyin romantik yakınlık başlatabilmesi için öncelikle bedeniyle ve kendisiyle barışık olması gerekmektedir. Kara ve Altınok (2017) bu konu üzerine eğilerek beliren yetişkinlerde beden imajının romantik yakınlık başlatma belirleyicilerinin yordanmasını incelemişler ve beden imajının romantik yakınlık başlatma belirleyicilerini anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Son olarak Sumbaş ve Durmuş (2018) yaptıkları çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatmanın yordayıcıları olarak cinsiyet ve romantik ilişki inançlarını incelemişlerdir. Bulgulara göre cinsiyetin ve romantik ilişki inançlarının romantik yakınlık başlatma konusunda önemli yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir.

2.7. Romantik İlişkilerde Psikolojik Eğilimler

Yaşamın bir parçası olan yakın ilişkiler, insanın gelişim sürecindeki psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında ve kişiliğin temellenmesinde önemli bir konumdadır. Kurulan yakın ilişkilerin kalitesi bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını, iyi oluşunu, kabiliyetlerini ya da benlik saygısını etkileyebilir (Hetherington, 2003).

İnsanoğlunun yakın ilişkilere dair birtakım eğilimleri vardır. Romantik ilişkilere dair gösterilen bu tutumların oluşmasında birçok etken rol oynamaktadır. Bu tutum ve eğilimler yalnızca kültürel çevreden ve bireylerin kişisel özelliklerden etkilenmekle kalmayıp aynı zamanda çiftin, birbirleriyle olan geçmişlerinden ve geliştirdikleri ilişkilerinin uyumlu olduğu sosyal ilişkiler matrisinden de etkilenmektedir (Huston & Levinger, 1978). Romantik ilişkilere bakıldığında, her birinin kendi içerisinde ayrı bir dinamik ve yoğunluğa sahip olduğu görülmektedir. Oluşan bu farklılıkları gerek bireylerin kendi ilişki eğilimleri gerek içerisinde bulunduğu kültür gerekse çiftin birbirleriyle olan etkileşimi meydana getirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, sözü geçen tüm bu faktörlerin, romantik ilişkilerin gelişim sürecini etkilemesi kaçınılmazdır (Eken, 2018).

Snell ve diğerleri (2002) yakın ilişkilerle ilgili 12 ilişki romantik ilişki eğilimi belirlemiş ve geliştirdikleri Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ile bu eğilimleri ölçmeyi amaçlamışlardır. Bu eğilimler şu şekildedir: ilişkiye saplantı, ilişki motivasyonu, ilişkide kendine güven, ilişki kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu, ilişkisel depresyon, dışsal ilişki kontrolü, içsel ilişki kontrolü, ilişkisel bilinçlilik, ilişki doyumu ve ilişki girişkenliğidir.

Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler aşağıda açıklanmaktadır (Büyükşahin, 2005):

- a. İlişkiye Saplantı: Bireyin yakın ilişkilere dair saplantılı olması ve sürekli bu konu ile ilgili olarak zihninin meşgul olmasıdır.
- b. İlişki Motivasyonu: Bireyin romantik ilişkilere dair duyulan isteğidir.
- c. İlişkide Kendine Güven: Bireyin romantik ilişki kurması durumunda kapasitesini ve becerilerini olumlu yönde değerlendirme eğilimini ifade eder.
- d. İlişki kaygısı: Bireyin romantik yakınlık kurma durumunda hissettiği kaygıdır.
- e. İlişki izlenimi ayarlama: Bireyin yakın ilişkilerinin diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermesidir.

- f. İlişki korkusu: yakınlık kurmaya dair duyulan korkudur.
- g. İlişkisel depresyon: kişinin yakın ilişkilere dair kendisini üzgün, korkmuş, hayal kırıklığına uğramış hissetmesidir.
- h. Dışsal ilişki kontrolü: Bireyin ilişkilerinin genellikle şansa bağlı, tesadüfi şekilde geliştiğine ya da kadar tarafından kontrol edildiğine dair inancıdır.
- i. İçsel ilişki kontrolü: Bireyin, yakın ilişkilerinin kendi kontrolünde olduğuna dair inancıdır.
- j. İlişkisel bilinçlilik: Bireyin, yakın ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönlerini algılayabilme kapasitesidir.
- k. İlişki doyumu: Bireyin yakın ilişkilerle ilgili keyifli hissetmesi ve mutlu olmasıdır.
- l. İlişki girişkenliği: Bireyin yaşamında yakın ilişkiler hakkında girişken olmasıdır.

Snell ve diğerleri (2002) oluşturduğu bu alt boyutlarla ilgili Çok Boyutlu İlişki Ölçeğini, Büyükşahin (2005) Türk örnekleme için uyarlamıştır. Yapılan uyarlamada özgün çalışmadan farklı olarak ilişki kaygısı ve ilişki korkusu alt boyutlarının birleştirilerek “ilişki korkusu/kaygısı” ilişki doyumu ve ilişki depresyonu alt boyutlarının birleştirilerek “ilişki doyumu”, ilişkiye saplantı, ilişki farkındalığı ve ilişki güdüsü alt boyutlarının birleştirilerek “ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma” adı altında adı altında aynı faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu tez kapsamında da Büyükşahin (2005) tarafından Türkçeye uyarlanarak sekiz alt boyuta indirgenen yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ölçmeyi amaçlayan Çok Boyutlu İlişki Ölçeği kullanılmıştır.

2.8. Psikolojik Eğilimler Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Romantik ilişkilerde psikolojik eğilimler konusunda literatürde sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmışken, romantik yakınlık başlatma ile ilgili bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde romantik ilişkilerdeki psikolojik eğilimler kavramının yer aldığı farklı araştırmalar aktarılmıştır.

Yakın ilişkiler ruh sağlığı ve psikososyal uyum açısından insani bir gereksinim olarak kabul edilmektedir (Descutner & Thelen, 1991; Pielage vd., 2005). Demeter ve Paiusan (2018), yaptıkları çalışmada ilişki deneyimlerinin yakın ilişki

içerisindeki psikolojik eğilimleri nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yakın ilişki deneyiminin (şimdiye kadarki partner sayısı) incelenen bireysel ve psikolojik eğilimlerle (ilişki saygısı, motivasyon ve doyum gibi) pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Özetle, yakın ilişki deneyimi fazla olan bireylerin, ilişki içerisinde yüksek düzeyde saygı, motivasyon ve doyum yaşayabilecekleri varsayılmıştır.

Toplumdaki önemli yerleri sebebiyle genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin karşı cinsle olan ilişkileri ve bu ilişkiyi etkileyen faktörlerle ilgili çalışmaların yapılması git gide önem kazanmaktadır. Bilge ve diğerlerinin (2010) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin çok boyutlu ilişkilerini etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırmada bağımsız değişkenler cinsiyet, yaş, şu an ilişkisinin olup olmadığı, ilişkisinin olmadığı gün sayısı, çok boyutlu mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve kontrol odağı olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde öznel iyi oluş değişkeninin, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve ilişki girişkenliği dışındaki boyutları yordadığı; ilişkinin varlığı/yokluğu değişkeninin içsel ilişki kontrolü dışındaki diğer boyutları yordadığı; gün değişkeninin ilişki doyumu, ilişki kaygısı/korkusu ve dışsal ilişki kontrolü dışındaki boyutları yordadığı görülmektedir. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutları incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü; mükemmeliyetçilik beklentisi puanlarının ilişki kaygısı ve ilişkide izlenim ayarlama; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının ise ilişki doyumu için kurulan regresyon denklemlerinde etkili değişkenler olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkeni incelendiğinde ise, cinsiyetin ilişki girişkenliği; yaşı ise dışsal ilişki kontrolü için önemli olduğu görülmüştür. Kontrol odağı değişkeni ise çok boyutlu ilişki ölçeğinin alt boyutlarını yordamadığı tespit edilmiştir.

Kişilik ve yakın ilişkiler psikoloji biliminin önemli çalışma alanlarındadır. Bireyin bebekliğinden itibaren şekillenmeye başlayan kişilik, kurulan yakın ilişkilerle gelişir ve kararlı hale gelir. Bu bilgilerin ışığında Aydoğdu (2010) tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri ile ilgili psikolojik eğilimleri ile beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir; romantik ilişkilerde dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık, öz disiplin, kişilik özelliklerine sahip kişilerin romantik

ilişkiyi başlatma ve sürdürme açısından daha girişken ve başarılı oldukları, bu konularda daha az kaygı hissettikleri, ilişkilerinden aldıkları doyumun fazla olduğu ve ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiğine inandıklarını sonucuna ulaşılmıştır. Buna rağmen nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise romantik ilişkilerinde daha fazla kaygı hissettiklerini, kendilerine güvenlerinin daha az olduğu ve ilişkilerinde başka kişilerin görüşlerine önem verdikleri ve ilişkiyi başlatma-sürdürme konusunda problemler yaşadığı görülmüştür.

Araştırmacıların pek çoğu ergenlik döneminde algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin sosyal duygusal gelişimleri üzerinde etkili olduğunu düşünmektedir. Bu bağlamda Bülbül (2014) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada algılanan anne baba tutumlarının, yakın ilişkilerindeki ilişki eğilimleri ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre anne baba tutumları ölçeğinin alt boyutlarının çok boyutlu ilişki ölçeği alt boyutlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra bu çalışmada ergen bireylerin demografik özellikleriyle birlikte anne-baba tutumları ve yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Literatür incelendiğinde psikolojik sorunların temelinde çocukluk çağı yaşantıların önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır. Bu açıdan Faraji (2016) Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve romantik ilişkilerdeki istismar davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca çocukluk çağı travması, psikolojik eğilimler ve romantik ilişkilerdeki istismar davranışının bazı değişkenlerle olan ilişkisi de incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde romantik ilişki değerlendirme envanteri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen diğer bulgu ise çok boyutlu ilişki ölçeğinin alt boyutlarından ilişki kaygısı ile yaş arasında 21 yaş grubunda puanların daha yüksek olduğu ve ilişkide kendine güven alt boyutu ile cinsiyet incelendiğinde kadın katılımcılarının puanlarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Bireyler, yaşamının ilk yıllarından itibaren ebeveynleriyle kurduğu yakın ilişkinin bir benzerini yetişkinlikteki partneriyle de kurmaktadır (Feeney 1999, Shaver & Hazan 1987). Baltacıoğlu (2016) yaptığı çalışmada genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerini, yakın ilişkilerinde psikolojik eğilimlerini ve ilişki inançlarını

incelemiştir. Analiz bulgularına göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin cinsiyet, ilişki durumu ve çocuk sahibi olma-olmama değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Analizler, erkeklerin ve evli katılımcıların yakın ilişkilerinde daha çok akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Son bulgu olarak ise yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin, kaçınmacı bağlanma stilini yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Son yıllarda artan bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının partnerlerin birbirleriyle geçirdiği zamanı etkilediği düşünülmektedir. Bu amaçla Erdemir (2018) yetişkinlerde bilgisayar oyunu ile oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının ilişkide kendine güveni, ilişki doyumunu ve içsel girişkenliği arttırdığı görülmüştür. Ayrıca kadınların ilişki doyumunun, ilişki girişkenliğinin ve ilişkide kendine güvenlerinin erkekler katılımcılardan fazla olduğu, ilişki korkusunun ise erkeklerde daha fazla olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak ise içsel ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven ve ilişki doyumu alt boyutlarının artarken, ilişki korkusu ve oyun oynama alışkanlıklarının azaldığı sonucu elde edilmiştir. Son olarak ise bilgisayar başında geçirilen sürenin fazlaşmasına paralel olarak ilişki izlenimi ayarlama artarken ilişkide kendine güven ve dışsal ilişki kontrolünün azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada Bozkurt (2019), yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunun, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu; öğrencilerin eğitim gördükleri üniversitenin bulunduğu şehir bakımından değişkenlerin farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada Yurtseven (2019) erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Çalışmadaki amaç erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatmanın demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre Young Şema envanteri ve aldatma envanteri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; İlişki doyumu alt boyutu ile aldatma envanteri puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki; İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile aldatma envanteri arasında pozitif

yönde anlamlı ilişki; İlişkide izlenim ayarlama alt boyutu ile aldatma envanteri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; İlişkide kendine güven alt boyutu ile aldatma envanteri puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki; dışsal ilişki kontrolü alt boyutu ile aldatma envanteri puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; ilişkide girişkenlik alt boyutu ile aldatma envanteri arasında negatif yönde anlamlı ilişki; içsel ilişki kontrolü alt boyutu puanı ile aldatma envanteri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile çalışma gerçekleştiren Tavas (2020) ise anne baba reddi, yakın ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimler ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular incelendiğinde anne reddi değişkeniyle Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve alt boyutları arasında ilişki izlenimi ayarlama boyutu haricinde, tüm alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu; anne reddi ile aldatma envanteri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; baba reddi ile içsel ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, İlişki Korkusu/ Kaygısı ve İlişki Doyumu alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu; baba reddinin varlığı ile aldatma eğilimi envanteri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; çok boyutlu ilişki ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; aldatma eğilimi envanteri ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı Ebeveyn Kabul/Red envanteri -Anne Formunun alt boyutlarından Sıcaklık/ Şefkat alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğu; Ebeveyn Kabul/Red envanteri -Baba Formunun alt boyutlarından; İhmal/kayıtsızlık, Düşmanlık/ Saldırganlık, Ayrışmamış Red ve Ebeveyn Kabul Red toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu; Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ile Ebeveyn Kabul Red envanteri Anne ve Baba formları arasında anlamlı bir ilişki olduğu; Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ile Ebeveyn Kabul Red envanteri Anne ve Baba formları arasında anlamlı bir ilişki olduğu; son olarak ise aldatma eğilimi düzeyi ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Ebeveyn Kabul Red Anne ve Baba formları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Günlük yaşamımızda bile sık sık kullanır olduğumuz narsisizm, psikoloji alanında araştırmalara konu olmuş ve popülerliğini hala sürdüren bir terimdir. Aydın (2021)' da narsistik kişilik yapılanması ile yakın ilişkideki psikolojik eğilimler ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, narsistik kişilik yapılanması ile yakın ilişkideki psikolojik eğilimlerden ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü ve ilişkide kendine güven

eğilimleri ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; Narsisistik kişilik yapılanması ile bağlanma stilleri arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Analize göre narsisistik kişilik yapılanmasının kaçınmacı bağlanmayla negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu, kaygılı bağlanmayla ise ilişki olmadığı tespit edilmiştir. İstatiksel analizlerden regresyona göre, bireylerde narsistik kişilik yapılanması arttığında kaçınmacı bağlanmada düşüş görüldüğü bilgisine ulaşılmış. Ayrıca narsistik kişilik yapılanması puanı arttığında ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki kontrolü eğilimlerinin de arttığı, ilişki doyumunun ise azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

2.9. Bilişsel Yaklaşım

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar konusunun temeli, bilişsel yaklaşıma dayanmaktadır. Bilişsel yaklaşımların temelini bireyin düşünceleri, amacını ise bireyin zarar veren düşüncelerinin farkına vararak bu tarz düşüncelerin yerine daha sağlıklı olanların konması oluşturmaktadır (Burger, 1986/2006). Bu bağlamda kuramsal çerçevenin bu kısmında temelleri Ellis ve Aaron T. Beck tarafından inşa edilen bilişsel yaklaşımlarla ilgili bilgi verilecektir.

2.9.1. Ellis’ in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi

Albert Ellis 1950’li yıllarda çalıştığı vakalar üzerinde psikanalitik yöntemlerin yeterli gelmediğini görmüştür. Bunun üzerine Akılcı Duygusal Terapiyi geliştirerek bilişsel davranışçı yaklaşımın ilk önemli isimlerinden birisi olmuştur (Corey, 2009/2015). 1950li yıllarda Akılcı Terapinin temellerini inşa eden Ellis, 1961 yılında kuramını Akılcı Duygusal Terapi, 1993 yılında ise kuramının adını tam olarak ifade edebilmek için Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak değiştirerek genişletmiştir (Ellis, 1962, 1994; Ellis & Dryden, 1997). Bilişe verdiği önemin yanı sıra davranışları da önemseyen bu kuram, bilişsel davranışçı teorilerin çok özel bir modelidir (Thompson & Rudolph, 2000)

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kuramının temel felsefesi, insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının kendisinin kontrolünde olmasıdır (Murdock, 2004/2012). İnsanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimleri yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu belirler. Bu kurama göre düşünceler, duygular ve davranışlar önemli ölçüde birbirlerinden etkilenirler ve karşılıklı bir

neden sonuç ilişkisine sahiptirler (Corey, 2009/2015). İnsanlar, yaşadıkları olayları yorumlamalarını temel olarak duygu ve düşüncelerini geliştirirler (Popa & Bochis, 2012).

2.9.2. ABC Kişilik Kuramı

ABC Kişilik Kuramı, Ellis'in modelinin teori ve uygulamasının özünü oluşturur. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayalıdır (Doğan, 1995). Ellis, duygusal rahatsızlıklarda düşünmenin etkisini ortaya koyabilmek adına ABC modelini tasarlamıştır (Dryden, 2015; DiGiuseppe ve ark., 2018). ABC modelindeki A (Activating Event) harekete geçiren, B (Belief) inanç ve C (Conslusion) de sonuçtur (Murdock, 2004/2012). A, bir olgu veya olayın varlığı veya bir kişinin davranışdır. C, bireyin duygusal veya davranışsal tepkisi veya izleyen sonuçlardır. C'nin oluşumunda rol oynayan süreç bunun kişinin A hakkındaki inancı olan B'dir (Corey, 2009/2015). Örneğin A eşi tarafından terk edilmek gibi olumsuz olaydır. B ise bireyin terk edilmeyi şanssızlık olarak yorumlaması veya başarısızlık olarak görmesidir. C ise karşılaşılan bu olayın kişisel ve duygusal sonuçlarını bireyin yaşamasıdır (Karahana & Sardoğan, 1994).

Ellis bu ABC modeline daha sonrasında yeni bileşenler dahil etmiştir. C'den sonra gelen D tartışarak müdahaledir. Danışanların mantık dışı inançlarına meydan okumalarını sağlayacak yöntemlerin uygulanmasıdır. Danışanlar mantık dışı inançlarını en aza indirme için yapılan tartışmadan sonra pratik bir yan olan E'ye yani etkili bir davranış biçimine ve yaşam felsefesine ulaşırlar. Bu yeni ve etkili inanç sağlıklı düşünceleri sağlıklı olanlarla değiştirmeyi içerir. Bu başarılırsa F yani duygu grubu oluşturulur (Corey,2009/2015; Nelson-Jones,2000; Sharf, 2016). Bu model bir müdahale stratejisidir. Akılcı Duygusal Terapi'ye göre, eğer bir kişi üzgün hissediyorsa, üzüntüyü yaratan bir kişi veya bir durum değil, kişinin o durum hakkındaki inançları veya düşünceleridir. Bu model ile kişinin irrasyonel düşüncesini rasyonel düşünce ile değiştirme yoluna gidilir (Cormier & Hackney, 1994/2014).

2.9.3. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

İnançlar, bireyin kendisine söylediği şeylerdir ve birey için özel bir anlamı olan imge ve sembollerdir. Ellis'in kuramına göre akılcı (mantıklı) ve akılcı olmayan (mantıkdışı) inançlar vardır. Sözü geçen bu akılcı ve akılcı olmayan inançlar, gerçekliğin yorumlanması veya yordanmasıdır (Walen ve diğerleri, 1980). Akılcı

inançlar bireyin kendi tercihleri ve istekleridir, hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur (Murdock, 2004/2012). Bu inançlar sayesinde bireylerin duyguları da pozitif ve sağlıklıdır ayrıca bireyler hedeflerine ulaşabilme konusunda da diğerlerine göre daha başarılıdırlar (Ellis ve Dryden, 1997). Walen ve diğerleri (1980) akılcı inançlar için beş kriterin olduğunu ifade etmiştir. Bu kriterler şu şekilde ele alınabilir:

- Akılcı inançlar, içsel manada tutarlı, mantıklı ve uyumludur.

- Akılcı inanç, doğrulanabilir özelliktedir.

-Akılcı inanç, mutlak anlamda katı değildir, “tercih edebilirim” ya da olsa “olsa çok iyi olur” gibi ifadelerle açıklanabilir.

-Akılcı inanç uyumlu ve olumlu duygularla ilişkilidir. Bununla birlikte duyguların sağlıklı şekilde yaşanmasına yardımcı olur.

-Akılcı inançlar, bireyin hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı olmakla birlikte çatışmalardan kaçınma, mutlu bir hayat ve ilişkiden doyum alma gibi yaşam amaçlarıyla tutarlıdır (Moriarty, 2002).

Akılcı olmayan inançlar ise bireylerin önemli hedeflerine ulaşmasını engelleyen ve sabote eden biliş, düşünce ve algılardan meydana gelmektedir (Ellis, 1986). Bu tür inançlar katıdır ve bireyin -meli/-malı, zorunluluk, emir terminolojisini kullanmasına neden olarak duygusal sorunlar yaşamasına yol açar (Ellis & Bernard, 1985). Ellis (1994)’e göre akılcı olmayan inançları üç kategoride ele alınmalıdır. Bunlar:

- Kişinin kendine dayatmaları: ‘Ben her koşulda her türlü en iyisini yapmalıyım’

- Başkalarına dayatmaları: ‘İlişki içinde olduğum sizler her koşulda her zaman bana karşı kibar, düşünceli davranmak zorundasınız’

- Yaşama ilişkin dayatmaları: ‘Yaşadığım hayat koşulları, çeşitli şartlar, kesinlikle her zaman güvenli, makul, kolay olmak zorundadır’ (Murdock, 2004/2012).

2.9.4. Beck’in Bilişsel Terapisi

1960’ların başında tam eğitilmiş ve uygulayıcı bir psikanalitik olan Dr. Beck psikanalizin tıp topluluğu tarafından kabul edilmesi için varsayımların geçerliliğini bilimsel olarak gösterilmesi gerektiğine inanıyordu. Bu amaçla, depresyonun kişinin

ie dnm düşmanlığının sonucunda olduğunu belirten, psikanalitik yaklaşımı test etmek için çalışmalar yapmıştır (Beck & Hurvich, 1959; Türkçapar & Sargın, 2012). Beck depresyonda olan insanların rüyalarının, kontrol grubundaki normal insanların rüyalarından daha fazla düşmanlık teması içereceği varsayımıyla, depresif kişilerin rüyalarını incelemiş, sonuçları analiz ettiğinde ise, depresif kişilerin rüyalarında çok az düşmanlık teması olduğunu grmştir (Beck, 1995/2018). Yapılan bu çalışmayla Beck, sonuçların ie dönük düşmanlık varsayımını desteklemediğini keşfetmiştir (Türkçapar & Sargın, 2012).

Beck'in depresyondaki danışanlarla ilgili gözlemleri, danışanların belirli bir yaşam olayıyla ilgili yorumlarında olumsuz bir tutum sergilediklerini ve bu durumun da bilişsel bozukluklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Dattilio, 2000a; Akt: Corey, 2009/2015). Beck'in elde ettiği bu deneysel bulgular ve kendi pratikleri onu psikanalizden uzaklaştırmıştır (Türkçapar & Sargın,2012). Beck depresyon üzerine yaptığı araştırmaların sonucunda, bilişsel terapi (BT) kuramını ortaya koymuştur.

Bilişsel yaklaşım da akılcı duygusal terapiye benzer şekilde kişilerin olaya göstermiş olduğu duygusal tepkilerin, olaya yüklenen anlamla birlikte değiştiğini ifade etmektedir (Beck, 1976/2006). Bilişsel terapide bireyin bilişsel yapısını iki ana başlık altında kavramsallaştırmıştır: "Otomatik düşünceler" ve "'şemalar" (Türkçapar, 2015).

Düşüncenin en temel birimi şemadır ve şema bireyin dünyaya ilişkin kişisel deneyimleri ve dolaylı öğrenmeleri sonucunda oluşur. şema, sürekli olarak karşı karşıya kalınan bilgi bombardımanının zihne yerleşmesidir (Beck & Emery, 2005). Sahip olunan şema, yaşamın erken dönemlerinde şekillenmeye başlar (Murdock, 2004/2012).

Bilişsel şemalar ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Türkçapar,2015). Danışma sürecinde bireyin ulaşılması kolay, fark edilebilen yüzeydeki düşüncelerinden yola çıkılarak daha derindeki düşüncelere ulaşılmaya çalışılır. En yüzeyde ulaşılması daha kolay otomatik düşünceler, sonrasında ara inançlar ve son olarak en derinde ise temel inançlar bulunmaktadır (Gökçakan & Gökçakan, 2005). Psikolojik rahatsızlıkların temelinde bulunan, çarpıtılmış, işlevsel olmayan düşüncelerin, gerçekçi bir biçimde tekrardan değerlendirilip düzeltilmesi duygu ve davranışlarda da iyileşmeye yol açacaktır.

Daha sürekli bir değişim için ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarına odaklanılır (Beck, 1995/2018).

Bilişsel kuram, klinik olarak bireyin bilişsel yapısını kavramlaştırırken ele aldığı bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki ana başlıkta inceler. Şemalar ise ara inançlar (altta yatan sayıltı ve kurallar) ve temel inançlar olarak iki gruba ayrılabilir. Bu üç grup bilişi iç içe geçmiş üç daire şeklinde düşünürsek en yüzeyde otomatik düşünceler daha sonra ara inançlar ve en çekirdekte de temel inançlar yer alır.

2.9.5. Temel İnançlar

Temel inançlar bireyin çocukluğundan getirdiği ve kendisi için önemli olan bireylerle girdiği etkileşimler sonucunda oluşan (Beck, 1995/2018) genellikle bireyin kendisine yönelik mutlak önermeler (Türkçapar, 2015) ve aşırı genellemelerden oluşmaktadır (Murdock, 2004/2012). Derinde olan bu temel inançlar ilk yaşantılarla şekillenmiş, sorgulanmamış algı ve fikirlerden meydana gelmektedir (Beck, 1995/2018).

Temel inançları üç gruba toplayan Beck (2005), bu inançların çaresizlik, değersizlik ve sevilmemeye olarak gruplandırmıştır. Örneğin “yetersizim, beceriksizim” gibi koşulsuz önermeler çaresizlik temel inancına; “kötüyüm, ben bir hiçim” değersizlik temel inancına; “istenmeyen, sıkıcı biriyim” gibi inançlar da sevilmemeye inancına örnektir. Bireyin kendisine yönelik bu inançları bahsedilen herhangi bir kategoriden birisinde yer alabileceği gibi, üçünde de yer alabilmektedir (Hiçdurmaz & Öz, 2011). Bireyin sözü geçen temel inançlarının farkına varması çok zordur. Danışmalarda temel inançları tespit edebilmek için, aşağı doğru ok tekniğinin yanı sıra danışanın otomatik düşüncelerine odaklanılır ve bu düşüncelerin arasında ortak bir tema araştırılır, bazı temel inançların kendisini otomatik düşünce olarak gösterip göstermediğine bakılır ve temel inanca müdahale edilmeye çalışılır (Beck, 1995; 2018).

2.9.6. Ara İnançlar

Otomatik düşünceler bilişsel yapının en yüzeyinde yer alır. Yaşanan an ve o duruma özgü olan otomatik düşüncelerin daha derininde ise bireyin dile getirmediği fakat inandığı ara inançları bulunmaktadır (Türkçapar, 2015). Kişinin yaşantıları

sonucunda kendisi ve çevresiyle ilgili oluşturduğu varsayımları ve kuralları içermektedir. Bu inançlar koşullu olmanın yanına sıra ayrıca –meli, -malı şeklinde gereklilik içeren inançları kapsamaktadır (Beck, 1995/2018).

Bireyin kuralları ve varsayımları; düşünce, duygu ve davranışları üzerinde etkili olan ara inançlar, temel inançlara nazaran daha kolay değişime uğratılabilmektedir (Beck, 1995/2018). Bu inançlar otomatik düşüncelerdeki ortak ve sürekli tekrarlayan temaları, derine inme tekniği ve yahut bazı envanterler kullanılarak araştırılabilmektedir. (Özcan & Çelik, 2017). “Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar.”, “Eğer başarısız olursam sevilmem”, “Eğer hayır dersem cezalandırılırım.”, “Gerçek yüzümü göstermezsem sevilirim.” gibi kural ve tutumlar ara inançlara örnek gösterilebilir (Türkçapar, 2015). Ara inançlara ulaşılması ve ara inançların tanımlanması otomatik düşüncelere karşı daha zorken, temel inançlara göre daha kolaydır (Hiçdurmaz, 2010).

2.9.7. Otomatik Düşünceler

Bilişsel kuramda, bireyin duyguları ve bununla ilişkili olan davranışlarını belirleyen şeyin, durumun kendisinin değil, çoğu zaman otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yapılan yorumlar olduğu belirtilmektedir (Beck, 1995/2018). Otomatik düşünceler kişilerin belirli durumlarda kendi kendilerine söyledikleri, tekrarlayan, olumlu ya da olumsuz otomatik benlik ifadeleridir. Bu düşünceler, , daha belirgin olan diğer düşüncelerle akış içinde (Beck, 1995/2018) aynı zamanda ortaya çıkan bir düşünce selidir (Beck, 1964; Akt: Murdock, 2004/2012).

Otomatik düşünceler bilinçli bir çaba olmaksızın herhangi bir durum karşısında birdenbire ve kendiliğinden ortaya çıkarlar ve kişiler genellikle bu düşüncelerin üzerinde durmadan ve bunları değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler (Beck, 1995/2018). Zihin akışını sağlayan bu düşüncelerin otomatik olarak adlandırılmasının nedeni kişinin bilişinde birdenbire beliren düşünce ve resimler olmalarıdır (Özcan & Çelik, 2017). Çoğu durumda olumsuz olan otomatik düşünceler, “Ben asla hiçbir şeyi doğru yapamam”, “Hayat çok zor.” şeklinde örneklendirilebilir (Murdock, 2004/2012). Beck (1976/2006) çoğu psikolojik rahatsızlığın, bireylerin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklandığına inanmaktadır (Yavuzer & Karataş, 2012). Bilişsel

terapi, bu tarz zararlı otomatik düşüncelerin durdurulmasıyla ilgilenmektedir ve bireyin kendi düşünce tarzını inceleyerek, yeni kavrama biçimleri geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Ivey, Ivey & Smek-Morgan, 1993).

2.9.8. Bilişsel Çarpıtmalar

Otomatik düşünceler sürekli yanlış olmasa dahi, birçoğunun gerçek olma olasılığı oldukça düşüktür. Bu durumun nedeni ise çoğu zaman tutarlı bir şekilde kendini gösteren, zihindeki sistematik mantık hatalarıdır (Freeman & Dattilo, 1992). Otomatik düşüncelerin biliş akışı sırasında bazı hatalar meydana gelmektedir, bilişsel yapıda yer alan bu işlevsiz inançlar, kişinin düşünce biçimini belirler ve bilişsel çarpıtmalara yol açarlar (Franklin vd., 2016; Türkçapar, 2015). Bilgi işlem sürecindeki hatalar sebebiyle duruma uygun olmayan ve duygu durumunda problemlere yol açan bilişsel çarpıtmalar, şu şekilde sınıflandırılmıştır: (Türkçapar, 2015).

- a)Keyfi çıkarımlar: Destekleyici ve ilgili kanıtlar olmadan belli bir sonuca varmaktır.
- b)Seçici soyutlama: Yaşanılan deneyimin birçok özelliğini göz ardı edip, bolayın köşede kalmış bir ayrıntısına odaklanarak deneyi o ayrıntıya göre yorumlamaktır.
- c)Aşırı genelleştirme: Yaşanılan birkaç rastlantısal olayı baz alarak genel inançlar oluşturup bu durumu alakalı alası her ortama uygulamaktır.
- d)Aşırı genelleme yapan bireyler çoğu zaman “her zaman, asla, herkes, hiç kimse” gibi kesin yargı bildiren kelimeleri kullanma eğilimindedirler
- e)Büyütme ve küçültme: Bir duruma hak edilenden fazla ya da hak edilenden çok daha az değer verilmesi, değerlendirmede bozukluk seviyesine varan yanlışlardır.
- f)Kişiselleştirme: İlişkilendirmek için bir neden olmadığı durumlarda bile bile bireylerin kendileri dışında gelişen olayları kendileriyle ilişkilendirme eğiliminde olmalarıdır. Birey kendisiyle alakalı olmayan durumlardan bile kendisini sorumlu tutar. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip olan bireyler çoğu zaman suçluluk ve yetersizlik duygularını yaşarlar.

g)Etiketleme ve yanlış etiketleme: Bir kişinin kimliğini o kişinin geçmişteki hatalarına göre tanımlamaktır.

h)Kutuplaşmış düşünce, her şeyi “ya hep ya hiç şeklinde düşünme ve yorumlamayı içermektedir (Arkar,1992; Beck, 1995/2018; Corey, 2009/2015).

2.9.9. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

Akılcı olmayan inançlar ya da bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan otomatik düşünceler, işlevsel olmayan duygu ve davranışların meydana gelip bunların sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Beck, 1995/2018). Son yıllarda bilişsel yaklaşımlardaki gelişmelerle birlikte, artık genel bilişsel çarpıtmalar ya da akılcı olmayan inançların araştırılmasının yanı sıra, yaşamın belirli alanındaki inançlar ve çarpıtmalar incelenmeye başlanmıştır (Hamamcı & Büyüköztürk, 2003). Özellikle kişilerarası ilişkilerin gelişimi ya da engellenme sürecinde hangi bilişsel faktörlerin nasıl roller oynadığı, bireylerin ilişkileri fonksiyonel, sağlıklı ve doyum sağlayıcı kılan şeylerle ilgili belirli inançları ve tutumları ilgili araştırmalar yapılmaktadır (Jones & Stanton,1988). Çünkü insan, sadece kendine ve içerisinde bulunduğu dünyaya veyahut geleceğe yönelik işlevsel olmayan inançlara sahip değildir; insan ilişkileri içerisinde sürekli kendini yeniden tanımlayan bir yaratılıştır, diğerleriyle hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez (Beck, 1995/2018, Cüceloğlu, 2002).

Dış dünyada devamlı diğer insanlarla etkileşim içerisinde olan insanlar başkalarına ya da ilişkilerine yönelik de bilişsel şemalar oluşturabilmektedirler (Beck, 1995/2018). Oluşturulan bu kişilerarası şemalar, fonksiyonel olabilecekleri gibi, fonksiyonel olmayan bir yapıya da sahip olabilirler. Bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili katı, mükemmelliyetçi ve işlevsel olmayan düşünceler, inançlar ve değerlendirmeler ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılmakta ve bu düşünce sisteminin kişinin ilişkilerde sergilediği davranış ya da hissettiği duyguları etkilediği üzerinde durulmaktadır (Di Giuseppe & Zee, 1986; Ellis, 1986).

İlişkilerle ilgili inançlar, ilişkinin nasıl olmasına ilişkin ölçütler, ilişkide gelişen olayların oluş nedenlerine ilişkin yüklemeler, gelecekte olacak olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğasına ilişkin hipotezlerden oluşmaktadır (Baucom vd., 1989). İnanç sistemleri ve kişinin yetiştirilme biçimiyle yakından ilişkili olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller

ve yanlış anlaşılma ve hatalı yorumlamalara yol açar (Leung & Poon, 2001). Zamanla bu üzüntü verici deneyimler bireyin ruhsal sağlığını zedeler ve ilişkinin sonlanıp sonlanmaması, ilişki tatmini gibi değişkenler üzerinde derin bir etki yaratır (Leung & Poon, 2001; Möller & Merwe, 1997).

Hamamcı ve Büyüköztürk'ün 2003 yılında geliştirdikleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde bilişsel çarpıtmalar üç boyuta ele alınmışlardır. Bunlar şu şekildedir:

- Yakınlıktan kaçınma boyutu, bireylerin başka kişilere yönelik olumsuz bakış açısını, eğer ilişkide yakın olunursa bu yakınlığın doğuracağı problemleri göz önüne sermekte ve bu yüzden ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini savunmaktadır.
- Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu, bireylerin ilişki içerisindeki hem kendi hem de diğerlerinin davranışlarıyla ilgili yüksek standartlarını ve beklentilerini ifade etmektedir.
- Zihin okuma boyutu, ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini kapsamaktadır. (Hamamcı & Büyüköztürk, 2003).

2.9.10. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar kavramı ile ilgili gerçekleştirilmiş araştırma sonuçlarına yer verilecektir. Bu bağlamda önce yurt dışı ardında da yurt içerisinde gerçekleştirilen araştırmalara kronolojik sırayla değinilecektir.

Akılcı olmayan ilişki inanışlarını ölçmek amacıyla Eidelson ve Epstein (1982), 47 evli çiftle bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmalar sonunda akılcı olmayan ilişki inanışlarını ölçen 40 maddeli bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. İlişki İnançları Envanteri olarak tanımlanan bu ölçme aracında, fonksiyonel olmayan beş ilişki inancı tanımlanmıştır. Bu inançlar; 1) Anlaşmazlık yıkıcıdır, 2) Eşler kesinlikle değişmez, 3) Zihin okuma beklentisi, 4) Cinsel mükemmeliyetçilik, 5) Cinsiyet rollerinde farklılık vardır olarak tanımlanmıştır.

Bu konuyla alakalı geliştirilen bir başka ölçme aracı da Romans ve DeBord (1994) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 71 maddeli ve dokuz boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: (1) Her zaman birbirimize açık olmalıyız, (2) Birbirimizin zihnini okumalıyız, (3) Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını

karşılamalıyız, (4) Her şeyi beraber yapmalıyız, (5) Birbirimiz için kişiliklerimizi değiştirebilmeliyiz, (6) Aramızdaki her şey mükemmel olmalı, (7) İyi ilişkileri devam ettirmek kolay olmalı, (8) Romantik idealleştirme, (9) Kişi bir romantik ilişkisi olmadan kendisiyle bütünleşmiş sayılmaz.

Bilişsel Davranışçı yaklaşıma göre akılcı olmayan inançlar, problemlili ilişkiler üzerinde önemli bir yer tutar. (Ellis vd., 1989; Epstein vd., 1993;). Sullivan ve Schwebel (1995), 122 genç yetişkinle gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin ilişkilerinde zarara sebep olan olumsuz inançları ve ilişkilerin sürmesine katkıda bulunan olumlu inançları değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu anlamda katkıları olan ve gerçekçi olan inançların tersine bazı inançlar gerçeklikten uzaktır. Gerçeklikten uzak olan bu inançlar, kişide geleceğe dair fazla iyimser beklentiler yaratmaktadır. Bu durum sonucunda da bireylerin ilişkilerinde stres ve düş kırıklığı yaşamalarına bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanabileceği belirtilmiştir.

Evli bireyler için ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştiren Debord ve diğerleri (1996) 370 yetişkin birey ile yürüttükleri çalışmalarında, evlilikleri içerisinde mutsuz olan bireylerin daha fazla gerçekçi olmayan ilişki inançlarını kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Debord ve diğerleri (1996) genel akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların, algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve araştırmalarında yüksek miktarda romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olma ile evlilik doyumu arasında olumsuz bir korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir.

Akılcı olmayan ilişki inançları ve evlilik doyumuna ilişkin araştırma yapan Bradbury ve Fincham (1987, 1993), araştırmalarının sonucunda evlilik doyumu ve akılcı olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Depresyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 117 ergenin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada Marton ve diğerleri (1993) ise depresyonda olan ergenlerin, diğerlerine orana daha fazla bilişsel çarpıtmalarının olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan bir başka araştırmada ise Stackert ve Bursik (2003) genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip kişilerin

diğerlerinden daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra kadın katılımcıların uyuşmazlıkla ilgili daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşılırken, erkek katılımcıların ise cinsel mükemmelliyetçilikle ilgili kadınlardan daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada Yurtal (1999) öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını birtakım değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmaya 560 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre ana baba tutumları ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde otoriter anne baba tutumunda ‘yüksek beklentiler’ inancı baskınken; koruyucu istekçi ve otoriter anne baba tutumunda çaresizlik inancının baskın olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sınıf düzeyi ve ikamet yeri ile ilgili anlamlı bir sonuç elde edilememişken suçlama eğiliminin kadınlarda daha az, onay ihtiyacının ise sosyal bilimler öğrencilerinde fen bilimleri öğrencilerine nazaran daha çok olduğu görülmüştür.

Ruh sağlığı alanında önleme çalışmaları anahtar bir öneme sahiptir (Korkut, 2004). Bu amaçla Hamamcı (2002) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirdiği uygulamasının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara etkisini incelemek için 110 üniversite öğrencisiyle on iki oturumdan oluşan bilişsel davranışçı psikodrama uygulaması gerçekleştirmiş ve bu uygulamanın öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını azaldığı sonucunu ulaşmıştır.

Bir diğer çalışma ise Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. 425 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştirmişlerdir. Yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarından oluşan kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde bilişsel çarpıtma puanının yüksek olduğu görülen bireylerde problem ve çatışmaların yaşanma olasılığının daha fazla olduğu görülmüştür.

Bilişsel çarpıtmalar, toplumsal ilgiler ve ilk anılar hakkında üniversite öğrencileriyle çalışma gerçekleştiren Erginsoy (2010)’un çalışmasından elde edilen sonuçlara göre toplumsal ilgi düzeyleriyle yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının negatif yönlü, toplumsal ilgi düzeyiyle zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki

beklentisi bilişsel çarpıtmasının ise pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra cinsiyete göre inceleme yapıldığında yalnızca yalnızlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının erkeklerde daha yüksek çıktığı görülürken, diğer alt boyutlar ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Öz duyarlık, kişilerin sıkıntı çekmesine sebep olan duygularına açık olması, kendisine özen göstererek şefkatli bir tutumla yaklaşması, yetersizliklerine karşı anlayışlı olması ve kendisini yargılamaması ve yaşanan olumsuz yaşantıların da insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Akın (2010) bu kapsamda öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. 338 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılığın olumlu kısımlarına sahip olan kişilerin bilişsel çarpıtmalarının daha az, olumsuz kısımlarına sahip olan bireylerin ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları daha fazla olan bireylerin karşılarındaki kişileri daha fazla yanlış anladıklarıdır.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yordayıcıları olarak yaş, cinsiyet yalnızlık, benlik saygısı ve romantik durumlarını incelemeyi amaçlayan Turan (2010) çalışmasını 970 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Sonuçlara göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar yaş, cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir fark çıkmazken yalnızlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında olumlu bir yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yakın ilişkilerde yaşanan kişiler arası çatışmalar, olumsuz duyguların hissedilmesine yol açabilmekte ve bunlar da ilişkiyi yıpratabilmektedir. Bu noktada bağışlama konusunun gündeme getirilmesi gerekmektedir. Çıvan (2013) kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 320 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının kadınlara oranla daha çok olduğu; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bağışlama davranışı arasında düşük düzeyli negatif yönlü bir ilişki olduğu; zihin okuma bilişsel çarpıtmasının bağışlama davranışı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve bağışlama davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki olduğu;

yakınlıktan kaçınma ile bağışlama arasında ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Algılanan ebeveyn tutumunun bilişsel çarpıtmalara ve kişilik özelliklerine olan etkisini inceleyen Gönen (2014), 405 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada algılanan ebeveyn tutumu ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülürken, kişilik yapısı ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre bireylerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça narsistik, obsesif kompulsif, pasif agresif, histriyonik, paranoid, antisosyal ve bağımlı kişilik puanlarının da arttığı görülmektedir.

Duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelediği araştırmasında Demiray (2018); duygusal zeka ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde zayıf bir ilişki, kişilerarası duyarlılık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaysa pozitif yönde orta düzey bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular duygusal zeka ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişisel duyarlılığı etkilediğini ortaya koymaktadır.

Günümüzde internet kullanımı yoğunlaşarak artmaktadır. Demir (2019) 412 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünü incelemiştir. Yapılan analizlerin sonucuna göre yalnızlık, internet bağımlılığı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların “yakınlıktan kaçınma” alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha fazla puan aldıkları; sınıf düzeyine göre inceleme yapıldığında anlamlı bir sonuç elde edilemediği; sosyoekonomik düzeye göre inceleme yapıldığında ise düşük sosyoekonomik düzeye sahip kişilerin kendilerini daha yalnız hissettikleri, internet bağımlılığına daha yatkın oldukları ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarını daha fazla kullandıkları ortaya konulmuştur. Elde edilen analizler incelendiğinde yalnızlık, internet bağımlılığı ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. .

Son olarak Çiftçi (2022) araştırmasında 377 evli olmayan kişinin aile aidiyetleri, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, benlik ayrımlaşması ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre evli olmayan kişilerin benliğin ayrımlaşması düzeylerinin evlilik beklentisine

göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve aile aidiyetinin evlilik beklentilerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarının aile aidiyeti alt boyutlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yakınlıktan kaçınma alt boyutu kendilik aidiyeti ve aile aidiyetini negatif yönlü yordadığı; gerçekçi olmayan beklentilerin kendilik aidiyeti ve aile aidiyetini pozitif yönde yordadığı bulgusuna erişilmiştir. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarının benlik ayrımlaşması alt boyutlarını yordayıp yordamadığı incelendiğinde ise yakınlıktan kaçınmanın duygusal tepkisellik ve kopmayı negatif yönlü yordadığı; gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin benlik ayrımlaşmasının tüm alt boyutlarını negatif yordadığı; zihin okuma alt boyutunun ise benliğin ayrımlaşmasının tüm alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada yararlanılan model, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişkenin beraber değişim gösterip göstermediği ya da beraber değişim gösteriyor ise nasıl bir değişim gösterdiği olduğu belirlenmeye çalışılır. Belirtilen tarama modelinde mevcut değişkenler için neden-sonuç ilişkisi ifade edilemez ancak değişkenlerden birinin değişiminin diğer değişken üzerinde oluşturacağı değişimin tahmini ve yordaması yapılabilir (Karasar, 2011). Bu çalışmada romantik yakınlık başlatmanın, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik eğilimler değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda, cinsiyet ve ilişki durumu değişkenlerine göre, romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni romantik yakınlık başlatmadır. Çalışmanın bağımsız değişkenleri ise çok boyutlu ilişki ölçeğinin ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarıdır. Yukarıda isimleri ifade edilen veri toplama araçları ile ilgili bilgiler ilerleyen bölümlerde verilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, araştırmaya gönüllü bir şekilde katılım sağlayan kişilerin, belirli zaman ve yerde uygun olması ve kolayca ulaşılabilir durumda olması durumunda kullanılacak bir örnekleme türüdür (Martella vd., 2013). Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi araştırmacıya hız kazandırır (Creswell, 2003).

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarının psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile ne seviyede açıklandığını araştırmak için tasarlanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın araştırma grubunu beliren yetişkin olarak tanımlanan 18-29 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 216 kadın, 70 erkek katılmıştır. Çalışma grubunun 149'unu İlişkisi olmayanlar, 137 sini ise flörtü olanlar oluşturmaktadır.

Çalışma grubuna ait bilgiler, katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans (n) ve yüzde (%) istatistikleri aşağıdaki tabloda ortaya konmuştur.

Tablo 3. 1. Çalışma Grubuna Ait Özellikler

		Kişi Sayısı (N)	%
Cinsiyet	Kadın	216	75,5
	Erkek	70	24,5
İlişi Durumu	İlişkisi olmayanlar	149	52,1
	İlişkisi olanlar	137	47,9

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu, Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği, İlişkiler İle İlgili Bilişsel arpıtmalar Ölçeği Ve ok Boyutlu İlişi Ölçeği'dir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı hazırladığı bu formda araştırma bulgularına katkı sağlayacağı dūřünölen demografik değişkenlerle ilgili sorulara yer verilmiştir. Hazırlanan bu bilgi formunda cinsiyet, yař, ilişi durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği

Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği Eryılmaz ve Atak (2009) tarafından geliştirilmiş, beş boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; kendilik bilgisi, kendilik algısı, davranışsal yakınlık, duygusal ve bilişsel yakınlık ve romantik sözelleştirmedir. Eryılmaz ve Atak (2009) ölçeği geliştirirken; iç tutarlılık, test-tekrar

test yöntemi ve açımlayıcı faktör analizi gibi analizlerden yararlanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin faktör yapısı araştırılmıştır. Beş alt boyuttan oluşan bu ölçeğin açıklanan varyansı %61,72 bulunmuştur. Envanterin tümünün iç tutarlık değeri değeri ,83; alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri ,55 ile ,79 arasında değişmektedir. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik katsayısı ise 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan, romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerini kullanmak anlamına gelmektedir. Bu araştırmada ölçeğin çalışma grubundaki Cronbach alfa iç tutarlılık .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından bireyleri kişilerarası ilişkilerinde var olan bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 19 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçekten alınabilen maksimum puan 95, minimum puan ise 19'dur. Ölçeğin ilk alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma, kişilerin ilişkilerinde eğer yakınlık kurarlar ise zarar göreceklere dair inanışları; ikinci alt boyut olan ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisinde, kişilerin ilişkilerindeki gerçekçi olmayan beklenti ve standartları; son alt boyut olan zihin okuma ise zihin okuma hatalarını simgelemektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .67'dir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı araştırıldığında; birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanması ile belirlenen test tekrar test korelasyon katsayıları ölçeğin tamamı için .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .74; üçüncü alt boyut için ise .74 olarak bulunmuştur.

Belirtilen Ölçeğin ölçüt geçerliği için Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Çatışma Eğilimi Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile olan korelasyonu araştırılmıştır. Korelasyon katsayıları şu şekildedir: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer envanterlerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ($p<.01$) (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu araştırmada ölçeğin çalışma

grubundaki Cronbach alfa iç tutarlılık .84 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutlarının örneklem grubundaki Cronbach alfa değerleri de incelenmiştir. Bu doğrultuda yakınlıktan kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa değeri .82, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun Cronbach alfa değeri .77 ve zihin okuma alt boyutunun Cronbach alfa değeri .64 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Yakın ilişkilerle alakalı çeşitli psikolojik yatkınlıkları ölçmek amacıyla Snell, Shicke ve Arbeiter (2002) tarafından çok boyutlu ilişki ölçeği geliştirilmiştir. Snell ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen ölçek beşli likert tarzda ve 60 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe için uyarlaması ise Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Büyüksahin (2005) tarafından yapılan ölçekte bulunan 7 madde, belirtilen faktörlerin altına girmemesi ve madde korelasyonlarının düşük çıkması nedeniyle ölçekte çıkarılmış ve ölçek 53 maddeye indirilmiştir. 8 alt boyuttan meydana gelen ölçeğin alt boyutları İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma 2, 3, 4, 12, 14, 15, 23, 25, 34, 36, 45, 47, ilişki doyumu 10, 18, 21, 28, 32, 39, 43, 50, 53 numaralı maddelerle, numaralı maddelerle, ilişki korkusu/kaygısı 5, 6, 9, 16, 20, 26, 31, 37, 42 numaralı maddelerle, ilişki izlenimi ayarlama 8, 19, 30, 41, 52 numaralı maddelerle, ilişkide kendine güven 1, 11, 22, 33, 44 numaralı maddelerle, içsel ilişki kontrolü 13, 24, 35, 46 numaralı maddelerle ilişki girişkenliği 17, 27, 38, 49 numaralı maddelerle dışsal ilişki kontrolü ise 7, 29, 40, 51, numaralı maddeleriyle değerlendirilmektedir. Çok boyutlu ilişki ölçeğinin iç tutarlılık güvenirlik Cronbach alfa katsayısı .81, test tekrar test güvenirliği .80 değerinde olup bu çalışmada ortaya çıkan alt ölçeklerin; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .73 ile .91; iki yarım güvenirlik katsayıları .72 ile .90; test tekrar test güvenirlik katsayıları .63 ile .86 arasında değişmektedir (Büyüksahin, 2005). Bu araştırmada ölçeğin çalışma grubundaki Cronbach alfa iç tutarlılık .84 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutlarının örneklem grubundaki Cronbach alfa değerleri de incelenmiştir. Bu doğrultuda ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutunun Cronbach alfa değeri .91, ilişki doyumu alt boyutunun Cronbach alfa değeri .88, ilişki korkusu/kaygısı alt boyutunun Cronbach alfa değeri .78, ilişki izlenimi ayarlama alt boyutunun Cronbach alfa değeri .83, ilişkide kendine güven alt boyutunun Cronbach alfa değeri .81, dışsal ilişki kontrolü alt boyutunun Cronbach

alfa değeri .77, ilişki girişkenliği alt boyutunun Cronbach alfa değeri .81, içsel ilişki kontrolü alt boyutunun Cronbach alfa değeri .64 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce veri toplama araçlarından olan “Romantik Yakınlık Başlatma Belirleyicileri Ölçeği”, “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği” ve “Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ölçeklerini kullanabilmek için ilgili ölçekleri geliştiren kişilerden e-posta yoluyla izin alınmıştır. Ardından Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu’ndan araştırmaya dair etik onayı alınmıştır.

Araştırmayla ilgili verilerin toplanması online olarak Google Forms uygulaması üzerinden yapılmıştır. Oluşturulan formda bilgilendirilmiş onam metniyle birlikte araştırmanın amacı, verilerin sadece bu çalışma doğrultusunda kullanılacağı ve başka bir yerde kullanılamayacağı, kimse ile paylaşılmayacağı, isim-soy isim bilgisinin istenmediği ve formun nasıl doldurulması gerektiği ve araştırmacıya dair bilgiler açıklanmıştır. Ardından “çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum” seçeneği eklenerek, katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak katılması sağlanmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, araştırmacının çevresinde bulunan ve belirlenen örneklem grubuna uygun bireylere bağlantı adresiyle birlikte sosyal medya uygulamaları kullanılarak ulaştırılmıştır. Araştırma yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi kısmında elde edilen veriler için IBM SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizde öncelikle romantik yakınlık başlatma toplam puan, psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin normallik ve homojenlik değerleri kontrol edilmiştir. Bu amaçla Levene testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizde varyansların homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Normallik ve homojenlik değerleri kontrol edildikten sonra sözü geçen değişkenler Bağımsız Gruplar t-Testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizlerine tabi tutulmuştur. Araştırmada güven aralığı %95 olarak; anlamlılık düzeyi ise en az $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri ile ilgili betimsel istatistikler, basıklık ve çarpıklık değerleri yer almaktadır. Ardından beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatmalarının; cinsiyete ve ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Daha sonrasında ise beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatmalarını; psikolojik eğilimlerinin ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ne derecede yordadığına ilişkin bulgular bulunmaktadır.

4.1. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Betimsel İstatistik Bulguları

Değişkenler	n	Ort.	Ss
Romantik Yakınlık Başlatma	286	53,58	7,95
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	286	57,32	11,09
Yakınlıktan Kaçınma	286	22,53	6,29
İlişki Beklentisi	286	24,13	5,69
Zihin Okuma	286	10,65	2,27
Yüksek Düzeyde Odaklanma	286	36,48	9,621
İlişki Doyumu	286	30,64	8,07
İlişki Korkusu/Kaygısı	286	25,67	6,74
İlişki İzlenimi Ayarlama	286	11,98	4,19
İlişkide Kendine Güven	286	19,63	3,69
Dışsal İlişki Kontrolü	286	12,03	3,72
İlişki Girişkenliği	286	15,29	3,30
İçsel İlişki Kontrolü	286	13,24	2,49

Tablo 4.2'de araştırmaya katılan katılımcılara ait betimsel bilgiler yer almaktadır. Betimsel veriler incelendiğinde romantik yakınlığı başlatma (Ort=53.58, Ss=7.95), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Ort=57.32, Ss=11.09) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma (Ort= 22.53, Ss=6.29), ilişki beklentisi (Ort=24.13, Ss=5.69) ve zihin okuma (Ort=10.65 Ss=2.27) değerlerini almıştır. Çok boyutlu ilişki ölçeğinin alt boyutlarının aldığı

değerler ise yüksek düzeyde odaklanma (Ort=36.45, Ss=6.29), ilişki doyumu (Ort=30.64, Ss=8.07), ilişki korkusu/kaygısı (Ort=25.67, Ss=6.74), ilişki izlenimi ayarlama(Ort=11.98, Ss=4.19), ilişkide kendine güven (Ort=19.63 Ss=3.69), dışsal ilişki kontrolü(Ort=12.03 Ss=3.72), ilişki girişkenliği (Ort=15.29 Ss=3.30), içsel ilişki kontrolü (Ort=13.24 Ss=2.49) şeklinde olduğu görülmüştür.

4.2. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları

Uygulanan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıda Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
RomantikYakınlıkBaşlatma	286	-,541	,004
Bilişsel Çarpıtmalar	286	,511	,914
Yakınlıktan Kaçınma	286	,081	,098
İlişki Beklentisi	286	,218	-,130
Zihin Okuma	286	-,042	-,613
Yüksek düzeyde odaklanma	286	-,034	-,543
İlişki doyumu	286	-,093	-,785
İlişki korkusu/kaygısı	286	,034	-,712
İlişki izlenimi ayarlama	286	,087	-,955
İlişkide kendine güven	286	-,672	,376
Dışsal ilişki kontrolü	286	-,086	-,459
İlişki girişkenliği	286	-,568	-,074
İçsel ilişki kontrolü	286	-,379	,161

Tablo 4.3.'te romantik yakınlığı başlatma toplam puan, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, ilişki beklentisi ve zihin okuma bununla birlikte çok boyutlu ilişki ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları olan ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve son olarak içsel ilişki kontrolü boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. 286 kişiden oluşan çalışma grubunun ölçekler ve alt boyutları için çarpıklık ve basıklık katsayıları minimum -0,95 ile maksimum 0,91 değerlerini almıştır. Parametrik test analizlerin gerçekleştirilebilmesi için iki tane şart vardır.

Bunlar verilerin normal ve homojen olacak şekilde dağılıma sahip olmasıdır (George, Mallery, 2009). Bu bağlamda öncelikle değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına her bir değişkene ait çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerleri hata kat sayısına bölündüğünde elde edilen değerlerin +1.96 ve -1.96 arasında olması gerekmektedir (Field, 2013). Sonuçlar incelendiğinden 286 kişiden oluşan çalışma grubunun ölçekler ve alt boyutları için çarpıklık ve basıklık katsayıları minimum -0,95 ile maksimum 0,91 değerlerini aldığından veriler normal dağılım göstermiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre romantik yakınlık başlatmanın anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi analizi için kadın ve erkek değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Kadın grubuna ait çarpıklık değeri -,598 çıkarken; basıklık değeri -,001 çıkmıştır. Erkek grubuna ait çarpıklık değeri -,267 çıkarken; basıklık değeri -,494 çıkmıştır. Kadın ve erkek değişkenleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıkta çıktığı görülmüştür.

İkinci bir şart olan homojen dağılım şartının kontrol edilmesi için ise Levene istatistiği hesaplanmıştır. Varyansların homojenliğine ilişkin bulgular Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	P
Yüksek düzeyde odaklanma	1,045	32	249	,408
İlişki doyumu	1,412	32	249	,078
İlişki korkusu/kaygısı	1,478	32	249	,054
İlişki izlenimi	1,048	32	249	,403
Kendine güven	1,293	32	249	,143
Dışsal ilişki kontrolü	,906	32	249	,617
İlişki girişkenliği	1,040	32	249	,414
İçsel ilişki kontrolü	1,044	32	249	,408
Bilişsel çarpıtmalar toplam	1,124	32	249	,304
Yakınlıktan kaçınma	1,356	32	249	,104
İlişki beklentisi	,815	32	249	,752
Zihin okuma	,904	32	249	,620

*p<.05

Levene istatistiği ile homojen dağılımın oluştuğunu ifade edebilmek için p değerinin 0.05'ten büyük olması gerekmektedir (George & Mallery, 2009).

Görüldüğü gibi tüm değişkenler 0.05'ten büyük p değeri olarak homojen dağılım göstermiştir.

4.3. Romantik Yakınlığı Başlatma Puan Ortalamalarının Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Kadın ve erkek beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.5'te ortaya konmuştur.

Tablo 4. 5. Cinsiyete Göre Romantik Yakınlık Başlatmaya Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
Kadın	216	52,92	8,03	284	-2,466	,014 *
Erkek	70	55,60	7,41	284		

*p<0.05

Romantik Yakınlığı Başlatma puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için öncelikli olarak varyansın homojenliği koşulu incelenmiş olup bu doğrultuda da yapılacak olan analiz şekillenmiştir. Homojenlik testi adına yapılan Levene istatistiği sonucuna göre romantik yakınlığı başlatma değişkeninin ,430 $p>.05$ olduğu için varyansları homojen olarak dağılmıştır. Bu nedenle parametrik olan değişkenimiz t testi ile analiz edilmiştir.

Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği'nden alınan toplam puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetlerine (kadın, erkek) göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 4.5'te özetlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde kadın katılımcıların romantik yakınlığı başlatma puan ortalamaları (Ort. = 52,92 Ss=8,03) ile erkek katılımcıların romantik yakınlığı başlatma puan ortalamaları (Ort. = 55,60 Ss=7,41) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($t_{(284)} = -2.466$ $p<.05$). Elde edilen bulgulara göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre romantik yakınlığı başlatma ortalamalarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.4. Romantik Yakınlığı Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Durumu Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

İlişki yaşamış ve ilişki yaşamamış beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6.'da ortaya konmuştur.

Tablo 4. 6. İlişki Durumlarına Göre Romantik Yakınlık Başlatmaya Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
İlişki yaşamamış	149	52,0671	8,12459	284	-3,418	,001 **
İlişkisi olan	137	55,2263	7,45081	284		

*p<0.01

Romantik Yakınlığı Başlatma puan ortalamasının ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için öncelikli olarak varyansın homojenliği koşulu incelenmiş olup bu doğrultuda yapılacak olan analiz şekillenmiştir. Homojenlik testi adına yapılan Levene istatistiği sonucuna göre romantik yakınlığı başlatma değişkeninin ,783 $p>.05$ olduğu için varyansları homojen olarak dağılmıştır. Bu nedenle parametrik olan değişkenimiz t testi ile analiz edilmiştir.

Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının katılımcıların ilişki durumlarına (İlişki yaşamamış-ilişkisi olan) göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.6'da özetlenmiştir. Sonuçlara göre romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarının türe göre ilişki yaşamamış katılımcılar (Ort. = 52,06) ile ilişkisi olan katılımcılar (Ort. = 55,22) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t_{(284)} = -3,418$ $p<.05$). İlişkisi olan katılımcılar romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir.

4.5. Bireylerin Romantik Yakınlığı Başlatma, İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeklerine Ait Değişkenlerin Arasındaki Korelasyon İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular

Aşağıdaki tabloda çalışmadaki tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini ortaya koyan Pearson korelasyon tablosuna yer verilmiştir.

Tablo 4. 7. Değişkenler Arasındaki Korelasyonu Gösteren Pearson Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.RYB	1											
2.İYDO	,297**	1										
3.İD	,280**	,090	1									
4.İK	-,239**	,103	-,567**	1								
5.İİA	-,009	,321**	-,159**	,386**	1							
6.İKG	,514**	,363**	,399**	-,299**	-,023	1						
7.DİK	-,085	,152*	-,275**	,386**	,253**	,065	1					
8.İG	,399**	,202**	,303**	-,376**	-,114	,476**	-,153**	1				
9.İİK	,274**	,200**	,228**	-,006	,225**	,305**	,106	,308**	1			
10.YK	-,128*	,038	-,165**	,386**	,199**	-,061	,218**	-,214**	,161**	1		
11.GOİB	,017	,314**	-,071	,236**	,387**	,066	,195**	-,065	,141*	,449**	1	
12.ZO	,229**	,079	-,001	,041	,102	,265**	,025	,114	,260**	,239**	,269**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$ RYB: Romantik Yakınlık Başlatma, İYDO:İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ID: İlişki doyumu, İlişki korkusu/kaygısı, İİA:İlişki izlenimi ayarlama İKG: İlişkide kendine güven DİK:Dışsal ilişki kontrolü, İG: İlişki girişkenliği, İİK:İçsel ilişki kontrolü , YK: Yakınlıktan Kaçınma, GOİB:Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, ZO:Zihin okuma

Romantik Yakınlığı Başlatmanın Çalışmanın değişkenleri olan Romantik Yakınlığı Başlatma toplam puan, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların alt boyutları yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi,zihin okuma ve Çok Boyutlu İlişkinin alt boyutları olan ilişkide kendine güven, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, içsel ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu/kaygısı ve son olarak da ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin düzeyini ve yönünü belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analizin sonuçları Tablo 4.7’de yer almaktadır. Yapılan analizler sonucunda ilişki eğilimlerinden ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($r = .29$; $p < .01$), ilişki doyumu ($r = .28$; $p < .01$), ilişkide kendine güven ($r = .51$; $p < .01$), ilişki

girişkenliği ($r=.39$; $p<.01$) içsel ilişki kontrolü ($r=.27$; $p<.01$) ve bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma ($r=.22$; $p<.01$) çarpıtmasının romantik yakınlık başlatma ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu; ilişki eğilimlerinden ilişki korkusu/kaygısı ($r=-.23$; $p<.01$) ve bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınmanın ($r=-.12$; $p<.05$) romantik yakınlık başlatma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlişki eğilimlerinden ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü, bilişsel çarpıtmalardan ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisi romantik yakınlık başlatma ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

4.6. Çok Boyutlu İlişkinin Alt Boyutlarına Göre Romantik Yakınlığı Başlatmalarının Yordamasına Dair Regresyon Analizine Ait Bulgular

Tablo 4.8’de beliren yetişkinlerin çok boyutlu ilişkinin alt boyutları olan ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişkide izlenim ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolünün romantik yakınlığı başlatmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizine ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 4. 8. Romantik Yakınlığı Başlatma ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Çoklu Regresyon Sonuçları

Romantik Yakınlık Başlatma	B	SH	β	t	p
Sabit	29,169	4,166		7,002	,000*
İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma	,118	,047	,143	2,497	,013*
İlişki doyumu	,003	,064	,003	,040	,968
İlişki korkusu/kaygısı	-,064	,082	-,055	-,787	,432
İlişki izlenimi ayarlama	-,020	,110	-,010	-,181	,857
İlişkide kendine güven	,765	,138	,355	5,532	,000*
Dışsal ilişki kontrolü	-,206	,120	-,096	-1,719	,087
İlişki girişkenliği	,313	,147	,130	2,134	,034*
İçsel ilişki kontrolü	,345	,179	,108	1,925	,055
R= . 573 R ² =,329 F= 16,951					

* $p < .05$

Sonuçlar incelendiğinde çok boyutlu ilişki ölçeği alt boyutları olan yüksek düzeyde odaklanma ($\beta = .143$, $p < .05$), kendine güven ($\beta = .355$, $p < .05$), ilişki girişkenliği ($\beta = .130$, $p < .05$) değişkenlerinin romantik yakınlığı başlatmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. İlişki doyumu ($\beta = .003$, $p > .05$), ilişki korkusu/kaygısı ($\beta = -.055$, $p > .05$), ilişki izlenimi ayarlama ($\beta = -.010$, $p > .05$), dışsal ilişki kontrolü ($\beta = -.096$, $p > .05$) ve içsel ilişki kontrolü ($\beta = .108$, $p > .05$) alt boyutlarının ise romantik yakınlığı başlatmayı anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliğinin romantik yakınlık başlatmanın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte çok boyutlu ilişki ölçeği romantik yakınlık başlatma ölçeğindeki toplam varyansın %33 'ünü açıklamaktadır ($F = 16,951$, $p < .05$).

4.7. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Göre Romantik Yakınlık Başlatmalarının Yordanmasına Dair Regresyon Analizine Ait Bulgular

Tablo 4.9'da beliren yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarına göre romantik yakınlığı başlatmalarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizine ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.9. Romantik Yakınlığı Başlatma ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Alt Boyutları Arasındaki Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Romantik Yakınlık Başlatma	B	SH	β	t	p
Sabit	48,208	2,655		18,160	,000*
Yakınlıktan Kaçınma	-,265	,081	-,210	-3,266	,001
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	,054	,090	,039	,602	,548
Zihin Okuma	,942	,209	,269	4,511	,000
R= . 299 R ² =,089 F= 9,196					

* $p < .05$

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın romantik yakınlığı başlatmayı

yordamasını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’da yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde yakınlıktan kaçınma ($\beta = -.210$, $p < .05$) alt boyutu ile zihin okuma alt boyutlarının ($\beta = .269$, $p < .05$) romantik yakınlığı başlatmayı anlamlı bir şekilde yordadığı, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun ($\beta = .039$, $p > .05$) ise romantik yakınlığı anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Bulgulara göre yakınlıktan kaçınma alt boyutunun romantik yakınlık başlatmayı negatif yönde anlamlı yordadığı görülürken, zihin okuma alt boyutunun ise romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar romantik yakınlık başlatmada toplam varyansın %30 ‘unu açıklamaktadır ($F = 9,196$, $p < .05$).



5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışma beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatmaları ile ilişki eğilimleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. . Aynı zamanda beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma puan ortalamalarının cinsiyet ve ilişki durumuna göre anlamlı farklılığın olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler ile bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada yapılan bağımsız gruplar t testi analizlerine göre; beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatmaları cinsiyete ve ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir.

Çoklu regresyon analizi sonucuna göre:

-Beliren yetişkinin ilişki eğilimlerinden; yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliğinin romantik yakınlık başlatmayı anlamlı şekilde pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

-Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan; yakınlıktan kaçınma çarpıtması romantik yakınlık başlatmayı negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı, zihin okuma çarpıtmasının ise romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Bu bölümde elde edilen araştırma bulguları literatür kapsamında değerlendirilerek tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

5.1. Araştırma Sonuçlarının Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Çevresi ve kendi benliği arasında sağladığı denge ile varlığını ve gelişimini sürdürmekte olan insan, yaşamının her döneminde yakınlık kurma ihtiyacı hissetmektedir. Bu yakınlık kurma ihtiyacı, bireylere doğuştan gelen sosyal bir güdüdür (Morgan, 1981/2010). Yaşamın ilk aylarından itibaren başlayan ve seneler

boyunca da gelişip değişen yakınlık kurma gereksinimi, bireylerin psikososyal ve kimlik gelişimlerini aktif bir şekilde etkilemektedir (Bowlby, 1973; Collins & Read, 1990).

Uzun yıllardır, geniş kitlelerin dikkatini çeken ve insan hayatı için vazgeçilmez konumda olan yakınlığın, kişisel deneyimlerdeki ve insan ilişkilerindeki yeri önemi araştırmacılarca vurgulamaktadır. Erikson (1968), insanın, sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için diğerleriyle olan etkileşimine önem verdiği sekiz gelişim evresi tanımlamıştır. Sullivan (2014), yakınlık gelişmeden, insanın kişiliğinin var olamayacağını; Kohut ve Wolf (1978) ise insanın kendilik duygusunun ancak kişilerarası ilişkiler ile diğerlerinden etkilenecek oluştuğunu; Myers ve Diener (1995) ise doyum alınan bir ilişki sayesinde bireylerin daha mutlu bir yaşam sürececeklerini ifade etmiştir. Ayrıca yakınlık kurmanın iyi oluş (Prager, 1995), zayıf ego gücü (Waring vd.,1981), depresyon (Costello,1982), sosyal anksiyete (Cash vd.,2004) ve madde kullanımı (Thorberg vd.,2006) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu konusunda araştırmalar da bulunmaktadır. İnsan hayatındaki önemi bu denli sorgulanamaz olan yakınlığın bir türü de romantik yakınlıktır. Ve bu yakınlık türü özellikle beliren yetişkinlik döneminde kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın yakınlığı başlatmayı etkileyen değişkenlerin araştırılması, yakın ilişkiler ve bu ilişkileri etkileyen faktörleri inceleyen sosyal psikoloji alanı bakımından yeni bilgiler sağladığı düşünülmektedir.

Psikoloji alanyazınında bütünlük içerisinde değerlendirilmesi gereken romantik ilişkilerin sürdürülmesine ve sonlandırılmasına yönelik birçok çalışma bulunmaktadır (Stenberg, 1986; 1999). Ancak romantik ilişkiler bir süreci gerektirmektedir. Türk Dil Kurumuna (2022) göre “süreç” aralarında birlik olan veya belli bir düzen veya zaman içerisinde tekrarlanan, gelişen olay ve hareketler dizisidir. Romantik ilişki süreci de belli bir düzen dahilinde başlatmayı, sürdürmeyi ve sonlandırmayı içermektedir. Konuyla ilgili alanyazın tarandığında, romantik ilişki başlatmayla alakalı literatürün ve araştırmaların seyrek olduğu, konu üzerinde yeterince çalışılmadığı görülmektedir (Sprecher vd., 2015).

Yapılan araştırmalarda romantik yakınlığı başlatmayı etkileyen bazı faktörlere ulaşılmıştır. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir: cinsiyet (Clark vd., 1999; Eryılmaz, 2004; Eryılmaz & Ercan,2010a; 2011a; 2011b; 2013; Eryılmaz & Atak, 2011), algılanan kontrol (Eryılmaz & Ercan,2011b), kişilik özellikleri ve kimlik statüleri

(Eryılmaz & Ercan,2013), romantik ilişki inançları (Sumbaş & Durmuş, 2018), ihtiyaç doyumu (Eryılmaz & Ercan,2011a), utangaçlık (Eryılmaz vd., 2016) , beden imajı (Kara & Altınok, 2017). Bu çalışmada ise romantik yakınlık başlatma, daha önce çalışılmamış olan psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar konularıyla birlikte ele alınacaktır. Bu açıdan incelenen bu yeni değişkenlerin, romantik yakınlığı başlatma literatürüne önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Gelişimsel bir bakış açısıyla kişilerin beliren yetişkinlik döneminde geliştirdiği ilişkileri, yalnızca bugünlerini değil; gelecekteki romantik ilişkileriyle ilgili tutum ve davranışlarını, evliliklerindeki tutum ve davranışlarını da tahmin etmeye yardım edebilmektedir (Axinn & Thornton, 1993; Fincham & Cui, 2011). Bu dönemde deneyimlenen romantik ilişkiler, gelecek yıllardaki ilişkiye dair bakış açılarını etkileyerek ilişkiye dair inanç, tutum ve algıların gelişmesine neden olur. Erikson (1968), her ne kadar duygusal yakınlıklardan biri olan romantik ilişki başlangıcının ergenlik döneminin temel özelliklerinden olduğunu ifade etse de, ilişkiyi başlatma ve yakınlığı geliştirmenin, beliren yetişkinlik dönemi için de önemli bir gelişimsel görev olduğu ifade edilmektedir (Arnett, 2004; 2007). Bir yaşam dönemine ait olan gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi, insanın yaşamı ve gelişimi adına önemlidir. Gelişimsel görevler hakkındaki literatür incelendiğinde de, dönemlere ait olan gelişim görevlerinde yaşanan başarı ya da başarısızlığın gelecek dönemlerdeki başarı ya da başarısızlık için bir öngörü oluşturduğuna işaret edildiği görülmektedir (McCormick vd., 2011). Örneğin ergenlik döneminde kurulan arkadaşlıkların karşı cinsle yakınlaşmayı sağladığı, bununla birlikte romantik ilişkilerin başlatılmasında ve sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesine ilişkin temellerin ise bebeklik döneminden itibaren atıldığı görülmektedir (Sigelman & Rider, 2017). Görüldüğü üzere gelişimsel görevlerin tamamlanması istenilen bir durumken zaman zaman bu görevlerin tamamlanması bireyler için zor olabilmekte ve yaşanan bu zorluklar bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Gelişimsel bir görev olan romantik yakınlığın başlatılması ve dönemin başarıyla tamamlanabilmesi adına bu araştırmadan elde edilecek bilgilerin, bireylerin kimlik gelişimlerine destek olarak gelişim psikolojisi alanı için yeni bir bakış açısı katacağı düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yoğun olarak yer aldığı üniversitelerde öğrencilerin eğitsel, kişisel-sosyal ve mesleki alanlarda baş etmeye

zorlandığı konularda artışın yaşanmasıyla birlikte üniversitelerde bulunan PDR merkezlerinin de önemi artmıştır. Creasey ve diğerlerinin (1999) gerçekleştirdiği bir çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin üniversitelerin PDR merkezlerine en sık başvuru yapma nedenlerinden birinin romantik yakınlıklarında yaşadıkları zorluklar olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları dönem itibarıyla gelişim görevlerinden birisinin, ergenlik dönemindeki ilişkilerden daha uzun süreli, samimi ve içerisinde bağlılık içeren yakın ilişkiler kurmak olduğu da düşünüldüğünde (Shulman & Connolly, 2013), bu araştırmadan elde edilen bulguların üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemlere daha geniş bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak bu çalışmanın, romantik yakınlıkların insanlar üzerindeki etkilerini fark etmek, yakınlığı başlatma sürecinde yaşanan zorluklar ve bu zorlukların kimliğin gelişimine ve ruh sağlığına yansımaları açısından önemli bilgileri sunduğu düşünülmektedir. Bu açıdan konuya ilişkin çalışmalar yapma, önlemler alma ve ilişkilerin doğasının anlaşılması açısından çift ve evlilik danışmanlığı alanı kapsamında yürütülen çalışmalara ve PDR hizmetlerine katkı sağlaması beklenmektedir.

5.2. Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde kadın katılımcıların romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları ile erkek katılımcıların romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre erkeklerin, kadınlara göre romantik yakınlığı başlatma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde cinsiyet ile romantik yakınlığı başlatma arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların olduğu görülmektedir (Eryılmaz & Atak, 2007; 2009; 2011; Eryılmaz & Ercan, 2010a; 2011a; 2011b; 2013; Sumbaş & Durmuş, 2018). Clark ve diğerleri (1999) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin doğrudan stratejileri, kadınların ise pasif stratejileri kullanma yatkınlığı olduğu görülmüştür. Bazı çalışmalarda ise erkeklerin romantik yakınlığı başlatırken aktif yolları,

kadınların ise dolaylı yolları tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Berger, 1987; Kelley & Rolker-Dolinsky, 1987; MacGregor & Cavallo, 2011). Eryılmaz ve Atak (2007) yaptıkları bir araştırmada beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığın belirleyicilerini incelemişlerdir. Bu araştırmada romantik yakınlığı başlatmada, ölçek toplam puanı açısından cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığı ortaya koyulmuştur. Bunun sebebini ise araştırma grubunun özellikleri olarak açıklamışlardır. Sözü geçen diğer çalışmalarda cinsiyetin romantik yakınlığı başlatmadaki etkisi incelendiğinde ise, sonuçların bu araştırmanın bulgularını doğrular nitelikte olduğu ve erkekler lehine ortaya çıktığı görülmektedir (Eryılmaz & Atak, 2009; 2011; Eryılmaz & Ercan, 2010a; 2011a; 2011b; 2013; Sumbaş & Durmuş,2018).

Bu çalışmada erkeklerin kadınlara oranla romantik yakınlığı daha rahat başlatmaları pek çok açıdan değerlendirilebilir. Erkeklerin ilişki başlatma konusunda baskınlık kadınların ise çekimserlik göstermesi birçok Batı kültüründe olduğu gibi Türkiye’de de yaygın bir görüştür (Eaton & Rose,2011; Sakallı & Curun, 2001; Sakallı-Uğurlu, 2003). Elde edilen bu bulguların sebebi, toplumsal cinsiyet rolleri hakkındaki kalıp yargılar olabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel bağlamda kadın ve erkeğe uygun olarak atfedilen kişilik özelliklerini ve davranışlarını içerisinde barındırmaktadır (Dökmen, 2004). Toplumsal cinsiyet rolüne dair kalıp yargılar, yaşamın tüm yönlerinde kendini gösterdiği gibi romantik ilişkileri de etkilemektedir. Romantik ilişkilere dair kalıplaşmış yargılar bireylere heteroseksüel bir birlikteliğin nasıl olması gerektiğine dair mesaj verir (Sakallı & Curun, 2001). Bu konuda kültürel farklılıklar olmakla birlikte çoğu zaman, kadınlara ilgi, bakım verici ve pasif olma gibi özellikler atfedilirken erkeklere ise aktif ve başarı yönelimli olma gibi özelliklerin atfedildiği görülmektedir (Dökmen, 1996). Erkeklerin toplumda daha girişken ve bağımsızca davranmaları, kadınların ise algılanan kontrollerinin daha yüksek olması; (Eryılmaz, 2004; Güneri vd., 1999) bunun yanı sıra toplumumuzda var olan ‘ilk adımı erkek atar’ görüşünün etkisiyle erkeklerin kadınlardan daha rahat ilişki başlattıkları yorumu yapılabilir. Bu durum, romantik ilişkilerde erkeklerin daha atılgan ve başlatan taraf olması gerektiğiyle ilgili kalıplaşan yargının, ilişkinin başlatma davranışlarını etkilediğini göstermektedir (Eaton & Rose, 2011; Sakallı & Curun, 2001).

5.3. Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarının ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde ilişkisi olmayan katılımcıların romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları ile ilişki deneyimi olan katılımcıların romantik yakınlık başlatma puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre ilişki deneyimi olan katılımcıların romantik yakınlık başlatma düzeylerinin ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rauner ve diğerlerine (2013) göre, erken çocukluktan ergenliğe kadar aile ve akranlarla olan kişilerarası deneyimler, yaşamın diğer evrelerinde kurulacak yakın ilişkilerdeki yetkinliğin gelişmesi için temel sağlamaktadır. Bu bağlamda Demeter & Paiusan (2018), yaptıkları çalışmada ilişki deneyimlerinin yakın ilişki içerisindeki psikolojik eğilimleri nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yakın ilişki deneyiminin (şimdiye kadarki partner sayısı) incelenen bireysel ve psikolojik eğilimlerle (ilişki saygısı, motivasyon ve doyum gibi) pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Özetle, yakın ilişki deneyimi fazla olan bireylerin, ilişki içerisinde yüksek düzeyde saygı, motivasyon ve doyum yaşayabilecekleri varsayılmıştır. İlhan (2016) yaptığı bir araştırmasında ise çalışmaya katılanların kişilerarası yetkinliklerinin romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Yapılan araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerinde deneyimlerinin sayısı arttıkça kişilerarası yetkinlik puanlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerarası yetkinlik, kişilerin sahip olduğu beş temel kişilerarası becerinin (ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) bütünü olarak tanımlanır (Buhrmester vd., 1988).

Aşık olmak özgüveni arttırarak benlik algısını güçlendirir ve kişiyi duygusal anlamda olgunlaştırarak kişinin daha sağlıklı bir kişilik geliştirmesini sağlar (Pines, 1999/2015). Bu nedenle kişiler, romantik ilişkilerinde uzun ömürlü ve dayanıklı ilişkiler için çaba sarf ederler (Collins, 2003). Bu bağlamda, yaşamın her alanında

olduğu gibi, belli bir alanda deneyim arttığında o alana yönelik bilgi ve becerilerin de arttığı görülmektedir. Bireyin romantik ilişkilere dair deneyimleri arttığında romantik ilişkiyi başlatabilme becerileri de artacaktır. Böylece bireyler başarılı bir şekilde ilişki kurma becerisine sahip olacak ve romantik ilişki başlatma belirleyicilerini daha çok kullanabileceklerdir. Bu sayede de sağlıklı bir şekilde romantik ilişki başlatabileceklerdir yorumu yapılabilir. Bu araştırmada da ilişkisi olan katılımcılarının romantik yakınlık başlatma düzeylerinin ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde ilişki deneyimi olan bireylerin deneyimli olduğu bundan dolayı ilişki başlatma becerisinin yüksek olduğu düşünülebilir.

5.4. Beliren Yetişkinlerde Romantik Yakınlık Başlatma Puan Ortalamalarının İlişki Eğilimleri Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarının psikolojik ilişki eğilimlerine göre açıklanması araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ilişki eğilimleri, beliren yetişkinlerin romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarını anlamlı olarak yordamaktadır. Bulgulara göre ilişki eğilimlerinin alt boyutları olan kendine güven, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve ilişki girişkenliğinin romantik yakınlık başlatmanın pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. İlişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü ve içsel ilişki kontrolü alt boyutları ise romantik yakınlık başlatma ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Alanyazın incelendiğinde, romantik yakınlık başlatma ve ilişki eğilimleri konusunu birlikte ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olması elde edilen bulguları yorumlamayı zorlaştırmaktadır. Demeter ve Paiusan (2018) tarafından ilişki eğilimleri ile ilgili yapılan çalışmada, yakın ilişki deneyimi fazla olan bireylerin ilişki içerisinde yüksek düzeyde saygı, motivasyon ve doyum yaşayabilecekleri varsayılmıştır. Araştırmamızda ise romantik yakınlığı başlatma ile çok boyutlu ilişki ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan analizlerden elde edilen ilk sonuca göre romantik yakınlık başlatmayı yordayan en öncelikli değişken beta değerlerine göre kendine güven alt boyutudur.

İlişkide kendine güven yakın ilişki içerisine giren bireyin, ilişki içerisinde kendi potansiyelini ve becerilerini olumlu olarak değerlendirmesini içerir (Aydoğdu, 2010). Sağlıklı romantik yakınlıkların başlatılabilmesi, sürdürülebilmesi ve bireylerin var olan potansiyelini açığa çıkarabilmesi için kendilerine güvenmeleri büyük önem taşımaktadır (Tekeli, 2022). Literatür incelendiğinde ulaşılan araştırmaların, bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmekte ve kendine güven, dürüstlük, sıcakkanlı olma gibi kişilik özelliklerinin yakın ilişkiler için önemli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Ceylan, 1994; Ünlü, 2004). Bireylerin yakın ilişkilerinde kendini değerli görmelerinin yakın ilişkilerini doğrudan etkilediğine dair araştırmalar da bulunmaktadır (Flora & Segrin, 1999; Schütz & Tice, 1997). Bununla birlikte bireyin yaşamı boyunca geliştirdiği kimliğinde, kurduğu ilişkilerinde ve bu ilişkilerde yaşanan problemlerdeki davranış biçimlerinin temelini oluşturan erken yaşantıların önemi çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Bartholomew & Shaver, 1998; Hazan & Shaver, 1994). Baltacıoğlu (2016) tarafından yapılan araştırmada, araştırmacı kendine güvenin ilişkide kaçınmacı bağlanma tarzını negatif yönde yordadığını saptamıştır. Bu araştırmanın yanı sıra Eken (2018) ise üniversitede öğrenim gören öğrencilerin zedelenmiş özerklik şema alanının ilişkilerde kendine güven boyutunu, anlamlı ve negatif yönde; diğeri yönelimlilik şema alanının ise ilişkide kendine güven boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığını tespit etmiştir.

Daha öncede belirtildiği üzere kendine güven bireyin kendisini olumlu olarak değerlendirmesini içerir. Eryılmaz ve Ercan (2010a), kendilik algısı olumsuz olan beliren yetişkinlerin kendisinde yanlış giden bir takım şeylerin olduğu gibi düşüncelere sahip olduklarını ve bu tarz düşüncelerle de romantik yakınlık başlatmaktan ve ilişkiyi sürdürmekten kaçındıklarını, bu yüzden de daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Alanyazında “bireylerin kendilerine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumu” olarak tanımlanan özsaygının da tam bu noktada ele alınması faydalı olabilir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, öze saygı olarak da ifade edilebilen bu kavram da kişinin karşıdaki bireyi koşul olmaksızın kabul edebilmesi ve onun biricik olduğunu düşünerek onu anlaması için öncelikle kendisine yönelik algılarının olumlu olması gerekmektedir (Cramer,2009; Kuzgun,2000). Bu konuda yapılmış çalışmaların romantik yakınlığı başlatmaktan ziyade daha çok ilişki sürdürme ve sonlandırma aşamalarındaki olumlu etkilerinin ele alındığı görülür (Brendgen vd.,2002; Cain, 1988; Cramer, 1993; Hally &

Pollack, 1993; Pettijohn vd.,2010). Eryılmaz ve Atak (2011) ise özsaygının romantik yakınlık başlatmadaki yeriyle ilgili çalışmalar gerçekleştirmiş ve ilişki başlatma sürecinde bireylerin sahip olması gereken kaynaklardan birinin özsaygı olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmamızın bulgularıyla da uyumlu olan sözü geçen araştırmada, bireylerin özsaygılarının yüksek olması durumunda romantik yakınlık başlatmalarının da olumlu olarak etkileneceği sonucuna ulaşılmıştır. Kara ve Altınok (2017) ise beden imajı ve romantik yakınlık başlatma ile ilgili çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulguları, beliren yetişkin bireylerin olumsuz beden imajı düzeyleri arttıkça, romantik yakınlık belirleyicilerini daha az kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu araştırmada da bireyin kendine güvenmesi ilişki başlatmada önemli yordayıcı olarak bulunmuş ve alan yazınla tutarlı olduğu görülmüştür.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bulgu ise ilişki eğilimlerinin alt boyutlarından olan ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmanın romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı şekilde yordamasıdır. Bireyin ilişkilerini, hayatının merkezine koyarak ilişkileri konusunda aşırı meşgul olmasını içeren bu boyut ve romantik yakınlık başlatma ile ilgili bir çalışmaya ulaşılammıştır fakat bir süreç olarak ifade edilen romantik yakınlığın (Sternberg, 1999), farklı aşamalarına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Snell ve diğerlerinin (2002) çalışmalarından elde edilen bulguların aksine Büyükşahin (2005) yaptığı bir araştırmada ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı şekilde bu sonuçların tutarlı olduğu farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Büyükşahin vd., 2005; Büyükşahin & Hovardaoğlu 2004; Demirtaş 2004). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma konusunda daha çok cinsiyet değişkeni üzerinde durulmuş ve araştırmalar bu yönde yapılmıştır. Sözü geçen bu araştırmaların sonucunda erkeklerin kadınlara göre ilişkilerine daha yüksek düzeyde odaklandıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Baltacıoğlu, 2016; Bilecen, 2007; Bülbül, 2014; Büyükşahin, 2006; Büyükşahin & Bilecen 2007; Güven, 2015). Yıldırım (2019) ve Kaya (2021) ise, sosyal medya platformlarına bağımlılığın arttıkça bireylerin ilişkilerine daha fazla odaklandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çünkü bu tarz platformlar kişilere partnerlerinin paylaşımlarını, arkadaş listelerini, beğenilerini inceleme imkanını vererek ilişkiyle ilgili aşırı düşünmeye yol açmaktadır. (Marshall vd., 2013). Eken (2018)'in gerçekleştirdiği çalışmada ise diğeri yönelimlilik adlı

şema alanının, romantik ilişkilerdeki ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı ve pozitif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Diğer önemlilik şemasına sahip kişilerin bağımsız kimlik oluşturmakta zorlanmaları yüzünden, ilişkide kendilerine değil daha çok partnerlerine odaklanmaları sebebiyle sonucun bu yönde çıktığı yorumu yapılmıştır.

Büyükşahin (2005) kıskançlık, ilişki bağımlılığı, ilişkiyi aşırı düşünme gibi ilişkisel değişkenlerle açıklanabilen ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma kavramına kültürümüzde olumlu anlamların yüklendiğinin bunun yanı sıra kadınların erkeklere göre romantik ilişkilerini daha çok şans, tesadüf ya da kısmet işi olarak açıkladığını ifade etmiştir. Sonuçlar, araştırmalardan elde edilen bulgular da göz önüne alınarak kültürel bağlamda değerlendirildiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin bireylerde olumlu bir anlam ifade çağrıştırdığı ve “ilişkiyi daha çok önemsiyorum” mesajı verdiği ve adeta partner ve ilişkiye dair daha çok çaba harcandığını düşündürdüğü için romantik yakınlık başlatma üzerinde olumlu yönde bir etkisi olacağı yorumu yapılabilir.

Bireylerin yakın ilişkilerinde aktif rol alma durumuna ise ilişki girişkenliği denilmektedir ve bu araştırmadan edilen bir diğer bulgu ise ilişki girişkenliği alt boyutunun romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı şekilde yordamasıdır. Literatür incelendiğinde ilişki başlatıcılığında, ilişki girişkenliğinin konumunun erkeğe atfedildiği görülmüştür. Özellikle Batı kültürlerinde gerçekleştirilen çalışmalarda erkeklerin iddialı ve girişken olması gerektiği görüşünün kadınlar tarafından benimsendiği görülmektedir (Schleicher & Gilbert, 2005). Literatür tarandığında bu konuları da direkt olarak kapsayan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yapılan araştırmalar ilişki sürecinin farklı boyutlarıyla ilgilidir (Karney & Bradbury 1995; Kwan vd.,1997; White Hendrick & Hendrick 2004).

Romantik yakınlık başlatma ve ilişki girişkenliği ile ilgili olan bir çalışmaya rastlanılmadığından dolayı olarak ilişki girişkenliğiyle ilgili olduğu düşünülen kavramlar ele alınacaktır. Bu kavramlardan birisi utangaçlıktır. Eryılmaz ve diğerlerinin (2016) yaptıkları araştırmada bireylerin utangaçlıklarının arttıkça romantik yakınlık başlatmalarının olumsuz yönde etkilendiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın yanı sıra Eryılmaz ve Ercan (2013) beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında kişilik özelliklerinin romantik yakınlık başlatma

konusunda önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Burada sözü geçen kişilik özelliklerinden dışadönüklük ilişki girişkenliği konusuyla ilişkili olabilir. Dışadönüklük kişilik özelliği, sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, heyecan arama ve olumlu duygular yaşama eğilimiyle ilgilidir (Çivitçi & Arıcıoğlu, 2012). Dışadönük bireyler yeni ilişkiler kurmaya istekli ve yakın ilişkileri başlatma ile sürdürme konusunda marifetlidirler (Asendorpf & Wilpers, 1998; Thorne, 1987). Eryılmaz ve Ercan (2013) dışadönüklük kişilik özelliğine sahip bireylerin romantik ilişkileri başlatmakta daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Aydoğdu (2010) ise yaptığı tez çalışmasında, dışadönüklük kişilik özelliğinin ilişki girişkenliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Romantik ilişki sürecinde atılacak ilk adım çok önemlidir. Toplum baskısı gibi nedenlerle partner olacak kişiler ilk adımı karşı taraftan bekleyebilirler. Toplumumuzda ilk adım genellikle erkeklerden beklenir ancak her iki tarafta “ilk adımı ben atarsam çok istekli görünürüm, benim için hafif kadın ya da erkek şeklinde düşünürler” endişesini taşıyabilir ya da “naz yapma” eylemini gerçekleştirerek kendilerinin daha değerli algılanmasını isteyebilirler (Karaosmanoğlu vd., 2016). İlişki girişkenliğinin ilişkiyi başlatma konusunda ilk adım niteliği taşımasından dolayı bu araştırmanın da bir sonucu olan ilişki girişkenliğinin ilişki başlatmayı yordadığı sonucunun ilgili literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulguların ışığında, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliğinin romantik yakınlık sürecinin başlatma aşamasıyla ilgili olduğu için romantik yakınlık başlatmayı yordadığı; diğer ilişki eğilimlerinin ise (ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü, ilişki kontrolü) ilişki sürecinin diğer aşamalarıyla ilgili olmasından dolayı romantik yakınlık başlatmayı yordamadığı sonucuna ulaşılabilir.

Aşağıda bu bilgiyi özetleyici bir şekil oluşturulmuştur.

Şekil 5. 2. Romantik Yakınlık Süreci ve İlişki Boyutlarının Değerlendirilmesi

İlişkinin başlatılmasıyla ilişkili olan ilişki eğilimleri	İlişkinin diğer aşamalarıyla ilişkili olan ilişki eğilimleri
İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma	İlişki doyumu
İlişki girişkenliği	İlişki korkusu/kaygısı
İlişkide kendine güven	İlişki izlenimi ayarlama
	Dışsal ilişki kontrolü
	İçsel ilişki kontrolü

5.5. Beliren Yetişkinlerde Romantik Yakınlık Başlatma Düzeylerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Araştırmada romantik yakınlığı başlatma ile kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi maksadıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının romantik yakınlık başlatmayı yordadığı görülmüştür. Yakınlıktan kaçınma alt boyutu, romantik yakınlık başlatmayı negatif yönde anlamlı yordarken, zihin okuma alt boyutunun ise romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ise romantik yakınlık başlatmayı anlamlı şekilde yordamamaktadır.

İnsanlar bir ilişkiyi başlatırken yanlarına ilişkiye dair inançlarını da alırlar. Bu ilişkiye dair inançlar, ilişkinin başlatılmasında etkili olduğu gibi ilişkinin devamında da önemli bir konumdur (Wishman & Friedman, 1988). Romantik ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair beklentiler, romantik eşten ve ilişkiden beklenenler, ilişkide yaşanan olayları yorumlama şekli bahsedilen bu inançları şekillendirmektedir (Akbulut, 2022). Şekillenen bu inançlardan, fonksiyonel olmadığı bireylerin, duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyerek kişilerarası ilişkilerine dair sorunlar yaşama ihtimalini de arttırmaktadır (Neenan & Dryden, 2006; Sullivan & Schwebel, 1995).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili değişmez, katı bilişsel yapılara sahip bireylerin işlevselliğini yitirmiş bir döngü içerisine girdikleri görülür ve bu bireylerin ilişkilerine dair repartuarları da aynı şekilde kısıtlı olmaktadır (Safran, 1990). Konuya ilişkin alanyazın incelendiğinde romantik ilişkilerle ilgili inançlara odaklanan çalışmaların genellikle yurtdışında yapıldığı tespit edilmiştir (Ebrahimi vd., 2012; Eidelson & Epstein, 1982; Goodwin & Gaines, 2004; Haferkamp, 1994; Kayser & Himle, 1994; Möller vd., 2001; Sanford, 2006; Slavinskiene & Lithuania, 2012; Sullivan & Schwebel, 1995). Ülkemizde ise bu konuyla ilgili araştırmalar çoğunlukla evli bireylerle yapılmıştır (Erok, 2013; Güven, 2005; Hamamcı, 2005) ya da evlilik uyumu ile birlikte çalışılmıştır (Koçkan, 2015; Küçükçelik, 2015). Üniversite öğrencileriyle çalışılan araştırmalar da bulunmaktadır (Arıkan 2020; Artukoğlu,

2016; Çiftçi,2022; Yılgör,2020). Artukoğlu (2016) öğrencilerin evliliğe ilişkin tutumlarının arttıkça bilişsel çarpıtmalarının arttığını tespit etmiştir. Arıkan (2020) ve Yılgör (2020) benzer şekilde romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların artmasıyla evlilik tutumu puanlarının da artacağı bulgusunu elde etmişlerdir. Çiftçi (2022) evli olmayan insanların benlik ayrımlaşması düzeylerinin evlilik beklentilerine göre anlamlı olacak şekilde farklılaştığını fakat kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve aile aidiyetinin evlilik beklentilerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaştırmıştır.

Kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve romantik yakınlık başlatmanın birlikte incelendiği araştırmamızda yetişkin bireylerin yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmalarının romantik yakınlık başlatma düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yakınlıktan kaçınma boyutu, kişinin diğeriyle kuracağı ilişkinin olumsuz sonuçları olacağını düşünerek ilişkiye samimiyetle yaklaşımdan kaçınmasını ifade etmektedir. Yakınlıktan kaçınma alt boyutunda “İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmak her zaman yararlıdır” ya da “Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var” gibi sorular bulunmaktadır. Warren ve diğerleri (1989) ise bilişsel eğilim ve akılcı olmayan inançların bireylerin ilişki kurmaktan kaçınma düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmaların, sosyal bir ilişkiye girmekten kaçınmayı güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bireylerin romantik ilişkileri duygusal bilişsel, fiziksel yakınlık ve karşılıklılığı içerisinde barındırmaktadır (Moss & Schwebell, 1993; Sternberg, 1999).Romantik ilişkiler doğası gereği içerisinde yakınlık barındırmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sonuç beklenen yönde olup, yakınlıktan uzaklaşmanın romantik yakınlığı başlatmayı zorlaştıracak yorumu yapılabilir.

Zihin okuma alt boyutu ise romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Zihin okuma alt boyutu bireyin ilişki içerisinde olduğu diğer kişilerin düşüncelerine ve duygularına yönelik tahminde bulunmasını içerir. Elde ettiğimiz bulgulara göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaların, bireyin romantik yakınlık başlatma düzeyini arttıracak sonucuna ulaşılmıştır. Zihin okuma alt boyutu “Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.”, “Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.” ya da “Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.” gibi soruları içerisinde

barındırmaktadır. İlhan'ın (2016) genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinliğinin araştırılması konusunda yaptığı çalışmada genç yetişkinlerin ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasından olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Bir başka araştırmada ise kadınlarda evlilik çatışması ve zihin okuma bilişsel çarpıtmaları incelenmiş ve bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hamamcı, 2005a). Tam tersi olarak Erok (2013) yine evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında evlilik çatışması sıklığı ve zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında yüksek düzeyde bir pozitif ilişki tespit etmiştir. Zihin okuma alt boyutunun romantik yakınlık başlatmayı pozitif yönde anlamlı yordadığı araştırmamıza göre, karşı tarafın zihnini okurken olumlu düşünme eğilimine giren birey ilişkiyi başlatmak için adım atabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde zihin okuma akılcı olmayan bir inanç olsa da ilişkiyi başlatmayı arttırabilir yorumu yapılabilir.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ise “İnsanların bana her zaman anlayışlı davranmasını isterim.”, “Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden taviz vermeliyim.” ya da “İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.” gibi ifadeleri içerisinde barındırmaktadır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin romantik ilişki başlatmayı yordamadığı tespit edilmiştir. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde kritik bir öneme sahip olan romantik ilişkilerde, ilişkiye dair beklentilerin artması ile kişilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin de arttığı görülmektedir (Sprecher & Sedikides, 1993). Yetişkin olma yolunda ilerleyen bireyler yakınlık gereksinimleri yüzünden, karşı cinse dair beklentiler oluşturmakta, ancak zaman zaman bu beklentiler gerçeklerle örtüşmemektedir. Çoban ve Karaman (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, her iki cinsiyet grubu için de 21-25 yaş aralığındaki bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin göreceli olarak diğer yaş gruplarına nazaran yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun yanı sıra Çoban (2013) yaptığı bir araştırmada erkeklerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde ise bu konuda yapılan çalışmaların daha çok ilişki doyumu ile ilgili olduğu göze çarpmaktadır (Sullivan & Schwebel, 1995; Möller & Van der Merwe, 1997). Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun içerdiği anlamlara

baktığımızda da ilişkinin başlatılmasıyla ilgili olmaktan ziyade daha çok ilişkinin sürdürülmesi boyutuyla bir başka deyişle birey ilişki yaşarken ortaya çıkan düşünceler ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu açıdan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmasının romantik yakınlığı başlatmayı yordamadığı söylenebilir.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin Romantik Yakınlık Başlatma Belirleyicileri, Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Psikolojik Eğilimleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Aynı zamanda beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma düzeylerinin cinsiyet ve ilişki durumlarına göre anlamlı farklılığın olup olmadığını da araştırılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular literatüre uygun olacak şekilde tartışılmış ve bulgular üzerine yorumlar yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatma düzeyleri cinsiyet açısından incelenmiştir. Bu incelemede kadın katılımcıların romantik yakınlığı başlatma düzeyleri ile erkek katılımcıların romantik yakınlığı başlatma düzeyleri arasındaki fark, erkekler lehine anlamlı bulunmuştur.
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatma düzeyleri ilişki durumu açısından incelenmiştir. Bu incelemede ilişkisi olmayan katılımcılar ile ilişkisi olan katılımcılar arasındaki fark, ilişkisi olan katılımcılar lehine anlamlı bulunmuştur.
3. Psikolojik eğilimlerden; yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliği değişkenlerinin romantik yakınlığı başlatma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.
4. Psikolojik eğilimlerden; ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü değişkenlerinin romantik yakınlığı başlatma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

5. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan; yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının, romantik yakınlığı başlatma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur

6. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun romantik yakınlığı başlatma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulguları dikkate alınarak birtakım önerilerde bulunulmuştur. Bulunan sonuçlara ilişkin öneriler ve yeni yapılacak araştırmalar için öneriler aşağıda yer almaktadır.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Alanyazın incelendiğinde ilişkilerin farklı aşamalarıyla ilgili çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen romantik yakınlık başlatma ile ilgili yapılan çalışmaların yeni ve kısıtlı olduğu görülmektedir. Alanyazında kısıtlı olarak çalışılmış romantik yakınlık başlatma hakkında, ulusal ve uluslararası araştırmacılar tarafından daha çok araştırma gerçekleştirilebilir.

2. Psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlik dönemindeki romantik yakınlık başlatmaları üzerindeki etkisi farklı değişkenler, nicel ve nitel veriler ile derinlemesine araştırılabilir.

3. Araştırmada cinsiyet ve romantik yakınlık başlatma düzeyleri arasında fark erkekler lehine anlamlı bulunmuştur. Bu kapsamda ileride bu konu ile ilgili yapılacak olan çalışmaların farklı kültürlerde de yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.

4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatmaları, psikolojik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu değişkenlerin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu konuda yapılacak çalışmalar yakın ilişkiler psikolojisi literatürüne katkı sağlayacaktır.

5. Araştırmada cinsiyet ve romantik yakınlık başlatma düzeyleri arasında fark erkeklerin lehine olacak şekilde anlamlı bulunmuştur. Bu kapsamda ileride bu konu

ile ilgili yapılacak olan çalışmaların farklı kültürlerde de yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.

6. Bu çalışmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında beliren yetişkinlerin ölçme araçlarında yanıtladığı sorular doğrultusunda oluşturulmuştur. Psikolojik eğilimlerin ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarını ne açılardan etkilediği nitel araştırma yöntemleri kullanılarak derinlemesine incelenebilir. Araştırma planlanırken görüşme, gözlem gibi tekniklerle kullanılabilir.

7. Bu çalışma, beliren yetişkinler üzerinde yürütülmüştür. Yaşam boyu gelişimin önem kazandığı bu dönemde benzer araştırmaların ergenlik, yetişkinlik yaşlılık gibi diğer gelişim dönemlerinde de yapılması, romantik yakınlığı başlatma konusunda daha geniş bilgilerin ortaya çıkmasını sağlayabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, romantik yakınlık başlatma düzeylerinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalara yönelik farkındalık kazanmalarını kolaylaştırmak ve gerektiğinde bu çarpıtmalara müdahale etmek amacıyla uzmanlar tarafından danışanlara, danışmalarda bilişsel yaklaşım temelli stratejiler kullanılabilir.

2. Araştırmada ilişki eğilimlerinden ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliği alt boyutlarının romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda romantik yakınlık başlatma puan ortalamalarını arttırmak için ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, kendine güven ve ilişki girişkenliği boyutlarının gerektirdiği nitelikler kişisel-sosyal rehberlik kapsamında bireylere öğretilerek, bireylerin romantik yakınlık başlatma belirleyicilerini kullanımları arttırılmaya çalışılabilir.

3. Üniversiteler psikolojik danışma birimlerinde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik yakınlık başlatma konusunda bireysel ve grup danışması çalışmaları yapılabilir. Bu sayede beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki başlatma becerilerini kazanması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akbulut, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının ebeveyn kabul red algıları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarına göre yordanması*. (Yayın No.741629) [Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Akın, A. (2010). Öz-duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09. http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_articl-454.html
- Anderson, T. L. (2005). Relationships among Internet attitudes, Internet use, romantic beliefs, and perceptions of online romantic relationships. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 521-531. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.521>
- Arıkan, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarında toplumsal cinsiyetin ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların rolü*. (Yayın No.620042) [Yüksek Lisans Tezi Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1593600447-tr.pdf>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J., (2004). *Emerging Adulthood*. Prentice-Hall.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2007b). Afterword: Aging out of care: Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 113, 151-161. <https://doi.org/10.1002/yd.207>
- Arnett, J. J. (2007c). The long and leisurely route: Coming of age in Europe today. *Current History*, 106(698), 130-136. <https://doi.org/10.1525/curh.2007.106.698.130>

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.
- Artukoğlu, G.F. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar*. (Yayın No.435249) [Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality And Social Psychology*, 74(6), 1531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1531>
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. (Yayın No.204867) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu?. *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8593/106846>
- Atak, H., & Çok, F. (2007, February 15-16). *Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey* [Conference presentation]. 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, AZ, USA.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50. https://www.researchgate.net/publication/277020937_Atak_H_Cok_F_2010_A_new_period_in_human_life_Emerging_adulthood_Journal_of_Childhood_and_Adolescence_Mental_Health_171_39-50
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11152/133363>
- Axinn, W. G., & Thornton, A. (1993). Mothers, children, and cohabitation: The intergenerational effects of attitudes and behavior. *American Sociological Review*, 233-246. <https://doi.org/10.2307/2095968>
- Aydın, A. (2021). *Narsistik kişilik yapılanmasında yakın ilişkiye yönelik eğilimlerin ve bağlanma stillerinin incelenmesi*. (Yayın No. 678860) [Yüksek Lisans Tezi Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayın No. 278089) [Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi* (Yayın No. 437526) [Yüksek Lisans Tezi Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). The Guilford Press.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.31>.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 17, 57-89. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisi*. (Yayın No. 514797) [Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems*. The Guilford Press.
- Beck, A.T. (2006). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev: A, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal çalışma 1976'da yayımlandı).
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1995'de yayımlandı).
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Beck, A. T., & Hurvich, M. S. (1959). Psychological correlates of depression: 1. Frequency of “masochistic” dream content in a private practice sample. *Psychosomatic Medicine*, 21(1), 50-55. https://www.researchgate.net/profile/Marvin-Hurvich/publication/9932782_Psychological_Correlates_of_Depression_1_Frequency_of_Masochistic_Dream_Content_in_a_Private_Practice_Sample/links/5b6c4348a6fdcc87df7010c2/Psychological-Correlates-of-Depression-1-Frequency-of-Masochistic-Dream-Content-in-a-Private-Practice-Sample.pdf
- Berger, C. R. (1987). Planning and scheming: Strategies for initiating relationships. In R. Burnett, P. McGhee & D. Clarke (Eds.), *Accounting for relationships: Social representations of interpersonal links* (pp. 158-174). Methuen.
- Berscheid E. S., Graziano W. G. (1979). The initiation of social relationships and interpersonal attraction. In Burgess R. L. & Huston T. L. (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 31-60). Academic Press.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme*. (Yayın No.141547) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bilge, F., Gençtanırım Kurt, D., Arıcıoğlu, A., Yalçın, İ., Tagay, Ö., Sarı, T., ... Baydan, Y.(2010). A study on multidimensional relationships. *Eurasian Journal of Educational Research*, (41), 37-53. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/108959/>.

- Bonn, S. D. (1994). *Dispelling doubt and uncertainty: Trust in romantic relationships*. In S. Duck (Eds.), *Dynamics of relationships*. Sage Publications.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. Basic Books.
- Bozkurt, R.M..(2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 554145) [Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bradbury, T.N. & Fincham, F.D. (1987). Assessing the effects of behavioral marital therapy: Assumptions and measurement strategies. *Clinical Psychology Review*, 7, 525-538. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(87\)90042-0](https://doi.org/10.1016/0272-7358(87)90042-0).
- Branden, N. (1988). A vision of romantic love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love*. (pp. 218-231). Yale University Press.
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships* (2nd ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Brehm, S. S., & Kassin, S. M. (1993). *Social psychology* (2nd ed.). Houghton, Mifflin and Company
- Brendgen, M., Vitaro, F., Doyle, A. B., Markiewicz, D., & Bukowski, W. M. (2002). Same-sex peer relations and romantic relationships during early adolescence: Interactive links to emotional, behavioral, and academic adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48(1), 77–103. <https://doi.org/10.1353/mpq.2002.0001>
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social psychology*, 55(6), 991. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.) Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma 1986’da yayımlandı).
- Bülbül, A. (2014). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 358813) [Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Büyükşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105. https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/cokboyutlu-iliski-olcegi-toad_0.pdf
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. (Yayın No.186996) [Doktora Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Büyükşahin, A., & Bilecen, N. T. (2007). Yakın ilişkilerde çok boyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 129-145. https://www.researchgate.net/publication/284391568_Yakin_Iliskilerde_Cok_Boyutlu_Basacikma_Olcegi_Gecerlilik_ve_Guvenirlik_Calismasi
- Büyükşahin Sunal, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/65436/>
- Büyükşahin, A., & Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji*

- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>.
- Cain, B. S. (1988). Divorce among elderly women: A growing social phenomenon. *Social Casework*, 69(9), 563–568. <https://doi.org/10.1177/1044389488069009>
- Canary, D. J., & Dainton, M. (2006). Maintaining Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727–743). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.040>.
- Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 23–56). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89–103. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Casper, L. M., & Bianchi, S. M. (2002). *Continuity and change in the american family*. Sage.
- Ceylan, F. G. (1994). *Üniversite öğrencilerinin eş seçimindeki tercih ve beklentileri*. (Yayın No.37024) [Yüksek Lisans Tezi Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Chorney, D. B., & Morris, T. L. (2008). The changing face of dating anxiety: Issues in assessment with special populations. *Clinical psychology: science and practice*, 15(3), 224. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00132.x>
- Clark, C. L., Shaver, P. R., & Abrahams, M. F. (1999). Strategic behaviors in romantic relationship initiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 709-722. <https://doi.org/10.1177/0146167299025006006>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1–24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Connolly, J. A., & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3), 385-403. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327795jra0403_3?journalCode=hzzg20.

- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1209-1223. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2009.01.006>.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayınları. s. 346.(Orijinal çalışma 2009 yılında yayımlandı).
- Cormier, S. & Hackney, H. (2014). *Psikolojik danışma stratejiler ve müdahaleler*. (S. Doğan ve B. Yaka, Çev.). Pegem Akademi. (Orijinal çalışma 1994'de yayımlandı).
- Costello, C. G. (1982). Social factors associated with depression: A retrospective community study. *Psychological Medicine*, 12(2), 329–339. <https://doi.org/10.1017/S0033291700046663>
- Cramer, D. (1993). Perceived and desired facilitativeness of one's closest friend, need for approval and self-esteem. *British Journal of Medical Psychology*, 66, 97-104. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1993.tb01731.x>.
- Cramer, D. (2009). Self-esteem, demand for approval and the facilitativeness of a romantic relationship. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(2), 169-178. <https://doi.org/10.1080/03069880902728606>.
- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523–543. <https://doi.org/10.1023/A:1021650525419>
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications
- Custer, L., Holmberg, D., Blair, K., & Orbuch, T. L. (2008). "So how did you two meet?" Narratives of relationship initiation. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 453–470). Psychology Press.
- Cüceloğlu, D. (2002) *Yeniden insan insana*. Remzi Kitabevi.
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?*. Bilgi Yayınevi.
- Çiftçi, S. (2022). *Evli olmayan bireylerde aile aidiyeti, benliğin ayrımlaşması, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkiler*. (Yayın No. 737270) [Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Çivan, İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. (Yayın No. 349118) [Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çivitci, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012) Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78-96. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181358>.
- Çoban, A. E. (2013). Interpersonal cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-83. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1059819>.

- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/228252/>.
- Debord, J., Romans, J. S., & Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, 130(3), 263-280. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008>
- Demeter, E., & Pausan, A. M. (2018). Intimate relationship experience effects on individual an psychological tendencies within an intimate relationship: Preliminary Investigation. *Agora Psycho-Pragmatica*, 12(1), 78-91. <https://www.uav.ro/jour/index.php/app/article/view/939>.
- Demir, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü . (Yayın No. 555509) [Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Demiray, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. (Yayın No. 533536) [Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Demirtaş, A. A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler). (Yayın No.208185) [Doktora Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>.
- Dewall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Ponds, R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., Luchies, L. B., & Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1302–1316. <https://doi.org/10.1037/a0025497>.
- DiGiuseppe, R., & Zee, C. (1986). A rational-emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 22-37. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01073478>.
- Dogan, A., & Cebioglu, S. (2011). Beliren yetiskinlik: Ergenlikten yetiskinlige uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazilari*, 14(28), 11. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/126076/beliren-yetiskinlik-ergenlikten-yetiskinlige-uzanan-bir-donem>
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(6), 29-36. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21426/229620>.
- Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11(4), 469-488. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00093.x>
- Donn, J. E., & Sherman, R. C. (2002). Attitudes and practices regarding the formation of romantic relationships on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 107-123. <https://doi.org/10.1089/109493102753770499>

- Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *Child Development Perspectives*, 1(2), 101-108. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00023.x>
- Dökmen, Y. Z. (1996). Bem'in toplumsal cinsiyet şeması kuramı. *Türk Psikoloji Bülteni*, 2(5), 42-44.
- Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. Sistem Yayıncılık.
- Duck, S. (1993). *Individuals in relationships*. Sage Publications.
- Eaton, A. A., & Rose, S. (2011). Has dating become more egalitarian? A 35 year review using sex roles. *Sex Roles*, 64(11), 843-862. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9957-9>
- Ebrahimi, A., Zeinodini, S. S., & Merasi, M. R. (2012). The association between psychopathology of family relationships and cognitive vulnerability (Dysfunctional attitude and interpersonal cognitive distortion). *Journal of Isfahan Medical School*, 29(167). https://www.researchgate.net/publication/287296612_The_Association_between_Psychopathology_of_Family_Relationshipsand_Cognitive_Vulnerability_Dysfunctional_Attitudeand_Interpersonal_Cognitive_Distortion.
- Egland, K. L., Spitzberg, B. H. And Zormeier, M. (1996). Flirtation and conversational competence in cross-sex platonic and romantic relationships. *Communication Reports*, 9, 105-117. <https://doi.org/10.1080/08934219609367643>
- 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(5), 715. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715>
- Eken, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yayın No.526326) [Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21. <https://doi.org/10.1007/BF01073477>.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*. Carol Publishing Group
- Ellis, A., & Bernard, M. (1985). *Clinical applications of rational-emotive therapy*. Plenum Press.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive therapy*. Springer.
- Ellis, A., Sichel, J. L., Yeager, R. J., DiMattia, D. J., & DiGiuseppe, R. (1989). *Rational-emotive couples therapy*. Pergamon Press.
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90007-9)

- Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/33906/375320>.
- Ercan, H. (2019). Romantik ilişkilerde yakınlık ölçeği geliştirme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 205-231 <https://doi.org/10.26466/opus.527066>
- Ercan, L., & Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50182/645945>
- Erdemir, F.M. (2018). *Yetişkinlikte bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerine etkisi*. (Yayın No. 529108) [Yüksek Lisans Tezi Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları*. (Yayın No. 261978) [Doktora Tezi Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H., (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması*. (Yayın No.344828) [Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Eryılmaz, A. (2004). *Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol*. (Yayın No.205184) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Journal of Social Science*, 4 (1), 31-38. <https://www.researchgate.net/publication/277021067>.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Beliren yetişkinlik döneminde özsaygı, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre romantik yakınlığı başlatmanın incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 587-600. <https://docplayer.biz.tr/29659275-Beliren-yetiskinlik-doneminde-ozsaygi-cinsiyet-ve-toplumsal-cinsiyet-rollerine-gore-romantik-yakindligi-baslatmanin-incelenmesi.html>.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(34), 119-125. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21454/229663>
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010b). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16692/173489>.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ile ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 526-535. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19821/212152>.

- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011b). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6738/90585>
- Ercan, L. & Eryılmaz, A. (2013). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Kim Başlatabilir? Kişilik Özellikleri ve Kimlik Statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (29), 63-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50182/645945>.
- Eryılmaz, A., Kara, A., & Altınsoy, F. (2016). Romantik yakınlığı başlatma ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58). <https://doi.org/10.17755/esosder.258833>
- Faraji, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve romantik ilişkilerdeki istismar davranışının incelenmesi*. (Yayın No. 438537) [Yüksek Lisans Tezi Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355–377). The Guilford Press.
- Feldman, S. S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 691–717. <https://doi.org/10.1023/a:1022857731497>.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistic*. Sage
- Fincham, F. D., & Cui, M. (2010). *Romantic relationships in emerging adulthood (Advances in personal relationships)*. Cambridge University Press.
- Fincham, F. D. and Cui, M. (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>
- Flora, J., & Segrin, C. (1999). Social skills are associated with satisfaction in close relationships. *Psychological Reports*, 84(3), 803-804. <https://doi.org/10.2466/PRO.84.3.803-804>
- Fokkert, J., & Van Kooten, A. M. (2009). *Relationship beliefs: Their association with entering into a relationship, their change over time and with transitions in relationship status*. Unpublished Master Thesis. Utrecht University. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/3282/Fokkert%200455377%20%26%20Kooten%2C%20van%200413097.pdf?sequence=1&isAlloved=y>.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Franklin, G., Carson, A. J., & Welch, K. A. (2016). Cognitive behavioural therapy for depression: systematic review of imaging studies. *Acta Neuropsychiatrica*, 28(2), 61-74. <https://doi.org/10.1017/neu.2015.41>.

- Freeman, A., & Dattilio, F. M. (1992). *Comprehensive casebook of cognitive therapy*. Plenum Press.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115. <https://doi.org/10.2307/1130905>.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- George, D., & Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 16.0 update* (9th ed.). Pearson Education.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2334/568>
- Goodcase, E. T. (2016). *The role of attachment insecurity in preferred communication modality and relationship satisfaction of romantic relationships initiated online* (Publication No. 10151636) [Doctoral dissertation, Purdue University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Goodwin, R., & Gaines Jr, S. O. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11(3), 267-279. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00082.x>
- Gottman, J. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 169-97. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.169>
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101. <https://docplayer.biz.tr/2798308-Depresyonda-bilissel-terapi.html>.
- Gönen, G. (2014). *Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi*. (Yayın No. 368275) [Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gülden, Ç. (2011). *Ergenlerin romantik ilişkilerini başlatma, sürdürme ve bitirme nedenlerinin incelenmesi*. (Yayın No. 302911) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Güneri, O., Sümer, Z. & Yıldırım, A. (1999). Sources of self-identity among Turkish adolescents, *Adolescence*, 34, 135, 535-546. <https://www.proquest.com/openview/0a2458416d8f2b587f673120e77bf25a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=41539>.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler*. (Yayın No.395267) [Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*, 13(3), 248-262. <https://doi.org/10.1007/BF02686852>

- Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 93-104. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00175-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00175-4).
- Hally, C. R., & Pollack, R. (1993). The effects of self-esteem, anxiety of sexual experience, and erotophilia on sexual satisfaction in sexually active heterosexuals. *Journal of Sex Education and Therapy*, 19, 183-192. <https://doi.org/10.1080/01614576.1993.11074081>
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hamamcı, Z. (2005a) Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23(3), 245-261. . <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0013-y>
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/2764/>
- Harris, T. M., & Kalbfleisch, P. J. (2000). Interracial dating: The implications of race for initiating a romantic relationship. *Howard journal of Communication*, 11(1), 49-64. <https://doi.org/10.1080/106461700246715>.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191–217). Yale University Press.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. Harper Collins College Publishers.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1). 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (1986). A theory and method of love. *Journal Of Social And Personal Psychology*, 50(2), 392-402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Hendrick, S. S. (2016). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (Çev. A. Dönmez, A. Büyükşahin Sunal, I. Çoklar, M. Güler ve N. Taluy). Nobel Akademik Yayıncılık. s. 5. (Orijinal çalışma 2003’de yayımlandı).
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the perceptions of love and sex scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 361-378. <https://doi.org/10.1177/0265407502193004>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10(2), 217-236. <https://doi.org/10.1177/0907568203010002007>

- Hess, J. A., Fannin, A. D., & Pollom, L. H. (2007). Creating closeness: Discerning and measuring strategies for fostering closer relationships. *Personal Relationships*, 14(1), 25-44. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00140.x>
- Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel-davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi*. (Yayın No. 267368) [Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7837/103242>.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*, Psychology Press.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53-58. <https://psycnet.apa.org/record/1989-27645-001>.
- Huston, T. L., & Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual Review of Psychology*, 29(1), 115-156. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.29.020178.000555>
- Işık, K. Y (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 642903) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1993). *Counselling and psychotherapy: A multicultural perspective*. Allyn And Bacon.
- İlhan, H. (2016). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi*. (Yayın No.428462) [Yüksek Lisans Tezi Melikşah Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İnanç, B.Y. & Yerlikaya, E.E. (2014). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Jones, M. E., & Stanton, A. L. (1988). Dysfunctional beliefs, belief similarity, and marital distress: A comparison of models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.7.1.1>
- Kan, M. L., & Cares, A. C. (2006). From "Friends with benefits" to "Going steady": new directions in understanding romance and sex in adolescence and emerging adulthood. In A. C. Crouter & A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 241-258). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Kara, A. & Altınok, A. (2017). Beliren yetişkinlerde romantik yakınlığı başlatma ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Journal of social and humanities sciences research*, 4(13), 1478-1483 <http://www.jshsr.org/DergiTamDetay.aspx?ID=229>
- Karahan, T.F & Sardoğan, M.E. (1994). *Psikolojik danışma kuramları*. Birsen Yayınevi.

- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. & Azizerli, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak – Sürdürmek – Bitirmek*. Psikonet Yayınları.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaya, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki düzeylerinin yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 23-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/63473/884667>
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 62-72. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61495/918214>.
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkamılığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apdad/issue/55777/639053>.
- Kayser, K., & Himle, D. P. (1994). Dysfunctional beliefs about intimacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 127-127. <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp/8/2/127>.
- Kelley, K., & Rolker-Dolinsky, B. (1987). The psychosexuality of female initiation and dominance. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 63– 87). SAGE Publications.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma Ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11158/133413>.
- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme*. (Yayın No. 640616) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 204871) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/auebfd/issue/38402/445372>
- King, C. E., & Christensen, A. (1983). The relationship events scale: A Guttman scaling of progress in courtship. *Journal of Marriage and the Family*, 671-678. <https://doi.org/10.2307/351672>.
- Klohn, E. C., & John, O. P. (1998). Working models of attachment: A theory-based prototype approach. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 115–140). The Guilford Press.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360>

- Koçkan, S.Y. (2015). *Evli çiftlerde otomatik düşüncelerinn ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi*. (Yayın No.429601) [Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kohut, H., Wolf, E. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*, 59, 413-425. <https://www.sfu.ac.at/wp-content/uploads/KohutWolf.pdf>.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık.
- Kurt, D. (2016). *Gelişimsel düzenleme modelleri çerçevesinde beliren yetişkinlerde gelişimsel hedefler ve iyilik halinin incelenmesi*. (Yayın No.434290) [Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükarslan, Z.M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayın No.289648) [Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Küçükçelik, Z.M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi*. (Yayın No.414639) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1038. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1038>
- Lee, J. A. (1974). The styles of loving. *Psychology Today*, 8(5), 44-51.
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38-67). Yale University Press.
- Leung, P. W., & Poon, M. W. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(6), 755-765. <https://doi.org/10.1017/S0021963001007442>
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- MacGregor, J. C., & Cavallo, J. V. (2011). Breaking the rules: Personal control increases women's direct relationship initiation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 848-867. <https://doi.org/10.1177/0265407510397986>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., & Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20(1), 1-22. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01393.x>
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., & Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. Guilford Press.

- Marton, P., Churcard, M. & Kutcher, S. (1993). Cognitive distortion in depressed adolescents. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 18(3), 103-107. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1188505/>
- Maslow, A. H., (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
- McCormick, C. M., Kuo, S. I-C., & Masten, A. S. (2011). Developmental tasks across the life span. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of life-span development* (pp. 117–139). Springer Publishing Company.
- Meier, A., & Allen, G. (2008). Intimate relationship development during the transition to adulthood: Differences by social class. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2008(119), 25-39. <https://doi.org/10.1002/cd.207>
- Metis, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Monsour, M. (1992). “Meanings of intimacy in cross- and same-sex friendships”, *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2), 277–295. <https://doi.org/10.1177/0265407592092007>.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş* (S. Karakaş ve R.Eski Çev.). Eğitim Kitabevi Yayınları. (Orijinal çalışma 1981 yılında yayımlandı).
- Moriarty, D. L. (2002). *Effects of disputation strategies in rational emotive behavior therapy (rebt) on the treatment of depression*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of Virginia.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations* 42(1) 31-37. <https://doi.org/10.2307/584918>.
- Möller, A. T., Rabe, H. M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, 19(4), 259-270. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01426-y>.
- Möller, A. T., & van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, 15(4), 269-279. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1025089809243>.
- Murdock, N.L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel (Orijinal çalışma 2004’te yayımlandı).
- Murstein, B.I.(1986). *Paths to marriage*. Sage Publications.
- Myers, D.G. (1996). *Social psychology*. The McGraw-Hill Companies.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neenan, M. ve Dryden, W. (2006). *Rational emotive behaviour therapy in a nutshell*. Sage Publications
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Nelson, L. J. (2003). Rites of passage in emerging adulthood: perspectives of young mormons. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 33–50. <https://scholarsarchive.byu.edu/facpub/4668>.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six key approaches to counseling and therapy*. Continuum.
- Neyer, F. J., & Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299. <https://doi.org/10.1002/per.519>
- Ömür, M., & Büyükşahin-Sunal, A. (2015). Preferred strategies for female and male initiators in romantic relationship initiation: The role of stereotypes related to romantic relationships, rejection sensitivity and relationship anxiety. *Journal of Educational and Social Research*, 5(1 S1), 195. <https://www.richtmann.org/journal/index.php/jesr/article/view/6323>
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120. https://www.researchgate.net/profile/Gonca-Celik/publication/319504067_Bilissel_Davranisci_Terapi_Cognitive_Behavior_Therapy_Turkiye_Klinikleri_J_Child_Psychiatry-Special_Topics_201732115-20/links/59afc1690f7e9bf3c7291eef/Bilissel-Davranisci-Terapi-Cognitive-Behavior-Therapy-Turkiye-Klinikleri-J-Child-Psychiatry-Special-Topics-201732115-20.pdf
- Pettijohn, T. F., Naples, G. M., & McDermott, L. A. (2010). Gender, college year, and romantic relationship status differences in embarrassment and self attitudes of college students. *Individual Differences Research*, 8 (3), 164-170. [http://tpettijohn.net/academic/Pettijohn_Naples_McDermott_\(2010\)_Gender_College_Year_and_Romantic_Relationship_Status_Differences_in_Embarrassment_and_Self_Attitudes.pdf](http://tpettijohn.net/academic/Pettijohn_Naples_McDermott_(2010)_Gender_College_Year_and_Romantic_Relationship_Status_Differences_in_Embarrassment_and_Self_Attitudes.pdf)
- Pielage, S. B., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(6), 455-464. <https://doi.org/10.1002/cpp.472>.
- Pines, A. M. (2015). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. M. Y. Uluengin) İletişim Yayınları (Orijinal çalışma 1999’da yayımlandı).
- Popa, C. & Bochiş, L. (2012). The effects of a rational emotive behaviour education program on the sociometric status and interpersonal perception modification of 9-10 year old romanian pupils. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 46, 5792-5796. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.516>
- Prager, K.J. (1995). *The psychology of intimacy*. The Guilford Press.

- Prager, K. J. (2000). Intimacy in personal relationships. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 229–242). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452220437.n17>
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics*, 13(1), 1-9. <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-13-19>.
- Regan, P. C. (2008). General theories of love. In P. C. Regan (Ed.), *the mating game: a primer on love, sex, and marriage* (Pp. 3-19). Sage Publications, Inc.
- Regan, P. (2011). *Close Relationships*. Routledge.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Revenson, T. A., Kayser, K., & Bodenmann, G. (Eds.). (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-000>.
- Robbins, A. and Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265–273. <https://doi.org/10.1037/h0029841>.
- Rubin, Z. (1988). Preface. In Sternberg R.J. & Barnes, M.L. (Eds.), *The psychology of love* (pp. 7-12). Yale University Press.
- Rubin, Z. (1974). Lovers and other strangers: The development of intimacy in encounters and relationships: Experimental studies of self-disclosure between strangers at bus stops and in airport departure lounges can provide clues about the development of intimate relationships. *American Scientist*, 62(2), 182-190. <https://www.jstor.org/stable/27844813>
- Rubin, K. H. & Brown, I. D. (1975). A life-span look at person perception and its relationship to communicative interaction. *Journal Of Gerontology*, 30(4), 461-468. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.4.461>
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87–113). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10, 87–105. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(90\)90108-M](https://doi.org/10.1016/0272-7358(90)90108-M)

- Sakalli-Ugurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980309600615>
- Sakallı, N., & Curun, F. (2001). Romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22, 31-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9411/117817>
- Sanford, K. (2006). Communication during marital conflict: when couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, (2), 256-265. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.256>
- Schaaij, J. G. (2021). *Romantic relationships and well-being: differences in commitment and well-being between online vs. traditionally initiated romantic relationships* (Publication No.86673) [Bachelor's thesis, University of Twente]. <http://essay.utwente.nl/86673/>
- Schleicher, S. S., & Gilbert, L. A. (2005). Heterosexual dating discourses among college students: Is there still a double standard?. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19(3), 7-23. https://doi.org/10.1300/J035v19n03_03
- Schütz, A., & Tice, D. M. (1997). Associative and competitive indirect self-enhancement in close relationships moderated by trait self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 257-273. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<257::AID-EJSP820>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<257::AID-EJSP820>3.0.CO;2-1)
- Schwebel, A. I., & Fine, M. A. (1994). *Understanding and helping families: A cognitive– behavioral approach*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 519–531. <https://doi.org/10.1080/01650250344000145>
- Settersen, R. A., Jr. and Ray, B. (2010). *Not quite adults: why 20-somethings are choosing a slower path to adulthood, and why it's good for everyone*. Random House.
- Sharf, R. S. (2016). *Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases*. (6th ed.) Brooks/Cole.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2(2), 105–124.
- Shaver, P., Hazan, C. & Bradshaw, D. (1988) Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. In: Sternberg, R.J. and Barnes, M.L., (Eds.), *The psychology of love* (pp.68-69). Yale University Press.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Shulman, S., & Scharf, M. (2000). Adolescent romantic behaviors and perceptions: Age-and gender-related differences, and links with family and peer relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 10(1), 99-118. https://doi.org/10.1207/SJRA1001_5

- Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2017). *Life-span human development* (9th ed.). Cengage Learning.
- Simon, R. W. & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men?, *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi:10.1177/0022146510372343>
- Slavinskienė, J., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2012). The relations between sociodemographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3(7), 1042-1047. https://www.researchgate.net/publication/272832924_The_relations_between_sociodemographical_factors_irrational_beliefs_adult_insecure_attachment_style_and_marital_satisfaction_of_Lithuanian_married_couples.
- Snell, W.E., Jr., Schicke, M., & Arbeiter, T. (2002). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*. Snell Publications.
- Snyder, M., Berscheid, E., & Glick, P. (1985). Focusing on the exterior and the interior: Two investigations of the initiation of personal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1427>
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., & Cupach, W. (2015). Relationship initiation and development. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology*, Vol. 3. *Interpersonal relations* (pp. 211–245). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-008>
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834-851. <https://doi.org/10.1177/0265407599166009>
- Sprecher, S., & Sedikides, C. (1993). Gender differences in perceptions of emotionality: The case of close heterosexual relationships. *Sex Roles: A Journal of Research*, 28(9-10), 511–530. <https://doi.org/10.1007/BF00289678>
- 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(8), 1419-1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119–138). Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (1999). *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. & Grajek, S. (1984). The Nature of Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312-329. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.2.312>

- Sullivan, H. S. (2014). The interpersonal theory of psychiatry. In *An Introduction to Theories of Personality* (pp. 137-156). Psychology Press.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Sumbas, E., & Durmuş, E. (2018). Romantik yakınlığı başlatmanın yordayıcısı olarak cinsiyet ve romantik ilişki inançları. *Journal of International Social Research*, 11(55). <https://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185537242>.
- Tavas, L. (2020). *Anne baba reddi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde yakın ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimler ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayın No. 643258) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Tekeli, Tilbe Naz. 2022. *Gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi*. . (Yayın No.727116) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Thompson, C. and Rudolph, L. (2000) *Counseling children*. Wadsworth Brooks/Cole.
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.05.050>.
- Thorne, A. (1987). The press of personality: A study of conversations between introverts and extraverts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 718–726. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.718>
- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, A. W., & Cooper, M. L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 137–159). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. (Yayın No. 258114) [Yüksek Lisans Tezi Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türk Dil Kurumu (2022, 2 Kasım). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türkçapar, H. (2015), *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14. <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=64&year=2012&volume=1&number=1>
- Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri*. (Yayın No.557264) [Doktora Tezi İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ünlü, S. (2004). *Sosyal psikoloji*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Van Epp, M. C. (2006). *An Exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry* (Publication No.

- 10151636) [Doctoral dissertation, Ohio State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Vorauer, J. D., & Ratner, R. K. (1996). Who's going to make the first move? Pluralistic ignorance as an impediment to relationship formation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(4), 483-506. <https://doi.org/10.1177/02654075961340>
- Walen, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. L. (1980), *A practitioners guide to Rational Emotive Therapy*. Oxford University Press.
- Waring, E., McElrath, D., Lefcoe, D., & Weisz, G. (1981). Dimensions of intimacy in marriage. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 44(2), 169–175. <https://doi.org/10.1080/00332747.1981.11024102>.
- Warren, R. Zgourides, G., & Jones, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 27(2), 181-188. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90077-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90077-6)
- Wenzel, A., & Harvey, J. (2001). Introduction: The movement toward studying the maintenance and enhancement of close romantic relationships. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 1–10). Lawrence Erlbaum Associates.
- White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and individual differences*, 37(7), 1519-1530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.019>
- Whisman, M. A., & Friedman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 149–160. <https://doi.org/10.1023/A:1018728322555>
- Wilbert, J. R., & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 71–77. <https://doi.org/10.1007/BF01173384>
- Wilson, G.D., & McLaughlin, C. (2002). *Aşk bilimi*. (Çev. T. Er). Çitlembik Yayınları. (Orijinal çalışma 2001’de yayımlandı).
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123. <https://www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/29euut.pdf>
- Yew, R. Y., Samuel, P., Hooley, M., Mesibov, G. B., & Stokes, M. A. (2021). A Systematic Review Of Romantic Relationship Initiation And Maintenance Factors In Autism. *Personal Relationships*, 28(4), 777-802. <https://doi.org/10.1111/pere.12397>
- Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yayın No.505228) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Yılğör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi*. (Yayın No.642892) [Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

- Yurtseven, S. (2019). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 622317) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Zimmer-Gembeck, M. J. (1999). Stability, change and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4), 419-438. <https://doi.org/10.1023/A:1021612907073>.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 216-225. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00504-9](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00504-9).



EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu formda cevaplamış olduğunuz soruların tamamı araştırmacının Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığındaki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Tez çalışmasında kullanılacaktır. Ankette yer alan soruların her birini gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde cevaplamanız araştırmanın sonuçları açısından kritik bir önem taşımaktadır. Formda kimlik bilgilerinizi belirtmenize gerek yoktur. Araştırmanın sonuçları tamamen gizli olup, sizlerden elde edilecek bilgiler araştırmacı tarafından yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Değerli katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz mail adresinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Psikolojik Danışman Melike GELOĞLU

Yıldız Teknik Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Araştırmacı tarafından bu çalışma hakkında bilgilendirildim. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet

Hayır

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Yaş	:	İlişki Durumu	:
Cinsiyet	:	Yaşanan Romantik İlişki Sayısı	:

Ek 3. Romantik Yakınlık Başlatma Ölçeği

Romantik ilişki, duygusal, bilişsel ve davranışsal öğeleri olan bir ilişki türüdür. Aşağıda ilgi duyduğunuz biriyle romantik ilişkiyi nasıl başlattığınıza ilişkin ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler, kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum tarzında derecelendirilmiştir. Her bir maddeyi size uygun gelecek şekilde işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	İlgimi çeken kişiyle yakın bir ilişkiyi başlatabilmek için yeterince sempatik olduğuma inanıyorum.	()	()	()	()
2	İlgimi çeken kişiyle yakın bir ilişkiyi başlatabilmek için yeterince çekici olduğuma inanıyorum	()	()	()	()
3	İlgimi çeken kişiyle yakın bir ilişkiyi başlatabilecek zekaya sahibim	()	()	()	()
4	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye anlamlı sözler sarf edebilirim	()	()	()	()
5	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişi ile zaman geçirebilirim	()	()	()	()
6	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiden telefon numarasını alabilirim	()	()	()	()
7	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye güler yüzlü davranabilirim	()	()	()	()
8	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişi ile göz teması kurabilirim	()	()	()	()
9	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye karşı hissettiklerimi söyleyebilirim	()	()	()	()
10	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişinin fikrini alabilirim	()	()	()	()
11	İlgimi çeken kişi ile yakın bir ilişkiyi başlatmak için duygu ve düşüncelerimi rahatça ortaya koyabilirim	()	()	()	()
12	İlgimi çeken kişi ile yakın bir ilişkiyi başlatmak için yeterince dürüstüm	()	()	()	()
13	İlgimi çeken kişi ile yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişinin duygu ve düşüncelerine saygılı olabilirim	()	()	()	()
14	İlgimi çeken kişi ile yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişide ne tür özellikler aradığımı biliyorum	()	()	()	()
15	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye şiir yazabilirim	()	()	()	()
16	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye anlamlı sözler sarf edebilirim	()	()	()	()
17	Yakın bir ilişkiyi başlatmak için ilgimi çeken kişiye sürekli kendisini düşündüğümü söyleyebilirim	()	()	()	()

Ek 4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

	Benim için HİÇ uygun değil	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
1. Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
2. Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
3. Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
4. Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
5. Yakın ilişkiler kendimi sinirli ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
6. Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissederim.					
7. Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
8. Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
9. Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					
10. Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.					
11. Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
12. Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
13. Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
14. Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırıyorum.					
15. Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdülüyorum.					
16. Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					
17. Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					
18. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
19. Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					
20. Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
21. Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
22. Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
23. Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					
24. Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
25. Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim					

elimdedir.					
26. Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
27. Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
28. Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					
29. Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
30. Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					
31. Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
32. Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
33. Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
34. Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
35. Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımdır.					
36. Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					
37. Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
38. Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
39. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					
40. Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
41. Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					
42. Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
43. Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
44. Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
45. Zamanımı büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					

Ek 5. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum
4. Oldukça katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemeniz sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzün dikkate alarak cevaplayınız.

1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum	1	2	3	4	5
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur	1	2	3	4	5
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim	1	2	3	4	5
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım	1	2	3	4	5
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım	1	2	3	4	5
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır	1	2	3	4	5
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler	1	2	3	4	5
11	Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	1	2	3	4	5

12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum	1	2	3	4	5
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var	1	2	3	4	5
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	1	2	3	4	5
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	1	2	3	4	5
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim	1	2	3	4	5
17	İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim	1	2	3	4	5
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır	1	2	3	4	5
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır	1	2	3	4	5

Ek 6. Ölçek İzinleri

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Davutpaşa/ İstanbul TÜRKİYE
Email: _____@hotmail.com

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Technical University,
Faculty of Education
Psychological Counseling and Guidance, Davutpaşa/Istanbul Turkey
Email: _____@hotmail.com

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



W
W



zeynep hamamcı <zeynep.hamamci@gmail.com>

Alıcı: ben ▼

Sayın Akademisyen

Geliştirdiğimiz ölçme aracını bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Akademik çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı

Melike Arabacı <melikearabaci@gmail.com>, 29 Kas 2022 Sal, 09:48 tarihinde şunu yazdı:

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ





Melike Arabaci

Değerli Ayda Hocam Merhaba, Ben Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Melike Geloğlu. Prof. Dr. Ali Eryıl

28 Kas 2020 Cmt 22:51



Ayda Büyüksahin

Alıcı: ben

29 Kas 2020 Paz 02:16



merhaba, tez çalışmada ölçeği kullanabilirsin.
ayda

Melike Arabaci <...>, 28 Kas 2020 Cmt, 22:51 tarihinde şunu yazdı:

Doç. Dr. Ayda B. Sunal
A.Ü. D.T.C.F. Psikoloji Bölümü

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a g

Ek 7. Etik Kurul İzni


YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 01.12.2022

Toplantı No: 2022.12

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
TOPLANTI KARARI

YÜTÜDÜĞÜNDÜ Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali ERYILMAZ danışmanlığında lisansüstü öğrencisi MELİKE ARABACI tarafından yapılacak olan "Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlık Başlatmanın Yordayıcıları Olarak Psikolojik Eğilimler Ve Bilişsel Çarpıtmalar" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etüje ayları herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. ~~Mustafa~~ DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

~~Prof. Dr. Mustafa~~ GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

~~Doç. Dr. Mehmet~~ Emin KAHRAMAN
Üye

Doç. Dr. Senay OĞUZTİNER
Üye

Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Devrtepe Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbeyildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adres: "yib.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20221201120 Doğrulama Kodu: 14881