

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BEŞ SEVGİ DİLİ, İLİŞKİSEL OTANTİKLİK, YAKINLIK VE
ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Batuhan ALTAN

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

MAYIS, 2025

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BEŞ SEVGİ DİLİ, İLİŞKİSEL OTANTİKLİK, YAKINLIK VE
ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Batuhan ALTAN
(Y2212.037012)

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Duygu DİNÇER

MAYIS, 2025

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri önünde, ... tarihinde tez savunma sınavı yapılan'nın tezi* ile** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Duygu DİNÇER
2. Üye : Doç. Dr. Selami KARDAŞ
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Beş Sevgi Dili, İlişkisel Otantiklik, Yakınlık ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (28/05/2025).

Batuhan ALTAN

ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde yaşadığım bütün zorluklar karşısında umutsuzluğa düştüğüm, savrulduğumu hissettiğim, öz güvenimi yitirmek üzere olduğum anlarda birçok araştırmacının okumadan geçeceğini düşündüğüm bu bölümü yazacak olmanın heyecanı, pes etmeden çalışmaya devam etmemi sağlayan en büyük motivasyon kaynağım oldu. Şu anda bu satırları yazıyor olmanın, bu kubbede hoş bir seda bırakabilmenin mutluluğundan dolayı öncelikle kendime teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitime başladığım ilk günden itibaren etik değerlere uygun bilimsel bir çalışmayı tamamlayabilmem için öğretilerini, zamanını, sabrını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Duygu DİNÇER' e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tez jürimde yer alarak verdikleri geribildirimlerle daha başarılı bir çalışma ortaya koymama yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ ve Dr. Öğr. Üyesi Selami KARDAŞ' a kıymetli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitime başlamamda ve süreç içerisinde zorlandığım her anda manevi destekleriyle bana güç veren sevgili dostlarıma ise ne kadar teşekkür etsem azdır.

Yaşam yolcuğumda her zaman başarabileceğime olan inancı ile emin adımlarla ilerlememi sağlayan, sendelediğim zor zamanlarda ise sevgisine ve şefkatine sığındığım, varlığına şükrettiğim, yoluma yoldaşım Büşra MERT' e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Hayata gözlerimi açtığım ilk andan bugüne kadar varlıkta, yoklukta, iyi ve kötü günde tüm zerreleriyle arkamda dağ gibi duran, bugün bulunduğum noktaya gelebilmemin en büyük destekçileri canım babam Mustafa ALTAN ve canım annem Selda ALTAN' a olan sevgim, minnetim ve şükranım bu sayfanın sınırlarıyla ifade edilemeyecek kadar büyük. Bu dünyaya bir kez daha gelsem yine sizin evladınız olmak isterdim.

“Yaşadıklarımın öğrendiğim bir şey var.” diyor Ataol Behramoğlu. Bugünden geriye dönüp tüm yaşamıma baktığımda bu sözün varoluşumdaki önemini bir kez daha idrak ediyorum. Yaşadıklarımın bir şey öğrenmeme vesile olan, hayatıma dokunan ve bugünkü ben olmamı sağlayan herkese minnetle...

Mayıs, 2025

Batuhan ALTAN



BEŞ SEVGİ DİLİ, İLİŞKİSEL OTANTİKLİK, ROMANTİK YAKINLIK VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma halihazırda romantik ilişkisi olan 323 (180'i kadın, 143'ü erkek) bireyin katılımıyla hazırlanmıştır. Verilerin toplanmasında Beş Sevgi Dili Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler, t-testi, tek yönlü ANOVA ve regresyon analizine tabi tutulmuştur. Araştırma bulguları, cinsiyete göre beş sevgi dilinin hizmet eylemleri alt boyutu ile ilişkisel otantikliğin yansızlık boyutunun ve algılanan romantik ilişki kalitesinin; çalışma durumuna göre ilişkisel otantikliğin dürüstlük boyutunun; partnerin çalışma durumuna göre beş sevgi dilinin onaylayıcı sözler alt boyutunun; ilişki süresine göre farklılaştığını göstermiştir. Araştırma değişkenlerinin yaş, aile yapısı, partnerin aile yapısı, ilişkinin başlama şekli, romantik ilişki türü ve sosyoekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yapılan Pearson korelasyonu analizi sonuçlarında bağımlı değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesi ile bağımsız değişkenler olan beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve romantik yakınlık arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu raporlanmıştır. Yapılan regresyon analizinde ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutlarının ve ben tasavvuruna ötekini katmanın algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış, araştırmacı ve uygulamacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, yakınlık, romantik ilişki kalitesi.

AN INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN FIVE LOVE LANGUAGES, RELATIONAL AUTHENTICITY, INTIMACY AND RELATIONSHIP QUALITY

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationships between five love languages, relational authenticity, intimacy (inclusion of other into the self), and perceived romantic relationship quality in individuals in romantic relationships. The study was conducted with 323 participants (180 women and 143 men) who are currently in romantic relationships. The Five Love Languages Scale, the Relationship Authenticity Scale, the Inclusion of Other into the Self Scale, the Perceived Romantic Relationship Quality Scale, and a Personal Information Form were used to collect data. The data were analysed using t-tests, one-way ANOVA, and regression analysis. The research findings showed that the five love languages' service actions sub-dimension, relational authenticity's impartiality dimension, and perceived romantic relationship quality differed according to gender; relational authenticity's honesty dimension differed according to employment status; the five love languages' affirming words sub-dimension differed according to the partner's employment status; and the five love languages' service actions sub-dimension differed according to relationship duration. It was found that the research variables did not differ according to age, family structure, partner's family structure, how the relationship began, type of romantic relationship, and socioeconomic status. The results of the Pearson correlation analysis revealed that there were statistically significant positive relationships between the dependent variable, perceived romantic relationship quality, and the independent variables, the five love languages, relational authenticity, and intimacy. The regression analysis revealed that the sub-dimensions of relational authenticity, namely honesty and impartiality, and including the other into the self (intimacy) had a statistically significant direct effect on perceived romantic relationship quality. The findings obtained in the study were discussed in light of the literature, and recommendations were made to researchers and practitioners.

Keywords: Five love languages, relational authenticity, intimacy, romantic relationship quality.



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xi
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Problemi.....	1
1. Alt Problemler.....	6
B. Araştırmanın Amacı.....	6
C. Araştırmanın Önemi	6
D. Sınırlılıklar.....	7
E. Varsayımlar.....	7
F. Tanımlar.....	7
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Beş Sevgi Dili	9
1. Sevgi	9
2. Beş Sevgi Dili Kuramı	11
a. Onaylayıcı Sözler	12
b. Kaliteli Zaman	13
c. Hediye Alma.....	14
d. Hizmet Eylemleri.....	15

e. Fiziksel Temas	15
B. İlişkisel Otantiklik	16
1. Otantiklik	16
a. Çok Bileşenli Otantiklik Modeli	20
b. Birey Merkezli Otantiklik Modeli	21
2. İlişkisel Otantiklik.....	23
C. Yakınlık (Ben Tasavvuruna Ötekini Katma)	25
D. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	29
1. Romantik İlişkiler	29
a. Aşk Stilleri Kuramı.....	31
b. Üçgen Aşk Kuramı	33
c. Bağlanma Kuramı.....	35
2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	36
a. Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Altı Faktörü	38
E. Yapılan Çalışmalar	40
1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	40
2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	42
III. YÖNTEM.....	45
A. Araştırma Deseni	45
B. Çalışma Grubu	45
C. Verilerin Toplanması	46
1. Kişisel Bilgi Formu.....	47
2. Beş Sevgi Dili Ölçeği.....	47
3. İlişkide Otantiklik Ölçeği.....	48
4. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği	49
5. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)	49

D. Verilerin Analizi	50
IV. BULGULAR.....	51
A. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Analizleri	52
B. Temel Değişkenlerin Demografik Değişkenlere Göre Analizi	53
C. Regresyon Analizi Sonuçları	60
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
A. Yargı	67
B. Tartışma ve Sonuç	68
1. Çalışmanın Değişkenlerinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasını İncelemek Amacıyla Yapılan Analizler Sonucunda Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	68
2. Çalışmanın Değişkenleri Arasında Yapılan Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi Sonucunda Ulaşılan Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	71
C. Öneriler	74
1. Araştırmacılar İçin Öneriler	74
2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	75
VI. KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	107

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Birey Merkezli Otantiklik Modeli	23
Şekil 2	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma.....	28
Şekil 3	Aşk Stillerinin Birincil ve İkincil Formu	33
Şekil 4	Sternberg'in Aşk Üçgeni.....	35
Şekil 5	Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı.....	64
Şekil 6	Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği	65
Şekil 7	Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği	65

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	46
Çizelge 2	Temel Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Ranj, Minimum Maksimum Değerler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	51
Çizelge 3	Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları	52
Çizelge 4	Temel Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	53
Çizelge 5	Temel Değişkenlerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları.....	54
Çizelge 6	Temel Değişkenlerin Partnerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları.....	55
Çizelge 7	Temel Değişkenlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları.....	55
Çizelge 8	Temel Değişkenlerin Partnerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	56
Çizelge 9	Temel Değişkenlerin İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	57
Çizelge 10	Temel Değişkenlerin İlişkinin Başlama Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	58
Çizelge 11	Temel Değişkenlerin İlişki Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	59

Çizelge 12 Temel Değişkenlerin Sosyo-Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	59
Çizelge 13 Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları.....	61
Çizelge 14 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti.....	63
Çizelge 15 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Çizelge 16 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları	64

I. GİRİŞ

A. Araştırmanın Problemi

İnsanlar, diğer insanlarla yakınlık kurarak aidiyet ilişkileri geliştirmekte ve aidiyete dayalı bu ilişkiler eşliğinde sosyal destek sistemleri oluşturabilmektedir (Myers & Diener, 2018). Bebeklikte ebeveynlerle kurulan etkileşimler ile başlayan ve giderek genişleyen bu yakınlıklar zamanla niteliksel ve niceliksel değişimlerden geçmekte; arkadaşlık, akrabalık, romantik ilişkiler vb. yoluyla genişlemektedir. Psikolojik danışma hizmetine başvuran birçok kişi, yakın ilişkilerde yaşadığı zorlukları gündem olarak belirlemektedir. Özellikle romantik ilişkilerde yaşanan zorluklar, yakın ilişkilerle ilgili psikolojik danışma ihtiyacının öne çıkan sebepleri arasında dikkat çekmektedir. Bu ihtiyaca dayalı olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 1989 yılında American Counseling Association'a (ACA) bağlı bir birim olarak The International Association of Marriage and Family Counselors (IAMFC) kurulmuş ve çift, evlilik ve aile içi ilişkiler konusunda profesyonel yardım hizmeti sunan uzmanlar, örgütlenmiştir. Bu örgütlenmenin etkileri yalnız sahada değil araştırma alanında da varlığını hissettirmiştir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında yürütülen araştırmalarda çift, evlilik ve aile içi ilişkiler giderek ivme kazanmıştır.

Romantik ilişkiler ile ilgili uzun yıllardır süregelen çalışmalarda pek çok farklı kuram, görüş ve kavram dikkat çekmektedir. Özellikle sevgi kavramı, romantik ilişki araştırmalarının kalbinde yer almaktadır. Sevgi, çeşitli bağlamlarda tecrübe edilen ve değerlendirilen karmaşık bir kavramdır (Aydın, 2018). Antik Çağ filozofları sevgiyi zıtlıkları bir araya getiren, ihtirası, ölçülülüğü ve dokunsallığı temsil eden davranışlar olarak tanımlamışlarken (Çilingir, 2018), günümüzde sevginin dili üzerine tartışmalar yürütülmektedir. Özellikle Amerikalı yazar Gary Chapman'ın (1992) ortaya koyduğu *beş sevgi dili* kuramı bu noktada dikkate değerdir ve sevgiyi ifade etme dilinin romantik ilişkinin kalitesini etkileyen önemli değişkenlerden birisi olduğunu öne sürmektedir. Yazmış olduğu *Beş Sevgi Dili: Sevdiğiniz İnsana Yürekten*

Bağlılığınızı Nasıl İfade Edersiniz isimli eserde yakın ilişki içerisinde olunan kişilere karşı sevginin farklı yollarla ifade edilebileceğini belirten yazar, bu ifade biçimlerini “onay sözleri, fiziksel temas, hediye alma, kaliteli zaman, hizmet eylemleri” olmak üzere beş boyutta ele almaktadır. Onay sözleri partnere karşı övgüye, iltifat ve onaylama sözcüklerine; fiziksel temas romantik ilişkide dokunsallığa ve cinselliğe; hediye alma maddi değerden bağımsız şekilde partnerin beğenisine hitap eden armağanlar vermeye; kaliteli zaman çift olarak yapılan eğlenceli ve verimli aktivitelere; hizmet eylemleri ise bireylerin partnerleri adına sorumluluk aldıkları davranışlara işaret etmektedir. Chapman ayrıca romantik ilişkilerde çiftlerin ilişkisel doyum düzeyini *sevgi deposu* kavramıyla açıklayarak bireylerin, partnerlerinin tercih ettiği sevgi dilini kullanarak iletişim kurmaları partnerlerinin sevgi depolarının dolmasına katkı sağladığını öne sürmektedir (Chapman, 1992). Çiftlerin birbirlerinin sevgi dilini keşfedemediği ve dolayısıyla sevgi depolarının dolmasına katkı sağlayamadıkları durumlarda ise ilişkisel problemlerin yaşadığı belirtilmektedir (Egbert & Polk, 2006). Bu bağlamda çiftlerin birbirlerinin sevgi dillerini fark etmelerinin gerek ilişki kalitesi gerekse ilişki doyumu için kritik bir unsur olduğu düşünülmektedir (İnce, 2016).

Bireylerin partnerlerinin sevgi dilini fark etmesi ve buna uygun şekilde sevgilerini ifade etmesi kadar bunu doğal, otantik ve içten bir şekilde deneyimlemeleri de önemlidir. İlişkinin kalitesi üzerinde de etkisi olan bu içtenlik davranışı otantiklik kavramı ile açıklanmaktadır. Otantiklik, diğer insanların gölgesinde yaşamadan özgürce seçilmiş yaşam biçimini ifade etmektedir (Aydoğan vd., 2017). Maslow (1962/2019), bireyin içsel süreçlerine dair farkındalığına vurgu yaparak otantikliğin ancak farkındalığın artması ile mümkün olabileceğini vurgulamıştır. Bu farkındalık bireyin amaçları, istekleri, güçlü ve güçsüz özellikleri, yönelimleri ve duygu durumları hakkında bilgi sahibi olmasına yönelik motivasyonu ifade etmektedir (Kernis & Goldman, 2006). Bireyde otantiklik olgusunun gelişiminin, yaşam deneyimleri ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle erken dönemlerdeki otantiklik deneyimlerinin kişinin yaşamda ortaya koyacağı davranış biçimlerini, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal ilişkilerini etkilediği düşünülmektedir. Bu evrede yaşanan olumsuz yaşam

deneyimlerinin bireyin kendisine yönelik otantiklik algısına zarar verdiği bulgulanmaktadır (Robinson vd., 2013).

Otantiklik üzerine çalışan araştırmacılar, otantikliği kişilik özelliği olarak veya ilişkisel bir yapı olarak iki farklı şekillerde incelemektedirler (Lopez & Rice, 2006): Bir kişilik özelliği olarak otantiklik ve ilişkisel bir olgu olarak otantiklik. Otantikliğin kişilik özelliği olduğunu savunan araştırmacılardan Winnicott' a göre, bireyin bebeklik döneminde bakım veren ile kurduğu ilişki ve anne tarafından gereksinimlerinin karşılanma düzeyi, ilerleyen yıllarda bireyin gerçek veya sahte benlik oluşumuna neden olarak diğer insanlarla olan ilişkilerindeki davranış biçimlerini etkilemektedir. Annenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması ve bebekle sağlıklı ilişki kurması gerçek benliğin oluşumuna katkı sağlarken sağlıklı ilişki kurulması ve gereksinimlerinin karşılanmaması sahte benlik oluşumuna neden olmaktadır (Ehrlich, 2021). Otantikliğin ilişkisel bir olgu olduğunu öne sürenlere ve bu çalışma bağlamında incelenecek olan yaklaşıma göre ise otantiklik, bireyin yakın ilişki kurduğu kişiyle dış etkilere bağımsız, saydam bir benlik yapısı ile birlikte olmasıdır (Kernis, 2003). Kernis ve Goldman (2006, s. 294) ilişkisel otantikliğin farkındalık, yansızlık, otantik davranış ve ilişki uyumu olarak dört bileşeni olduğunu vurgulamıştır. Bileşenler incelendiğinde *farkındalık*, ilişki kurulan kişinin duygu, düşünce, değer ve gereksinimlerini keşfetmesini; *yansızlık* kişinin kendine dair objektif değerlendirmelerini; *otantik davranış*, kişinin inançları ve gereksinimleri doğrultusunda eylemlerde bulunmasını; *ilişki uyumu* ise yakın ilişki içerisinde olunan kişilere karşı dürüst, samimi ve içten davranılmasını ifade eder. Otantikliği ilişki bağlamında inceleyen bir diğer araştırmacılar Lopez ve Rice' ye (2006) göre otantiklik, aldatmanın kabul edilemezliği ve risk alma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Aldatmanın kabul edilemezliği, romantik ilişkide çift olarak samimi olmayan davranışların reddedilmesi ve bu kapsamda davranış sergilenmesini içermektedir. Risk alma ise bireyin romantik ilişkide içten davranmasının sonucunda ortaya çıkabilecek olası sonuçları kabul etmesini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar partnerin otantik olduğu düşüncesinin hâkim olduğu romantik ilişkilerde güven, bağlılık ve doyum düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Wickham, 2012). Başka bir deyişle romantik ilişki içerisinde bireylerin karşılıklı olarak özgün benliklerini ortaya koymaları, açık ve

şeffaf olmaları ve birbirlerinin öz benliklerini olduğu gibi kabul etmeleri hem birey hem de ilişki açısından önemlidir (Kale, 2021, s. 4-23). Nitekim romantik ilişki içerisinde duyguların açıkça ifade edilmesi partnerde olumlu izlenim yaratarak ilişki doyumunu artırmaktadır (Chervonsky & Hunt, 2017, s. 1). Samimiyet içeren davranışların sergilenmediği ilişkilerde ise sahte benlik oluşumu ile birlikte azalan benlik saygısı ve depresyon riski bulunmaktadır (Harter, 1999, s. 682). Bahsi geçen bulguların kritik değerine rağmen ilişkiyel otantiklik üzerine alanyazında yapılan çalışmalar hala yeterli oranda değildir (Harter, 2002). Özellikle onun algılanan romantik ilişki kalitesini belirlemedeki önemi araştırmaya değerdir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi, kişinin romantik ilişkisinde ne derece mutlu olduğunun göstergesidir. Bu algı, çiftlerin ne sıklıkla boş zamanlarını birlikte değerlendirdiği, birbirlerine kaç kez hediye aldıkları gibi objektif verilerle açıklanamayan, bireyin ilişkisi hakkında subjektif değerlendirmelerini içeren yorumlardan oluşmaktadır. Romantik ilişki nesnel verilerle ortaya konulmayacak kadar kompleks bir yapıya sahiptir ve bireyin ilişkisine dair algısı doğrultusunda farklılaşmaktadır (Fletcher, vd., 2000). Bu temelde incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesi doyum, tutku, aşk, güven, adanmışlık ve yakınlık olmak üzere altı faktörden oluşmaktadır. Birbirlerinden bağımsız olmakla birlikte benzer ortak noktaları bulunan bu altı faktör, bireyin romantik ilişkisini değerlendirmesinde temel bileşenlerdir (Fletcher vd., 2000). Yakınlık, çiftler arasındaki derin duygusal bağı; tutku, fizyolojik ve psikolojik dürtüleri; bağlılık, bireylerin partnerlerine duyduğu sadakati ve ilişkiyi devam ettirme kararlılıklarını (Sternberg, 1986); aşk, en derin ve değerli duyguyu; güven, bireyin partnerine inanma düzeyini; doyum ise bireyin ilişkisine ve partnerine karşı olumlu duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir.

Alanyazında beş sevgi dili üzerine az miktarda bilimsel çalışma olsa da alt boyutları arasında özellikle yakınlık duygusu üzerine dikkate değer bir araştırma birikimi vardır. Örneğin sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi alanlarında yakınlık üzerine yürütülen çalışmaların iki farklı temelde yürütüldüğü görülmektedir. Bir taraf ilişkiye dair biliş ve duyguları temel alırken diğer taraf bağlanma süreçleri ve bağlılık çerçevesinde çalışmalarını yürütmektedir (Prager, 1995). Yakınlığın öznel bir tecrübe olmasının, bu tecrübelerin çeşitli şekillerde

ifade ediliyor olmasının (Monsour, 1988; akt., Ercan, 2019) ve farklı kültürel bakış açılarının (Seki vd., 2002) bu durum üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bahsi geçen farklılıklara rağmen yakınlık, yakın olma durumu ile ilgili deneyimlerin ve duyguların paylaşıldığı ilişkinin ve ortaklaşılan duyguların göstergesi olarak tanımlanabilir (Schafer & Olson, 1981). Yakınlık deneyimi bireyin tüm gelişim alanları üzerinde etkilidir. Samimiyet dolu bir yakın ilişki bireyin sosyal, psikolojik, bedensel ve kişilik gelişimi için oldukça önemli bir faktördür (Moss & Schwebel, 1993). Nitekim Prager vd. (2013) yaptıkları çalışmada yakın ilişkilerin, kişisel sağlık ve refah, ilişkilerin sosyal bağlamı, kişilik, aile ve eşe karşı sevgi çerçevesinde düzeltmeler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Erik Erikson ise yakınlık gelişiminin yetişkinlik döneminin en temel görevlerinden biri olduğunu belirtmektedir (Ercan, 2019). Zira yakınlık temelli romantik ilişkiler, bireylerin yaşamında kurabileceği en özel ilişkidir (Yılmaz ve Gündüz, 2021) ve onların cinsel, duygusal ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilecekleri en kritik sosyal bağların başında gelmektedir (Kernberg, 2011).

Alanyazın incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesi, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve beş sevgi dili arasındaki ilişkiyi birlikte elen tek bir çalışmaya rastlanmadığını göstermektedir. Bununla birlikte Brunell vd. (2010) ve Gouveia vd. (2015) yaptıkları araştırmalarda ilişkisel otantiklik ve romantik ilişki kalitesi arasında; Brunell vd. (2007), romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında ve ilişki Hughes ve Camden (2020) beş sevgi dili ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenerek bireysel, çift, evlilik, aile ve grupla psikolojik danışmaya romantik ilişkilerde yaşayan zorluklar nedeniyle başvuran bireylere daha etkili bir profesyonel hizmet sunulmasına katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

1. Alt Problemler

Bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve romantik yakınlık algılanan romantik ilişki kalitesini yordamakta mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu nicel araştırmanın amacı (1) romantik ilişkisi olan bireylerde beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri ve (2) beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve romantik yakınlığın algılanan romantik ilişki kalitesini yordayıp yordamadığını incelemektir.

C. Araştırmanın Önemi

Gerek Türkiye’de gerekse dünyada bireysel, çift, evlilik, aile ve grupla psikolojik danışma başvurularında romantik ilişkilerin oldukça önemli bir yer kapladığı görülmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde romantik ilişkilerin sonlanmasındaki en büyük nedenlerden ikisi partnerler arasında uyumsuzluk yaşanması ve duygusal bağın yok olmasıdır (Bravo vd., 2017; Bravo, 2018; Parija & Chandra., 2021; Terzi, 2022). TÜİK tarafından 2021’de yapılan Türkiye Aile Yapısı Araştırmasında eşler arasındaki en önemli sorunlar arasında %5,5 ile ailece vakit geçirmeme, %3,7 ile ev ile ilgili sorumluluklar olduğuna işaret etmektedir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının (2022) hazırladığı stratejik planda ise giderek artan teknoloji kullanımının eşler arasındaki iletişimi zayıflattığına ve evlilik sorunlarına yol açtığına vurgu yapılmaktadır. Alanyazında çiftlerin ilişkilerini olumsuz etkileyen durumlar arasında uyumsuzluk, duygusal bağın yok olması, sorumlulukların paylaşılamaması gibi nedenler göze çarpmaktadır. Romantik ilişkide yaşanan bu durum incelendiğinde, çiftlerin ilişki doyumunu etkileyen sevgi dili kullanımındaki eksiklik ve yakınlık

hissinin azaldığı sonucu görülmektedir. Bahsi geçen hususlar dikkate alındığında çiftler arasında duygusal uyumun ve bağın güçlenmesi için sevgi dilinin desteklenmesi gerektiğine, beş sevgi dilini destekleyen ilişki dinamikleri yaratıldığında, çiftler arasında yakınlık hissinin artarak ilişkisel otantikliği olumlu etkileyeceği ve romantik ilişkisinin güçleneceği düşünülmektedir. Ancak alanyazında romantik ilişkilerde beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu araştırmanın alanyazındaki bu eksiklik gidermeye katkıda bulunacağı ve romantik ilişkilerin güçlendirilmesi adına yapılan çalışmalara güncel bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

D. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır.

1. Algılanan romantik ilişki kalitesini etkileyen birçok etken olsa da bu çalışmada yalnızca beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve yakınlık çerçevesinde ele alınmıştır.
2. Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi kavramları, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü yapılarla sınırlıdır.

E. Varsayımlar

Araştırmaya katılan katılımcılar ölçek maddelerini içtenlikle yanıtladığı varsayılmıştır.

F. Tanımlar

Bu tez kapsamında yapılan araştırmanın temel kavramları şu şekilde tanımlanmıştır:

Romantik ilişki: Romantik ilişki, değerlendirme sürecinde farklı yönleriyle birlikte incelenen bir yapıdır (Fletcher vd., 2000). Fiziksel ve duygusal olarak birbirlerine ilgi duyan bireyler arasında bağlılık ve tutku içeren, gönüllü olarak kurulan yakın etkileşimleri ifade etmektedir.

Beş sevgi dili: Chapman (1992) tarafından ortaya atılan, romantik ilişki içerisinde bireylerin sevgi ihtiyacının karşılanma düzeyini ifade eden sevgi deposunu dolduran, bireyin partneri tarafından kendisine yönelik kullanılmasını tercih ettiği ve kendisinin partnerlerine sevgisini ifade etmek için kullandığı beş farklı sevgi ifade yöntemidir.

İlişkisel otantiklik: İlişkisel otantiklik, bireyin ilişkisinde dürüstlük, sahicilik, kendini açma gibi olgular etrafında şekillenen çok bileşenli bir kavramdır (Kernis, 2003, s. 15). Lopez ve Rice (2006, s. 369) otantikliği, ilişki bağlamında incelemiş ve iki boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Boyutlardan ilki olan *yakınlık kurmada risk alma*, ilişkideki şeffaflığın, ilişkinin maruz kalabileceği tehditlerin oluşturacağı yıkımlara göre daha kabul edilebilir olmasından dolayı çiftlerin öz benliklerini birbirleriyle paylaşmasıdır. İkinci boyut olan *aldatıcı olmanın kabul edilemezliği* ise ben odaklı bir yaklaşımla birlikte partnere karşı dürüst olmanın ve partnerden de dürüstlüğü talep edilmesidir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi: Algılanan romantik ilişki kalitesi *doyum, yakınlık, aşk, güven, adanmışlık ve tutku* olarak bireyin ilişkisini değerlendirme sürecine yön veren altı faktörden oluşmaktadır. Karmaşık bir yapısı olan romantik ilişkileri açıklamak için kullanılan bu altı faktör birçok farklı kuram perspektifinde geliştirilmiştir (Fletcher vd., 2000).

Romantik yakınlık: Bireyin partneri ile kendi bireyselliğini koruyarak bütünleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Aron, vd., 1992).

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

A. Beş Sevgi Dili

1. Sevgi

Sevgi, insanın varlığının başlangıcından itibaren süregelmekle birlikte, değerlendirilmesi, açıklanması, yorumlanması her zaman zor olan bir kavramdır. TDK (t.y.) tarafından “*İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu; muhabbet.*” olarak tanımlansa da çok geniş bir yelpazesi olmasından dolayı ortak bir tanımlaması yapılamamıştır. Sevgi üstüne inançlara, yaşantılara ve dünya görüşlerine göre üzerinde farklı değerlendirmelerde bulunulmuştur (Polat, 2011). Sevgi kelimesi, etimolojik olarak incelendiğinde İngilizcede “love” olarak geçmektedir. Kelimenin kökeni eski İngilizcede sevgi hissi, şefkat, dostluk, cinsel çekim, Tanrı’nın sevgisi gibi anlamlarda kullanılan “lufu” sözcüğüne dayanmakta ve Proto Cermen dilinde “lubo” kökünden türemektedir (Etymonline, t.y.). Türkçede ise “seb” veya “sev” fiilinden türemiş ve muhabbet anlamına gelen “sevgü” kelimesinden evrilmiştir (Nişanyan Sözlük, t.y.).

Sevginin anlamlandırılabilmesi için filozoflara ve psikoloji kuramcılarını incelemek gerekmektedir. Antik Yunan filozoflarından Sokrates, sevgiyi güzellik kavramı ile ilişkilendirmiş, iyilik ve güzelliğin dışında sevgi olamayacağını vurgulamıştır. Bir diğer Yunan filozofu Platon ise insanın varoluşsal olarak sevgiye yönelimi olduğundan bahsetmiştir. Ona göre insan, sevginin yol göstericiliğinde varoluşsal bir yolculuğa başlamaktadır. Görelî güzellikten başlayarak sırasıyla düşünce, davranış, bilgi güzelliklerinden mutlak güzelliğe ulaşmaktadır. Ölümsüzlük arayışının göstergesi olan bu çabası ile insan, sevginin gücü ile kendini eğitmekte ve geliştirmektedir (Taşdelen, 2007).

Psikoloji ve psikolojik danışma alanındaki alanyazın incelendiğinde ise psikanalitik kuramın kurucusu Freud’a göre sevginin, cinselliğin yüceltilmiş bir şekli olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Sevginin kaynağının yaşam

içgüdüğü olan Eros, ölüm içgüdüğü olan Thanatos ve libido olduğu öne sürölmektedir. İnsanda yaşam içgüdüğünün baskın olduğu anlarda cinsellik dürtüsü hâkim olmakta ve sevgi, aşk, temas gibi ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır (Freud, 1905/1993). Varoluşçu psikoterapinin öncülerinden Yalom, insanın yalnızlığını azaltmak için başkası ile ilişki kurduğunu ifade etmiştir. Ona göre insan, başkası ile kurduğu ilişkide kendi benliğini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Gerçek sevgi ise insanın karşısındaki kişiye saygı duyduğu ve onun gelişimini önemseydiği ölçüde vardır (Yalom, 1980/2018). Fromm ise sevgiyi insanın varoluşunun cevabı olarak nitelendirmiştir. Bireyselliğini sürdürürken bir yandan da yalnızlıktan uzaklaşıp birlikteliğe ve bütünlüğe ulaşmak isteyen insan için sevgi bir yardım aracıdır. Bununla birlikte sevgi, çaba ve uğraş gerektirmektedir. Bu yüzden sevgi, insanın aktif olduğu bir eylemdir ve yaşam boyunca yalnızca bir kişiye yönelik olarak yaşantılanmamaktadır. Bir kişiyi sevip diğerlerine kayıtsız olmak ise çoğunlukla bencillikle eşdeğer kabul edilmektedir (Fromm, 1956/2020). İnsancıl kuramın temsilcilerinden Maslow, insanın yaşamı boyunca gereksinim duyduğu ihtiyaçlarını sıralı bir düzen içerisinde açıklamış, ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramsallaştırması yapmıştır. Hiyerarşiye göre fizyolojik ve güvenlik ihtiyacından sonra sevgi ve ait olma ihtiyacı gelmektedir. Birey, yaşadığı sosyal çevrede kabul edilme, sevilme, değer görme isteği içerisindeydir. Bu gereksinim karşılanmazsa birey sevilmediğini hissetmekte ve acı çekerek yalnızlık duygusu yaşamaktadır. Maslow'a göre sağlıklı olmanın en önemli nedeni sevgiye duyulan ihtiyaçtır. Sevgi eksikliği, vitamin ve iyot eksikliği gibi bir eksiklikler ve karşılanması gerekmektedir. İnsanın yaşadığı birçok psikolojik sorunun nedeni de sevgi eksikliğidir (Maslow, 1962/ 2019). Beş sevgi dili kuramının kurucusu Chapman'a (1992) göre ise sevginin beş dili ve fazlaca lehçeleri vardır. Sevginin dili, konuşulan dil kadar önemlidir. İnsan bilmediği bir dili nasıl anlayamamakta ve konuşmazsa ilişki içerisinde olduğu kişinin sevgi dilini bilmeden onu anlayamaz ve sevgisini ifade edememektedir. Chapman (1992) ayrıca aşk ve sevgi kavramını karşılaştırmış; aşkın bilinçsiz, çaba gerektirmeyen biyolojik bir davranış olduğunu öne sürmüş ve ömrünün kısa olacağını belirtmiştir. Sevgiyi ise akıl ve irade ile ortaya konulan ve çaba gerektiren, uzun ömürlü bir olgu olarak tanımlamıştır. Ona göre aşk, irade dışı iken sevgi bir tercihtir. Bu çalışmanın bağımsız değişkenlerinden

biri olduğundan bir sonraki kısımda beş sevgi dili yaklaşımı detaylı bir şekilde sunulmaktadır.

2. Beş Sevgi Dili Kuramı

Beş sevgi dili kuramını ortaya atan Chapman (1992), tüm insanlığın evrensel ihtiyacının sevgi olduğunu ve sevgiyi ifade etmek için farklı yollara başvurduğunu belirtmiştir. Sevgiyi ifade etme yöntemlerini ise “sevgi dili” olarak kavramsallaştırmış ve bu kavramı yakın ilişki içerisinde olunan kişilere karşı sevgiyi ifade ediş tarzı olarak tanımlamıştır. Sevgi dilleri onay sözleri, fiziksel temas, hediye alma, kaliteli zaman, hizmet davranışı olmak üzere beş farklı boyuttan oluşmaktadır. Her bireyin tercih ettiği birkaç sevgi dili vardır ve partnerine yönelik tercih ettiği kendi sevgi dilini kullanmaktadır (Egbert & Polk, 2006). Birey yaşamı boyunca kurabileceği en yakın ilişkilerden birisini romantik ilişkideki partneri ile kurmaktadır. Romantik ilişki, bireyin varoluşsal ihtiyacı olan sevgi ve aidiyeti karşılayabileceği sağlıklı bir yoldur. Sevgiyi hissetme ihtiyacı, romantik ilişkiye dair tüm beklentilerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaç “sevgi deposu” metaforuna dayanmaktadır. Farklı sevgi dili ifadeleri kullanarak iletişim kuran çiftlerin sevgi depoları eksik kalmakta ve bunun sonucunda çiftler arasında ilişkisel sorunlar ortaya çıkmaktadır. Çiftlerin birbirlerine karşı eleştirilerinin ve buna bağlı olarak içe kapanmaların artması, sevgi deposunun boş olduğunu işaret etmektedir. Sevgi depolarının dolabilmesi için çiftlerin karşılıklı olarak sevgi dillerini fark etmeleri ve partnerlerine dair beklenti oluştururken sevgi dilini dikkate almaları gerekmektedir (İnce, 2016). Partnerin tercih ettiği sevgi dilini kullanarak iletişim kurmak, bireylerin sevgi deposunu doldurarak ilişkisel tatmin düzeyini arttırmaktadır. Sevginin ifadesi ayrıca bireylerin varoluşsal farkındalığını olumlu etkilemekte ve kişinin güvenlik, aidiyet, statü gibi ihtiyaçlarının ötesine ulaşabilmesine yardımcı olabilmektedir (Bland & McQueen, 2018).

Çiftlerin sevgi dili kullanımında dikkat etmeleri gereken bazı noktalar vardır. Sevgi dilini ilişkiye dahil etmek için önemli noktalardan birisi iletişimde şeffaf olmak ve farklı denemelerde bulunmaktır (Adams, 2020). İçtenliğin ve yeni arayışların olmadığı ilişkilerde yakınlık azalmaktadır. Diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise kişinin, partnerinin ihtiyacı olan sevgi dilini kullanmasıdır.

Bireyler, doğal olarak kendi ihtiyacı olan sevgi dilini kullanma eğilimi gösterebilmekte fakat aktarılan mesajın partnerde olumlu bir etki bırakmaması sevgi dili adına başarısız bir sonuç doğurabilmektedir. Sevgi dillerinin ilişkide bulunulan bireyin beklentisine cevap verecek şekilde kullanılması ilişkileri olumlu etkilemektedir (Floyd, 2006). Partnerlerinin tercih ettiği sevgi dilini kullanarak iletişim kuran bireylerin ilişkilerinin daha kaliteli olduğu gözlenmektedir (Egbert ve Polk, 2006).

Bireylerin baskın sevgi dili çoğunlukla çocukluk çağında oluşmaktadır (Adams, 2020). Zihinde oluşturulan bu sevgi dili modeli, çiftlerin birbirlerinden beklentilerinin de temelini oluşturmaktadır. Baskın sevgi dilini keşfetmek için çiftlerin ilişkilerinin geçmişini inceleyerek beklentilerini, ricalarını ortaya koymaları önemlidir. Baskın sevgi dilini keşfetme konusunda zorlanan çiftler, deneme yanılma yöntemi de kullanılabilir. Farklı sevgi dilleri kullanılarak hangi sevgi dilinin ilişki için daha doyum sağlayıcı olduğuna karar verilebilmektedirler. Partnerinin ve kendisinin baskın sevgi dilini keşfederek kullanmayı öğrenen çiftlerin sevgi deposu zamanla dolmakta ve sevme ve sevilme ihtiyacı karşılanmaktadır (Chapman, 1992). Baskın sevgi dilini keşfetme yolculuğu aynı zamanda bireyin kendini kabul etmesine ve sevmesine yardımcı olmaktadır (Adams, 2020, s 8).

a. Onaylayıcı Sözler

Kullanılan sözcükler, kurulan cümleler sevginin sözel ifadesinde oldukça önemlidir. İltifat, destekleme, yüceltme, şefkat kelimeleri gibi onaylayıcı sözcükler, çiftlerin birbirine değer verdiğini, önemsedğini hissettiren sözcüklerdir (Chapman ve Campbell, 1997/2012). Onay sözcükleri doğrudan yüz yüze iletişimde kullanıldığı gibi partnerin o an bulunmadığı farklı bir ortamda onun hakkında yüceltici cümleler kurarak dolaylı yoldan da kullanılabilir. Bu sözcükler sevgi ihtiyacının tatminiyle birlikte, çiftlerin özgüvenlerin zayıf olduğu alanlarda harekete geçmeleri için cesaretlendirici bir etki sağlamaktadır. Burada önemli olan partnerin bu konuda teşvik edilme ihtiyacını doğru gözlemleyebilmektir. Birey bir konuda harekete geçmek için isteksiz ise teşvik etmek için söylenen sözcükler içi boş bir söylemden öteye geçmemektedir (Chapman, 1992). Sevginin sözel ifadesinde diğer bir önemli nokta da ses tonudur. Aynı cümleleri farklı tınılarda ve vurgularda söylemek algılanan söylemi

değiştirecektir. Örneğin “Başarılı olacağına inanıyorum.” cümlesini kurarken ses tonundaki emin olmayan bir vurgu algılanan tüm mesajı değiştirecektir.

Romantik ilişkide her zaman ideal davranışları sergilenemeyebilmektedir. Çiftler ilişki içerisinde birbirini üzebilmekte, öfkeliendirebilmektedir. Geçmişteki istenmeyen yaşantıları ortadan kaldırmak mümkün olmasa da hataları kabullenmek, özür dilemek ve doğru davranışı sergilemek önemlidir. Bu noktada çiftlerden birisi yaptığı hatayı düzeltmek için çaba sarf ederken diğer partnerin de buna olanak tanıyarak alan açması ve destekleyici bir tavır takınması gerekmektedir. İstenmeyen davranışlara maruz kalındığında öfkelenmek doğaldır fakat partneri cezalandırmaya çalışmak yargıç ve sanık ilişkisini doğurmaktadır. Çiftlerin yakın ilişki kurabilmelerinin önemli bir dayanağı da birbirlerinin beklentilerini, isteklerini fark edebilmeleri ve uygun biçimde dile getirebilmeleridir. Ricalar partner tarafından talep gibi algılanıyorsa kurulan yakınlık ve içtenlik değersizleşmektedir (Chapman, 1992). Diğer yandan ricaların çiftlerin ortaya koyabilecekleri becerilere yönelik olması, bireyin partnerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek güce sahip olduğunu hissetmesine olanak sağlamaktadır.

b. Kaliteli Zaman

Kaliteli zaman, çiftlerin birlikte geçirilen zaman boyunca tüm odağı ve ilgiyi birbirlerine yöneltmeleri ile gerçekleşen sevgi dilidir. Birlikte geçirilen zaman diliminde film izlemek, kitap okumak, cep telefonu ile ilgilenmek gibi odağın başka bir nesneye verildiği aktiviteler kaliteli zaman olarak değerlendirilemez. Kaliteli zaman, bedensel olarak yakınlığı sağlamaktan çok çiftlerin birbirlerini odaklarının merkezine alması ile mümkündür. Böylelikle çiftlerin birliktelik duygusu güçlenmekte, birbirlerine duydukları yakınlık hissi artmaktadır. Kaliteli sohbet etmek ise kaliteli zaman geçirmenin en iyi yöntemidir. Çiftlerin duygu, düşünce ve deneyimlerini eleştirilme kaygısı yaşamadan birbirleriyle paylaşması birliktelik duygusunun oluşmasında etkilidir. Kaliteli sohbet için iyi bir dinleyici pozisyonunda olmak, partnerin dinlendiğini fark etmesi ve kendisini değerli hissetmesi açısından dikkat edilmesi gereken bir konudur. Çiftlerden birisi konuşurken göz teması kurmak, başka bir şeyle ilgilenmemek, söz kesmemek, beden dilini gözlemlemek ve duygulara odaklanmak iyi bir dinleyicinin göstergesidir. Ayrıca kaliteli bir sohbet için

anlatıcı pozisyonunda olan partnerin kendini ifade edebilme becerisi önemlidir. Çünkü bireyin duygu ve düşüncelerini anlayamadığı kişiye yakınlık hissetmesi oldukça zordur (Chapman, 1992). Bu da çiftlere kendilerini ifade etme anlamında kolay olmayan bir sorumluluk yüklemektedir. Özellikle çocukluk döneminde, aile içerisinde kendini ifade etmeye çalıştığı noktalarda eleştiriye maruz kalan bireyler bu konuda zorluk yaşamaktadır. Böyle bir ortamda yetişen birey, düşüncelerinin önemsiz olduğu fikrine kapılarak kendini açma konusunda çekimser kalmaktadır. Bununla birlikte kendini ifade edebilmenin diğer bir gerekliliği bireyin kendi duygu ve düşüncelerini farkında olmasıdır. Kendini tanımayan bireyin ifade edebileceği bir şey de olmayacaktır.

Söz konusu konuşma ve dinleme olduğunda iki kişilik türü vardır. “Ölü Deniz” olarak adlandırılan kişilik türünde birey, iyi bir dinleyicidir. Anlatıcının konuştuklarından duygu ve düşünceleri almakta ve biriktirmekte fakat kendisi fazla konuşmamaktadır. “Şelale” kişilik türünde ise birey sürekli konuşma halindedir. Duygu ve düşünceleri biriktirmemekte, sürekli aktarmaktadır. Bu iki kişilik türünde olan bireylerin evlenmesi daha olasıdır çünkü birbirlerini tamamlayan özelliklere sahiplerdir. (Chapman, 1992).

c. Hediye Alma

Sevgi, vericiliğin varlığına odaklanmaktadır. Sevgi dilinin boyutlarından her birisi çiftlerin ilişkilerinde bir şeyler vermesine dayanmaktadır. Hediye alma noktasında ise beklentiler bazı insanlar için somut bazı insanlar için ise soyut semboller şeklindedir. Hediye almak çiftlerin birbirlerini düşündüğünün önemli göstergelerindendir. Hediye olarak alınan nesne aslında partnere duyulan sevginin görsel ifadesidir (Chapman, 1992). Görsel bir gösterge halini alan bu nesneler çiftler arasındaki yakın ilişki devam ettikçe duygusal değeri ön planda kalmaya devam etmektedir. Hediye fiyatı ya da büyüklüğü değil, ifade ettiği sevgi önemlidir (Chapman & Campbell, 1997/2012). Bununla birlikte hediye vermek her zaman somut bir şey ortaya koymayı gerektirmemektedir. Bazen doğru zamanda verilecek soyut hediyelerin önemi daha fazla olabilmektedir. Baskın sevgi dili hediye almak olan biri için partnerinin varlığını yanında hissetmesi oldukça anlamlıdır (Chapman, 1992). Özellikle üzüntü, stres, öfke gibi zor duyguların yaşandığı anlarda varlığını hissettiren kişi, partnerine en etkileyici hediye vermiş olacaktır.

d. Hizmet Eylemleri

Hizmet eylemi, çiftlerin birbirleri için hoş gidecek davranışlarda bulunmasıdır. Çiftlerin özellikle birlikte paylaştıkları yaşam alanında iş bölümü yapmaları, üzerlerine düşen sorumlulukları paylaşmaları anlamına gelir ve baskın sevgi dili hizmet eylemleri olan bireyler için oldukça önemlidir. Bir eşin evi süpürmesi, çöpleri atması, bulaşığı yıkaması, bahçedeki kuru otları temizlemesi gibi davranışlar baskın sevgi dili hizmet eylemleri olan partnerler için sevgi ifadesidir. Bireyler, bu işleri yapması için partnerine ricada da bulunabilir. Böyle bir durumda rica etmek, sevgi görme isteğinin ifadesidir. Burada dikkat edilmesi gereken şey kurulan cümlelerin rica cümleleri olduğuna emin olmaktır. Aksi durumda istenilen şey rica değil talep olarak algılanabilmektedir. Talepler ise sevgiyi ortadan kaldırmaktadır (Chapman, 1992).

e. Fiziksel Temas

Fiziksel temas, sevginin yoğunluğu ve derinliğinin göstergesidir (Giangiordano, 2020). Sevgi dili ifadesi olan bu kavram masaj yapmak, sarılmak, öpüşmek, el ele tutuşmak cinsel ilişkiye girmek gibi açık ve uzun süren dokunuşlar ile elini omzuna koymak, yanağına dokunmak gibi kapalı ve bir an süren dokunuşlar olarak iki şekildedir. Baskın sevgi dili fiziksel temas olan birey, partnerine fiziksel olarak yakın olma, temas etme eğilimi içerisindedir. Fiziksel temas sevgini ifadesinin yanında güvende hissetmeyi de sağlayan bir eylemdir (Chapman, 1992). Özellikle kriz anlarında dokunmak oldukça değerlidir (Adams, 2020, s.4). Fiziksel temasın birden çok tatmini sağlıyor olması kadınların cinsel ilişkiye erkeklerden farklı olarak daha çok duygusal anlam yüklüyor olmalarının sebeplerinden birisidir (Chapman, 1992). Bununla birlikte çiftler arasında sevgi duygusunun ortadan kalkmaması için dikkat edilmesi gereken bazı durumlar vardır. Çiftlerin eş güdüm içerisinde olması fiziksel temasta oldukça önemlidir. Bazı dokunuşların partnere daha fazla zevk verebilmektedir. Bu noktada partnerlerin yönlendirici olması gerekmektedir. Dokunuşlar konusunda beklentiler açıkça dile getirilmelidir. Birey istediği zamanda, istediği şekilde partnerinin vücuduna temas etmemeli ve bu konuda ısrarcı olmamalıdır. Kişiye zevk veren eylem partnerine zevk vermek zorunda değildir. Bireyin fiziksel teması partnerine karşı bir sevgi göstergesi olarak kullanması, öncelikle onun bedenine saygı duymasından geçmektedir.

B. İlişkisel Otantiklik

1. Otantiklik

Antik Yunan felsefesinde “kendini bil” öğretisinin temelinde yükselerek günümüze kadar ulaşan otantiklik kavramı (Harter, 2002), kelime kökü olarak Yunanca “authentikos” kelimesinden türemiş, kendinden aynı anlamına gelen “autos” ve yaratıcı anlamına gelen “auctor” kelimelerinin birleşimi ile oluşmuştur (Jokilehto, 1994). İngilizceye “authentic” olarak geçen kavram, Türkçeye ise Fransızcadan özgün, orijinal anlamları taşıyan “authentique” kelimesinden gelmiştir (TDK, t.y.).

Otantiklik ile ilgili farklı tanımlamalar mevcuttur. Bireyin objektif biçimde önce kendini tanıyarak farkındalık kazanması ve ardından çevresindeki insanlara dair farkındalığını geliştirmesi, ilişkilerinde dürüst olması, gerçek benliğini yaşayabilmesi (Kernis ve Goldman, 2006); oluşturduğu kimliğe sadık kalarak, duygu ve düşüncesi ile davranışlarının uyumlu halde olması (Harter, 2002); kendi kuralları dahilinde yaşarken duygu, düşünce ve değerlerinin hayatına yol göstermesi (Sheldon vd., 1997); duygu düşünce, ihtiyaç ve yeteneklerinin toplamı olarak bireyin biricik yanı (Guignon, 2004/2008); varoluşunu gerçekleştirme için sürdürdüğü yaşamın kendine ait öznel bir yolda olması (Dökmen, 2003); doğal, diğerlerini taklit etmeyen, dürüst bir yapıya sahip olması (Maslow, 1962/2019); güçlü ve zayıf yönlerini fark edip bunları kabul ederek yaşaması (Peterson & Seligman, 2004); aldığı kararlarda toplumsal otoriteyi göz ardı ederek özerk davranması (Golomb, 1995, akt. Burks & Robbins, 2011) bu tanımlardan bazılarıdır. Türkçe alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde otantiklik kavramının, özgünlük adı altında da ele alındığı görülmektedir (Aydoğan vd., 2017, s. 38).

Otantiklik kavramının felsefesi Antik Yunan filozoflarının bireyin varlığı hakkında sorgulamalarına kadar dayanmaktadır (Harter, 2002). Descartes “Ben kimim?” gibi bireyin varlığına dair temel bir sorgulama ile otantikliğin kavramsallaşmasında güçlü bir işaret haline gelmiştir (Kernis & Goldman, 2006). Sokrates, bireyin yaşadığı hayatı sorgulamasının kendi içsel yolculuğunu anlamlandırabilmesi için gerekliliğini vurgularken Aristoteles ise bireyin öz bilinci ile davranışlarını değiştirebilme kapasitesi arasındaki ilişkiye vurgu

yaparak otantikliğin anlaşılabilirliği adına önemli katkıda bulunmuştur (Kernis & Goldman, 2006). Varoluşçu filozof Heidegger, otantikliği bir kavram olarak dile getirmiştir. Bireyin yaşamını dürüstlük, şeffaflık ve açıklık gibi kişilik özellikleri etrafında şekillendirmesinin örnek bir hayat akışı olarak nitelendirmiştir (Guignon, 2004/2008). Sartre'a göre otantiklik ve özerklik iç içedir. Bireyin özerkliği yok olursa varoluşsal otantikliği de o kadar yok olacaktır (Gallagher vd., 2018). Ayrıca otantik olmak bireyin aldığı kararların sonucunu üstlenmesi ile bağlantılıdır (Sartre 1946/2005). Kierkegaard da benzer şekilde bireyin gerçeklik ile bağlantısını koparmadan davranışları hakkında kararlar vermesi ve bu kararların sorumluluğunu almasını ve özüne karşı şeffaf davranmasını otantiklik olarak nitelendirmiştir (Tüfekçibaşı, 2021).

Otantikliğin tanımlamaları ve felsefesi incelendiğine ortak tema olarak bireyin benliğine dair vurgu görülmektedir. Otantiklik söz konusu olduğunda gerçek ve sahte benlik kavramları ortaya çıkmaktadır. Bireyin duygu ve düşüncelerini olduğu gibi aktarımı gerçek benlik ile açıklanırken sosyal ilişki kurulan çevrenin duymak istediği şekilde dile getirmesi sahte benlik ile eşleştirilmektedir. Benlik bağlamında düşünüldüğünde bireyin otantiklik düzeyini gerçek benliğine uygun davranışlar sergilemesi belirlemektedir (Harter, 2002). Bununla birlikte gerçek benliğini yok sayarak sahte benlik davranışı sergileyen bireylerde, gerçek benlikleri ile ilgili yıkıcı duygulanımlar ortaya çıkabilmektedir (Martens, 2004). Harter (2002), bireyin otantikliğini belirginleştiren etmenlerin ergenlik çağıyla birlikte aktif hale geldiğini belirtmiş, ergenlikle birlikte sosyal ilişkilerdeki beklentilerin farklı benlikler gelişmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Bu durum otantiklikten uzak bir kişilik oluşumu ve sahte benlik gelişimi için risk faktörü taşımaktadır (Harter, 1999). Kernis ve Goldman (2006) duyguların, düşünce ve davranış ile tutarsızlığının bireyler için riskli sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Benliğe duyulan saygının yitirilmesi bu risklerden birisidir. Wang (2015), yapmış olduğu çalışmada otantiklik ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Bu kapsamda bakıldığında kurduğu ilişkilerde sahte benlikleriyle var olan bireylerin benlik saygısı, ilişkilerinde gerçek benlikleriyle var olan bireylerin benlik saygısından daha düşüktür. Bu durumun bir yansıması olarak gerçek benlik davranışı

sergileyen kişilere göre bakıldığında, sahte benlik davranışı sergileyenler depresyona daha yatkın ve umutsuzdurlar (Harter, 2005, s. 389).

Psikodinamik, varoluşçu, hümanistik, pozitif psikoloji kuramları otantiklik kavramına kendi çerçevelerinde açıklık getirmişlerdir. Psikanalistler otantikliğı doğuştan itibaren süregelen bir eğilim ve sağlıklı olmanın göstergesi olarak tanımlamışlardır. Psikodinamik kuramın temsilcilerinden Horney'e göre birey kendi duygu, düşünce, ihtiyaçlarının farkında olarak bunun doğrultusunda hareket ederek ve başkalarının yönlendirmesine kulak vermeyerek psikolojik sorunlardan uzaklaşmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013). Aynı zamanda Horney (1950/1998), öz farkındalığı düşük olan bireyin gerçek benlik yapısında bozulmalar olacağını; kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını bastırarak benliğini gizleme yoluna gideceğini belirterek böyle bir kişide hatalı benliğin ortaya çıkacağını, sonucunda da otantiklikten uzaklaşacağını belirtmiştir. Ayrıca özgün olmayan birey yaşamdaki aktifliğine ket vurarak sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilmekte, yaşamda başarısız girişimler ortaya koyabilmektedir. Yaşayacağı olumsuz durumlar karşısında ise kendine yabancılaşma, yalnızlık ve boşluk hissi yaşayabilmektedir. Kendine yabancılaşma duygusu ile baş etmeye çalışan birey aynı zamanda psikopatolojik belirti gösterme eğilimi sergilemektedir (Winnicott, 1965).

Varoluşçu yaklaşıma göre otantiklik, bireyin kendini var olduğu gibi yansıtıp sahte ve taklitçi davranışlardan uzak durmasıdır (May, 1975/1994). Bu yaklaşıma göre yaşamın anlamını aramaya çalışmak ve yaşam boyunca önüne çıkan seçenekler arasından hür iradeyle seçim yapmak, varoluşsal otantiklik ile ilişkilidir (Peterson & Seligman, 2004). Yalom (1980/2018) varoluşunun farkındalığına ulaşan bireyin, yaşamdaki varlığını otantik bir tavırla ortaya koyabileceğini belirtmiştir. Bireyin varoluşunda kendine dair farkındalığı ne kadar yüksek ise o kadar özgürdür. Özgürlüğe sahip olan birey, varlığını oluşturma sorumluluğu taşımakta ve varoluşsal problemleri ile sağlıklı şekilde baş edebilmektedir. Varlığını oluşturma sorumluluğunu alma gücüne sahip olmayan birey ise varoluş sancısı çekmeye başlamaktadır. Bu durumla baş etmeye çalışırken özgürlüğünü ve otantikliğini kaybetmektedir (Demir, 2023). Özgürlüğünü ve otantikliğini kaybeden birey, bütünlüğünü de kaybederek kendine yabancılaşmakta ve ruh sağlığı sorunları yaşayabilmektedir (Yalom,

1980/2018). Bununla birlikte otantik bir yaşam sürmeyen birey üretkenliğine, gelişimine ket vuracağı için varoluşsal suçluluk duygusuna da kapılabilmektedir. Bu duygusal zorlanmanın sonucunda bireyin yaşamı rahatsızlık ve sıkışmışlık içerisinde sürmektedir. Kişi ancak özüne doğru çıktığı keşif yolculuğunu tamamlayıp kendiliğine uygun otantik bir hayat yaşamaya başladığında varoluşunu başarılı bir şekilde tecrübe edebilmektedir (Dökmen, 2003).

Hümanistik yaklaşım için bireyin bütün kapasitesini ortaya koyabilmesinin ön koşulu otantikliktir (Rogers, 2011). Kendini gerçekleştirmek isteyen birey otantik olmalıdır (Rogers, 2011). Bu yaklaşımda kendini koşulsuz kabul edebilmek, öz farkındalık, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek bireyin otantikliğini güçlendiren etmenlerdir (McMillan, 2004). Rogers (2011), otantikliği, yeni yaşantılara açık olmak, özgürlüğe düşkünlük ve yaratıcılıkla eşgüdümlü görmüştür. Maslow'a (1970) göre otantiklik, ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte olan "kendini gerçekleştirme" basamağı içerisinde yer almaktadır. Birey beslenme, barınma, korunma gibi fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra üst düzey ihtiyaçlara yönelebilmektedir. Sevgi ve saygı görme isteği, ait olma hissi, bilgiye ulaşma ihtiyacı ve estetik arzular burada yer almaktadır. Alt basamaklardaki temel ihtiyaçlarını karşılayamayan birey bu basamaktaki ihtiyaçlara erişememektedir. Üst düzey ihtiyaçlara erişen bireylerde ise üretkenlik dürtüsü hakimdir. Üst düzey ihtiyaçların oluşturduğu dürtüler, bireyin kendini gerçekleştirmeye meylini de göstermektedir (Kuzgun. 1972). Bu bağlamda Maslow, kendini gerçekleştirme üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda doyum, kendini gerçekleştirme potansiyeli, anlam, amaç ve otantiklik kavramları üzerine odaklanmıştır (Compton, 2018).

Pozitif psikoloji yaklaşımında mutluluk ile otantiklik birbiri ile bağlantılı kavramlardır. Birey için mutlu bir yaşamın anahtarı otantik bir hayat sürmektir (Seligman, 2002). Otantik yaşam için kişi kendi güçlü karakter özelliklerini fark etmeli ve sosyal ilişkilerinde kullanmalıdır. Bireyin güçlü özelliklerini ilişkilerinde yansıtmasının şartlarından birisi de otantikliktir. Bireyin otantikliği ve güçlü özellikleri arasında kurduğu ilişki iyi oluşunu etkilemektedir (Peterson & Seligman, 2004).

Bireyin otantikliği üzerinde bireysel özellikler gibi aile, çevre, kültür gibi dışsal etmenler de etkilidir. Kişinin hissettiği ve yansıttığı duygular sosyal

normların yansımasıdır (Vannini & Franzese, 2008). Bireylerin kendini ön planda tuttuğu kültürlerde bireysellik; kişiden ziyade toplumun tümünün ön planda tutulduğu kültürlerde ise toplulukçuluk ön plandadır (İmamoğlu vd., 2011). Bireyselliğin hâkim olduğu kültürlerde daha otantik ilişkiler kurulurken toplulukçu kültürlerde toplumsal engellemeler nedeniyle normlara bağlı hareket etme yönelimi mevcuttur (Suh, 2002). Birey, yaşadığı toplum içerisinde bağımsız hareket edebildiği, biricik varlığını öne çıkartabildiği sürece otantiktir (Schmid, 2005). Ailenin otantiklik üzerindeki etkisi düşünüldüğünde Harter (2002), yaşamın ilk altı yılının bireyin otantikliğinin gelişmesindeki önemini vurgulamıştır. Ebeveynlerin, çocuklarına saygı ve sevgi göstermesi, özerkliklerini desteklemesi, fikirlerini açıkça belirtmeleri konusundaki cesaretlendirmeleri, çocuğun otantik bir birey olması sürecinde destekleyicidir. Sağlıklı bir kimlik gelişimi açısından önemli olan bu destekleyici tutumların olmadığı ailelerde yetişen kişiler kendini olduğu gibi dış dünyaya açmaya cesaret edememektedir.

Ruh sağlığı açısından incelendiğinde otantiklik, bireyin psikolojisine dair bilgiler taşır (Rogers, 2011). Otantik bireyler yüksek benlik saygısına (Boyraz vd., 2014; Schlegel vd., 2011), yaşam umuduna (Davis & Hicks, 2013) ve yüksek yaşam tatminine (Boyraz vd., 2014) sahiptir. Otantik olmayan bireylerde ise düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon riski (Theran, 2011), çıkarıcı ve cezalandırıcı davranışlar sergileme (Pinto vd., 2012), duygu kontrolü ve sosyal ilişki problemlerini çözme becerilerinde uyumsuzluk (Curun vd., 2020) ve kendini onaylama düzeyinde zayıflık (English & John, 2013) görülmektedir.

a. Çok Bileşenli Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman (2006), otantikliği dört boyutta incelemişlerdir. Farkındalık, yansızlık, otantik davranış ve ilişki uyumu bu boyutlardır.

Farkındalık, bireyin, duyguları, düşünceleri, güdülerini, ihtiyaçları ve değerlerine güvenmesi ve bu güveni artırmak için istekli olmasıdır (Kernis & Goldman 2006). İnsan iki yönlü ve zıt özelliklere sahip olarak var olmuştur. Kişilikte var olan özelliklerden birisi daha hissedilir olsa da diğeri de bireyde barınmaktadır. Kernis (2003) farkındalığı, bireyin özünü oluşturan ve insani bir özellik olarak var olan bu zıt kutupların bilincine varmak olarak nitelendirmiştir. Brunell vd. (2010) ise kişinin hislerine, güdülerine, ihtiyaçlarına ve bilişlerine

dair güveninin, farkındalığı ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu boyut bireyin kendini çok yönlü şekilde tanıması ve var olduğu gibi kabul etmesine işaret etmektedir.

Tarafsızlık, bireyin güçlü ve zayıf özelliklerini nesnel şekilde ele alarak kendisini bu şekilde kabul etmesidir (Kernis, 2003). Tarafsız kişi, kendisi hakkında dışarıdan yapılan değerlendirme ve yorumlamaları da olağan karşılamalıdır. Diğerleri tarafından yapılan değerlendirmeleri özüne karşı bir saldırı olarak algılayan, kendini korumak için savunma mekanizmalarını çok fazla kullanan kişi, tarafsızlıktan ve otantiklikten uzaklaşır. Tarafsızlık bireyin olumlu ve olumsuz tüm özellikleriyle barışık olmasını ifade etmektedir (Brunell vd., 2010). Aynı zamanda tarafsızlık, bireyin benlik algısı inşa etmesinde ve yaşamdaki seçimlerinde etkilidir.

Otantik davranış, tarafsızlık ve farkındalık boyutlarının gerçek benliğe uygun şekilde davranışsal olarak ortaya konulmasıdır. Bireyin yaşam hedefleri çizgisinde yaptığı seçimleri ve davranışları barındırır (Deci & Ryan, 2000). Benliğine dair farkındalığı yüksek olan ve bunu objektif değerlendiren birey, otantik davranış sergilemektedir. Kendi arzu, ihtiyaç ve değerlerine göre hareket eden birey ödüle ulaşmak, cezadan kaçmak veya diğerlerinin beklentileri gibi dışsal faktörlerin etkisi altında kalarak hareket etmemektedir. Fakat kültürel normların baskılayıcı etkisi bazen o kadar ağırdır ki kişi, farkındalık ve tarafsızlık boyutunda kalır. Böyle bir durumda otantik davranışın görülmemesi olağanlaşmaktadır.

İlişkisel uyum, bireyin sosyal ilişkilerinde kendini şeffaf olarak yansıtmasını; içten, doğru, dürüst şekilde ve gerçek benliğine uyumlu davranma uğraşını kapsar (Wood vd., 2008). Farkındalık ve yansızlık boyutlarını otantik davranışa döken bireyin, ilişkilerinde otantik olması bu boyutu ifade etmektedir. İlişki kurduğu sosyal çevre tarafından anlaşılma ve kabul görme arzusu olan kişi, gerçek benliğini eleştirilme kaygısı olmadan ortaya koymaktadır. Böylece otantik ilişki kurmuş olan kişi, daha içten ve tatmini yüksek ilişkiler yaşayabilmektedir.

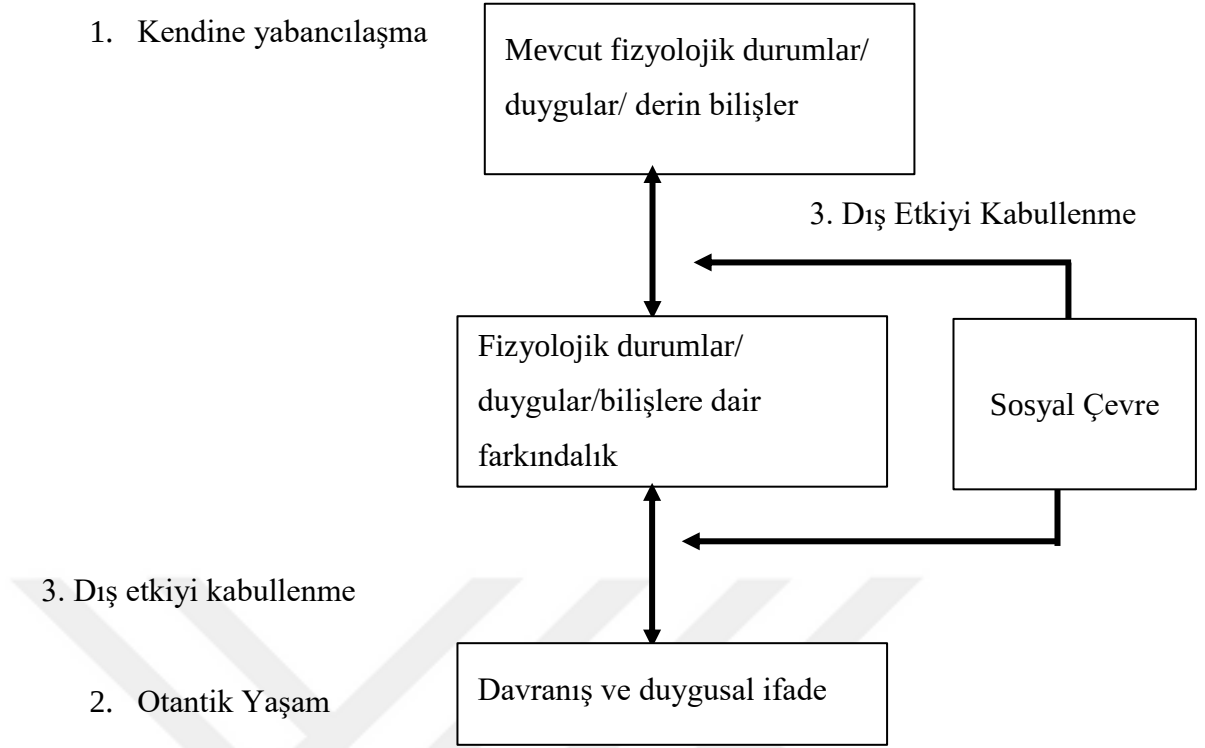
b. Birey Merkezli Otantiklik Modeli

Wood vd. (2008) tarafından geliştirilen Birey Merkezli Otantiklik Modeli, felsefesini hümanizmden almaktadır. Model Barret- Lennard (1998)'ın birey

merkezli yaklaşımından esinlenilerek geliştirilmiş ve kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme olarak üç boyutta oluşturulmuştur.

Kendine yabancılaşma, bireyin gerçek deneyimleri ile var olan hisleri, bilişleri ve fizyolojisine dair farkındalığı arasındaki uyumsuzluğun derecesini ifade etmektedir. Aradaki uyumsuzluk fazla ise kişinin gerçek benliği ile ilişkisi kesilmekte, potansiyeline dair farkındalığı azalmakta ve kendine yabancılaşma düzeyi artmaktadır. Kendine yabancılaşan birey ise otantik olmaktan uzaklaşmakta ve psikopatolojik sorunlar yaşama riski taşımaktadır. *Otantik yaşam*, bireyin değişen şartlarda değer ve inanışlarına bağlı kalarak eylemlerde bulunmasıdır (Van de Bosch & Tavis, 2014). Bilişsel, duygusal ve fizyolojik süreçlerinin farkındalığına sahip olan birey, buna uygun davranış sergilemektedir. Kişinin benliğine karşı şeffaf, tutarlı ve uyumlu yaşam sürmesi ile karakterizedir. *Dış etkiyi kabullenme*, sosyal ilişki içerisinde diğerlerinin etkisini kabul etme düzeyi ve isteklerine karşılık verme inancını kapsamaktadır. İnsan sosyal bir varlık olarak diğer insanlar ile ev, iş, okul gibi ortamlarda sürekli bir ilişki halindedir ve bu ortamlarda sosyal normlara bağlı olarak hareket etmesi olağandır. Önemli olan eylemler ile benlik arasındaki uyum ilişkisinde dışsal etkenlerin dengeleyici bir işlevi olmasıdır. Birey, çevresindekilerin kendi üzerinde oluşturduğu dışsal etkiyi kabul ettiği derecede kendine yabancılaşmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013).

Ele alınan boyutlardan dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma düzeyi yüksek olan bireyler otantik olarak nitelendirilemeyecekken otantik yaşam düzeyi yüksek olan bireyler otantiktir (Wood vd., 2008). Otantikliği çok boyutlu bir yapı şeklinde incelerken farklı tanımlamalar kullanan araştırmacılar, konu bütününe odaklanıldığında benzer kavramsallaştırmalar yapmışlardır. Çok bileşenli otantiklik modelinin otantik davranış ve ilişkisel uyum boyutu, birey merkezli otantiklik modelinin otantik yaşam boyutuna; birey merkezli otantiklik modelinin kendine yabancılaşma boyutu ise çok bileşenli otantiklik modelinin farkındalık ve tarafsızlık boyutuna denk gelmektedir (Tekin, 2021).



Şekil 1 Birey Merkezli Otantiklik Modeli (Wood vd., 2008)

2. İlişkisel Otantiklik

Bireyin, öz benliğini şeffaf bir şekilde ortaya koyması otantiklik kavramı olarak tanımlanmaktadır. Otantiklik, çoğunlukla kişilik özelliği olarak nitelendirilse de diğer insanlarla kurulan iletişim sürecinde gözlemlenmektedir (Neff & Suizzo, 2006). Bireyin otantikliği kendi duygu, düşünce ve değerlerinin farkında olması ve bunları kişilerarası ilişkilerde şeffaf bir şekilde ortaya koyması ile mümkündür. İlişkisel otantiklik olarak nitelendirilen bu kavrama dair farklı tanımlamalar mevcuttur. Kernis (2003), ilişkisel otantikliği samimi şekilde kurulan ilişki içerisinde kendi özünü olduğu gibi yansıtmak olarak tanımlamaktadır. Impett vd., (2008), ilişkide kişinin duygu, düşünce ve eylemlerinin tutarlı olması şeklinde tanımlamıştır. Kernis ve Goldman (2006), bireyin ilişkide samimi ve dürüst olma, kendini olduğu şekilde yansıtmaya çabasının ilişkisel otantikliği tanımladığını belirtmiştir. Lopez ve Rice (2006) ise yakın ilişki içerisinde çatışma gibi yaşanabilecek risk faktörlerini engelleyerek, partnerlerin gerçek benliklerini birbirlerine doğru şekilde açmasına yardımcı olan ilişkisel bir şema olarak tanımlamıştır.

İlişkisel otantiklik, bireyin ilişkisinde dürüstlük, sahicilik, kendini açma gibi olgular etrafında şekillenen çok bileşenli bir kavramdır (Kernis, 2003). Lopez ve Rice (2006) otantikliği, ilişki bağlamında incelemiş ve iki boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Boyutlardan ilki olan *yakınlık kurmada risk alma*, ilişkideki şeffaflığın, ilişkinin maruz kalabileceği tehditlerin oluşturacağı yıkımlara göre daha kabul edilebilir olmasından dolayı çiftlerin öz benliklerini birbirleriyle paylaşmasıdır. İkinci boyut olan *aldatıcı olmanın kabul edilemezliği* ise ben odaklı bir yaklaşımla birlikte partnere karşı dürüst olmanın ve partnerden de dürüstlüğü talep edilmesidir.

Partnerlerin otantik davranabildiği ilişkilerde pek çok olumlu yansımalar mevcuttur (Lopez ve Rice, 2006). Otantik bir ilişkide bireylerin, ilişkilerinin istikrarına inanış (Wickham, 2012); daha fazla yapıcı davranışlar sergileme ve partnerlerin bağlılık düzeyinde yükseliş (Brunell vd., 2010); iyi oluş ve partnere duyulan güven düzeyinde artış (Wickham, 2013) ve ilişki doyumunda yükseliş (Gillath vd., 2010) bu olumlu durumlardan bazılarıdır. Bu durumun aksi şekilde ilişkinin devamlılığı hakkındaki kaygılar ile birlikte partnerden pozitif dönütler almayı sürdürme eğilimi, bireyin ilişkideki otantikliğini yok ederek olumsuz durumların yaşanmasına neden olabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak değersizlik hissi, partnere duyulan güven ve iyi oluş düzeyinde düşüş, savunma mekanizmalarının kullanımında artış (Harter, 1997, akt. Neff & Harter, 2002), partnere duyulan yakınlık ve samimiyette azalış (Cole, 2001) bireylerin otantik olmadığı bir ilişkide yaşanabilecek olumsuz durumlardandır.

İlişkisel otantikliğe daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirebilmek için bireyin içerisinde yaşadığı kültürün dinamiklerini de iyi anlamak gerekmektedir. Bireyin kişisel ve ilişkisel özellikleri bireysellik ve toplulukçuluk adı verilen kültürel yönelimlerden bağımsız değildir (Oyserman vd., 2002). Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde birey, diğerlerinden özerk şekilde kendini gerçekleştirme yolculuğuna odaklanmıştır (İmamoğlu vd., 2011). Toplulukçuluğun hâkim olduğu kültürlerde ise bireyden ziyade bir grup yani toplum ön plandadır (İmamoğlu, 1998). İlişkisel otantikliğin hangi kültürel yönelimle karakterize olduğu konusunda ise fikir birliği yoktur. Kağıtçıbaşı (2010), Türk kültürü düşünüldüğünde ilişkisel otantikliğin hem toplulukçuluk hem de bireysellik ile ifade edilebileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte Türk

kültürüne dair yapılan bir çalışmada İmamoğlu vd., (2011), ilişkisel otantiklik ve toplulukçuluk arasında pozitif yönlü bir ilişki sonucuna ulaşmışlardır.

Bireyin romantik ilişkisindeki otantikliği, araştırmacılar tarafından ruh sağlığı ile de ilişkilendirilmiştir. İlişkisel otantiklik düzeyi düşük olan bu bireyler, psikolojik sorunlar yaşayabilir (Tolman vd, 2006). İlişkilerinde otantiklikten uzak olan bireylerin iyi oluş düzeyleri de düşük olacaktır (Horney, 1950/2017; Kohut; 1977/1998). Bununla birlikte depresyon düzeyindeki artış ve benlik saygısındaki azalış, ilişkisel otantiklik düzeyinin düşüklüğü ile paraleldir (Tolman & Porche, 2000).

C. Yakınlık (Ben Tasavvuruna Ötekini Katma)

İnsan, anne karnına düştüğü andan itibaren çevresindeki ötekilerle etkileşime girmektedir. Sosyal bir canlı olan insan ötekilerle kurduğu etkileşim ağı içerisinde sevgi, saygı, aidiyet, destek olma, güven gibi olguları deneyimleyebilmektedir. Bireyler yaşamda potansiyellerini ortaya koyabilmek ve hedeflerine ulaşabilmek için psikolojik kaynaklar oluşturmaya çalışmaktadır. Bu amaç doğrultusunda birey kişisel çaba içerisine girmekte ya da diğerleriyle kurduğu yakın ilişki ağları içerisinde düşüncelerini, benliklerini ve yeteneklerini geliştirme yoluna gitmektedirler (Aron vd., 2013). Duygusal bağlılığı içeren ve cinsiyete göre ayırım olmaksızın en az iki birey arasında kurulan yakın ilişkiler, ebeveyn, arkadaş, akran ve romantik ilişki türlerini barındırmaktadır.

İnsanın öteki ile etkileşimine dayalı olarak birçok fikir ortaya atılmıştır. Adler (1985/2011) insanın en önemli temel görevleri arasında ilişki kurmak olduğundan bahsetmiştir. Maslow (1962/2019) ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü basamağında sevgi ve ait olma ihtiyacını vurgulamıştır. Kişi sevmek ve sevdiği yere ait hissetmeden hayatı için bir sonraki basamağa geçememektedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacını gideremeyen birey yalnızlık ve başarısızlıkla yüzleşmek durumunda kalabilir (Baumeister & Leary, 1995). Erikson (1968) yakınlığa karşı yalnızlık döneminde yakın hissedilen derin ilişkiler kurmanın önemine dikkat çekmiştir. Bir insanın ötekine temas etmesi ile ortaya çıkan yakınlık, Eski Türkçede “yak” kökünden türemiş ve “yanda veya yakınında olmak, yamacında olmak” anlamına gelmektedir (Etimoloji Türkçe, t.y.). Psikoloji alanyazında ise fiziksel bir yakınlıktan ziyade tinsel bir yakınlığa dikkat çekilmiştir.

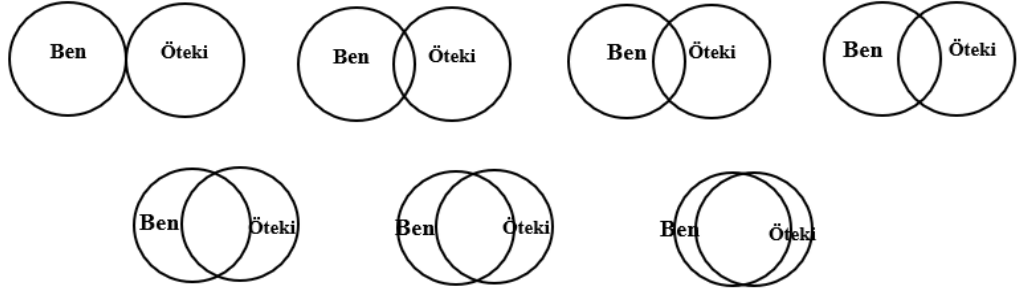
Yakınlık, kişinin algıları doğrultusunda şekillendiği için alanyazında ortak bir tanımlama bulunmamaktadır. 1960'lı yıllardan itibaren yakınlık ile ilgili çalışmalar alanyazına girmeye başlamış, çalışmaların çoğalması ile birlikte yakınlığa dair birçok farklı tanımlama yapılmıştır. Yakınlık ile çalışan araştırmacıların bir kısmı yakınlığın davranışsal eylemlerin sonucu ortaya çıktığını savunurken bir kısmı ise sağlıklı yürütülen ilişkilerin doğal bir sonucu olduğunu belirtmiştir (Ercan, 2019). Moss ve Schwebel (1993) yakınlık ile yapılan birçok tanımı analiz etmiş ve ortak bir tanım ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılara göre yakınlık derin duygusal, fiziksel, bilişsel paylaşımlar yapılması, kendini açma, iletişim isteği ve genel bir yakınlık hissetmek olarak ifade edilmiştir. Vohs ve Baumeister'e (2004) göre ise yakınlık sıcak duygular, iletişimde fiziksel temas ve cinsellik ile mümkündür.

Yakınlık romantik ilişkiler için vazgeçilmez bir unsurdur. Yaşamda kurulan romantik ilişkiler, birey için ayrı bir anlam taşımakta ve mutluluğa erişmek adına daha işlevsel olmaktadır (Demir, 2008). Sternberg (1986), romantik ilişkilerin tutku, bağlılık ve yakınlık kavramları etrafında şekillendiğini belirtmiştir. Romantik ilişkide yakınlığın varlığı ilişki kalitesiyle de doğrudan ilişkilidir. Yüksek romantik ilişki kalitesi için çiftler arasında yakınlığın da yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Fletcher vd, 2000). Çiftlerin ileriye dönük kurulan hayalleri ve bu doğrultuda yapılan planları, ilişkinin geleceğine dair olumlu düşünceleri (Rusbult & Van Lanage, 2003); partnerleri karşısında kendi duygu ve düşüncelerini şeffaf bir şekilde ifade edebilmeleri (Laurenceau vd., 1998) yakınlık hissini artırmaktadır. İletişimde yaşanan sorunlar, empati kurma becerisindeki yetersizlikler, ilişki için çabalamamak gibi olumsuz durumlar ise çiftler arasındaki yakınlık hissini azaltmaktadır. Yakınlık bu bağlamda incelendiğinde yaşamın çeşitli dönemlerinde farklı kişilerle kurulan yakın ilişkilerinden alınan doyum, uzun ve sağlıklı bir yaşam için destekleyici bir rol üstlenmektedir (Myers & Diener, 1995). Ayrıca ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyan bireylerin seansa getirdiği başlıca sorunlardan birisinin ilişkiye dair olduğu görülmektedir (Revenson vd., 2005). Romantik ilişkilerde yakınlık, bireylere ve ilişkinin dinamiğine göre farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Partneriyle yakınlık kurarken fiziksel teması tercih etmeyen bir bireye partneri dokunuşlarla yakınlık kurmaya çalıştığında bu girişim başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir. Bu

durumun önüne geçebilmek için bireylerin partnerlerinin tercih ettiği sevgi dilini keşfetmesi ve bu dilde yakınlık kurmaya çalışması oldukça önemlidir.

Aron vd. (1992) yakınlık kavramına yeni bir bakış açısı getirmiştir. Kişinin ikili ilişkilerinde bireyselliğini koruyarak benliğini var edebilmesi, ben-öteki etkileşiminden yola çıkarak ben tasavvuruna ötekini katma süreci olarak açıklamıştır. Yakınlığı ilişki kuran iki birey arasında zaman içerisinde yaşanan etkileşimler ve değişimlerin tamamı olarak ele alan Moss ve Schwebel (1993), alanyazında yakınlık üzerine yapılan çalışmaları analiz etmiş ve yakınlığın yedi ortak biçimde ortaya koyulabileceğini belirtmiştir. Yoğun duygusal anlayış, yoğun bilişsel anlayış, yoğun fiziksel anlayış, anlayışların ifadesi, çiftler arasında bağlılık ve bütünlük duygusu, iletişim kurma ve kendini açma arzusu ile genel yakınlık hissiyatı bu yedi ortak yakınlık biçimini ifade etmektedir. Bu yakınlık biçimleri, bireyin ilişki içerisinde tecrübe edebileceği ve partnerlerin bilgi aktarımı sağlayabileceği bir süreci içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993).

Bireyin romantik ilişkisinde benliğini korumak şartıyla şefkat, güven, duygu ve düşüncelerin ifadesi ve onaylanma olgularını tecrübe edebilmesi benliğini genişletilmesini sağlamaktadır (Downey, 2001). Yakınlığın açıklanması konusunda alanyazında farklılıklar olsa da birçok araştırmacı yakınlığın unsurlarını ortak bir biçimde ifade etmişlerdir. Kendini açma, sevgi, onaylanma, güven ve sevgi yakınlığın unsurlarıdır (Hook vd., 2003). Bireyin kendisi ve partneri hakkındaki şemalarının ne derecede ortaklaştığı “kendini katma” ve “kendine katma” olarak ifade edilmektedir. Partneriyle yakınlık kurmak isteyen birey, benliğini onun benliğine ait parçaları dahil ederek genişletmektedir. Bu parçalar partnere ait düşünsel perspektifi, zihinsel ve duygusal süreçleri içermektedir. Ben tasavvuruna ötekini katma süreci olarak ifade edilen bu kavramın ilgili alanyazın incelendiğinde yakınlık ile birlikte incelendiği görülmektedir. Benliğin genişlemesini içeren bu süreçle birlikte birey ile partneri arasında yakınlık hissi ortaya çıkmaktadır (Aron & Tomlinson, 2019). Ben tasavvuruna ötekini katma, partnerin kaynaklarına erişim sağlamasından dolayı benlik genişlemesinin ikinci adımı olarak görülmektedir (Aron vd., 2004).



Şekil 2 Ben Tasavvuruna Ötekini Katma (Aron vd., 1992)

Aron ve Tomlinson (2019) romantik partnerlerin kendini açma ve ortak paylaşımlarda bulunma deneyimi ile ben-öteki örtüşmesini attırdıklarını ve birbirlerine aktardıkları duygu, düşünce ve davranışlar aracılığı ile yakınlık hissini geliştirdiklerini ifade etmiştir. Birlikte yaşanan heyecan verici etkileşimler aynı zamanda benliğin genişletilmesiyle birlikte romantik ilişki doyumunu ve yakınlığın artışı işaret etmektedir (Harasymchuk vd., 2021). Bununla birlikte partnerle kurulan yakın ilişki bireye birçok yeni kaynak sağlamaktadır. Partnerinin bilişsel, duyuşsal, sosyal kaynakları, dünyaya bakış açısı gibi olgularla kendi kaynak hazinesini genişleten birey, kendine kattığı bu kaynaklarla birlikte beceri, davranış ve tutumlarını çeşitlendirmekte, varoluşunu güçlendirmekte, benliğe dahil olan özellikler ile romantik ilişki haricindeki benlik genişletici faktörlere katkı sağlamakta, partnerler arasında bütünleşme duygusu yaşanmakta ve bireyin yaşamına öngöremediği kaynaklar dahil olmaktadır (Dinçer, 2017). Bireyler paylaşımları arttıkça partnerlerini daha yakından tanımakta, zaman içerisinde partnerini kendi benliği için bir referans haline getirmektedir. Bu süreç çiftlerin duygusal ve düşünsel açıdan birbirine bağlılığını güçlendirmektedir. Karşılıklı bağımlılık teorisine dayanan bu durumda çiftler, aralarında oluşturdukları sürekli, sağlam ve bütüncül bağlılık sayesinde yakınlıklarını korumaktadır. Bireylerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi ve partneri tarafından onaylanması, kurulan bağın bütünselliği açısından oldukça önemlidir.

D. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

1. Romantik İlişkiler

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır. İletişim kurma yöntemleri sözlü veya sözsüz şekilde farklı olsa da doğumdan ölüme kadar süren yaşam yolculuğunda diğer insanlarla etkileşim içerisinde. Çevresiyle kurduğu etkileşimi zayıflayan birey zamanla yalnızlaşacak ve bu yalnızlık duygusuyla baş etmeye çalışacaktır. Böyle bir durum karşısında bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını koruması da mümkün değildir. Birçok psikoloji kuramcısı bireylerin yaşam içerisinde diğerleriyle olan etkileşimine vurgu yapmıştır. Freud’a göre, sevmek ve üretmek insanın temel yaşam faktörlerindendir. Adler, sosyal ilgi kavramı ile bireyin doğuştan gelen bir ilişki kurma kapasitesi olduğunu belirtmiş ve yakın ilişki kurmayı bireyin üç temel yaşam görevinden birisi olduğunu vurgulamıştır (Ewen, 2003). Fromm (2020) ise insanın aşk yoluyla yaşamda kökleşebileceğini açıklamıştır. “Sevme sanatı” kavramı ile sevmenin bir sanat olduğunu vurgulamış; insanlara karşı ilgi, saygı ve sorumluluk hissedilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunlarla birlikte gerek Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı gerekse Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacı basamağı dikkate alındığında insanın diğerleriyle ilişki kurma gereksinimi ön plana çıkmaktadır. Birey, yaşamda ilk önce temel bakım veren ebeveynleri ile iletişim kurmaktadır. Kurulan bu iletişim çemberi genişleyerek akrabalar, arkadaşlar gibi yakın çevreyle devam etmekte ve genişleyerek bireyin çevresiyle uyumlu bir birey olmasını sağlamaktadır (Tolan vd., 1985). Zamanla etkileşim içerisinde olduğu çevreyi genişleten birey özellikle ergenlik çağı ile birlikte, karşı cinsle yaklaşma eğilimi göstermektedir (Eser, 2023). Bireylerin arasında kurulan yaklaşma zamanla romantik ilişkiye evrilebilmektedir.

Alanyazında romantik ilişkinin ne olduğu üzerine birçok tanımlama mevcuttur. Sternberg (1986), romantik ilişkiyi yakınlık, bağlılık ve tutku kavramları içerisinde değerlendirilen birliktelik olarak tanımlamıştır. Collins (2003) ise romantik ilişkinin iki kişi arasında gönüllülük çerçevesinde kurulan etkileşimler bütünü olduğunu belirtmiştir. Romantik ilişkilerin flört, evlilik, beraber yaşama gibi farklı türleri bulunmaktadır (Hendrick & Hendrick, 2006).

Romantik ilişkiler diğer yakın ilişki stillerinden farklı olarak ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemi ile başlamaktadır (Mindız, 2022). Ergen bireyler, cinsel etkileşim ve duygusal bağlanma ihtiyacını bu dönemde deneyimlemektir (Furman & Wehner, 1997). Connolly ve McIsaac (2009), ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerin üç evreden oluştuğunu belirtmiştir. İlk aşama olan *romantik çekime giriş* evresinde bireyin, hemcinsleriyle konuştuğu konular genellikle romantizm üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu evrede birey tek taraflı aşk yaşayabilir veya duygularını karşı tarafa açıklayabilmektedir. *Romantik ilişkilerin keşfedilmesi* evresinde bireyler, kısa süreli ve derinliği olmayan flört deneyimleri yaşayabilmektedir. Yaşanan deneyimler bireyin akranları tarafından da desteklenmektedir. Üçüncü ve son evre olan *ikili romantik bağların değerlendirilmesi* evresinde ise ergenlik döneminin son yıllarında olan birey, önceki evrelere göre daha güçlü ve kararlı romantik ilişkiler kurulabilmektedir. Ergenliğin ardından ilk yetişkinlik dönemine giren birey, yeni keşifler ve düşünsel değişiklikler yaşar (Shulman vd., 2005). Bu dönemde birey, daha çok bağlılık ve derinlik içeren ciddi ilişkiler kurmaya başlamaktadır (Eser, 2023). Nitekim ilk yetişkinlik döneminde romantik ve cinsel ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasının öğrenilmesi, bu dönemin gelişim görevidir (Snyder, 2014, s. 161).

Romantik ilişkinin başlatılması belirli aşamaları olan bir süreçtir. İlk aşamada herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Bireyler birbirlerini fark etmemekte ve tanınamamaktadır. İkinci aşamada bireyler birbirlerinin farkına varmaktadır. İlişkinin başlaması için ilk adımların atıldığı bu aşamada bireylerin karşısındaki kişiye dair merak duygusu ve tanıma isteği ön plandadır. Merak duygusuyla beraber bireyler birbirlerini gözlemler, inceler ve ilişkinin başlatılmasına dair değerlendirmelerde bulunur. Üçüncü aşamada bireyler birbirlerini daha yakından tanımak için yüzeysel bir ilişki kurmaktadır. Dördüncü ve son aşamada ise ilişki derinleşir, ortaklık ve yakınlık kurulur. Bireylerin kendilerini içtenlikle partnerlerine açabildikleri bu aşamada özel, yoğun ve anlamlı bir bağ kurulmuş olur (Freedman vd., 2003/1974).

Romantik ilişki sürecinde erkekler ve kadınlar arasında farklı beklenti ve davranış örüntüleri görülmektedir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin yakınlık kurma davranışlarında kadınlara göre daha rahat

davranabildikleri gözlemlenmiştir (Eryılmaz vd., 2010). Kadınlar, romantik ilişkiyi daha çok güven, anlayış ve şefkatin önemli olduğu bir düzlemde değerlendirirken erkekler ise kabul görme ve onaylanmanın ön planda olduğu bir bakış açısıyla değerlendirmektedir (Gray, 2018). Bu farklılıklar ile birlikte evlenmek için partner tercihi yapan bireyler incelendiğinde fiziksel çekicilik, kültürel benzerlik, ırk mensubiyeti, dini bakış açısı, eğitim durumu, zekâ seviyesi ve aile ilişkileri konularındaki beklentilerinde benzerlik olduğu görülmektedir (Lauren & Lauren, 1991; akt. Bacanlı 2001).

Romantik ilişkide bulunmanın birey üzerinde birçok etkisi mevcuttur. Romantik ilişkide çiftler arasında yakınlık, güven, bağlılık gibi unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar bireylerin duygusal gereksinimlerini karşılama, kişisel gelişim, benliğini anlamlandırma (Fletcher & Fitness, 2014) ve aşk ile ilgili benliğini keşfetme süreçlerine katkı sağlamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). İlişkinin bireye sağladığı bu katkılardan dolayı bireyler, ilişkiye başladıktan sonra kendi sosyal çevreleriyle daha az etkileşimde bulunmakta ve birlikte kurulan ortak sosyal çevreyle daha fazla vakit geçirmektedir (Can ve Hovardaoğlu, 2015). Fakat yaşanan bu durum nedeniyle bireyin arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar görülebilir. Sağlık açısından incelendiğinde ise romantik ilişkisi olan bireyler, beden ve ruh sağlığı ile iyi oluş açısından romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha iyi durumdadırlar (Braithwaite vd., 2010). Yapılan çalışmalar evli bireylerin kardiyovasküler ve endokrinal (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003) sağlıklarının evli olmayan bireylere göre daha iyi olduğunu göstermiştir. Romantik ilişkilerin ve romantik ilişki kalitesinin en temel bileşenlerinden biri aşktır ve aşk üzere birçok farklı kuram vardır.

a. Aşk Stilleri Kuramı

Aşk topluma ve kültüre göre farklılık gösteren, anlamlandırılması karmaşık ve insan ilişkilerinde bütünleyici role sahip olan duygu, düşünce ve davranışların tümüdür. John Lee (1973) ilişkiler üzerine yaptığı çalışma sürecinde geliştirdiği Aşk Stilleri Kuramında aşk kavramının tek boyutlu olmadığını, birçok temel aşk türü olduğunu belirtmiştir. Bireyler arasında kurulan ilişkilerin stilleri olduğunu öne sürmüştür; farklı ilişki stilleri arasında bağlantılar olduğunu ifade etmiştir. Ona göre aşk, tıpkı doğada bulunan üç ana renk gibi üç ana formdan oluşmaktadır (Türk ve Yıldız, 2017). Bu formlar; *arkadaşça aşk (storge)*, *oyun gibi aşk (ludus)*

ve *tutkulu aşk (eros)*'tan oluşmaktadır. Farklı özelliklere sahip olan bu ana formların birleşimi ise ikincil aşk formlarını oluşturmaktadır. *Arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk* birleşimi ile *mantıklı aşk (pragma)*, *oyun gibi aşk ve tutkulu aşk* birleşimi ile *sahiplenici aşk (mania)*, *tutkulu aşk ve arkadaşça aşk birleşimi* ile de *özgeci aşk (agape)* birleştirmeleri oluşmaktadır (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

Tutkulu aşk (Eros), bireyler için fiziksel görünümün ön planda olduğu aşk stilidir. Tutkulu aşka sahip bireyler için tensel çekim ve cazibe güçlü dürtülerdir. Tensel çekim ile birlikte cinselliğin varlığı da önemli hale gelmektedir (Lee, 1973). Çiftler arasında açık iletişim, derin bağlılık hissi ve fazlaca romantizm bu ilişki stiline temel özellikleridir. Ayrıca ilişki için risk alma davranışı da bu aşk stilinde mevcuttur (Üney ve Güneri Yöyen, 2020). Tutkulu aşk, yoğunlaşan hislerin ve düşüncelerin etkisiyle beklenmedik bir anda belirebilir (Hendrick & Hendrick, 2018). Dolayısıyla ilk görüşte aşkın varlığı tutkulu aşk stilinde önemli yer kaplamaktadır.

Oyun gibi aşk (Ludus) bireyler için eğlenmenin ön planda olduğu aşk stilidir. Bu stilde aşk, farklı zamanlarda farklı partnerler ile oynanan bir oyun olarak değerlendirilmektedir (Hendrick & Hendrick, 2018). Bu durum sadakatsiz ilişkilere işaret etmektedir. Çiftler duygusallığa ve bağlanmaya değil keyifli zaman geçirerek eğlenmeye yoğunlaşmaktadır. Genellikle çoklu ve kısa süreli ilişkililerdir (Lee, 1973).

Arkadaşça aşk (Storge) bireyler için saygı, güven, içtenlik ve arkadaşlığın ön planda olduğu aşk stilidir. Aşkın gelişimi ilişkinin başlamasından bir süre sonra ve yavaşça oluştuğundan dolayı tutkulu ve oyun gibi aşktan farklıdır. Çiftler, fiziksel çekimden daha ziyade ortak özelliklere ve değerlere odaklanırlar. Bireylerin uzun süreli bağlılık beklediği (Lee, 1977) ve cinselliğin geri planda olduğu bu aşk stiline sahip çiftler birlikte oldukça fazla zaman geçirdiklerinden dolayı benzer ilgi alanları fazladır (Üney ve Güneri Yöyen, 2020).

Sahiplenici aşk (Mania), tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Duygusallığın ön planda olduğu bu aşk stili (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004) yüksek düzeyde tutku içermesinden dolayı kıskançlık, obsesif düşünceler ve partner güvensizliği gibi durumlar içermektedir. Bireylerin

partnerlerini kısıtlayıcı davranışlar sergileyebileceği bu ilişki stilinde psikopatolojik vakalar görülebilir (Regan, 2008). Sahiplenici aşk stiline hakim olduğu ilişkiler çoğunlukla kötü sonuçlanmaktadır (Hendrick & Hendrick, 2018).

Mantıklı aşk (Pragma), oyun gibi aşk ve arkadaşça aşkın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bu aşk stiline sahip olan bireyler partner seçiminde ortak özellikler ararken aynı zamanda en yüksek düzeyde fayda elde etmeyi amaçlamaktadır. Din, dil, ırk, ekonomik düzey, eğitim durumu ve sosyal statü partner seçiminde önemli kriterlerdir. Çiftler arasındaki uyumun önemsendiği bu aşk stiline, partnerlerin ilişkinin uzun ömürlü olacağına yönelik beklentisi mevcuttur (Üney ve Güneri Yöyen, 2020).

Özgeci aşk (Agape), tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bu aşk stiline sahip çiftler, partnerlerine karşılıksız ilgi, sevgi ve anlayış göstermektedir; partnerlerinin hataları karşısında affedici bir tutum sergileyerek ilişkinin sürekliliği için çabalamaktadır (Lee, 1973). Duygunun değil mantığın ön planda tutulduğu bu aşk stiline uzayan ilişki süresi ile birlikte ilişkide adalet veya eşitlik beklentisi oluşması, özgeci aşkın azalmasına neden olurken çiftlerden birisinin hastalanması gibi zorlu yaşam olayları sonucunda artış gösterebilmektedir (Hendrick & Hendrick, 2018).

Birincil Form	İkincil Form
Tutkulu aşk	Sahiplenici aşk (Tutkulu aşk + oyun gibi aşk)
Oyun gibi aşk	Mantıklı aşk (Oyun gibi aşk + arkadaşça aşk)
Arkadaşça aşk	Özgeci aşk (Tutkulu aşk + arkadaşça aşk)

Şekil 3 Aşk Stillerinin Birincil ve İkincil Formu (Lee, 1973)

b. Üçgen Aşk Kuramı

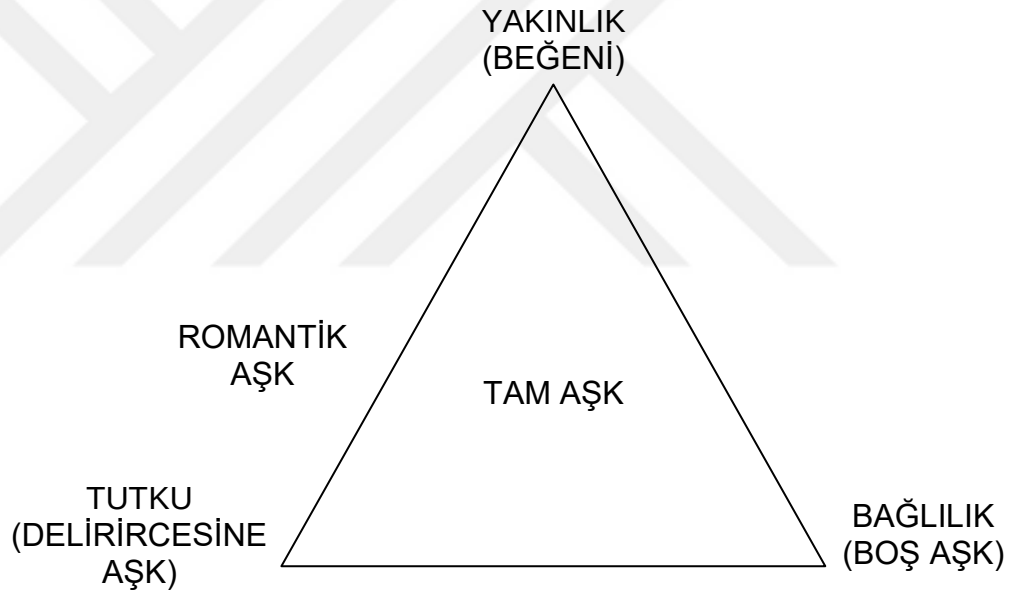
Aşkın sınıflandırılarak bir çerçeve oluşturulması anlaşılabilirliği açısından önemli olarak görülmektedir. Sternberg (1986), aşkın *tutku*, *bağlılık* ve *yakınlık* olmak üzere üç boyutu olduğunu belirtmiştir. Bu üç boyutu bir üçgenin köşeleri olarak betimlemiş, her bir köşeyi ifade eden boyutların farklı özellikleri olduğunu belirtmiştir. Üçgenin üst köşesinde bulunan *yakınlık* boyutu, ilişkideki samimiyeti ve bağlılık içeren samimi duyguları ifade eder. İlişkide ulaşılması kolay olmayan yakınlık boyutu, ilişki süresi ile eşgüdümlü şekilde yavaşça oluşmaktadır

(Anderson, 2016). Üçgenin sol köşesinde yer alan *tutku* boyutu, romantizm ile birlikte fiziksel çekim ve cinsel deneyim davranışlarını beraberinde getiren dürtüleri temsil eder. Yakınlık boyutuna göre oluşum süreci kişiye ve duruma göre değişiklik gösterebilir (Sternberg, 1986). Üçgenin sağ köşesinde yer alan *bağlılık* boyutu ise çiftlerin ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülebilmesi için fedakarlıklarını, adanmışlıklarını ve özgeci davranışlarını ifade eder. İlişki içerisinde en yavaş gelişen boyut olan bağlılık, ilişkinin sürdürülmesine dair kararın verildiği noktadır.

Aşk üçgenini oluşturan bu üç bileşen incelendiğinde yakınlık ve bağlılık boyutlarının, ilişkinin sürdürülebilirliğine katkısı ve bireylerin bilişsel kontrolünde olması nedeniyle tutku boyutuna göre farklılık gösterdiği söylenmektedir (Anderson, 2016). Bireyler ilişkisinin sürdürüp sürdüremeyeceğine karar verebilir veya kendini partnerine ne derecede açacağını ayarlayabilirken partnerine duyduğu fiziksel arzuyu kontrol edememektedir. Sternberg (1986), romantik ilişki içerisinde yakınlık, tutku ve bağlılık boyutlarının yoğunluğuna göre sekiz farklı şekilde aşk sınıflandırması yapmıştır:

Beğeni, çiftler arasında sadece yakınlığın hâkim olduğu romantik ilişki şeklidir. Bireylerin arkadaşlık ilişkisinden doğan yakınlığa dayalı bir yaşantıdır. Partnere karşı derin tutku ve süregelen bağlılık duygularını içermeyen yakınlık hissidir. *Delirircesine aşk*, çiftler arasında sadece tutkunun hâkim olduğu romantik ilişki şeklidir. İlk görüşte aşk olarak da adlandırılır. Beklenmedik bir anda ortaya çıkabilen delirircesine aşk, hormonal artış, kalp çarpıntısı, ereksiyon gibi fizyolojik uyarılmalara neden olabilmektedir (Sternberg, 1986). *Boş aşk*, çiftler arasında sadece bağlılığın hâkim olduğu romantik ilişki şeklidir. Uzun süreli ve monotonlaşmış ilişkilerde ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir ilişkide bireyler, tensel çekimi ve birbirleriyle olan duygusal paylaşımlarını kaybetmişlerdir. Zamanla tutku veya yakınlığın eklenmesi ile başka bir aşk türüne evrilebilmekte ya da aşksızlık durumu yaşanabilmektedir (Anderson, 2016). *Romantik aşk*, çiftler arasında tutku ve yakınlığın olduğu fakat bağlılığın bulunmadığı romantik ilişki şeklidir. Genellikle uzun süreli ilişki içermeyen bu aşk türü büyük ölçüde beğeni ile başlamakta, tutkunun da eklenmesiyle romantik aşka evrilebilmektedir. *Aptalca aşk*, çiftler arasında bağlılık ve tutkunun olduğu fakat yakınlığın bulunmadığı romantik ilişki şeklidir. Yıldırım aşkı olarak da

tanımlanabilmektedir. Bu tarz bir ilişkiye sahip bireyler ilişki süreçlerini hızlandırarak kısa sürede evlenmektedir. Tutkunun hızlıca oluştuğu bu ilişkilerde yakınlığın zaman içerisinde oluşmaması çiftlerin ilişkisini bitirmelerine neden olmaktadır (Sternberg, 1986). *Arkadaşça aşk*, çiftler arasında bağlılık ve yakınlığın olduğu fakat tutkunun bulunmadığı romantik ilişki şeklindedir. Fiziksel çekimin kaybedildiği evlilik ilişkilerinde çoğunlukla rastlanmaktadır. Tam aşk, çiftler arasında hem yakınlık hem tutku hem de bağlılığın bulunduğu romantik ilişki şeklindedir. İlişki içerisinde ulaşılması gereken hedef haline gelmektedir fakat devamlılığı, ulaşılmasından daha zorlu bir süreç olmasından dolayı tam aşk ideali tüm ilişkiler için doğru bir tutum olmamaktadır (Sternberg, 1986). Aşksızlık ise tutku, yakınlık ve bağlılıktan hiçbirinin bulunmadığı durumu ifade etmektedir.



Şekil 4 Sternberg'in Aşk Üçgeni (Sternberg, 1986)

c. Bağlanma Kuramı

Aşkın en temel bileşenlerinden biri bağlanmadır. Bağlanma, bireyin doğumuyla başlayarak hayatı boyunca süregelen ve yaşamda kurulan duygusal ilişkilerin kaynağını oluşturan psikolojik bir süreçtir. Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, her bireyin erken yaşam döneminden itibaren çeşitli duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı olduğunu vurgular. Bireyin psikososyal gelişimine olumlu katkıda bulunan bu yakınlık arayışı stresten uzaklaşma, fiziksel

ve ruhsal sorunlardan korunmak adına gelişen duygu düzenleme sistemidir (Yeşilsoy, 2024). Nitekim yaşamın ilerleyen yıllarında yaşanan psikopatolojinin nedeni yaşamda ilk ilişki kurulan kişi olan anne ile bağlanma sürecinde meydana gelen olumsuz yaşantılardır (Kesebir vd., 2011).

Bağlanma Kuramı, çocuğun ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler ve farklı bağlanma stillerinin yaşamın ilerleyen yıllarında diğer insanlarla kurulan ilişkilere yön verdiğini savunmaktadır. Bu yapısıyla Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına benzeyen Bağlanma Kuramı, anne ile bebekleri arasındaki ilişkilerin gözlemlenmesine dayanmaktadır. Bowlby (1969), bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında verdikleri tepkileri incelediği çalışmasında, bazı bebeklerin ayrılık kaygısı yaşarken bazılarının ise kaygı yaşamadığını gözlemlemiştir. Bu gözlemlerin sonucunda bireyin erken yaşam dönemlerinde bakım veren kişi ile *güvenli*, *kaçınan* ve *kaygılı* olmak üzere üç farklı şekilde bağlanma biçimi yaşayabileceğini belirtmiştir (Bowlby, 1978).

Bireylerin yaşamın erken dönemlerinde ebeveynleriyle kurdukları ilişki tarzının romantik ilişkilerinde partnerleriyle kurdukları ilişki tarzlarıyla benzerlik gösterdiğini iddia eden Hazan ve Shaver (1987), 14-82 yaş aralığında olan bireylerin romantik ilişkileri ve bağlanma tarzları üzerine çalışmalar yapmışlardır. Yapılan çalışmalar, bireyin ebeveynleri ve partneri ile benzer bağlanma tarzları ile ilişki kurduklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte Stackert ve Bursik (2003), 17-28 yaş aralığındaki üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylerin, güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylere göre romantik ilişkilerinde daha az doyum elde ettiği sonucuna ulaşmıştır.

2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Bireyin yetişkinliğe girişiyle birlikte romantik ilişkiye sahip olması ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi, içerisinde bulunduğu gelişim dönemi adına oldukça önemlidir (Roisman vd., 2004). Bununla birlikte bireyin içerisinde bulunduğu gelişim döneminde sağlıklı bir ilerleme kaydedebilmesi için romantik ilişkisinin olmasının yanında bu ilişkiden ne derecede doyum sağladığı da önemlidir. Nitekim Hudson vd. (2020), bireyin elde edilen çıktılar açısından romantik ilişki kalitesinin romantik ilişkinin varlığından daha fazla önem arz ettiğini belirtmiştir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi, bireyin ilişkisinden duyduğu tatmini ortaya koyan bir kavramdır. Bireyin ilişkisi hakkında ne kadar pozitif ya da negatif duygulara sahip olduğunun göstergesi olmakla birlikte (Morry vd., 2010), ilişkinin geleceği adına belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Farooqi, 2014). Literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda algılanan romantik ilişki kalitesi bazı çalışmalarda ise romantik ilişki kalitesi kavramları gözlemlenmektedir. Bu iki kavram bazı detaylar bakımından farklılık göstermektedir. Bu detaylardan birisi algılanan romantik ilişki kalitesinin değerlendirme sürecinde partnere geçirilen vakit, yapılan etkinlik sayısı gibi somut veriler yerine bireyin romantik ilişkisi hakkında öznel yorumlamalarının yer almasıdır (Mındız, 2022).

Romantik ilişki, değerlendirme sürecinde farklı yönleriyle birlikte incelenen bir yapıdır (Fletcher vd., 2000). Bu kapsamda algılanan romantik ilişki kalitesi *doyum, yakınlık, aşk, güven, adanmışlık ve tutku* olarak bireyin ilişkisini değerlendirme sürecine yön veren altı faktörden oluşmaktadır. Karmaşık bir yapısı olan romantik ilişkileri açıklamak için kullanılan bu altı faktör birçok farklı kuram perspektifinde geliştirilmiştir (Fletcher vd., 2000). Örneğin güven faktörü Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramı ve Bowlby' nin (1969) bağlanma kuramını temel almaktadır. Yakınlık, tutku ve aşk faktörleri ise Sternberg' in (1986) üçgen aşk kuramına dayanmaktadır.

Kalitesi yüksek bir romantik ilişki, aynı zamanda sağlıklı yürütülen birlikteliği ifade eder. Romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu bir ilişkide *doyum, yakınlık, aşk, güven, adanmışlık ve tutku* faktörlerinin bir arada görüldüğü gözlemlenmektedir. Romantik ilişki kalitesi yüksek olan bireyler, romantik ilişki kalitesi düşük olan bireylerden farklı olarak partnerlerini olumlu algılama eğilimindedir (Morry vd., 2010). Romantik ilişki kalitesinin yüksek olması genel iyilik halini (Eryılmaz ve Doğan, 2013); empati becerisindeki başarıyı (Kimmes vd., 2014; Ulloa vd., 2017); çocukluk çağındaki ebeveynle kurulan sağlıklı ilişkiyi (Johnson & Galambos, 2014) ve ruh sağlığındaki iyi durumu (Leach vd., 2012) göstermektedir. Bununla birlikte düşük romantik ilişki kalitesi azalan iyilik halini ve ilişkide çatışmayı (Gere & Schimmack, 2011); depresyon belirtilerini (Joosten vd., 2021); yüksek alkol tüketimini (Pieh vd., 2021) ifade etmektedir.

Kaliteli bir romantik ilişkinin bireye üzerindeki etkilerini ele alırken romantik ilişki kalitesini etkileyen faktörler de incelenmelidir. Bu faktörlerden ilki bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurduğu ilişkileri içerir. Bireyin bakım veren kişi ile kurduğu bağlanma biçimi, yaşamda diğerleriyle kuracağı sosyal ilişkiler konusunda inançlarını belirleyerek yetişkinlikteki ilişkilerini etkiler (Collins & Read, 1990). Erken yaşta geliştirilen bağlanma biçimi, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin memnuniyetine katkı sağlar (Hazan & Shaver, 1987). Bu bağlamda bireyin ebeveynleriyle bebeklikten itibaren kurmuş olduğu ilişki, romantik ilişkisi kalitesinin değerlendirilmesi sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkinin kalitesinin değerlendirilmesi sürecinde etkili olan bir diğer faktör ise bireyin yaşam görevlerini yerine getirmesi ile ilgilidir. İlk yetişkinlik döneminde birey hem sorumluluklarını yerine getirmeye çalışır hem de hayata uyum sağlamaya çalışır. Bu süreç içerisinde romantik ilişkisinde ve yaşamın diğer alanlarında alacağı karmaşık kararlarda dikkatli olması gerekmektedir (Shulman & Connolly, 2013). Bireyin geleceğini planlamasını içeren bu yaşam görevinde başarısız olması, romantik ilişkisine de yansıyacak ve romantik ilişki kalitesini olumsuz etkileyecektir. Bununla birlikte kişilik de romantik ilişki kalitesi üzerinde etkilidir (Farooqi, 2014). Alanyazın incelendiğinde kişilik ve romantik ilişki kalitesinin Beş Faktör Modelinin bileşenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (White vd., 2004). Bu bileşenlerden dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluğun romantik ilişki kalitesini olumlu etkilediği; nevrozluğun ise olumsuz etkilediği görülürken deneyime açıklık boyutunun romantik ilişki kalitesi ile herhangi bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır (White vd., 2004). Bununla birlikte çiftlerin keyifli vakit geçirme sıklığı (Glasser, 2003); evlilik sorunlarını çözme stilleri (Parlar ve Akün, 2018); kıskançlık düzeyleri (De Almeida & Schlosser, 2014); duygu düzenleme becerileri (Karataş, 2019); akılcı olmayan inançları (Saraç vd., 2015) romantik ilişki kalitesinin değerlendirilmesi sürecinde etkilidir.

a. Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Altı Faktörü

İlişki Doyumu: İlişki doyumu, bireyin romantik ilişkisine dair hissettiği olumlu duyguları, çekimi, memnuniyeti (Rusbult, 1983) ve algılamalarını içermektedir (Chen, 2015). İlişkinin tümüyle değerlendirilmesi sürecinde bireyin

ilişkisinden duyduğu memnuniyeti ifade eden ilişki doyumu, romantik ilişki ve evlilik ile ilgili yapılan araştırmalarda sıkça yer alan bir değişkendir.

Adanmışlık, bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla sorumluluk almaları, partner rolüne uygun tutum ve davranışları daha fazlasını sergilemeleri ile ilişkilerine tamamen odaklanmalarını içeren, kaliteli ilişki adına istendik sonuçlara olumlu katkıda bulunan bir olgudur (Sungur, 2017). Adanmışlığın olduğu bir ilişkide bireyler partnerini memnun etmek için öz düzenleme davranışı sergiler. Nitekim sağlıklı bir ilişki adına bireyin partnerine karşı sergilediği olumlu tutum ve davranışlar armağan niteliğindedir (Mındız, 2022). Bununla birlikte ilişkinin devamlılığını sağlamak ve partneri memnun etmek için sergilenen adanmışlık davranışı aynı zamanda bireyin kendisinden ödün vermesini, maddi ve manevi bedel ödemesini gerektirebilir (Thibaut & Kelley, 1959, akt. Mındız, 2022). *Yakınlık*, bireyin partnerine karşı hissettiği samimiyet ve sıcaklığı ifade etmektedir. Çiftlerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak sağlayan bir ilişki dinamiği olan yakınlık (Anderson, 2016), çiftlerin duygu, düşünce ve yaşantı paylaşımlarıyla birlikte ilişkideki bağlılık ve samimiyeti göstermektedir (Şen, 2023). Yakınlık, ilişki sürecinde yavaş ve zor gelişmekte ve çiftlerin birbirine olan sevgisinin ana unsuru olarak yer almaktadır (Anderson, 2016). Haack ve Falcke (2014), karşılıklı saygı, iyi oluşu teşvik etme, duygusal destek sistemi oluşturma, deneyim aktarımı, iletişim kurma, partnerin değerlerini kabul etme, yaşamı ve maddiyatı paylaşma gibi kavramların yakınlığın bileşenleri olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda ilişkilerinde duyguların ifadesi ve deneyimlenmesi çerçevesinde yakınlık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı görülmektedir (Feeney vd., 1996). *Güven* kavramı bağlılık, doğruculuk, ortak sınırlar, öngörülebilirlik gibi bileşenleri içeren (Sönmez, 2023) ve bireyin partnerine ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerine ulaşmak için ne kadar inandığının göstergesi olarak tanımlanan bir faktördür (Campbell vd., 2010). Bireyler, güvenin oluşmadığı bir ilişkiyi başlatma, sürdürme ve ilişki için çabalama konusunda çekingen davranmaktadır (Simpson, 2007). İlişkilerde yakınlığın da gelişimine katkı sağlayan güven faktörü (Tianqi & Jinhao, 2024), yalnızca romantik ilişkilerin değil, bireyin yaşamda kurduğu tüm ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli psikolojik bir yönelimdir.

Bireyin, partnerinin davranışlarını öngörebildiği ölçüde partnerini tanıdığı ve güvenebileceği belirtilmektedir (Sungur, 2017). *Tutku*, bireylerin partnerlerine karşı hissettikleri fiziksel ve duygusal uyarılmalardır. Romantik ilişkide tutku, çiftlerin birbirine duydukları romantizmi, tensel çekimi, arzuyu ve cinsellik dürtülerini barındırır. Romantik ilişkide öngörülemez bir biçimde ortaya çıkan tutku, özellikle kısa süreli ve romantizmin yoğun olduğu ilişkilerde oldukça önemlidir. (Sternberg, 1986). *Aşk*, partnerle kurulan sevgi bağı, cinsel dürtüleri ve agresif enerjileri içeren bir olgudur (Sönmez, 2023, s.18). Duyguların en içten ve anlamlısı olan aşk, bireyin romantik ilişkisinden duyduğu memnuniyetin en büyük göstergesidir.

E. Yapılan Çalışmalar

1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Araştırma değişkenleri üzerine Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde tüm değişkenleri bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Kale (2021), yüksek lisans tezi kapsamında genç yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmada, ilişkisel otantiklik, ilişkisel benlik değişimi, ebeveynleşme düzeyi ve romantik ilişki kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular sonucunda ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutu ile romantik ilişki kalitesini arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu vurgulanmıştır. Yılmaz ve Gündüz (2021), 18-26 yaş arası 801 birey ile yaptıkları araştırma kapsamında benlik ayrışması, otantiklik, depresyon ve romantik ilişki kalitesi arasındaki bağı incelemişlerdir. Yapılan analizlerde, romantik ilişki kalitesi ve otantiklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, bireyin otantiklik düzeyinin artmasıyla birlikte romantik ilişkiden aldığı doyumun da arttığını göstermiştir. Akdoğan (2023), 18-30 yaş aralığında romantik ilişkisi olan 424 birey ile yaptığı çalışmada ilişki doyumunun yordayıcıları olarak ilişkisel otantiklik ve cinsel doyumunu incelemiştir. Çalışma sonunda ilişkisel otantiklik ve cinsel doyum ile ve romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Eskiocak (2023), romantik ilişkisi bulunan 1015 bireyle yürüttüğü çalışmada narsistik kişilik ve benlik saygısının ilişkisel otantiklik ve ilişki doyumunu üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının aracı rolünü incelemiştir. Bulgularda ise ilişkisel otantiklik ile ilişki doyumunu ve benlik

saygısı düzeyi arasında pozitif; narsistik kişilik düzeyi ve reddedilme duyarlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2020), yüksek lisans tezi kapsamında 18-26 yaş aralığındaki 781 bireye ulaşarak yaptığı çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak otantiklik, benlik ayrışması ve depresyonu ele almıştır. Bulgularda, romantik ilişki doyumu ile benlik ayrışması ve otantiklik arasında pozitif yönlü; depresyon arasında ise negatif yönlü ilişki raporlanmıştır. Otantikliğin alt boyutları incelendiğinde, romantik ilişki doyumu ile otantik yaşam arasında pozitif yönlü; kendine yabancılaşma ve dış etkinin kabulü ile negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca otantiklik, romantik ilişki kalitesinin en büyük yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Kalkan (2018), yüksek lisans tezi kapsamında 603 evli bireye ulaşarak yaptığı çalışmada, evlilik kalitesini, ilişkisel otantiklik ve benliğin farklılaşması kapsamında ele almıştır. Bulgular, evlilik kalitesi ve ilişkisel otantiklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alt bileşenler incelendiğinde, ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve tarafsızlık alt bileşeni ile evlilik kalitesi arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca ilişkisel otantikliğin cinsiyete göre anlamlı farkı olduğu belirtilmiştir. Kadınların, erkeklere göre ilişkilerinde daha özgün olduğu raporlanmıştır. Günar-Eren (2019), yüksek lisans tezi kapsamında 1980-2000 yılları arasında doğmuş 294 evli erkek bireyle yaptığı çalışmada, ilişkisel otantikliği aracı bir rol olarak duygusal zekâ düzeyi ve evlilik uyumunun ilişkisi bağlamında incelemiştir. Bulgular, duygusal zekanın bir boyutu olan duyguları değerlendirmesinin, otantikliğin alt bileşeni olan kendine yabancılaşma seviyesini artırdığını, artan kendine yabancılaşma düzeyinin ise evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini göstermiştir. Aydoğan ve Özbay (2018), 315 evli bireyin katılımı ile yaptıkları çalışmada evlilikte fedakârlık doyumu, ilişkisel otantiklik ve evlilik doyumunun bağını incelemiştir. Araştırmanın bulguları evlilikte fedakârlık doyumu, ilişkisel otantiklik ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İlişkisel otantikliğin, partnerlerin evlilik fedakarlığı ve doyumunu artıran bir faktör olduğu saptanmıştır. Sipahi (2020), 611 evli bireyin katılımı ile yaptığı çalışmada kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkisel otantiklik ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ilişkisel otantikliğin, evlilik yaşam doyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı bir şekilde yordamadığını raporlamıştır.

2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Araştırma değişkenleri üzerine yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde tüm değişkenleri bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Downing (2008), 25-38 yaş aralığında 241 heteroseksüel birey ile yaptığı çalışmada özgün benliğin ifadesini kolaylaştırıcı ve engelleyicilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları otantiklik ile bağlanma tarzı, romantik ilişki doyumu, yakınlık, yalnızlık ve eşitlikçilik arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Lopez ve Rice (2006), 487 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada İlişkisel Otantiklik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Çalışma sonucunda ilişkisel otantikliğin, faktörlere özgü maddelerden oluşturulan alt ölçek puanları, iyi bir güvenilirlik ve test-tekrar test kararlılığı göstermiş, yapı geçerliliğini kurmak için kullanılan çeşitli ölçümlerle beklenen yönde korelasyonlar yapmış ve cinsiyet, benlik saygısı, bağlılık düzeyi ve yetişkin bağlanma stilleri kontrol edildikten sonra romantik ilişki doyumunu tahmin etmede özgün katkılar sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Rasco ve Warner (2017), ABD’de şu anda romantik ilişkisi olan veya daha önceden romantik ilişkisi olmuş 517 üniversite öğrencisine ulaşarak yaptıkları çalışmada, ilişkisel otantikliğin kendini açma ve saklama ile bağını incelemiştir. Araştırma bulguları, ilişkisel otantikliğin kendini açma ve saklama üzerinde aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ilişkisel otantikliğin, ilişki içerisinde partnerine karşı şeffaf olma veya saklamanın yanında romantik ilişki doyumu üzerinde de etkili olduğu raporlanmıştır. Brunell vd. (2010) 62 heteroseksüel çift ile yaptıkları çalışmada, otantiklik ve romantik ilişki kalitesi arasındaki bağı incelemiştir. Çalışma sonucunda sağlıklı ilişkisel eylemlerin otantiklik ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Otantiklik seviyesi yüksek olan kişilerin, ilişki kalitesinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Gouveia vd. (2015), 23-71 yaş aralığındaki 400 katılımcı ile yaptıkları çalışmada ilişkisel otantiklik ile romantik bağlanma ve bakım vermenin bağını incelemiştir. Araştırma bulgusunda, ilişkisel otantiklik ile romantik bağlanma ve bakım verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu raporlanmıştır. Romantik ilişkisinde otantik olan bireylerin, partnerlerine daha yakın davrandığı ve böylece birbirlerinin gereksinimlerini daha iyi anlayabildiklerini, kendilerini partnerlerine daha rahat açabildikleri ve romantik ilişki doyumlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Karimiyan vd. (2014), 402 evli

bireyle yaptıkları çalışmada ilişki doyumu ile yakınlaşma korkusu, ilişkisel otantiklik ve cinsiyet rolü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, ilişkisel otantiklik seviyesi yüksek olan bireylerin romantik ilişki doyumu yüksek; yakınlaşma korkusu ise düşük bulunmuştur. Bu sonuç, ilişkisel otantiklik seviyesi yüksek olan bireylerin partnerleriyle rahatça yakınlaşabileceklerini ve böylece sağlam bir ilişki yapısı oluşturabileceklerini göstermektedir. Ayrıca cinsiyet ile ilişki doyumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Wickham (2013), 72 heteroseksüel çift ile yaptığı çalışmada algılanan partner otantikliğini romantik ilişkiler bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda, bireyin romantik partnerini otantik olarak algılamasının romantik ilişki kalitesini etkilediği sonucu ortaya konulmuştur.

Alanyazında ilişkisel otantikliğı açıklayan bileşenlerden kendini açma ve kendini saklama gibi kavramlar ile romantik bir ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Finkenauer vd. (2009), çalışmalarında kendini saklama algısı ve evlilik iyi oluşu arasındaki bağı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, eşinin şeffaf şekilde kendini ifade etmediği algısına sahip olan bireylerin evlilik iyi oluşunun olumsuz etkilendiği ifade edilmiştir. Bununla birlikte bireyin kendini eşinden saklamasının, evlilik kalitesini düşüren bir etmen olduğu belirtilmiştir. Hughes ve Camden (2020), heteroseksüel ve homoseksüel toplam 961 birey ile yaptıkları çalışmada, beş sevgi dili ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, partnerinin tercih ettiği sevgi dilini kullandığını düşünen bireylerin ilişki doyumunun da yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte bireylerin, partnerlerinin tercih ettikleri sevgi dilini kullandıklarını fark etmelerinin sağlanması gerektiği; bunun ilişki doyumunu artıracığı belirtilmiştir. Bunt ve Hazelwood (2017) tarafından 67 heteroseksüel bireyin katılımıyla yapılan çalışmada beş sevgi dili, öz düzenleme ve romantik ilişki doyumu arasındaki bağ incelenmiştir. Araştırmada, partnerlerin farklı sevgi dillerine sahip olduklarında, kadınların öz düzenlemesinin yüksek seviyede ise ilişki doyumunun her iki partner için de yüksek olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Farnsley (2021), 18-71 yaş aralığındaki 94 katılımcı ile yaptığı çalışmada beş sevgi dili ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda birey, partnerinin en çok tercih ettiği sevgi dilini kullandığında ilişki doyumunu arttırdı; en az tercih edilen sevgi dilini

kullandığında ise ilişki doyumuna hiçbir artış olmadığı ifade edilmiştir. Bireylerin ilişkilerinden doyum alabilmeleri için partnerlerinin en çok tercih ettiği sevgi dilinin keşfetmeleri gerektiği vurgulanmıştır. Mostova vd. (2022) tarafından 100 bireyin katılımıyla yapılan çalışmada bireylerin beş sevgi dilini kullanarak sevgisini ifade etme ve sevgiyi alma konusundaki tercihleri ile ilişki doyumu, cinsel doyum ve empati arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda çiftlerin beş sevgi dili uyumunun hem ilişki doyumunu hem de cinsel doyumu artırdığı raporlanmıştır. Frost ve LeBlanc (2022) tarafından 206 bireyin katılımıyla yapılan çalışmada gerçek ve ideal yakınlık arasındaki uyumsuzlukların, romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucu gerçek ve idealize edilmiş yakınlık arasındaki içsel uyumsuzlukların hem bireyler hem de partnerleri için daha düşük ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ek olarak Field vd. (2010) tarafından 119 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada ayrılık sıkıntısı ve sebeplerini araştırılmıştır. Araştırma bulguları, romantik ilişkide yakınlığın romantik ilişki kalitesi için oldukça önemli olduğunu, yakınlığın kaybedilmesinin ayrılık sebebi olduğunu göstermektedir. Brunell vd. (2007) tarafından 64 heteroseksüel çift ile yürütülen çalışmada yakınlığın riskli olarak algılanmasının, kendilik ifşası ve romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda yakınlığı riskli olarak algılayanın romantik ilişki kalitesini azalttığı belirtilmiştir. Pietras vd. (2024) tarafından 3161 katılımcıyla yapılan çalışmada arzu edilen ve deneyimlenen yakınlık derecesinin ilişki üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularında yeterli olmayan yakınlık duygularının ilişki için çok sorunlu olduğunu ortaya koyduğu raporlanmıştır. Ferreira vd. (2013) tarafından 33 heteroseksüel çiftin katılımıyla yapılan nitel bir çalışmada yakınlığın çiftler için anlamı ve yakınlığa etki eden faktörler araştırılmıştır. Araştırmada, yakınlık kavramının çiftler için otantiklik, paylaşım ve güven, gizlilik, anlayış ve özerklik kavramlarını kapsayan bir olgu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

III. YÖNTEM

A. Araştırma Deseni

Bu araştırmada korelasyonel araştırma desenlerinden yordayıcı ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Yordayıcı araştırma deseni, değişkenlerin basitçe ilişkilendirilmesinden ziyade araştırmacıların bazı değişkenleri tahmin edici olarak kullanarak sonuç almaya çalıştığı araştırma desenini ifade etmektedir. Yordayıcı araştırma deseninde bir veya birden fazla yordayıcı değişken ve bir ölçüt değişken belirlenmektedir (Creswell, 2017, s. 434-435).

B. Çalışma Grubu

Bu çalışmaya romantik ilişkisi olan 180'i kadın (%55.7), 143'ü (%44.3) erkek olmak üzere 323 birey katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18-56 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 29.51'dir (ss = 3.55).

Çalışma grubunun büyük çoğunluğu (%86.1) çekirdek aileye, %13.9'u geniş aileye mensuptur. Katılımcıların %33.4'ü yüksek, %48.3'ü orta, %18.3'ü düşük sosyo-ekonomik seviyede olduğunu rapor etmiştir. İlişki türü açısından bakıldığında çalışma grubunun %56.00'sinin sevgili/flört, %12.4'ünün sözlü/nişanlı, %31.8'inin evlilik ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların %36.5'i ilişkilerinin tanıdık aracılığıyla, %16.1'i sosyal medya aracılığıyla, %47.7'si eğitim ve iş ortamında ya da aynı muhitte bulunmaları dolayısıyla başladığını bildirmiştir. Katılımcıların %26.3'si ilişkilerinin 1-12 ay; % 26.0'ı 13-36 ay, %47.7'si ise 37 ay ve üstü sürdüğünü belirtmiştir. Bu doğrultuda çalışma grubunun ilişki süresinin 1 ay ile 360 ay arasında değiştiği ve ortalamasının 60 ay olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubunun büyük çoğunluğu kendisinin (%66.9) ve partnerinin çalıştığını (%68.1); daha küçük bir kısmı kendisinin (%33.1) ve partnerinin çalışmadığını (%31.9) rapor etmiştir.

Verilerin toplanmasında hem kolay ulaşılabilir örnekleme hem de kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine,

araştırmacının rahatlıkla ulaşım sağlayabileceği bir çalışma grubuna ulaşmak; kartopu örnekleme yöntemine başlangıçta ulaşılan dahil edilen bireylerin yardımıyla başka bireylere ulaşmak üzere başvurulmuştur (Doğanay vd., 2018).

Çizelge 1 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler		Sayı	Yüzde	Ort	Ranj
Yaş				29.51	18-56
Cinsiyet	Kadın	180	%		
	Erkek	143	55.7		
			%		
			44.3		
Aile Yapısı	Çekirdek aile	278	%86.1		
	Geniş aile	45	%13.9		
Parterin Aile Yapısı	Çekirdek aile	269	%83.3		
	Geniş aile	54	%16.7		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	216	%66.9		
	Çalışmıyor	107	%33.1		
Partnerin Çalışma Durumu	Çalışıyor	220	%68.1		
	Çalışmıyor	103	%31.9		
İlişkinin Türü	Sevgili/Flört	181	%		
	Söz/Nişan	40	56.0		
	Evlilik	102	%		
			12.4		
İlişkinin Başlama Şekli			%		
			31.8		
	Tanıdık (arkadaş, aile vb.) aracılığıyla	118	%36.5		
	Sosyal medya aracılığıyla	52	%16.1		
İlişkinin Süresi	Eğitim, iş ya da yakın çevre	154	%47.4		
	1-12 ay	85	%	60 ay	1-360
	13-36 ay	84	26.3		ay
	37 ay ve üstü	154	%		
SES			26.0		
			%		
			47.7		
	Düşük	59	%18.3		
	Orta	156	%48.3		
	Yüksek	108	%33.4		

C. Verilerin Toplanması

Üniversite etik kurulundan izin alındıktan sonra ölçek maddeleri SurverMonkey çevrimiçi anket portalına girilmiş ve veriler bu portal üzerinde

toplanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre yapılmış, ölçeklerin öncesinde Bilgilendirilmiş Onam Formu'na onay verilmesi istenmiştir. Araştırmaya katılım duyurusu araştırmacının sosyal medya hesapları ve kilit kişilerin kendi sosyal medya hesapları üzerinden duyurması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Beş Sevgi Dili Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla cinsiyet, yaş, aile yapısı, romantik partnerin aile yapısı, çalışma durumu, romantik partnerin çalışma durumu, romantik ilişkinin süresi, romantik ilişkinin türü, romantik ilişkinin başlama şekli ve sosyo-ekonomik seviye bilgilerini içeren bir form oluşturulmuştur. Araştırma sürecinde kullanılan kişisel bilgi formunun örneği EK 1'de verilmiştir.

2. Beş Sevgi Dili Ölçeği

Beş Sevgi Dili Ölçeği Egbert ve Polk (2006) tarafından romantik ilişkilerde partnerlerin sevgi ifade şekillerinin araştırılması için geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi olarak tasarlanmıştır (1 = Kesinlikle katılıyorum ve 5 = Kesinlikle katılmıyorum). Ölçeğin, hizmet davranışı, fiziksel temas, onay sözleri, kaliteli zaman ve hediye alma isimli 5 alt boyutu ve 20 maddesi bulunmaktadır. Alt boyutlardan hizmet davranışı (ör. *“Partnerim için önemsiz ayak işlerini üstlenirim.”*), eşlerin aile içerisindeki sorumluluk paylaşımını; onay sözleri (ör. *“Partnerime iltifat ederim”*), sözlü iltifat ve takdir cümlelerini; kaliteli zaman (ör. *“İkimizin de keyif aldığı şeyleri yapmak için partnerime zaman ayırıyorum.”*), birlikte anlamlı etkinlikler yapmayı; hediye alma (ör. *“Özel bir gün olmadan da partnerime sürpriz hediyeler alırım.”*), sevgiyi görsel şekilde ifade edecek armağan almayı; fiziksel temas ise (ör. *“Partnerimi öperim.”*), dokunma ve cinsel ilişkiyi ifade etmektedir (İnce, 2016). Egbert ve Polk (2006) tarafından yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı, hizmet davranışı alt boyutu için .85, fiziksel temas alt boyutu için .77, onay sözleri alt boyutu için .81, kaliteli zaman alt boyutu için .80, hediye alma alt boyutu için .83 ve ölçeğin toplamı için ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Dinçyürek ve

İnce (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmalarında Cronbach alfa güvenirlik katsayısı, hizmet davranışı alt boyutu için .85, fiziksel temas alt boyutu için .97, onay sözleri alt boyutu için .95, kaliteli zaman alt boyutu için .92, hediye alma alt boyutu için .89, ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur (İnce, 2016). Şimdiki çalışmada ölçeğin alt boyut bazındaki Cronbach alfa değerleri hizmet davranışı alt boyutu için .76, fiziksel temas alt boyutu için .90, onay sözleri alt boyutu için .88, kaliteli zaman alt boyutu için .78, hediye alma alt boyutu için .74'tür.

3. İlişkide Otantiklik Ölçeği

İlişkilerde Otantiklik Ölçeği Lopez ve Rice (2006) tarafından geliştirilmiştir. 9'lu Likert tipi bir derecelendirmeye dayanan ölçekte (1 = Beni Çok Tanımlıyor, 9 = Beni Hiç Tanımlamıyor.), yansızlık (örn. *‘‘Partnerimle tartışma yaratacak bazı konuları gündeme getirmekten kaçınıyorum.’’*) ve dürüstlük (örn. *‘‘Partnerimle birlikteyken tamamen kendim olurum.’’*) olmak üzere iki alt boyut ve 12'si ters olmak üzere 24 madde bulunmaktadır. Bu maddelerden 11 tanesi dürüstlüğü, 13 tanesi ise yansızlığı ölçmektedir. Türkçe uyarlama çalışmaları sırasında ölçeğin 12. maddesinin işlemediği görülmüş ve uyarlanan ölçekten 12. madde çıkarılmıştır. Dürüstlük alt ölçeğinden yüksek puan alan kişiler, romantik ilişkilerinde oldukları kişi gibi davranma konusunda risk alan; yansızlık alt ölçeğinden yüksek puan kişiler ise kendileri ve partnerlerine karşı şeffaf ve net olmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Akbay, 2015). Yansızlık alt ölçeğinden 12-108 ve dürüstlük alt ölçeğinden 11-99 arası puan alınabilmektedir. Toplam alınabilecek puan ise 23-207 arasında değişmektedir. Orijinal çalışmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .90 iken dürüstlük alt boyutu için .86 ve yansızlık alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur (Akbay, 2015). Akbay (2015) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı dürüstlük alt boyutu için .76, yansızlık alt boyutu için .79 ve ölçeğin tamamı için .82 olarak bulunmuştur (Akbay, 2015). Şimdiki çalışmada ölçeğin alt boyut bazındaki Cronbach alfa değerleri dürüstlük için .80, yansızlık için .92'dir.

4. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği

Aron, Aron ve Smollan (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışmaları Dinçer (2017) tarafından gerçekleştirilen Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği, kişilerarası ilişkilerde yakınlığı ölçmek amacı ile tasarlanmıştır. Tek maddeye sahip olan ölçek, yedi adet daire çiftinin görsel şekilde sunulması ile oluşmaktadır. Katılımcılar, ikili ilişkilerini düşünerek yakınlık algısına en yakın olan daire çiftini seçmektedir. Ölçek, görsel formdaki yapısı ile alanyazındaki diğer ölçeklerden ayrılmaktadır. Aron vd. (1992) ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa değerini .93 olarak hesaplamıştır. Ölçeğin Türkçeye geliştirme çalışmaları esnasında yapılan test-tekrar test analizleri sonucunda iki uygulama arasındaki Pearson korelasyon katsayısı $r = .57$ olarak hesaplanmıştır.

5. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Fletcher vd. (2000) tarafından geliştirilen Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin alt boyutlarının (Doyum, Yakınlık, Aşk, Tutku, Güven, Adanmışlık) en iyi göstergesi olan 6 maddenin (ör. *'İlişkiniz ne kadar tutkulu.'*) seçilmesiyle oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yapılmıştır. Maddeler 7'li Likert tipi ölçek (1= Hiç, 7= Çok) ile ölçülmekte ve ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Katılımcıların ölçeği var olan partnerleri ve ilişkilerini düşünerek cevaplamalarını gerektirmektedir. Ölçekten en düşük 6 ve en yüksek 42 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada, Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin 6 maddeli formu için düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .45 ve Cronbach alfa katsayılarının .85 olduğu belirtilmiştir. Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yapılan Türkçe uyarlamada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86, yapı güvenirliği .87 ve test-tekrar test güvenirliğinin .81 olduğu raporlanmıştır. Şimdiki çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .87 olarak tespit edilmiştir.

D. Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra ilk olarak betimsel istatistik yöntemlerinden frekans analizi yapılarak demografik veriler değerlendirilmiştir. Normallik testi analizleri, fark testleri ve ilişki testleri kullanılmıştır. İkili bağımsız grup arasındaki ortalamaların incelenmesinde bağımsız örneklem t testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA analizi; değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü incelemek için Pearson korelasyon analizi; yordayıcılık ilişkisinin belirlenmesinde regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 programı kullanılmıştır.



IV. BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın temel değişkenlerinin [beş sevgi dili (hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme ve hediye alma), ilişkisel otantiklik (dürüstlük ve yansızlık), ben tasavvuruna ötekini katma, algılanan romantik ilişki kalitesi] aritmetik ortalama, standart sapma, ranj, minimum-maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri; (b) ölçüm araçlarının iç tutarlılık katsayıları, (c) değişkenlerin birbiriyle ne tür ilişkiler içinde olduğunu saptamak üzere yapılan Pearson korelasyon analizleri ve (c) değişkenlerin demografik bilgiler temelinde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ihtiyaca göre yapılan Bağımsız Grup t-testi, Tek Yönlü ANOVA Testi ve post hoc testi sonuçları (d) aracılık ilişkisinin bulguları yer almaktadır.

Araştırmanın temel değişkenlerinin aritmetik ortalama, standart sapma, ranj, minimum ve maksimum değerleri ve çarpıklık ve basıklık durumlarını gösteren Çizelge 2 aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 2 Temel Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Ranj, Minimum Maksimum Değerler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

		Katılımcılar (N=323)						
Ölçekler	Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	Ranj	Min	Maks	Çarp	Bas
Beş Sevgi Dili Ölçeği	Hizmet Davranışı	4.09	.04	3.50	1.50	5.00	-.771	.496
	Fiziksel Temas	4.56	.03	2.25	2.75	5.00	-	.538
	Onaylayıcı Söz	4.49	.03	2.25	2.75	5.00	1.212	-.248
	Kaliteli Zaman Geçirme	4.32	.03	2.50	2.50	5.00	-.768	-.217
	Hediye Alma	3.80	.04	4.00	1.00	5.00	-.637	-.217
İlişkisel Otantiklik Ölçeği	Dürüstlük	7.11	.07	6.36	2.64	9.00	-.493	.004
	Yansızlık	6.20	.10	8.00	1.00	9.00	-.733	-.016
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.84	.10	6.00	1.00	7.00	-.771	-.771
Algılanan Romantik İlişkisi Kalitesi Ölçeği	Algılanan Romantik İlişkisi Kalitesi	5.94	.05	4.17	2.83	7.00	-.951	.339

Çizelge 2’de görüldüğü gibi Beş Sevgi Dili Ölçeği’nin alt boyutlarının aritmetik ortalamaları hizmet davranışı için 4.09 (ss = .04), fiziksel temas için 4.56 (ss = .03), onaylayıcı söz için 4.49 (ss = .03), kaliteli zaman geçirme için 4.32 (ss = .03) ve hediye alma için 3.80’dir (ss = .04). İlişkisel Otantiklik Ölçeği’nin dürüstlük ($Ort = 7.11$) (ss = .07) alt boyutunun aritmetik ortalaması yansızlık ($Ort = 6.20$) (ss = .10) alt boyutunununkinden yüksektir. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği’nin aritmetik ortalaması 4.84, standart sapması .10’dur. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği’nin aritmetik ortalaması 5.94, standart sapması .05’tür. Tüm araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu; dolayısıyla bu dağılımın bahsi geçen değişkenler bazında normal dağılım özelliği gösterdiği söylenebilir (George ve Mallery, 2010).

A. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Analizleri

Beş Sevgi Dili Ölçeği, İlişkisel Otantiklik Ölçeği, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği’nin bu tez çalışması kapsamında veri toplanan çalışma grubunda elde edilen iç tutarlılık değerleri Çizelge 3’te sunulmuştur.

Çizelge 3 Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cronbach alfa
Beş Sevgi Dili Ölçeği	Hizmet Davranışı	.76
	Fiziksel Temas	.90
	Onaylayıcı Söz	.88
	Kaliteli Zaman Geçirme	.78
	Hediye Alma	.74
İlişkisel Otantiklik Ölçeği	Dürüstlük	.80
	Yansızlık	.92
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	-
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	.87

Cronbach alfa değerleri “ $.00 \leq \alpha \leq .40$ = güvenilir değil; $.40 \leq \alpha \leq .60$ = düşük düzeyde güvenilir; $.60 \leq \alpha \leq .80$ = oldukça güvenilir; $.80 \leq \alpha \leq 1.00$ =

yüksek düzeyde güvenilir” (Karagöz, 2016, s. 941) şeklinde yorumlandığından Çizelge 3’te raporlanan fiziksel temas, onaylayıcı söz, yansızlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi değişkenlerinin Cronbach alfa değerlerinin yüksek düzeyde güvenilir; hizmet davranışı, hediye alma, kaliteli zaman geçirme, dürüstlük değişkenlerinin Cronbach alfa değerinin ise oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

B. Temel Değişkenlerin Demografik Değişkenlere Göre Analizi

Araştırmanın temel değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere yapılan t-testi, tek yönlü ANOVA ve post hoc testi sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 4’te sunulmuştur.

Çizelge 4 Temel Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Kadın (180)		Erkek (143)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Hizmet Davranışı	4.01	.66	4.20	.72	-2.569	.011
2. Fiziksel Temas	4.59	.72	4.53	.59	.875	.382
3. Onaylayıcı Söz	4.51	.51	4.45	.60	.996	.320
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.32	.53	4.30	.61	.326	.745
5. Hediye Alma	3.87	.74	3.73	.85	1.552	.122
6. Dürüstlük	7.07	1.28	7.16	1.41	-.539	.590
7. Yansızlık	6.43	1.54	5.92	1.98	2.586	.010
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.78	1.83	4.91	1.70	-.669	.504
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.80	1.00	6.11	.87	-2.904	.004

Çizelge 4’te görüldüğü gibi beş sevgi dilinin hizmet davranışı alt boyutu [$t_{(321)} = -2.569, p < .01$], ilişkisel otantikliğin yansızlık alt boyutu [$t_{(311)} = 2.586, p < .01$] ve algılanan romantik ilişki kalitesi [$t_{(331)} = -2.904, p < .01$] puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi ($Ort = 6.11, ss = .87$) puanları kadınlarınkinden yüksektir ($Ort = 5.80, ss = 1.00$). Beş sevgi dilinin hizmet davranışı alt boyutu

erkeklerde ($Ort = 4.20$, $ss = .72$) kadınlara oranla yüksektir. İlişkisel otantikliğin yansızlık boyutu ise kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir ($Ort = 6.43$, $ss = 1.54$). Diğer araştırma değişkenleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin aile yapısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 5’te sunulmuştur.

Çizelge 5 Temel Değişkenlerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Çekirdek Aile (278)		Geniş Aile (45)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Hizmet Davranışı	4.08	.66	4.16	.89	-.638	.524
2. Fiziksel Temas	4.57	.58	4.50	.69	.735	.463
3. Onaylayıcı Söz	4.48	.53	4.52	.64	-.466	.641
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.31	.55	4.34	.67	-.293	.770
5. Hediye Alma	3.83	.78	3.62	.87	1.677	.094
6. Dürüstlük	7.09	1.31	7.21	1.52	-.537	.592
7. Yansızlık	6.16	1.76	6.49	1.79	-1.153	.250
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.91	1.74	4.44	1.89	1.629	.104
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.93	.96	6.03	.95	-.637	.525

Çizelge 5’te görüldüğü üzere araştırma değişkenleri katılımcıların aile yapısı değişkenine göre farklılık göstermemektedir ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin partnerin aile yapısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 6’da sunulmuştur.

Çizelge 6 Temel Değişkenlerin Partnerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Çekirdek Aile (269)		Geniş Aile (54)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Hizmet Davranışı	4.08	.69	4.16	.70	-.732	.465
2. Fiziksel Temas	4.57	.58	4.50	.64	.882	.378
3. Onaylayıcı Söz	4.49	.54	4.47	.59	.215	.830
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.31	.56	4.34	.60	-.313	.754
5. Hediye Alma	3.78	.80	3.93	.76	-1.221	.223
6. Dürüstlük	7.09	1.35	7.20	1.30	-.559	.576
7. Yansızlık	6.21	1.73	6.21	1.94	-.031	.975
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.84	1.78	4.83	1.73	.040	.968
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.95	.97	5.91	.92	.271	.786

Çizelge 6’da görüldüğü üzere araştırma değişkenleri katılımcıların partnerlerinin aile yapısı değişkenine göre farklılık göstermemektedir ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin çalışma durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 7’de sunulmuştur.

Çizelge 7 Temel Değişkenlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışıyor (216)		Çalışmıyor (107)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Hizmet Davranışı	4.09	.68	4.10	.73	-.068	.946
2. Fiziksel Temas	4.59	.56	4.50	.65	1.289	.198
3. Onaylayıcı Söz	4.49	.57	4.49	.51	-.020	.984
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.30	.57	4.34	.57	-.615	.539
5. Hediye Alma	3.84	.80	3.74	.79	1.113	.267
6. Dürüstlük	7.22	1.33	6.88	1.33	2.165	.031
7. Yansızlık	6.22	1.82	6.19	1.66	.121	.904
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.83	1.81	4.86	1.69	-.126	.900
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	6.00	.91	5.82	1.05	1.653	.099

Çizelge 7’den anlaşıldığı üzere ilişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutunun [$t_{(321)} = 2.165, p < .01$] çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre çalışanların dürüstlük puanları ($Ort = 7.22, ss = 1.33$) çalışmayanlarınkinden ($Ort = 6.88, ss = 1.33$) yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin partnerin çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 7’de sunulmuştur.

Çizelge 8’de görüldüğü gibi beş sevgi dilinin onaylayıcı söz alt boyutu [$t_{(321)} = 2.336, p < .01$], puanları partnerin çalışma durumu göre farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre çalışanların onaylayıcı söz puanları ($Ort = 4.53, ss = .51$) çalışmayanlarınkinden yüksektir ($Ort = 4.38, ss = .61$).

Çizelge 8 Temel Değişkenlerin Partnerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Çalışıyor (220)		Çalışmıyor (103)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Hizmet Davranışı	4.11	.62	4.07	.83	.469	.639
2. Fiziksel Temas	4.58	.57	4.52	.64	.849	.397
3. Onaylayıcı Söz	4.53	.51	4.38	.61	2.336	.020
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.34	.52	4.25	.67	1.319	.188
5. Hediye Alma	3.85	.74	3.72	.89	1.355	.176
6. Dürüstlük	7.16	1.25	7.01	1.51	.918	.359
7. Yansızlık	6.28	1.70	6.06	1.89	1.059	.290
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.91	1.75	4.70	1.81	.994	.321
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.91	.96	6.00	.95	-.809	.419

Araştırmanın temel değişkenlerinin ilişkinin süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 9’da sunulmuştur.

Araştırma değişkenlerinin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre ilişkisel

otantikliğin dürüstlük alt boyutu ($F = 4.150$, $p < .01$) ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.

Çizelge 9 Temel Değişkenlerin İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	1-12 ay (N = 85)		13-36 ay (N = 84)		37 ay ve üstü (N = 154)		Toplam (N = 321)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Hizmet Davranışı	3.97	.65	4.08	.65	4.17	.73	4.09	.69	2.276	.104	.014
2. Fiziksel Temas	4.49	.63	4.69	.53	4.53	.60	4.56	.59	2.723	.067	.017
3. Onaylayıcı Söz	4.42	.56	4.54	.52	4.50	.55	4.49	.55	1.080	.341	.007
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.25	.60	4.38	.51	4.32	.58	4.32	.57	1.021	.361	.006
5. Hediye Alma	3.82	.79	3.84	.75	3.78	.82	3.81	.79	.218	.804	.001
6. Dürüstlük	6.77	1.37	7.15	1.21	7.28	1.36	7.11	1.34	4.150	.017	.025
7. Yansızlık	6.10	1.74	6.10	1.65	6.33	1.84	6.21	1.76	.658	.518	.004
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.82	1.75	4.69	1.71	4.93	1.82	4.84	1.77	.524	.593	.003
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.76	.98	5.99	.85	6.01	1.00	5.94	1.00	1.007	.136	.013

İlişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutunda ortaya çıkan bu anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri dürüstlük puanları ($Ort = 6.77$) ($ss = 1.37$) ilişki süresi 37 ay ve üstü ($Ort = 7.28$) ($ss = 1.36$) olanlarınkinden düşüktür.

Araştırmanın temel değişkenlerinin ilişkinin başlama şekline göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 10'da sunulmuştur.

Çizelge 10 Temel Değişkenlerin İlişkinin Başlama Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Tanıdık Aracılığıyla Tanışma (N = 118)		Sosyal Medya Aracılığıyla Tanışma (N = 52)		Yakın Çevre Ortaklığı Yoluyla Tanışma (N = 153)		Toplam (N = 321)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Hizmet Davranışı	4.05	.72	4.05	.69	4.14	.67	4.09	.69	.642	.527	.004
2. Fiziksel Temas	4.50	.64	4.61	.56	4.59	.57	4.56	.59	1.110	.331	.007
3. Onaylayıcı Söz	4.49	.55	4.44	.59	4.50	.53	4.49	.55	.267	.766	.002
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.25	.56	4.30	.59	4.37	.57	4.32	.57	1.488	.227	.009
5. Hediye Alma	3.70	.81	4.00	.73	3.82	.79	3.81	.79	2.541	.080	.016
6. Dürüstlük	7.03	1.25	6.83	1.37	7.27	1.38	7.11	1.34	2.365	.096	.015
7. Yansızlık	6.02	1.74	6.20	1.63	6.35	1.82	6.21	1.76	1.194	.304	.007
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.83	1.77	4.69	1.65	4.90	1.82	4.84	1.77	.275	.760	.002
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.88	.91	5.93	1.91	5.99	1.01	5.94	1.96	.383	.415	.003

Araştırma değişkenlerinin ilişkinin başlama şekline göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre araştırmanın temel değişkenleri ilişkinin başlama şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırmanın temel değişkenlerinin ilişki türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 11’de sunulmuştur.

Çizelge 11 Temel Değişkenlerin İlişki Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Flört/Sevgili (N = 181)		SözNişan (N = 40)		Evlilik (N = 102)		Toplam (N = 321)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Hizmet Davranışı	4.07	.68	4.12	.72	4.13	.71	4.09	.69	.311	.733	.002
2. Fiziksel Temas	4.60	.57	4.57	.58	4.48	.64	4.56	.59	1.328	.267	.008
3. Onaylayıcı Söz	4.50	.53	4.54	.56	4.44	.58	4.49	.55	.726	.485	.005
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.33	.55	4.36	.49	4.27	.62	4.32	.57	.568	.567	.004
5. Hediye Alma	3.85	.77	3.97	.78	3.67	.82	3.81	.79	2.698	.069	.017
6. Dürüstlük	6.97	1.35	7.48	1.10	7.21	1.38	7.11	1.34	2.739	.066	.017
7. Yansızlık	6.18	1.64	6.39	1.78	6.18	1.97	6.21	1.76	.242	.785	.002
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.72	1.68	5.27	1.50	4.88	2.00	4.84	1.77	1.633	.197	.010
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5.90	.95	6.18	.76	5.92	1.03	5.94	.95	1.432	.240	.009

Araştırma değişkenlerinin ilişki türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre araştırmanın temel değişkenleri ilişki türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırmanın temel değişkenlerinin sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 12’de sunulmuştur.

Çizelge 12 Temel Değişkenlerin Sosyo-Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Düşük (N = 59)		Orta (N = 156)		Yüksek (N = 108)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Hizmet Davranışı	4.07	.85	4.10	.63	4.10	.69	4.09	.69	.053	.948	.000
2. Fiziksel Temas	4.52	.67	4.57	.57	4.57	.59	4.56	.59	.128	.880	.001
3. Onaylayıcı Söz	4.61	.54	4.45	.54	4.46	.56	4.49	.55	1.850	.159	.011
4. Kaliteli Zaman Geçirme	4.32	.64	4.30	.55	4.33	.55	4.32	.57	.062	.940	.000
5. Hediye Alma	3.76	.92	3.77	.75	3.88	.78	3.81	.79	.798	.451	.005
6. Dürüstlük	6.98	1.47	7.06	1.32	7.25	1.30	7.11	1.34	.903	.406	.006
7. Yansızlık	6.33	1.74	6.20	1.59	6.15	2.01	6.21	1.76	.186	.831	.001
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.47	1.97	4.94	1.67	4.91	1.79	4.84	1.77	1.570	.210	.010
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	6.00	.94	5.82	.98	6.09	.92	5.94	.96	2.682	.070	.017

Araştırma değişkenlerinin sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre araştırmanın temel değişkenleri sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

C. Regresyon Analizi Sonuçları

Beş sevgi dilinin (hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme ve hediye alma), ilişkisel otantikliğin (dürüstlük ve yansızlık) ve ben tasavvuruna ötekini katmanın algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde algılanan romantik ilişki kalitesi yordanan (bağımlı) değişken; yansızlık, dürüstlük, hizmet eylemi, onay sözleri, fiziksel temas, kaliteli zaman, hediye alma ve ben tasavvuruna ötekini katma yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak tanımlanmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analizine geçmeden önce çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin analiz öncesi varsayımlar kontrol edilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde analiz öncesi varsayımlar şöyle sıralanabilir (Kim, 2013; Arifin, 2015):

- Sürekli değişkenlerin kullanılması (eşit aralıklı veya oranlı)
- Tek değişkenli ve çok değişkenli normalliklerin sağlanması
- Sürekli değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması (negatif ya da pozitif bir ilişki fark etmeksizin)

Çoklu doğrusal regresyon analizinde analiz öncesi varsayımlarını karşıladığı aşağıdaki bilgiler ve analiz sonuçları doğrultusunda doğrulanmıştır:

- Ben tasavvuruna ötekini katma puanları sürekli değişkendir.
- Normallik testleri yapılmış ve verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normalliği (Kim, 2013; Arifin, 2015) sağladığı saptanmıştır.
 - Değişkenlerin tek değişkenli normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Kim'e (2013) göre $50 < n < 300 = 3.29$ (eğiklik basıklık z-skorları) olmalıdır. Araştırmanın temel değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri normallik varsayımını karşılamaktadır.
 - Değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek üzere her değişken

sayısı için Mahalanobis uzaklığı (National Institute of Standards and Technology, 2024) hesaplanmıştır. Çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır.

- Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olması varsayımından hareketle korelasyon analizi yapılmış ve değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişkiye rastlanmadığından çok değişkenli regresyon analizi varsayımlarını karşıladığı anlaşılmıştır. Değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere başvuru Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden elde edilen bulgular Çizelge 13'te sunulmuştur.

Çizelge 13 Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Hizmet Davranışı	1	.47**	.40**	.40**	.23**	.37**	.15**	.25**	.29**
2. Fiziksel Temas		1	.57**	.52**	.30**	.39**	.23**	.27**	.37**
3. Onaylayıcı Söz			1	.62**	.38**	.45**	.26**	.25**	.43**
4. Kaliteli Zaman Geçirme				1	.42**	.61**	.23**	.37**	.55**
5. Hediye Alma					1	.29**	.01	.27**	.33**
6. Dürüstlük						1	.28**	.32**	.63**
7. Yansızlık							1	.12*	.30**
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma								1	.53**
9. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi									1

** $p < 0.01$ ve * $p < 0.05$

Çizelge 13'te görüldüğü üzere algılanan romantik ilişki kalitesi beş sevgi dilinin hizmet davranışı ($r = .29, p < .01$), fiziksel temas ($r = .37, p < .01$), onaylayıcı söz ($r = .43, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .55, p < .01$), hediye alma ($r = .33, p < .01$) alt boyutlarıyla; ilişkisel otantikliğin dürüstlük ($r = .63, p < .01$) ve yansızlık ($r = .30, p < .01$) alt boyutlarıyla ve ben tasavvuruna ötekini katma ile ($r = .53, p < .01$) istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Ben tasavvuruna ötekini katma ile beş sevgi dilinin hizmet davranışı ($r = .25, p < .01$), fiziksel temas ($r = .27, p < .01$), onaylayıcı söz ($r = .25, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .37, p < .01$), hediye alma ($r = .27, p < .01$) alt boyutlarıyla; ilişkisel otantikliğin dürüstlük ($r = .32, p < .01$) ve yansızlık ($r =$

.12, $p < .01$) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye vardır.

İlişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutu ($r = .28, p < .01$) ve beş sevgi dilinin tüm alt boyutları ile [hizmet davranışı ($r = .37, p < .01$), fiziksel temas ($r = .39, p < .01$), onaylayıcı söz ($r = .45, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .61, p < .01$), hediye alma ($r = .29, p < .01$)] istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. İlişkisel otantikliğin yansızlık alt boyutu ise beş sevgi dilinin hediye alma alt boyutları hariç diğer alt boyutları ile [hizmet davranışı ($r = .15, p < .01$), fiziksel temas ($r = .23, p < .01$), onaylayıcı söz ($r = .26, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .23, p < .01$)] istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Beş sevgi dilinin hizmet davranışı ile diğer alt boyutlar [fiziksel temas ($r = .47, p < .01$), onaylayıcı söz ($r = .40, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .40, p < .01$), hediye alma ($r = .23, p < .01$)] arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Beş sevgi dilinin fiziksel temas alt boyutu diğer alt boyutlar ile [onaylayıcı söz ($r = .57, p < .01$), kaliteli zaman geçirme ($r = .52, p < .01$), hediye alma ($r = .30, p < .01$)] istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Beş sevgi dilinin fiziksel temas onaylayıcı söz alt boyutu kaliteli zaman geçirme ($r = .62, p < .01$) ve hediye alma ($r = .38, p < .01$) ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Beş sevgi dilinin kaliteli zaman geçirme ve hediye alma alt boyutları arasında da istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .42, p < .01$).

Sonuç olarak Pearson korelasyon katsayısı analizi, araştırmanın bağımlı değişkeni olan algılanan romantik ilişki kalitesinin hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı sözler, kaliteli zaman, hediye verme, dürüstlük, yansızlık ve ben tasavvuruna ötekini katmanın bağımsız değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle algılanan romantik ilişki kalitesinin yordanması için çoklu regresyon analizi yürütülmüştür.

Çalışmada regresyon analizi algılanan romantik ilişki kalitesinin yordayıcılarını belirlemek üzerine yürütülmüştür. Çizelge 14'teki değerler göz önünde bulundurulduğunda regresyon modelinde belirlilik katsayısı (düzeltilmiş R^2), bağımsız değişkenler olan hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz,

kaliteli zaman, hediye verme, dürüstlük, yansızlık ve ben tasavvuruna ötekini katmanın birlikte, bağımlı değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesinin %54'ünü açıkladığı söylenebilir.

Çizelge 14 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti

Model	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>Düzeltilmiş R</i> ²
Model 1	.74	.55	.54

Çizelge 15 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları

Model 1	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresyon	161.78	47.970	.001
Kalan	139.68		
Toplam	292.46		

a. Bağımlı Değişken: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

b. Tahmin değişkeni (sabit), Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma

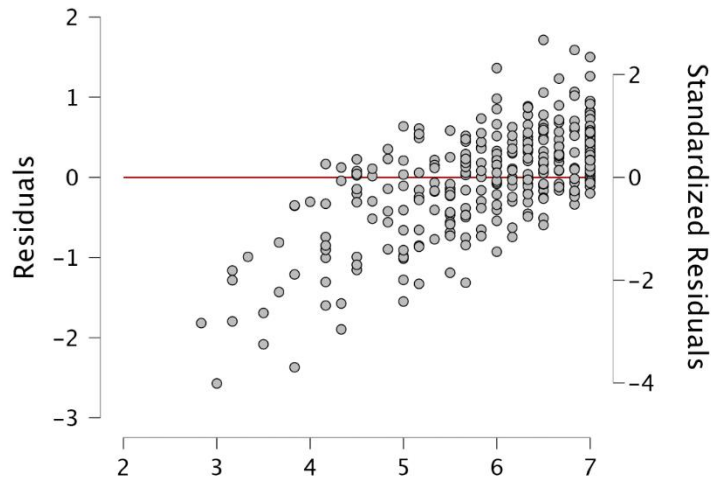
Çizelge 15'te görüldüğü üzere, model doğrusal regresyon için uygundur ve algılanan romantik ilişkisi kalitesini açıklama yönünden istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=47.970$; $p < .001$). Hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman, hediye verme, dürüstlük, yansızlık ve ben tasavvuruna ötekini katmanın algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini gösteren katsayılar aşağıdaki Çizelge 16'da sunulmuştur.

Çizelge 16 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları

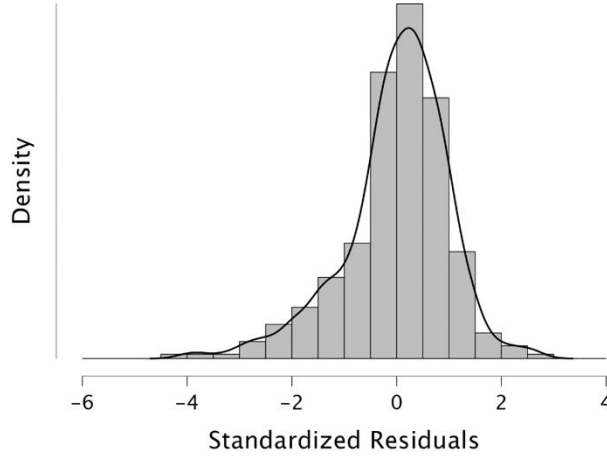
Model 1	B	SE	β	95% CI		t	p
				LL	UL		
Sabit	1.274	.349		.588	1.960	3.653	.000
1. Hizmet Davranışı	-.061	.062	-.044	-.183	.062	-.972	.332
2. Fiziksel Temas	.031	.081	.019	-.128	.190	.386	.700
3. Onaylayıcı Söz	.110	.094	.063	-.074	.294	1.177	.240
4. Kaliteli Zaman Geçirme	.180	.097	.107	-.012	.372	1.847	.066
5. Hediye Alma	.065	.052	.054	-.037	.168	1.255	.211
6. Dürüstlük	.278	.036	.389	.208	.348	7.814	.000
7. Yansızlık	.066	.022	.120	.022	.109	2.972	.003
8. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	.178	.023	.328	.134	.223	7.814	.000

Not: Bağımlı Değişken: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, $N = 323$, $p < .001$

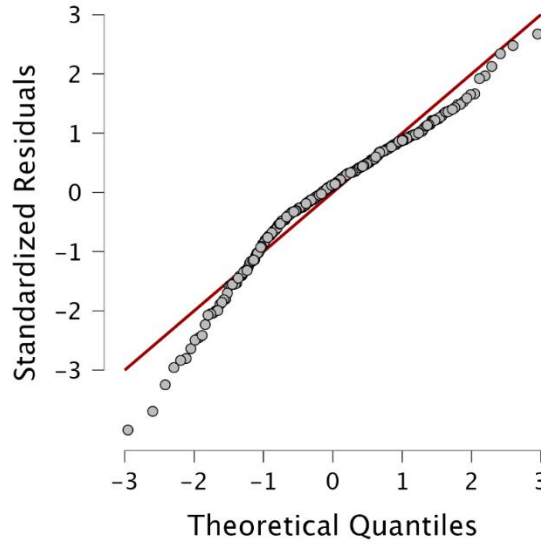
Çizelge 16’da görüldüğü üzere, ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutlarının ve ben tasavvuruna ötekini katmanın algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir doğrudan etkisi bulunmaktadır ($p < .001$).



Şekil 5 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı



Şekil 6 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği



Şekil 7 Hizmet Davranışı, Fiziksel Temas, Onaylayıcı Söz, Kaliteli Zaman, Hediye Verme, Dürüstlük, Yansızlık ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldıktan sonra çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin analiz sonrası varsayımların (Field, 2009, s. 247-250) karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Model Summary tablosunda → Durbin-Watson değerinin 2.00 yakın olması (1'in altında olması; 3'ün üstünde olmaması)
 - Durbin-Watson değeri incelenmiş ve bu değerin 2.06 olduğu tespit edilmiştir.
- Çoklu doğrusallık sorununun olmaması (Collinearity Statistics tablosunda → Tolerance değerinin 0.1'in altında olmaması; VIF değerinin 10.0 değerinin üstünde olmaması)
 - Collinearity Statistics tablosunda tolerance değerlerinin 0.1'in altında; VIF değerlerinin 10.0 değerinin üstünde olmadığı görülmüştür.
 - Tolerance değerleri hizmet davranışı için .72, fiziksel temas için .58, onaylayıcı söz için .50, kaliteli zaman için .43, hediye verme için .77, dürüstlük için .58, yansızlık için .82 ve ben tasavvuruna ötekini katma için .88'dir.
 - VIF değerleri hizmet davranışı için 1.40, fiziksel temas için 1.73, onaylayıcı söz için 1.99, kaliteli zaman için 2.32, hediye verme için 1.30, dürüstlük için 1.72, yansızlık için 1.22 ve ben tasavvuruna ötekini katma için 1.14'tür.
- Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisinin mümkünse içinde yer alması ve normal dağılıyormuş gibi bir izlenim vermesi
 - Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisi içinde yer aldığı saptanmıştır (bkz. Şekil 2).
- Normal P-P Plot grafiğinde artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olması ve bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olması
 - Normal P-P Plot grafiğine bakıldığında artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olduğu, bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olduğu ve son olarak serpm diyagramında artıkların sıfır noktasında yer alan çizginin her iki tarafında yaklaşık olarak eşit bir dağılım gösterdiği görülmüştür (bkz. Şekil 3).

V.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Yargı

Çalışmada ulaşılan yargılar aşağıda yer almaktadır:

1. Beş dilinin hizmet davranışı alt boyutu, ilişkisel otantikliğin yansızlık alt boyutu ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanları kadınlarınkinden yüksektir. Beş sevgi dilinin hizmet davranışı alt boyutu erkeklerde kadınlara oranla yüksektir. İlişkisel otantikliğin yansızlık boyutu ise kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir.
2. İlişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutun çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çalışanların dürüstlük puanları çalışmayanlarınkinden yüksektir.
3. Beş sevgi dilinin onaylayıcı söz alt boyutu puanları partnerin çalışma durumu göre farklılık göstermektedir. Çalışanların onaylayıcı söz puanları (çalışmayanlarınkinden yüksektir.
4. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların ilişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutu puanları ilişki süresi 37 ay ve üstü olanlarınkinden düşüktür.
5. Araştırmanın temel değişkenleri ilişkinin başlama şekline, aile yapısına, partnerin aile yapısına, ilişki türüne ve sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
6. Algılanan romantik ilişki kalitesi beş sevgi dilinin hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma alt boyutlarıyla; ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutlarıyla ve romantik yakınlık ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.
7. Romantik yakınlık ile beş sevgi dilinin hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma alt boyutlarıyla;

ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye vardır.

8. İlişkisel otantikliğin dürüstlük alt boyutu beş sevgi dilinin tüm alt boyutları ile [hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma] istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. İlişkisel otantikliğin yansızlık alt boyutu ise beş sevgi dilinin hediye alma alt boyutları hariç diğer alt boyutları ile [hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme] istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.
9. Yapılan regresyon analizinde ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutlarının ve romantik yakınlığın algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir doğrudan etkisi vardır.

B. Tartışma ve Sonuç

1. Çalışmanın Değişkenlerinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasını İncelemek Amacıyla Yapılan Analizler Sonucunda Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Cinsiyet

Araştırma bulguları beş sevgi dilinin hizmet davranışı alt boyutunun, ilişkisel otantikliğin yansızlık alt boyutunun ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Diğer araştırma değişkenleri çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Beş sevgi dili cinsiyete göre incelendiğinde, alt boyutlardan yalnızca hizmet davranışının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yapılan analizde hizmet davranışı erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde beş sevgi dili üzerine çalışmaların yetersiz olduğu görülmekte; var olan çalışmalar incelendiğinde ise elde edilen bulguyu destekleyici çalışmalara rastlanmamaktadır. İnce (2016) tarafından evli bireylerde beş sevgi dilinin demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada beş sevgi dilinin alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutların ortalamaları incelendiğinde

ise kadınların fiziksel temas, hizmet davranışı, onay sözleri alt boyutunda, erkeklerin ise kaliteli zaman ve hediye alma alt boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte Öztürk ve Arkar (2014), evlilik uyumu ve cinsel doyum üzerine 100 evli çiftle yürüttüğü çalışmada erkeklerin kadınlara oranla cinsel ilişki sıklığının, partnerine sevgi gösterme eylemi içerdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu durum beş sevgi dilinin alt boyutu olan fiziksel temasın erkeklerde kadınlara göre daha fazla tercih edildiği sonucunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuç ve ilgili alanyazındaki araştırma incelendiğinde erkeklerin somut olarak sevgi gösterme eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu durum geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında düşünüldüğünde erkeklerin duygusal ifadelerde daha ketum olması, sevginin fiziksel olarak ifade edilmesinin bir tercih olduğunun göstergesi olabilir.

İlişkisel otantiklik cinsiyete göre incelendiğinde, yansızlık alt boyutu kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlı sonuçlar görülmektedir. Akdoğan (2023), Deniz, (2022), Kalkan (2018), Gouveia vd., (2016), Togay, (2016), Lopez ve Rice (2006), yaptıkları çalışmalarda kadınların ilişkisel otantikliklerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte Yılmaz (2020) ise ilişkisel otantikliğin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını raporlamıştır. Elde edilen bulgu incelendiğinde kadınların romantik ilişkiye daha duyarlı olmalarının (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006) ilişkisel otantiklikleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkiye duyarlılık, kendini açma ve dürüst davranma gibi ilişkiyi olumlu etkileyen davranışların temelini oluşturarak kadınların ilişkisel otantikliklerine katkı sağlıyor olabilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının kadınlarınkine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen az sayıda ve desteklemeyen birçok çalışmalar bulunmaktadır. Sönmez (2023), çalışmasında erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesinin, kadınların algılanan romantik ilişki kalitesinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Aksu (2024), Yeşilsoy (2024), Saader-Şen (2023), Karadağ (2022), Koçyiğit (2022), Yılmaz ve Gündüz (2020), Kale (2021), algılanan

romantik ilişki kalitesinin cinsiyet açısından herhangi bir anlamlı farklılık içerdiğini belirtmişlerdir. Araştırmada elde edilen bu sonuç düşünüldüğünde geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kadınların ilişkide daha fazla duygusal emek harcaması, daha anlayışlı ve özgeci olmaları beklenirken erkeklerin daha fazla alıcı rolde olmaları ilişkide dengesizlik yaratarak erkeklerin ilişkiden daha doyum almalarına neden oluyor olabilir.

Çalışma Durumu

Araştırmanın sonucuna göre ilişki otantikliğinin dürüstlük alt boyutunun çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Çalışmakta olan bireylerin dürüstlük puanları çalışmayanlarından yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen veya desteklemeyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Partnerin Çalışma Durumu

Beş sevgi dilinin onaylayıcı söz alt boyutu puanları partnerin çalışma durumu göre farklılık göstermektedir. Çalışanların onaylayıcı söz puanları çalışmayanlarından yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri partnerin çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen veya desteklemeyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Partneri çalışma hayatında yer alan bireyler, partnerlerinin iş yaşamını desteklemek amacıyla daha güdüleyici ve onaylayıcı bir tutum sergiliyor olabilirler.

İlişki Süresi

Romantik ilişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri ilişki otantikliğinin dürüstlük alt boyutuna dair puanları ilişki süresi 37 ay ve üstü olanlarından düşüktür. Diğer araştırma değişkenleri ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kale (2021), çalışmasında romantik ilişki süresi arttıkça ilişki otantikliğinin artacağını belirtirken; Yılmaz (2020), yürüttüğü çalışmasında ilişki

süresi 1 yıldan az olan bireylerin ilişkisel otantikliklerinin, ilişki süresi 4 yıl ve üzeri olan bireylerin ilişkisel otantikliğinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgunun aksine Günar-Eren (2019) ve Deniz (2022), romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkisel otantikliğinin ilişki süresine göre farklılaşmadığını raporlamış; Togay (2016) evlilik süresinin ilişkisel otantiklik üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını vurgulamıştır. Yardım (2022) ise ilişki süresi 1-3 yıl olan bireylerin ilişkisel otantikliğinin ilişki süresi 1 yıldan az ve 3 yıldan fazla olan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Otantiklik, onay ve kabul görme koşullarından etkilenmektedir (Neff & Harter, 2002). Bağlanma teorisi düşünüldüğünde ilişki süresinin artması, partnerler arasında güvenli bağlanmanın gerçekleştiğini, ilişkinin devamlılığına dair kararlılığı ve bireylerin partnerlerini onayladığını göstermektedir. Güvenli bağlılık ile birlikte bireylerin ilişkilerinde daha rahat hareket edebildiği, bu durumun ise ilişkisel otantikliklerini olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Diğer Değişkenler

Yapılan analizlerde çalışmanın değişkenlerinin demografik değişkenlerden yaş, aile yapısı, partnerin aile yapısı, ilişkinin başlama şekli, ilişki türü ve sosyoekonomik duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulgulara benzer şekilde Deniz (2022) ilişkisel otantikliğin ilişki türüne göre ; Satıcı ve Deniz (2018), romantik ilişki doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen 548 araştırmayı inceledikleri meta-analiz çalışmasında romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre; Kanbur (2024), romantik ilişki kalitesinin ilişkinin başlama şekline göre; Eser (2023), romantik ilişki kalitesinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını raporlamıştır.

2. Çalışmanın Değişkenleri Arasında Yapılan Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi Sonucunda Ulaşılan Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları çalışmanın bağımsız değişkeni olan beş sevgi dilinin hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma alt boyutları ve bağımlı değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye olduğuna işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguya dair benzer bulgular

görülmektedir. Hughes ve Camden (2020), 961 birey ile yürüttükleri çalışmalarında beş sevgi dili ve romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Farnsley (2021) tercih edilen sevgi dilinin partner tarafından kullanılmasının romantik ilişki doyumunu artırdığını belirtmiştir. Mostova vd. (2022) ise çalışmasında beş sevgi dili kullanımının ilişki ve cinsel doyumu artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Sevgi dili, konuşulan diller kadar önemlidir. Birbirinin konuştuğu dili anlamayan bireyler nasıl doğru bir ilişki kuramayacaksa, partnerinin sevgi dilini keşfedip kullanmayan çiftler de kaliteli bir ilişki kuramazlar (Chapman, 1992). Bu bağlamda romantik ilişkinin kalitesini belirleyen önemli faktörlerden birisi sevgi dilinin kullanımıdır.

Çalışmanın diğer bir bağımsız değişkeni olan ilişki otantiklik ve bağımlı değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kale (2021), ilişki otantiklik ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Benzer şekilde Akdoğan (2023), çalışması sonucunda ilişkide otantiklik ve romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Yılmaz (2020) yürüttüğü çalışma sonucunda romantik ilişki doyumunun en büyük yordayıcısının otantiklik olduğunu belirtmiştir. Sipahi (2020) ise yaptığı çalışmada elde edilen bulgunun tersine ilişki otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Otantiklik; duygu, düşünce ve tutumların farkındalığına varılması, varılan bu farkındalığın ise davranışa dönüştürülmesi için motive olma durumudur (Kernis ve Goldman, 2006). Romantik ilişki içerisinde öz farkındalığı ve partnerine dair farkındalığı yüksek olan birey, ilişkiye dair sorumluluk alma konusunda daha istekli olmaktadır. Sorumlulukların paylaşımı, partnere ve benliğe duyulan saygı, ilişkiye verilen emeği ve ilişkinin geleceğine dair hedefleri artırarak ilişki doyumuna katkı sağlıyor olabilir.

Çalışmanın diğer bir bağımsız değişkeni olan romantik yakınlık ve bağımlı değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye vardır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar bulunmaktadır. Frost & LeBlanc (2022), 103 çift ile

yürüttükleri araştırma sonucunda çiftlerin partnerlerini kendilerine ne kadar yakın hissederlerse romantik ilişki kaliteleri o kadar arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Field vd. (2010) ise 119 üniversiteli birey ile yaptığı çalışmada, çiftler arasındaki yakınlığın azalmasının romantik ilişkinin kalitesini azaltarak ayrılığa neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Brunell vd. (2007) 64 heteroseksüel çift ile yürüttüğü çalışmasında yakınlığı riskli olarak algılayanın romantik ilişki kalitesini düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Yakınlık kavramı sevgi, şefkat, güven, dürüstlük, onaylanma, kendini açma gibi olguları içermektedir (Hook vd., 2003, s.462). Bireylerin romantik ilişkilerinde huzuru, mutluluğu ve aşkı deneyimlemelerine katkı sağlayan bu olgular, kaliteli bir romantik ilişki için oldukça önemli faktörlerdir.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri olan ilişkiyel otantikliğin dürüstlük alt boyutu beş sevgi dilinin tüm alt boyutları ile (hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma) istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. İlişkiyel otantikliğin yansızlık alt boyutu ise beş sevgi dilinin hediye alma alt boyutu hariç diğer alt boyutları ile (hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme) istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Alanyazın incelendiğine beş sevgi dili ve ilişkiyel otantikliğin yerli ve yabancı literatürde ilk kez bir arada çalışıyor olmasından dolayı herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bireylerin duygu, düşünce ve tutumlarını şeffaf bir şekilde paylaşabildikleri otantik bir ilişkide, tercih edilen sevgi dili eleştirilme kaygısı olmadan açıkça partnerlerle paylaşılabilir. Beş sevgi dili kullanımı için ön koşul olan partnerin sevgi diline hâkim olma şartı ise ancak böyle bir ortamda sağlanabilir. Bu bağlamda beş sevgi dili ve ilişkiyel otantiklik arasındaki ilişki açıklanabilir.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri olan romantik yakınlık ile beş sevgi dilinin hizmet davranışı, fiziksel temas, onaylayıcı söz, kaliteli zaman geçirme, hediye alma alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye vardır. Alanyazın incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Beş sevgi dili kullanımı bireylerin sevgi depolarını doldurarak ilişki doyumlarını artırmaktadır (Chapman, 1992). İlişkilerinden memnun olan ve doyum sağlayan bireyler kendilerini

partnerlerine daha yakın hissediyor olması bu iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklayabilir.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri olan romantik yakınlık ile ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye vardır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Ferreira vd. (2013) 33 heteroseksüel çift ile yürüttükleri boylamsal çalışmada yakınlığın anlamı ve yakınlığı etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Çalışma sonucunda yakınlığın otantiklik kavramını da içine alan bir olgu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çiftler arasında yakınlık, saygı, şefkat, dürüstlük, kendini şeffaf bir şekilde ifade etme düzleminde kurulmaktadır (Downey, 2001, s. 130-135). Bu düzlem ilişkisel otantikliğin yansızlık ve dürüstlük boyutlarıyla paralellik göstermektedir. Bireylerin ilişkilerinde güven içerisinde ve eleştirilme kaygısı olmadan hareket edebilmesi aralarındaki yakınlığı artırıyor olabilir.

Çalışmanın bağımlı değişkeni olan algılanan romantik ilişki kalitesinin bağımsız değişkenleri olan beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve romantik yakınlık anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerden ilişkisel otantikliğin dürüstlük ve yansızlık boyutlarının ve romantik yakınlığın, algılanan romantik ilişki kalitesine istatistiksel açıdan doğrudan anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair ilgili literatür ve ilişkiye dair nedenler daha önce yukarıda tartışılmıştır.

C. Öneriler

Bu tez çerçevesinde yürütülen çalışma bağlamında araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bu çalışma kesitsel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Romantik ilişki kalitesi, yakınlık, ilişkisel otantiklik ve beş sevgi dilinin daha detaylı incelenebilmesi için boylamsal çalışmaların yapılması alanyazına katkı sağlayabilir.

2. Bu çalışmada elde edilen veriler romantik ilişkiyi oluşturan çiftlerin herhangi birinden toplanmıştır. Ölçeklerin her iki çifte de uygulanıp çiftlerin sevgi dilleri, ilişkisel otantiklikleri, yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesine yönelik algılarındaki benzerlikler ve farklılıklara dair verilere ulaşması ilgili alanyazına katkı sağlayabilir.

3. Bu çalışma şu anda romantik ilişkisi olan bireylerden toplanan veriler ışığında yürütülmüştür. Ayrılık deneyimi olan bireylerle yürütülecek olan çalışmalar beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, romantik yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesine dair geriye dönük değerlendirerek ilişkilerin sonlandırılması sürecindeki etkisi olan faktörlerin anlaşılması adına alanyazına katkı sağlayabilir.

4. Beş sevgi dili, görece güncel bir kavramdır. Bu durum beş sevgi dilinin romantik ilişkilere dair etkisi üzerinde yapılan araştırmaların kısıtlı olmasına neden olmaktadır. Romantik ilişkilerin doğasını daha iyi anlayabilmek adına beş sevgi dili farklı değişkenler ile ele alınarak çalışılabilir.

5. Bireylerin sevgi ifadeleri içerisinde bulundukları toplumdan etkilenmektedir. Beş sevgi dilinin kültüre duyarlılığı üzerine bir çalışma yapmak adına beş sevgi dilini doğu ve batı toplumlarındaki karşılaştırmalarını inceleyecek çalışmalar alanyazına katkı sağlayabilir.

6. Çalışma kapsamında toplanan veriler bireylerin kendilerini değerlendirmesi şeklinde olmuştur. Çalışmaya katılan bireyler ölçekleri kendilerini olduğundan iyi gösterme eğilimi nedeniyle tamamıyla doğru cevaplamamış olabilirler. Gelecekte yapılacak nitel çalışmalar bu anlamda alanyazına katkı sağlayabilir.

7. Araştırma değişkenleri üzerine daha detaylı bulgular elde etmek için nitel ve karma yöntem araştırma desenleri ile çalışma yürütmek alanyazına katkıda bulunacaktır.

2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Beş sevgi dilinin keşfedilmesi ve kullanılmaya başlanması küçük yaşta aile, okul gibi sosyal ortamlarda başlamakta ve ileriki yıllarda romantik ilişkiyi etkilemektedir. Milli Eğitim Bakanlığında bünyesinde ruh sağlığı çalışanları

tarafından okul öncesi ve ilkokul seviyesindeki öğrencilere ve velilerine sevgi dili konusunda farkındalık eğitimleri verilebilir.

2. Romantik ilişkiler üzerine çalışan ruh sağlığı uzmanları, bireylerin romantik ilişki kalitesini artırmak adına ilişki otantiklik, sevgi dili ve romantik yakınlık değişkenlerini temel alarak müdahale planları geliştirebilirler.

3. Bireylerin romantik ilişkilerinde beş sevgi dili kullanımının romantik ilişki kalitesini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle aile ve çift danışmanlığı kapsamında evlilik öncesi ruh sağlığı uzmanları tarafından sevgi dilinin keşfi ve kullanımına dair oturumlar düzenlenebilir.

4. Romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkilerine dair algılamalarından etkilenmektedir. Bireylerin romantik ilişkilerine dair doğru değerlendirme ve yorumlamalarda bulunabilmelerine katkı sağlamak için hem evlilik öncesi hem de evlilik sonrasına dair Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı ruh sağlığı uzmanları tarafından romantik ilişkiyi güçlendirme programları hazırlanabilir.

5. Araştırma sonucunda bireylerin ilişki süresi arttıkça otantikliklerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum kendini gizleme davranışı ile ilişkinin başlangıcında ve ilerleyen süreçlerinde farklı kişilik özelliklerinin ortaya koyulmasına neden olarak ilişkide sorunlara yol açabilir. Bu nedenle ilişki otantikliğinin geliştirilmesi adına ruh sağlığı uzmanları tarafından psikoeğitim programları düzenlenebilir.

6. Bireylerin romantik ilişkilerinde beş sevgi dili kullanımının romantik ilişki kalitesini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle boşanma danışmanlığı kapsamında yürütülecek çalışmalarda beş sevgi dili temelli oturumlar düzenlenebilir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ADLER, A. (2011). **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. K. Şipal, İstanbul, Say Yayinevi.
- ARON, A., MASHEK, D. & ARON, E. (2004). **Closeness as Including Other in the Self. Handbook of Closeness and Intimacy**. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- AYDIN, A. (2018). **Eğitim Sevgidir**, Ankara, Pegem Akademi Yayinevi, 5. Baskı.
- BARRETT-LENNARD, G. T. (1998). **Carl Rogers' Helping System: Journey & Substance**, Sage Publications.
- BOWLBY, J. (1969). **Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment and Loss**, New York, Basic Books.
- CHAPMAN G. ve CAMPBELL R. (2018). **Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili**, Çev. Ç. Balkanlı, İstanbul, Koridor Yayinevi, 1. Baskı
- CHAPMAN, G. (1992). **Beş Sevgi Dili. Sevdığınız İnsana Bağlılığınızı Yürekten Nasıl İfade Edersiniz**, Çev. S. Yeniçeri, İstanbul, Koridor Yayinevi.
- DOĞANAY, A., ATAİZİ, M., ŞİMŞEK, A., BALABAN SALI, J. ve AKBULUT, Y. (2018). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- DÖKMEN, Ü. (2003). **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**, İstanbul, Sistem Yayinevi, 6. Baskı.
- ERİKSON, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**, New York, Norton & Company.

- EWEN, R. B. (2003). **An Introduction To Theories Of Personality**, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- FLETCHER, G. J. ve FITNESS, J. (2014). **Knowledge Structures In Close Relationships: A Social Psychological Approach**, New York, Psychology Press.
- FLOYD, K. (2006). **Communicating Affection: Interpersonal Behavior and Social Context**, Cambridge, University Press.
- FREEDMAN, J. L., SEARS, D. O. ve CARLSMITH J. M. (2003). **Sosyal Psikoloji**, Çev. A. Dönmez, Ankara, İmge Kitabevi.
- FREUD, S. (1993). **Cinsiyet Üzerine**, Çev. A. A. Öneş, İstanbul, Say Yayınevi.
- FROMM, E. (2020). **Sevme Sanatı**, Çev. I. Gündüz, İstanbul, Say Yayınevi.
- GLASSER, W. (2003). **Seçim Teorisi**, Çev. M. İzmirli, İstanbul, Hayat Yayınevi.
- GOLOMB, J. (1995). **In Search Of Authenticity: From Kierkegaard To Camus**. New York, Routledge.
- GRAY, J. (2018). **Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten**, İstanbul, Altın Kitaplar.
- GUIGNON, C. (2008). **Kimim Ben: Otantik Olmak**, Çev. A. Tüzer, Antalya, Lotus Yayınevi.
- HARTER, S. (1999). **The Construction Of The Self: A Developmental Perspective**, New York, Guilford.
- HARTER, S. (2005). **Authenticity. Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press.
- HORNEY, K. (1998). **Çağımızın Nevrotik Kişiliği**, Çev. S. Budak, İstanbul, Öteki Yayınevi.
- HORNEY, K. (2017). **Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Kendini Gerçekleştirme Mucizesi**, Çev. E. Erbatur, İstanbul, Sel Yayıncılık, 6. Baskı.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (2010). **Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji**, İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları, 6. Baskı.

- KERNBERG, O., F. (2022). **Aşk Stilleri**, Çev. A. Çavdar, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 5. Baskı.
- KOHUT, H. (1998). **Kendiliğin Yeniden Yapılanması**, Çev. O. Cebeci, İstanbul, Metis Yayınları.
- LEE, J. A. (1973). **Colours Of Love: An Exploration Of The Ways Of Loving**, Toronto, New Press.
- MASLOW, A. (2019). **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev. O. Gündüz, İstanbul, Kuraldışı Yayınları.
- MASLOW, A. H. (1970). **Motivation and Personality**, New York, Harper Row Publishers.
- MAY, R. (1994). **Yaratma Cesareti**, Çev. A. Oysal, İstanbul, Metis Yayınevi
- MCMILLAN, M. (2004). **The Person-Centred Approach To Therapeutic Change**, London, Sage Publications.
- PETERSON, C. ve SELİGMAN, M. E. P. (2004). **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification**, Oxford, Oxford University Press.
- PRAGER, K. J. (1995). **The Psychology Of Intimacy**, New York, The Guilford Press.
- REGAN, P. (2008). **The Mating Game: A Primer On Love, Sex, and Marriage**, London, Sage Publications.
- Revenson, T. A., Kayser, K. ve Bodenmann, G. (2005). **Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives On Dyadic Coping**, American Psychological Association.
- ROGERS, C. R. (2011). **Kişi Olmaya Dair: Bir Terapistin Gözüyle Psikoterapiye Bakış**, Çev. A. Babacan, İstanbul, Okuyan Us Yayınevi.
- SARTRE, J. (2005). **Varoluşçuluk**, Çev. A. Bezirci, İstanbul, Say Yayınları.
- SELİGMAN, M. E. P. (2002). **Authentic Happiness: Using New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting For Fulfillment**, New York, The Free Press.

- SİMPSON, J. A. (2007). **Foundations Of İnterpersonal Trust**, In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 587–607), New York, The Guilford Press.
- SNYDER, A. R. (2014). **Risky and Casual Sexual Relationships Among Teens**, In *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood* (pp. 161-169), New York, Psychology Press.
- SUNGUR, M. Z. (2017). **Aşk Evlilik Sadakatsizlik**, İstanbul, Destek Yayınları, 41. Baskı.
- THİBAUT, J. W. ve KELLEY, H. H. (1959). **The Social Psychology Of Groups**, New Jersey, Transaction Publishers.
- TOLAN, B., İSEN, G. ve BATMAZ, V. (1985). **Ben ve Toplum**, İstanbul, Teori Yayınları.
- VOHS, K. D. ve BAUMEİSTER, R. F. (2004). **Sexual Passion, Intimacy, and Gender**. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 189–199), New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- WINNİCOTT, D. W. (1965). **The Maturation Processes and The Facilitating Environment**, Madison, International Universities Press.
- YALOM, I. (2018). **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev. Z. Babayiğit, İstanbul, Pegasus Yayınları

MAKALELER

- ANDERSON, J. W. (2016). “Sternberg's Triangular Theory of Love”, **Encyclopedia of Family Studies**, ss.1-3.
- ARON, A. ve TOMLINSON, J. M. (2019). “Love As Expansion of The Self”, **The New Psychology of love**, Cambridge University Press, Sayı 2, ss.1-24.

- ARON, A., ARON, E. N. ve SMOLLAN, D. (1992). “Inclusion of Other in The Self Scale and The Structure of Interpersonal Closeness”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 63, sayı 4, ss.596–612.
- ARON, A., LEWANDOWSKI, G. W., JR., MASHEK, D. ve ARON, E. N. (2013). “The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition In Close Relationships”, **The Oxford Handbook of Close Relationships**, ss.90–115.
- AYDOĞAN, D. ve ÖZBAY, Y. (2018). “Evlilikte Fedakârlık Doyumunun İlişkisel Özgünlük ve Evlilik Doyumu Bağlamında Değerlendirilmesi”, **Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi**, cilt, 7, sayı 2, ss.1276-1290.
- AYDOĞAN, D., ÖZBAY, Y. ve BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2017). “Özgünlük Ölçeği’nin Uyarlanması ve Özgünlük ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracı Rolü”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, cilt 5, sayı 1, ss.38-59.
- BACANLI, H. (2001). “Eş Tercihleri”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 2, sayı 15, ss.7-16.
- BAUMEISTER, R. F. ve LEARY, M. R. (1995). “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as A Fundamental Human Motivation”, **Psychological Bulletin**, cilt, 117, sayı 3, ss.497–529.
- BLAND, A. M. ve MCQUEEN, K. S. (2018). “The Distribution of Chapman’s Love Languages In Couples: An Exploratory Cluster Analysis”, **Couple and Family Psychology: Research and Practice**, cilt, 7, sayı 2, ss.103–126.
- BOWLBY, J. (1978). “Attachment Theory and Its Therapeutic Implications”, **Adolescent Psychiatry**, cilt 6, ss.5–33.
- BOYRAZ, G., WAITS, J. B. ve FELIX, V. A. (2014). “Authenticity, Life Satisfaction, and Distress: A Longitudinal Analysis”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 61, sayı 3, ss.498–505.

- BRAITHWAITE, S. R., DELEVI, R. ve FINCHAM, F. D. (2010). “Romantic Relationships and The Physical and Mental Health of College Students”, **Personal Relationships**, cilt 17, sayı 1, ss.1–12.
- BRAVO, V., CONNOLLY, J. ve MCISAAC, C. (2017). “Why Did it End? Breakup Reasons of Youth of Different Gender, Dating Stages, and Ages”, **Emerging Adulthood**, cilt 5, sayı 4, ss.230–240.
- BRUNELL, A. B., KERNIS, M. H., GOLDMAN, B. M., HEPPNER, W., DAVIS, P., CASCIO, E. V. ve WEBSTER, G. D. (2010). “Dispositional Authenticity and Romantic Relationship Functioning”, **Personality and Individual Differences**, cilt 48, sayı 8, ss.900–905.
- BRUNELL, A. B., PILKINGTON, C. J. ve WEBSTER, G. D. (2007). “Perceptions of Risk In Intimacy In Dating Couples: Conversation and Relationship Quality”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 26, sayı 1, ss.92–119.
- BUNT, S., ve HAZELWOOD, Z. J. (2017). “Walking The Walk, Talking The Talk: Love Languages, Self-Regulation, And Relationship Satisfaction”, **Personal Relationships**, cilt 24, sayı 2, ss.280–290.
- BURKS, D. J. ve ROBBINS, R. (2011). “Are You Analyzing Me? A Qualitative Exploration of Psychologists’ Individual and Interpersonal Experiences With Authenticity”, **The Humanistic Psychologist**, cilt 39, sayı 4, ss.348–365.
- BÜYÜKŞAHİN, A. ve HOVARDAOĞLU, S. (2004). “Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumlarının Lee’nin Çok Boyutlu Aşk Biçimleri Kapsamında İncelenmesi”, **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 19, sayı 54, ss.59-75.
- CAMPBELL, L., SIMPSON, J. A., BOLDRY, J. G. ve RUBİN, H. (2010). “Trust, Variability In Relationship Evaluations, and Relationship Processes”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 99, sayı 1, ss.14–31.
- CAN, F. ve HOVARDAOĞLU, S. (2015). “Romantik İlişkilerde Sosyal Ağ Etkileri”, **Nesne-Psikoloji Dergisi**, cilt 5, ss.43-65.

- CHERVONSKY, E. ve HUNT, C. (2017). “Suppression and Expression of Emotion In Social and Interpersonal Outcomes: A Meta-Analysis”, **Emotion**, cilt 17, sayı 4, ss.669-683.
- COLE, T. (2001). “Lying To The One You Love: The Use of Deception in Romantic Relationship”, **Journal of Socialand Personal Relationships**, cilt 18, ss.107–129.
- COLLINS, N. L. ve READ, S. J. (1990). “Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality In Dating Couples”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 58, sayı 4, ss.644–663.
- COLLINS, W. A. (2003). “More Than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence”, **Journal of Research on Adolescence**, cilt 13, sayı 1, ss.1–24.
- COMPTON, W. C. (2018). “Self-Actualization Myths: What Did Maslow Really Say?”, **Journal of Humanistic Psychology**, cilt 64, sayı 5, ss.743–760.
- CONNOLLY, J. A. ve MCISAAC, C. (2009). “Romantic relationships In adolescence”, **Handbook of adolescent psychology: Contextual Influences on Adolescent Development**, cilt 3, ss.104-151.
- CURUN, F., TANGOR, B. B. ve KAYA, E. C. (2020). “Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü”, **Psikoloji Çalışmaları**, cilt 40, sayı 2, ss.599-623.
- ÇİLİNGİR, L. (2018). “Platon’dan Tusi’ye Sevgi Siyaseti”, **Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi**, sayı 8, ss.73-96.
- DAVIS, W. E. ve HICKS, J. A. (2013). “Maintaining Hope At The 11th Hour: Authenticity Buffers The Effect of Limited Time Perspective On Hope”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 39, sayı 12, ss.1634-1646.
- DE ALMEIDA, T. ve SCHLOSSER, A. (2014). “Romantic Jealousy and Love Infidelity Correlations” **Current Urban Studies**, cilt 2, sayı 3, ss.212-219

- DECI, E. L. ve RYAN, R. M. (2000). “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior”, **Psychological Inquiry**, cilt 11, sayı 4, ss.227-268.
- DEMİR, M. (2008). “Sweetheart, You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality and Personality As Predictors of Happiness Among Emerging Adults”, **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, cilt 9, sayı 2, ss.257–277.
- DOWNEY, L. (2001). “Intimacy and The Relational Self”, **The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy**, cilt 22, sayı 3, ss.129-136.
- EGBERT, N. ve POLK, D. (2006). “Speaking The Language of Relational Maintenance: A Validity Test of Chapman's (1992) Five Love Languages”, **Communication Research Reports**, cilt 23, sayı 1, ss.19-26.
- EHRLICH, R. (2021). “Winnicott’s Idea of The False Self: Theory as Autobiography”, **Journal of the American Psychoanalytic Association**, cilt 69, sayı 1, ss.75-108.
- ENGLISH, T. ve JOHN, O. P. (2013). “Understanding The Social Effects of Emotion Regulation: The Mediating Role of Authenticity for Individual Differences In Suppression”, **Emotion**, cilt 13, sayı 2, ss.314–329.
- ERCAN, H. (2019). “Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği Geliştirme Çalışması”, **International Journal of Society Researches**, cilt 11, sayı 18, ss.205-231.
- ERYILMAZ, A. ve DOĞAN, T. (2013). “The Mediator Role of Need Satisfaction Between Subjective Well-Being and Romantic Relationships Quality”, **Eğitim Araştırmaları Dergisi**, cilt 53, ss.79-96.

- ERYILMAZ, A. ve ERCAN, L. (2010). “Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma” **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 23, sayı 2, ss.381-397.
- FAROOQİ, S. R. (2014). “The Construct of Relationship Quality”, **Journal of Relationships Research**, cilt 5, ss.1-11.
- FEENEY, J. A., NOLLER, P. ve ROBERTS, N. (1996). “Emotion, Attachment, and Satisfaction In Close Relationships”, **Handbook of communication and emotion**, ss.473-505.
- FERREIRA, L. C., NARCISO, I., & NOVO, R. (2013). “Authenticity, Work and Change: A Qualitative Study on Couple Intimacy”, **Families, Relationships and Societies**, cilt 2, sayı 3, ss.339-354.
- FİELD, T, DİEGO, M, PELAEZ, M, DEEDS, O, & DELGADO, J. (2010). “Breakup Distress and Loss of Intimacy In University Students”, **Journal of Psychology**. Cilt 1, ss.173- 177.
- FİNKENAUER, C., KERKHOF, P., RİGHETTİ, F. ve BRANJE, S. (2009). “Living Together Apart: Perceived Concealment As A Signal of Exclusion In Marital Relationships”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 35, sayı 10, ss.1410–1422.
- FLETCHER, G. J. O., SİMPSON, J. A. ve THOMAS, G. (2000). “The Measurement of Perceived Relationship Quality Components: A Confirmatory Factor Analytic Approach”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 26, sayı 3, ss.340–354.
- FROST, D. ve LEBLANC, A. (2022). “The Complicated Connection Between Closeness and The Quality of Romantic Relationships”, **Journal of Social and Personal Relationship**, cilt 39, sayı 5, ss.1237-1255.
- FURMAN, W. ve WEHNER, E. A. (1997). “Adolescent Romantic Relationships: A Developmental Perspective”, **New Directions for Child Development**, cilt, 78, ss.21–35.
- GALLAGHER, S., MORGAN, B., ve ROKOTNİTZ, N. (2018). “Relational Authenticity”, **Oxford University Press**, ss.126-145.

- GERE, J. ve SCHİMMACK, U. (2011). “When Romantic Partners' Goals Conflict: Effects on Relationship Quality and Subjective Well-Being”, **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, cilt 14, sayı 1, ss.37–49.
- GIANGIORDANO, I. (2020). “The Five Love Languages of Pregnancy”, **American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM**, cilt 2, sayı 3, ss.100-132.
- GILLATH, O., SESKO, A. K., SHAVER, P. R. ve CHUN, D. S. (2010). “Attachment, Authenticity, and Honesty: Dispositional and Experimentally Induced Security Can Reduce Self and Other-Deception”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 98, sayı 5, ss.841–855.
- GOUVEİA, T., SCHULZ, M. S. ve COSTA, M. E. (2016). “Authenticity In Relationships: Predicting Caregiving and Attachment In Adult Romantic Relationships”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 63, sayı 6, ss.736–744.
- HAACK, K. R. ve FALCKE, D. (2014). “Love and Marital Quality In Romantic Relationships Mediated and Non-Mediated By Internet”, **Paidéia**, cilt, 24, sayı 57, ss.105–113.
- HARASYMCHUK, C., WALKER, D., MUİSE, A. ve IMPETT, E. (2021). “Planning Date Nights That Promote Closeness: The Roles of Relationship Goals and Self-Expansion”, **Journal of Social and Personal Relationship**, cilt 38, sayı 5, ss.1692-1709.
- HARTER, S. (1997). “The Personal Self In Social Context: Barriers To Authenticity”, **Oxford University Press**, ss.81–105.
- HARTER, S. (1999). “Symbolic Interactionism Revisited: Potential Liabilities For The Self Constructed In The Crucible of Interpersonal Relationships”, **Merrill-Palmer Quarterly**, cilt 45, sayı 4, ss.677–703.
- HARTER, S. (2002). Authenticity, **Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, ss.382–394.

- HAZAN, C. ve SHAVER, P. (1987). “Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 52, sayı 3, ss.511–524.
- HENDRİCK, C. ve HENDRİCK, S. S. (2018). “Styles of Romantic Love”, **The New Psychology of Love**, ss. 149-170.
- HENDRİCK, S. S. ve HENDRİCK, C. (2006). “Measuring Respect In Close Relationships”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 23, sayı 6, ss.881–899.
- HOOK, M., GERSTEİN, L., DETTERİCH, L. ve GRİDLEY, B. (2003). “How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences”, **Journal of Counseling & Development**, cilt 81, sayı 4, ss.462-472.
- HUDSON, N. W., LUCAS, R. E. ve DONNELLAN, M. B. (2020). “The Bighs and Lows of Love: Romantic Relationship Quality Moderates Whether Spending Time With One’s Part Ner Predicts Gains or Losses In Well-Being”, **Personality & Social Psychology Bulletin**, cilt 46, sayı 4, ss.572-589.
- HUGHES, J. L. ve CAMDEN, A. A. (2020). “Using Chapman’s Five Love Languages Theory to Predict Love and Relationship Satisfaction”, **Psi Chi Journal of Psychological Research**, cilt 25, sayı 3, ss.234–244.
- IMAMOĞLU, E. O. ve KARAKİTAPOĞLU-AYGÜN, Z. (2006). “Actual, Ideal and Expected Relatedness With Parents Across and Within Cultures”, **European Journal of social psychology**, cilt 36, sayı 5, ss.721-745.
- IMPETT, E. A., SORSOLİ, L., SCHOOLER, D., HENSON, J. M. ve TOLMAN, D. L. (2008). “Girls' Relationship Authenticity and Self-Esteem Across Adolescence”, **Developmental Psychology**, cilt 44, sayı 3, ss.722–733.
- İLHAN, T. VE ÖZDEMİR, Y. (2013). “Otantiklik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt, 4, sayı 40, ss.142- 153.

- İMAMOĞLU, E. O. (1998). “Individualism and Collectivism In A Model and Scale of Balanced Differentiation and Integration”, **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, cilt 132, sayı 1, ss.95–105.
- İMAMOĞLU, E. O., GÜNAYDIN, G. ve SELÇUK, E. (2011). “Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde”, **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 26, sayı 67, ss.27-43.
- JOHNSON, M. D. ve GALAMBOS, N. L. (2014). “Paths to Intimate Relationship Quality From Parent–Adolescent Relations and Mental Health”, **Journal of Marriage and Family**, cilt 76, sayı 1, ss.145–160.
- JOKİLEHTO, J. (1994). “Questions About Authenticity”, **ICOMOS Scientific Journal**, cilt 3, ss.69-75.
- JOOSTEN, D. H. J., NELEMANS, S. A., MEEUS, W. ve BRANJE, S. (2021). “Longitudinal Associations Between Depressive Symptoms and Quality of Romantic Relationships In Late Adolescence”, **Journal of Youth and Adolescence**, cilt 51, sayı 3, ss.509–523.
- KARİMİYAN, N., RAİSİ, S. J., MOHAMMADİ, K. ve SADEGHİFARD, M. (2014). “Investigating The Relationship Between Fear of Intimacy and Authenticity In Relation to The marital Relationship Satisfaction of Married Employees of Sanandaj”, **International Journal of Basic Sciences and Applied Research**, cilt 3, sayı 9, ss.658-662.
- KERNİS, M. H. (2003). “Toward A Conceptualization of Optimal Self-Esteem”, **Psychological Inquiry**, cilt 14, sayı 1, ss.1–26.
- KERNİS, M. H. ve GOLDMAN, B. M. (2006). “A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Researc” **In Advances In Experimental Social Psychology**, cilt 38, ss. 283–357.
- KESEBİR, S., KAVZOĞLU, S. Ö., ve ÜSTÜNDAĞ, M. F. (2011). “Bağlanma ve Psikopatoloji”, **Psikiyatride güncel yaklaşımlar**, cilt 3, sayı 2, ss.321-342.

- KİMMES, J. G., EDWARDS, A., WETCHLER, J. L. ve BERCİK, J. (2014). “Self and Other Ratings of Dyadic Empathy As Predictors of Relationship Satisfaction”, **American Journal of Family Therapy**, cilt 42, sayı 5, ss.426–437.
- KUZGUN, Y. (1972). “Kendini Gerçekleştirme”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Dergisi**, cilt 10, ss.162-172.
- LAURENCEAU, J.-P., BARRETT, L. F. ve PIETROMONACO, P. R. (1998). “Intimacy As An Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness In Interpersonal Exchanges”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 74, sayı 5, ss.1238–1251.
- LEACH, L., BUTTERWORTH, P., OLESEN, S. C. ve MACKINNON, A. (2012). “Relationship Quality and Levels of Depression and Anxiety In A Large Population-Based Survey”, **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, cilt, 48, sayı 3, ss.417–425.
- LEE, J. A. (1977). “A Typology of Styles of Loving”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 3, sayı 2, ss.173–182.
- LOPEZ, F. G. ve RICE, K. G. (2006). “Preliminary Development and Validation of A Measure of Relationship Authenticity”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 53, sayı 3, ss.362–371.
- MARTENS, W. H. J. (2004). “A Theoretical Model of Fragile Authenticity Structure”, **International Journal of Philosophical Practice**, cilt 2, sayı 3, ss.32-47.
- MORRY, M. M., REICH, T. ve KITO, M. (2010). “How Do I See You Relative To Myself? Relationship Quality As A Predictor of Self-And Partner-Enhancement Within Cross-Sex Friendships, Dating Relationships, And Marriages”, **The Journal of social psychology**, cilt 150, sayı 4, ss.369-392.
- MOSS, B. F. ve SCHWEBEL, A. I. (1993). “Defining Intimacy In Romantic Relationships”, **Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies**, cilt 42, sayı 1, ss.31–37.

- MOSS, B. F. VE SCHWEBEL, A. I. (1993). “Marriage And Romantic Relationships: Defining Intimacy In Romantic Relationships”, **Family Relations**, cilt 42, sayı 1, ss.31-37.
- MOSTOVA, O., STOLARSKI, M. VE MATTHEWS, G. (2022). “I Love The Way You Love Me: Responding To Partner’s Love Language Preferences Boosts Satisfaction In Romantic Heterosexual Couples”, **Plos one**, cilt 17, sayı 6, ss.1-18.
- MYERS, D. G. VE DIENER, E. (1995). “Who is happy?”, **Psychological Science**, cilt 6, sayı 1, ss.10–19.
- MYERS, D. G. ve DIENER, E. (2018). “The Scientific Pursuit of Happiness”, **Perspectives on Psychological Science**, cilt 13, sayı 2, ss.218-225.
- NEFF, K. D. ve HARTER, S. (2002). “The Authenticity of Conflict Resolutions Among Adult Couples: Does Women's Other-Oriented Behavior Reflect Their True Selves?”, **Sex Roles: A Journal of Research**, cilt 47, sayı 9-10, ss.403– 417.
- NEFF, K. D. ve SUÍZZO, M. A. (2006). “Cultre, Power, Authenticity and Psychological Well-Being Within Romantic Relationships: A Comparison of European American and Mexican Americans”, **Cognitive Development**, cilt 21, sayı 4, ss.441-457.
- OYSERMAN, D., COON, H. M. ve KEMMELMEIER, M. (2002). “Rethinking Individualism and Collectivism: Evaluation of Theoretical Assumptions and Meta-Analyses”, **Psychological Bulletin**, cilt 128, sayı 1, ss.3–72.
- ÖZTÜRK, C. ve ARKAR, H. (2014). “Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler”, **Literatür ve Sempozyum**, cilt 1, sayı 3, ss.16-24.
- PARİJA, P. P. ve CHANDRA, A. (2021). “The Love-Breakup Study: Defining Love and Exploring Reasons For The Breakup of Romantic Relationships”, **Journal of Health Sexuality and Culture**, cilt 7, sayı 2, ss.41-48.

- PARLAR, H. ve AKGÜN, Ş. (2018). “Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi”, **Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss.11-21.
- PIEH, C., PROBST, T., BUDİMİR, S. ve HUMER, E. (2021). “Associations Between Relationship Quality and Mental Health During COVID-19 In The United Kingdom”, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 18, sayı 6, ss.2869.
- PIETRAS, L., WIESSNER, C., BRİKEN, P. ve ŠTULHOFER, A. (2024). “Closeness Discrepancies and Relationship Quality In German Partnered Women And Men”, **Journal of sex & marital therapy**, cilt 50, sayı 6, ss.757-772.
- PİNTO, D. G., MALTBY, J., WOOD, A. M. ve DAY, L. (2012). “A Behavioral Test of Horney’s Linkage Between Authenticity And Aggression: People Living Authentically Are Less-Likely To Respond Aggressively In Unfair Situations”, **Personality and Individual Differences**, cilt 52, sayı 1, ss.41–44.
- PRAGER, K. J., SHİRVANİ, F. K., GARCİA, J. J. ve COLES, M. (2013). “Intimacy and Positive Psychology”, **Oxford University Press**, ss.16-29.
- RASCO, D. ve WARNER, R. M. (2017). “Relationship Authenticity Partially Mediates The Effects of Attachment On Relationship Satisfaction”, **The Journal of Social Psychology**, cilt 157, sayı 4, ss.445–457.
- ROBİNSON, O. C., LOPEZ, F. G., RAMOS, K. ve NARTOVA-BOCHAUVER, S. (2013). “Authenticity, Social Context, and Well-Being in The United States, England, And Russia: A Three Country Comparative Analysis”, **Journal of Cross-Cultural Psychology**, cilt 44, sayı 5, ss.719–737.
- ROBLES, T. F. ve KİECOLT-GLASER, J. K. (2003). “The Physiology of Marriage: Pathways To Health” **Physiol. Behav.** Cilt, 79, ss.409–416.

- ROİSMAN, G. I., MASTEN, A. S., COATSWORTH, J. D. ve TELLEGEN, A. (2004). “Salient and Emerging Developmental Tasks In The Transition To Adulthood”, **Child Development**, cilt 75, sayı 1, ss.123–133.
- RUSBULT, C. E. (1983). “A Longitudinal Test of The Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction And Commitment In Heterosexual Involvements”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 5, sayı 1, ss.101–117.
- RUSBULT, C. E. ve VAN LANGE, P. A. M. (2003). “Interdependence, Interaction and Relationships”, **Annual Review of Psychology**, cilt 54, ss.351–375.
- SAGKAL, A. S., ve ÖZDEMİR, Y. (2018). “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği’nin (ARİKÖ) Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 46, 22-40.
- SARAÇ, A., HAMAMCI, Z. ve GÜÇRAY, S. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 5, sayı 43, ss.69-81.
- SATICI, B. ve DENİZ, M. E. (2018). “Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması”, **İlköğretim Online**, cilt 17, sayı 2, ss.1077-1095.
- SCHLEGEL, R. J., HICKS, J. A., KING, L. A. ve ARNDT, J. (2011). “Feeling Like You Know Who You Are: Perceived True Self-Knowledge And Meaning In Life”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 37, sayı 6, ss.745–756.
- SCHMİD, P. F. (2005). “Authenticity and Alienation: Towards An Understanding of The Person Beyond The Categories of Order And Disorder”, **Person-Centred Psychopathology**, ss.75-90.
- SEKİ, K., MATSUMOTO, D. ve IMAHORİ, T. T. (2002). “The Conceptualisation and Expression of Intimacy In Japan and The

United States’’, **Journal of Cross-Cultural Psychology**, sayı 33, ss.303-319.

SHELDON, K. M., RYAN, R. M., RAWSTHORNE, L. J. ve ILARDİ, B. (1997). “Trait Self and True Self: Cross-Role Variation In The Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being’’, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 73, sayı 6, ss.1380–1393

SHULMAN, S. ve CONNOLLY, J. (2013). “The Challenge of Romantic Relationships In Emerging Adulthood: Reconceptualization of The Field’’, **Emerging Adulthood**, cilt 1, sayı 1, ss.27–39.

SHULMAN, S., FELDMAN, B., BLATT, S. J., COHEN, O. ve MAHLER, A. (2005). “Emerging Adulthood: Age-Related Tasks and Underlying Self Prozesse’’, **Journal of adolescent research**, cilt 20, sayı 5, ss.577-603.

STACKERT, R. A. ve BURSİK, K. (2003). “Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered İrrational Relationship Beliefs, And Young Adult Romantic Relationship Satisfaction’’, **Personality and Individual Differences**, cilt 34, sayı 8, ss.1419–1429.

STERNBERG, R. J. (1986). “A Triangular Theory Of Love’’, **Psychological Review**, cilt 93, sayı 2, ss.119–135.

SUH, E. M. (2002). “Culture, Identity Consistency, and Subjective Well-Being’’, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 83, sayı 6, ss.1378–1391.

TAŞDELEN, V. (2007). “Bir Güzellik ve Sevgi Felsefesi: Platon’un Şölen Diyaloğu ile Fuzuli’nin Leyla ve Mecnun Mesnevisinin Karşılaştırılması’’, **ICANAS**, sayı 38, ss.383-404.

THERAN, S. (2011). “Authenticity In Relationships and Depressive Symptoms: A Gender Analysis’’, **Personality and Individual Differences**, sayı 51, ss.423-428.

- TIANQI, X. ve JINHAO, J. (2024). “Intimacy and Trust In Interpersonal Relationships: A Sociological Perspective”, **Journal of Sociology and Ethnology**, cilt 6, sayı 3, ss.38-42.
- TOLMAN, D. L. ve PORCHE, M. V. (2000). “The Adolescent Femininity Ideology Scale: Development and Validation Of A New Measure For Girls”, **Psychology of Women Quarterly**, cilt 24, sayı 4, ss.365–376.
- TOLMAN, D. L., IMPETT, E. A., TRACY, A. J. ve MICHAEL, A. (2006). “Looking Good, Sounding Good: Femininity Ideology and Adolescent Girls' Mental Health”, **Psychology of Women Quarterly**, cilt 30, sayı 1, ss.85–95
- TÜRK, E. G., ve YILDIZ, A. D. (2017). “Aşk Biçemleri, İlişki Doyumu ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği**, cilt 7, sayı 48, ss.97-109
- ULLOA, E. C., HAMMETT, J. F., MEDA, N. A. ve RUBALCABA, S. J. (2017). “Empathy and Romantic Relationship Quality Among Cohabiting Couples”, **The Family Journal**, cilt 25, sayı 3, ss.208–214.
- ÜNEY, R., ve YÖYEN, E. G. (2020). “Benlik Yapısı, Romantik İlişki Biçimleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişki”, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss.170-184.
- VAN DEN BOSCH, R. ve TARİS, T. W. (2014). “Authenticity At Work: Development and Validation of An Individual Authenticity Measure At Work”, **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, cilt 15, sayı 1, ss.1–18.
- VANNİNİ, P. ve FRANZESE, A. (2008). “The Authenticity of Self: Conceptualization, Personal Experience And Practice”, **Sociology Compass**, cilt 2, sayı 5, ss.1621–1637.
- WANG, Y. N. (2015). “Authenticity and Relationship Satisfaction: Two Distinct Ways Ofdirecting Power To Self-Esteem”, **Plos One**, cilt 10, sayı 12, ss.1-12.

- WHITE, J. K., HENDRICK, S. S. ve HENDRICK, C. (2004). “Big Five Personality Variables and Relationship Constructs”, **Personality and Individual Differences**, cilt 37, sayı 7, ss.1519–1530.
- WICKHAM, R. E. (2013). “Perceived Authenticity In Romantic Partners. Journal of Experimental Social Psychology”, cilt 49, sayı 5, ss.878–887.
- WOOD, A. M., LINLEY, P. A., MALTBY, J., BALIOUSIS, M. ve JOSEPH, S. (2008). “The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and The Development of The Authenticity Scale”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 55, sayı 3, ss.385–399.
- YILMAZ, B. ve GÜNDÜZ, B. (2020). “Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması, Otantiklik ve Depresyon”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 58, ss.334-361.

TEZLER

- ADAMS, A. (2020). “Exploring love languages: The key to building and maintaining healthy relationships” (Master’s thesis), The State University of New York at New Paltz.
- AKBAY, S. E. (2015). “Ana-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi”, (Doktora tezi), Mersin Üniversitesi.
- AKDOĞAN, Ş. (2023). “Beliren Yetişkinlik Döneminde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak İlişkide Otantiklik ve Cinsel Doyum”, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi.
- ARSLAN MINDİZ, H. S. (2022). “Romantik İlişki Kalitesinin ve Cinsel Doyumun Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi.
- BRAVO, V. (2018). “Reasons for Romantic Breakups in Adolescence and Emerging Adulthood: A Developmentally Informed Examination”, (Unpublished doctoral dissertation), York University.

- CHEN, S. (2015). “A Latent Profile Analysis of Romantic Relationship Quality and its Associations With Personality, Partner Support, and Psychological Well-Being”, (Unpublished master’s thesis), The University of Western Ontario.
- DEMİR, D. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (Yüksek lisans tezi), Ordu Üniversitesi.
- DENİZ, B (2022). “İlişkisel otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumunun İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), Yakın Doğu Teknik Üniversitesi.
- DİNÇER, D. (2017). “Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunu ve Yaşam Doyumunu Yordayan Etmenler: İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli”, (Doktora tezi), Marmara Üniversitesi.
- DOWNİNG, V. L. (2008). “Attachment Style, Relationship Satisfaction, Intimacy, Loneliness, Gender Role Beliefs, and The Expression of Authentic Self in Romantic Relationships”, (Doctoral dissertation), University of Maryland.
- ESER, B. (2023). “Yeme Tutumu ve Cinsel İlişki Esnasındaki Beden Algısının, Eş Seçimi ve Romantik İlişki Kalitesiyle İlişkisinin İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi.
- ESKİOCAK, Y. (2023). “Narsistik Kişilik ve Benlik Saygısının İlişkide Otantiklik ve İlişki Doyumu Üzerindeki Etkileri: Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolü”, (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi.
- GÜNAR-EREN, F. (2019). “Y Kuşağı Evli Erkeklerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Otantikliğin Aracı Rolü”, (Yüksek lisans tezi), Toros Üniversitesi.
- İNCE, Ş. (2016). “Beş Sevgi Dili Ölçeği’nin Türkçe Diline Uyarlanması ve Evli Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi”, (Yüksek Lisans tezi), Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- KALE, F. (2021). “Genç Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Ebeveynleşme Düzeyi, İlişkide Otantiklik ve İlişkisel Benlik Değişimi

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi.
- KALKAN, E. (2018). ''Evlilik İlişki Kalitesinin Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük Bağlamında İncelenmesi'', (Yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- KANBUR, S. (2024). ''Romantik İlişkilerde Algılanan İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sağlamlık Bağlamında İncelenmesi'', (Yüksek Lisans tezi), Ordu Üniversitesi.
- KARADAĞ, A. (2022). ''Romantik İlişkilerde Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', (Yüksek Lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi.
- KARATAŞ, Z. (2019). ''Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', (Yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi.
- KOÇYİĞİT, B. (2022). ''Beliren Yetişkinlikte Benliğin Ayrışması, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık İlişisinin İncelenmesi'', (Yüksek Lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi.
- MONSOUR, M. (1988). ''Cross-Sex Friendships in A Changing Society: A Comparative Analysis of Cross-Sex Friendships, Same-Sex Friendships, and Romantic Relationships'', (Unpublished doctoral dissertation), University of Illinois.
- POLAT, M. N. (2011). ''İlahi Dinlerde Sevgi'', (Yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi.
- SAADER-ŞEN, G. (2023). ''Romantik İlişki Kalitesinin Benliğin Ayrışması ve Duygusal Manipölasyon Düzeyine Göre İncelenmesi'', (Yüksek Lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi.
- SİPAHİ, T. (2020). ''Kişilerarası bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik ile Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', (Yüksek lisans tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi.

- SÖNMEZ, C. R. (2023). “Algılanan romantik İlişki Kalitesi, Bilişsel Üçlü ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- ŞEN, G. (2023). “Romantik İlişki Kalitesinin Benliğin Ayrışması ve Duygusal Manipülasyon Düzeyine Göre İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi.
- TEKİN, S. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi.
- TERZİ, H. (2023). “Romantic Break-Ups Young Adulthood: The Connotations, Predictors and Common Reasons”, (Doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- TOGAY, A. (2016). “Evli Bireylerin Kendini Saklama Eğilimi, Öfke İfade Tarzı ve Otantiklikleri Arasındaki İlişkiler”, (Yüksek Lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi.
- TÜFEKÇİBAŞI, S. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Bilişsel Esneklik ve Otantiklik Arasındaki İlişkiler”, (Yüksek lisans tezi), Trabzon Üniversitesi.
- WICKHAM, R. E. (2012). “Authenticity On Romantic Partners”, (Unpublished doctoral dissertation), University of Houston.
- YARDIM, H. (2022). “Romantik İlişkilerde Psikolojik Şiddet, İlişkide Otantiklik ve Evliliğe Yüklenen Anlam” (Yüksek Lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- YEŞİLSOY, K. (2024). “Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik ile Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişki”, (Yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi.
- YILMAZ, B. (2020). “Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon”, (Yüksek Lisans tezi), Mersin Üniversitesi.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI, “2022-2026 Stratejik Planı”,
<https://www.aile.gov.tr/media/97044/stratejik-plan.pdf>, (Erişim
Tarihi: 1 Ocak 2022)

ETİMOLOJİ TÜRKÇE, (t.y.), “Yakınlık”,
<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/yakin>

ETYMONLINE, (t.y.), “Love”, <https://www.etymonline.com/search?q=love>

NİŞANYAN SÖZLÜK, (t.y.) “Sevgi”,
<https://www.nisanyansozluk.com/kelime/sevgi>

TÜRK DİL KURUMU, (t.y.), “Otantik”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRK DİL KURUMU, (t.y.), “Sevgi”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRK DİL KURUMU, (t.y.), “Yakınlık”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU, “Türkiye Aile Yapısı Araştırması”,
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813> (Erişim Tarihi: 1 Nisan 2022)

DİĞER KAYNAKLAR

FARNSLEY, M. (2021). “Relationship Satisfaction Through The Love Languages”, IU Southeast Student Conference, Indiana University, 2021.

EKLER

Ek.1 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?
2. Yaşınız?
3. Sizin aile yapınız nedir? () Çekirdek aile () Geniş aile (Akrabalarla aynı evde ya da aynı apartmanda yaşama)
4. Romantik partnerinizin aile yapısı nedir? () Çekirdek aile () Geniş aile (Akrabalarla aynı evde ya da aynı apartmanda yaşama)
5. Aşağıdaki yıldız cetvelinde “1” en alt gelir grubunu, “10” ise en üst gelir grubunu gösteriyor olsun. Türkiye’de yaşayan insanları gelir durumları bakımından bu 10 puanlı cetvele yerleştirecek olsak, siz kendinizi bu cetvelin neresinde görürsünüz?
□□□□□□□□□□
6. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışıyorum () Çalışmıyorum () İşsizim / İş arayışındayım () Öğrenciyim () Diğer (lütfen belirtin)
7. İçinde bulunduğunuz romantik ilişkinin süresi nedir? (Lütfen yıl, ay, gün olarak belirtiniz.):
8. İçinde bulunduğunuz romantik ilişkinin türü nedir? () Flört / Sevgili () Sözlü (Yalnızca kendi aramızda) () Sözlü (Aileler arası söz keserek) () Nişanlı () Evli () Diğer (lütfen belirtin)
9. Romantik partnerinizle hangi yöntemle tanıştınız? () Arkadaşlarımız aracılığıyla / Arkadaş ortamında tanıştık () Görücü usulü tanıştık () Ailelerimizin isteği üzerine tanıştık () Sosyal medya aracılığıyla tanıştık () Eğitim hayatımızda (ör. okul) kendimiz tanıştık () Yaşadığımız muhitte kendimiz tanıştık () Diğer (lütfen belirtin)

10. Romantik partnerinizin çalışma durumu nedir? () Çalışıyor () Çalışmıyor
() İşsiz / İş aramışında () Öğrenci () Diğer (lütfeñ belirtin)



Ek.2 Beş Sevgi Dili Ölçeği

BEŞ SEVGİ DİLİ ÖLÇEĞİ

Lütfen, aşağıdaki ölçeği kullanarak bu ifadelere ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1 Kesinlikle Katılıyorum	2 Katılıyorum	3 Kararsızım	4 Katılmıyorum	5 Kesinlikle Katılmıyorum
--------------------------------	------------------	-----------------	-------------------	---------------------------------

	Lütfen, aşağıda belirtilen ifadelere ne derecede katıldığınızı, ölçekteki değerlere göre işaretleyiniz.	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1.	Partnerim için önemsiz işleri üstlenirim.	1	2	3	4	5
2.	Partnerimin zamanı olmadığında yarım kalmış sıkıcı işlerini onun yerine tamamlarım.	1	2	3	4	5
3.	İhtiyacı olduğu zamanlarda partnerime yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
4.	Etrafın düzenli olması için partnerime yardım ederim.	1	2	3	4	5
5.	Partnerime sarılırım.	1	2	3	4	5
6.	Partnerimi öperim.	1	2	3	4	5
7.	Partnerimin elini tutarım.	1	2	3	4	5
8.	Partnerime dokunurum.	1	2	3	4	5
9.	Partnerime iltifat ederim.	1	2	3	4	5
10.	Partnerime iltifat ederim.	1	2	3	4	5

Ek.3 İlişkide Otantiklik Ölçeği

AIRS

Yönerge: Aşağıda bireylerin partnerleri ile olan ilişkilerini nasıl deneyimlediklerine yönelik birçok ifade bulunmaktadır. Her bir maddenin sağ tarafındaki derecelendirmeleri kullanarak, her bir madde için size en uygun olduğunu düşündüğünüz numarayı işaretleyiniz.

Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Beni Çok Tanımlıyor								
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9										
1.Partnerimle birlikteyken tamamen kendim olurum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2.Beni anlamama ihtimali olsa bile en derin düşüncelerimi partnerim ile paylaşırm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3.Partnerimin benimle ilgili sorularını tam ve dürüst biçimde yanıtlarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4.Partnerim en derin duygularını benimle paylaşmayacak olsa bile ben en derin duygularımı partnerime açıkça söylerim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5.Partnerimin söylediği bir şeyden kalbim kırıldığında onun bunu bilmesini sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6.Diğer insanlar ile ilgili duygu ve düşüncelerimi partnerimle açıkça paylaşırm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7.Yaptığım şeylerin ardındaki nedenleri ve dürtüleri sürekli partnerime anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8.Hayatım partnerimin okuması için açık bir kitap gibidir (Partnerim her şeyimi bilir).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9.Eğer partnerimi mutlu edecekse "beyaz yalan" söylemeye gönüllü olurum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10. Partnerimle tartışma yaratacak bazı konuları gündeme getirmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11. Partnerimi üzmemek adına bazı şeyler hakkındaki gerçek duygularımı bilinçli olarak saklarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
12. Bazen kendimi partnerimi benimle ilgili doğru olmayan bir şeye inanmaya ikna etmeye çalışırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Ek.4 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÖLÇEĞİ (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKİ partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**
2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**
3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**



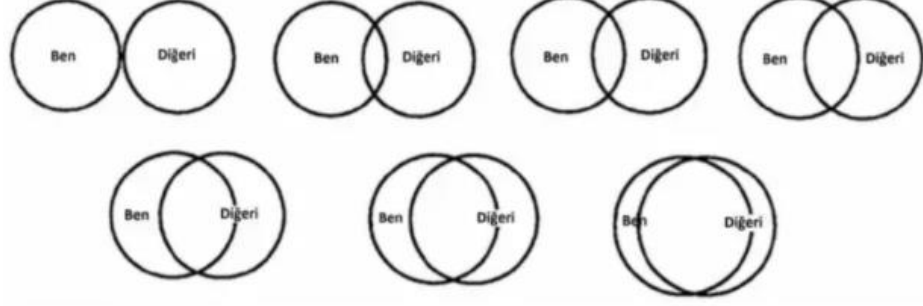
Ek 5. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği

Açıklama: Sevdiğiniz kişi ile olan ilişkinizi en iyi betimleyen **ikili şekli** işaretleyiniz.

Cevaplarken birbirinize ne kadar yakınlık ya da bütünlük duygusu hissettiğinizi göz önünde bulundurunuz.

Ben Kümesi: SİZ'i

Diğeri kümesi: SEVDİĞİNİZ KİŞİ'yi temsil etmektedir



Ek 6. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.07.2024-122870



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-88083623-020-122870
Konu : Etik Onayı Hk.

01.07.2024

Sayın Batuhan ALTAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurul Komisyonu'nun 01.07.2024 tarihli ve 2024/05 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Nuri Gökmen KARAKİRAZ
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değerlendirme Kodu : 8854359414 Pin Kodu : 38742	Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-cbya/
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Şifaköy , 34292 Kuşdöğmece / İSTANBUL	Bilgi için : Tuğba SUNNETCI
Telefon : 444 1 428	Uyaran : Yan İşleri Uyarısı
Web : http://www.aydin.edu.tr/	Tel No : 31002
Kep Adresi : isu.yazisizleri@isu.hes03.kep.tr	

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Batuhan ALTAN

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2021, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

Lisans mezuniyetinin ardından 2022 yılı Eylül ayından itibaren İstanbul ili Esenyurt ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilkokulda psikolojik danışman/rehber öğretmen olarak görev yapmaktayım.