

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÇİFTLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASI VE AKILCI
OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ FLÖRT
ŞİDDETİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Münise ARSLAN

Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı
Aile Danışmanlığı Programı

ŞUBAT, 2024

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÇİFTLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASI VE AKILCI
OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ FLÖRT
ŞİDDETİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Münise ARSLAN
(Y2016.010019)

Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı
Aile Danışmanlığı Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

ŞUBAT, 2024

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Çiftlerde Benlik Ayrışması ve Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Flört Şiddeti İle İlişkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Münise ARSLAN

ÖNSÖZ

İlk başta yüksek lisans eğitimim süresince akademik deneyimlerini, desteğini, birikimlerini, sabrını ve hoşgörüsünü benden esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN hocama,

Beni kırmayan, değerli vakitlerini ayırıp tez jürimde bulunmayı kabul eden bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan sevgili hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Şener, Dr. Öğr. Üyesi Beyza Naz Deniz hocama ve lisans hayatım boyunca emeği geçen hocalarıma,

Hayatım boyunca bir an yanımdan eksik olmayan maddi manevi her anlamda desteklerini sonuna kadar hissettiğim babam Seyhan, annem Nagihan, değerli kardeşim Recep, sevgili babaannem Münise, manevi babaannem Nejla ve Arslan ailesinin her bir ferdine,

Her zaman olduğu gibi bu süreçte yorulduğumda, bunaldığımda, heyecanlandığımda hep destek olan elimi tutan canım arkadaşlarım, kız kardeşlerim Rumeysa, Zehra ve İrem'e,

Bu çalışmaya destek ve yardımcı olan heyecanımı, kaygılarımı paylaşıp beni cesaretlendiren herkese teşekkürü bir borç bilirim. Hayatımda olduğunuz için gerçekten çok şanslıyım ve hepinize minnettarım. Sonsuz teşekkürler.

İyi ki varsınız...

Şubat,2024

Münise ARSLAN

ÇİFTLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASI VE AKILCI OLMAYAN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ FLÖRT ŞİDDETİ İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu çalışmada ülkemizde çiftlerde benlik ayrışması, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının flört şiddeti ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma deseni olan ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubu Türkiye’de yaşayan ve romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı veya flört) 200 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada Benliğin Ayrışması Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Flört Şiddetine Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Anket Google Forms üzerinden çevrimiçi şekilde katılımcılara iletilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; çiftlerde benlik ayrışması, akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve flört şiddeti demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Benlik ayrışması ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Benlik ayrışması ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Ayrışması, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Flört Şiddeti

IN PAIRS DIFFERENTIATION OF SELF AND RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS OF INDIVIDUALS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AND DATING VIOLENCE

ABSTRACT

In this study, the relationship between self-differentiation, irrational romantic relationship beliefs and dating violence in couples in our country was investigated. In this study, the relational design, which is a quantitative research design, was used. The participant group of the research consists of 200 individuals living in Turkey and having a romantic relationship (married, engaged or dating). Self-differentiation scale, irrational beliefs in romantic relationships scale and attitude scale towards dating violence were used in the research. The questionnaire was delivered to the participants online via Google Forms. SPSS 25 program was used in the analysis of the data. According to the findings obtained; In couples, differentiation of self, irrational beliefs of individuals in romantic relationships and dating violence show a significant difference according to demographic characteristics. There is a significant relationship between differentiation of self and irrational beliefs of individuals in romantic relationships. There is no significant relationship between differentiation of self and dating violence. There is a significant relationship between irrational beliefs of individuals in romantic relationships and dating violence.

Keywords: Differentiation of Self, Irrational Beliefs of Individuals In Romantic Relationships, Dating Violence

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	viii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı.....	1
B. Araştırma Hipotezleri	3
C. Araştırmanın Önemi	3
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
A. Benlik Ayrışması	5
1. Benlik Kavramı	5
2. Benliğin Ayrışması Kuramsal Yaklaşım	7
3. Benlik Ayrışması	10
4. Benliğin Ayrışması Boyutları	12
a. Ben Pozisyonu Alma	12
b. Duygusal Tepkisellik.....	14
c. Duygusal Kopma	15
d. Başkalarına Bağımlılık	17
5. Benlik Ayrışması ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	18

B. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancı.....	21
1. Akılcı Olmayan İnançlar.....	21
2. Romantik İlişki.....	23
3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar.....	25
a. Aşırı Beklentiler	26
b. Zihin Okuma.....	26
c. Sosyal Zaman Kullanımı	27
d. Yakınlık	27
e. Farklı Düşünmek	27
f. Cinsiyet Farklılıkları.....	28
4. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	28
C. Flört Şiddeti	33
1. Şiddet Kavramı	33
2. Flört Şiddeti Kavramı	34
3. Flört Şiddetinin Türleri	35
a. Fiziksel Flört Şiddeti	36
b. Psikolojik Flört Şiddeti.....	36
c. Cinsel Flört Şiddeti.....	37
4. Flört Şiddetinin Sonuçları	38
5. Flört Şiddeti ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	39
III. YÖNTEM.....	43
A. Araştırma Deseni	43
B. Çalışma Grubu	43
C. Veri Toplama Araçları.....	43
D. Veri toplama Süreci	45
E. Veri Analizi	45

IV. BULGULAR.....	46
A. Demografik Bulgular	46
B. Normallik Analizi	47
C. Benlik Ayrımlaşması Farklılık Analizleri	47
D. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Farklılık Analizleri.....	51
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	66
A. Tartışma	66
1. Çiftlerde Benlik Ayrımlaşmasının Demografik Özelliklere Göre Anlamlı Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma	66
2. Çiftlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Demografik Özelliklere Göre Anlamlı Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma.....	67
3. Çiftlerde Flört Şiddetinin Demografik Özelliklere Göre Anlamlı Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma	69
4. Çiftlerde Benlik Ayrımlaşması İle Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma.....	70
5. Çiftlerde Benlik Ayrımlaşması İle Flört Şiddeti Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma.....	70
6. Çiftlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları İle Flört Şiddeti Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma	71
B. Sonuç ve Öneriler	71
1. Öneriler:	72
VI. KAYNAKÇA	73
EKLER.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	108

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1.	Demografik Bilgilerle İlgili Bulgular	46
Çizelge 2.	Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Dair Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	47
Çizelge 3.	Benlik Ayrışmasının Cinsiyete Göre Farklılık Analizi.....	48
Çizelge 4.	Benlik Ayrışmasının Yaşa Göre Farklılık Analizi.....	49
Çizelge 5.	Benlik Ayrışmasının Romantik İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi	49
Çizelge 6.	Duygusal Kopma Post Hoc LSD Testi	50
Çizelge 7.	Benlik Ayrışmasının İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi.....	50
Çizelge 8.	Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının Cinsiyete Göre Farklılık Analizi.....	51
Çizelge 9.	Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının Yaşa Göre Farklılık Analizi	52
Çizelge 10.	Sosyal Zaman Kullanımı Post Hoc LSD Testi	53
Çizelge 11.	Farklı Düşünme Post Hoc LSD Testi	54
Çizelge 12.	Fiziksel Yakınlık Post Hoc LSD Testi.....	55
Çizelge 13.	Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi.....	56
Çizelge 14.	Fiziksel Yakınlık Post Hoc LSD Testi.....	57
Çizelge 15.	Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi.....	57
Çizelge 16.	Farklı Düşünme Post Hoc LSD Testi	58
Çizelge 17.	Flört Şiddetinin Cinsiyete Göre Farklılık Analizi.....	59

Çizelge 18. Flört Şiddeti Yaşa Göre Farklılık Analizi.....	60
Çizelge 19. Erkek Psikolojik Şiddet Post Hoc LSD Testi	60
Çizelge 20. Erkek Fiziksel Şiddet Post Hoc LSD Testi.....	61
Çizelge 21. Kadın Psikolojik Şiddet Post Hoc LSD Testi	62
Çizelge 22. Flört Şiddeti İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi.....	62
Çizelge 23. Flört Şiddeti İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi.....	63
Çizelge 24. Korelasyon Analizi	64
Çizelge 25. Analiz Edilen Hipotezlerin Sonuçları	65



I. GİRİŞ

A. Araştırmanın Amacı

Bireyler gözlerini dünyaya açtıklarında bir aile ortamı içerisinde doğmaktadırlar. Bireyler ailelerinden öğrendikleriyle birlikte, diğer insanların kendilerini nasıl gördükleri ve kendilerini nasıl algıladıkları temelinde benliklerini şekillendirmektedirler (Şenol, 2020).

İnsanların doğup büyüdüğü aile ortamındaki ilişkileri ve yaşantıları ilerleyen yıllar açısından çok önemli bir yere sahiptir. Bu durum romantik ilişkiler kapsamında da görülebilmektedir. Bu doğrultuda romantik ilişkiler içerisinde meydana gelen problemler, çatışmalar ya da akılcı olmayan inançların ortadan kaldırılabilmesi ya da en aza indirgenebilmesi için bireylerin kendilerini köken ailelerinden ayırma çabaları, önceki kuşaklardaki kalıpları ve kaygıları mevcut ilişkisine yansıtmamaları gerekmektedir (Kurt ve Gündüz, 2020).

Bowen 'in ortaya koymuş olduğu "Köken Aile" teorisi ve bu teoriden hareketle ortaya çıkan "Sistemik Aile Terapisi" yaklaşımının nihai hedefi, bireyin benliğinin ayırma çabası diğer bir ifade ile düşünce ve duygularını, kendisi ile başkalarını ayırt edebilmesi hedeflenmektedir. Bowen'a (1976) göre benliğin ayırma çabası bireyin düşünce ve duygu sistemlerini birbirlerinden ayırıp, daha iyi ve sağlıklı kararlar alabilmesidir. Ayrıca Kerr'e göre (2000) benlik ayırma çabası yaşayan bireyler içerisinde yer aldıkları ailelerinden, sosyal gruplardan ve çevresindekilerden en az düzeyde etkilenebilen kişilerdir. Diğer taraftan düşük ayırma çabası düzeyine sahip olan bireyler içerisinde yer aldıkları gruplar ya da ilişkilerde grup tarafından etkilenmeye çok fazla açıktırlar (Kurt, 2019).

Gelişim kuramcılarına göre, bireylerin ilişki kurma gereksinimlerini başarmaları gerekli olan yaşamsal görevlerinden birisidir. Yaşam doyumu sağlama ve sağlıklı bir birey olabilmekle bağdaştırılan bu gereksinim, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve ideallerini diğer bireylerle paylaşabilme olanağı

tanınmasından dolayı, bireyin tanımlanabilmesi açısından fırsatlar sunmaktadır (Morgan, 2009). Yakınlıkla ilgili etkileşimler, diğer bir ifadeyle yakın ilişkiler bu gereksinimden ortaya çıkmıştır. Arkadaşlık, aile, akraba ilişkileriyle birlikte romantik ilişkiler de yakın ilişkiler çerçevesinde değerlendirilmektedir. Romantik ilişki, karşılıklı bağlanma ve sevgiden temellenen, kişinin paylaşma gereksinimini en yoğun bir şekilde yaşadığı ve bu gereksinimi doyurma çabasında olduğu, ait olma ihtiyacını giderdiği önemli yakın ilişkilerdendir. Bu nedenle romantik ilişkiler yaşamın oldukça önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Yılmaz ve Gündüz, 2021)

Bireyler, bir romantik ilişkiye başlayacaklarında ya da mevcut ilişkilerinde bazı inançlarla ilişkilerini yürütmektedirler (Saraç, 2013) ve bu inançlar arasında akılcı olmayan inançlar görülebilmektedir (Beştav, 2007). Gündoğdu vd. (2018), ilişkilerle ilgili olarak idealleri meydana getiren inançların, bir romantik ilişki başlangıcında ya da devam ederken çok önemli bir yere sahip olduğunu savunmuşlardır ve ilişkinin sağlıklı olabilmesi için inançların rasyonel ve gerçekçi olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu inançlar, bireylerin ilişkinin nasıl olması gerektiğine yönelik düşüncelerini, yaşanan olayları ve ilişkiden beklentilerini algılama biçimlerinden kaynaklı olabilmektedir (Sarı ve Owen, 2015). Akılcı olmayan düşünceler bireyleri yıkıcı davranışlar göstermesi için tetikleyebilmekte ve ilişki uyumunu zayıflatabilmektedir. Partnerlerin içerisinde bulundukları romantik ilişkideki tutumlarına etki eden unsurların neler olduğu ve nasıl ortaya çıktığı gibi soruların, bireylerin değerlerini yükseltme çabalarını negatif yönde etkileyebileceği varsayılan ve ilişkiye zarar veren flört şiddetinin detaylı bir şekilde araştırılması önem arz etmektedir (Şenol vd., 2022).

Bu çalışmada Türkiye’de çiftlerde benlik ayrımlaşması, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının flört şiddeti ile ilişkisi araştırılmıştır. Çiftlerde benliğin ayrımlaşması düzeyinin düşüklüğü ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının yüksekliği sağlıklı ilişki ve evliliklere dönüşüp bunun hem psikolojik hem de fiziksel şiddete sebep olmaması adına gerekli adımlar atılmak için böyle bir araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu çalışmada aynı zamanda benlik ayrımlaşması düzeyi ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları düzeyinin düşüklüğüne göre flört şiddetinin ne kadar yüksek ya da düşük olduğunu araştırmak amaçlanmıştır.

B. Araştırma Hipotezleri

H1: Çiftlerde benlik ayrımlaşması demografik özelliklere(cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü, romantik ilişki süresi) göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

H2: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları demografik özelliklere(cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü, romantik ilişki süresi) göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

H3: Çiftlerde flört şiddeti demografik özelliklere(cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü romantik ilişki süresi)göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

H4: Çiftlerde benlik ayrımlaşması ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Çiftlerde benlik ayrımlaşması ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

C. Araştırmanın nemi

Benliğin ayrımlaşması, birleşme korkusu olmadan duygusal yakınlık ve fiziksel birlikteliğe izin veren esnek sınırları oluşturmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı'nın içerdiği kavramlar arasında, psikolojik sağlığı ve olgunlaşmayı etkilemesi açısından en kritik öneme sahip kavramdır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bireyin kendisine, partnerine ve ilişkiye yönelik sahip olduğu katı, mantığa uygun olmayan, değiştirilmesi zor ve abartılmış inançları ifade etmektedir. (Ellis, 2003).

Flört şiddeti, romantik ilişki içinde partneri kontrol etmeye yönelik, istismar edici ve agresiflik içeren sözel, fiziksel, duygusal ve seksüel davranışlarıdır. Başka bir tanımlamada flört şiddeti aile içinde yaşanan şiddetten ayrı olarak evli veya evli olmayan kişilerin yakın duygusal ilişkilerinde yaşamış oldukları şiddet şeklinde ifade edilmektedir (Kütük, Gümüştaş, & Almış, 2018).

Benlik ayrımlaşmasının düşük olduğu gözlenen bireylerde durumlara karşı duygusal olarak gösterdikleri tepkiler daha yoğun ve stresli olaylarda sakin kalmakta zorlandıkları görölmüştür. Kişinin yüksek endişe ve baskı altında bile kendi kimlik ve tercihlerini belli etmeden muhafaza edebilme ve duruşunu kaybetmeme becerisi olarak benlik ayrımlaşması kavramı karşımıza çıkmaktadır (Bowen, 1978).

Duygusal ilişkilerinde problem yaşayan kişilerin kendileri, partnerleri ve ilişkileri hakkında akılcı ve gerçekçi olmayan inançları olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). İlişkilerle alakalı inançlar kişilerin bir ilişkinin nasıl olması ya da olmaması gerektiğini, ilişkiden olan beklentilerini ve yaşanan olayları algılama şekillerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Scwebel,1995). Akılcı olmayan inançların bilişsel yaklaşıma göre sorunlu ve sıkıntılı ilişkiler üzerinde etkisi olmaktadır (Ellis vd., 1989).

Flört şiddeti araştırmaları önceden kişilerarası şiddet literatüründe yeterli olarak temsil edilmese bile son zamanlarda araştırmacılar tarafından flört şiddetiyle ilgili değişkenler hakkında bilinenler önemli düzeyde geliştirilmiştir. Bu araştırmalara bakıldığında cinsel ve fiziksel şiddet, partnerlerin kontrol edici davranışları içeren şiddet, duygusal istismar tüm dünyada ciddi bir halk sağlığı ve sosyal sorun olarak görölmektedir (Matud,2007). Bu tanım ve kavramlara bakıldığında çiftlerin benlik ayrımlaşması düzeylerinin ve akılcı olmayan inançlarının, romantik ilişkide flört şiddeti ile ilişkisi olup olmadığı konusu önemlidir.

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

A. Benlik Ayrışması

Bu bölümde; benlik kavramı, benliğin ayrışması kuramsal yaklaşım, benlik ayrışması, benliğin ayrışması boyutları (ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık, benlik ayrışması ile ilgili yapılmış çalışmalara değinilmiştir.

1. Benlik Kavramı

Bireylerin tarihsel açıdan gerçekleştirdikleri varoluş süreci içerisinde her ne kadar kendilerini tanımlama bağlamında dinle ve felsefeyle fikirler geliştirmiş olsalar bile insanların kendilerini modern bilim açısından incelemeye başlamaları ortalama 180 yıllık bir geçmişe dayanmaktadır. Kişinin kendisini nasıl tanımladığı, diğer kişilerin kendisini nasıl tanımladıkları ve toplumun benliklerine yüklediği kültürel normların ve biçimlerin neler oldukları konusu benliği tanımlamayı zorlaştıran faktörler olarak görülmektedir (Sevim ve Artan, 2021). İnsanları kendilerini nasıl tanımladıkları ve farklı gözlerden nasıl tanımlandıkları ile ilgili düşünceler bulunmaktadır.

Bireylerin kendileri hakkında çeşitli tasavvurları vardır; ayrıca bu durum onların davranışlarını, tutumlarını ve tepkilerini de etkiler. Bu tasavvuru geliştiren temel faktörlerden biri benlik kavramıdır (Weiten ve ark. 2014). En yaygın olarak kullanılan terim benlik kavramıdır ve genellikle herkesin kendi kişisel varoluşu hakkında doğru olarak kabul ettiği öğrenilmiş görüşler, tutumlar ve duygulardan oluşan karmaşık, organize ve dinamik bir sistem bütününe ifade etmektedir. Kuşkusuz, fiziksel ve psikososyal iyilik halini sürdürmede benlik kavramı önemlidir. Olumlu bir benlik kavramı, performans ve davranış yoluyla, kendini doğru tanımada önemlidir (Yahaya ve Ramli, 2009). Başka bir deyişle, benlik kavramı, bireylerin uyaranları algılamalarında seçici olduklarını belirtmektedir (Mehrad, 2016). Benlik kavramı insanın doğumundan başlayarak gelişim gösteren bir kavramdır.

Kişiliğin oluşma ve gelişme süreci anne karnında başlamakta ve dünyaya geldiği andan itibaren çevrenin etkisiyle gelişim göstermektedir. Kişilik, mizaç, karakter, benlik kavramı ve benlik saygısı gibi özellikler bireyler arasında belirgin bir ayrım yapmaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve algılarından oluşan benlik kavramı, bireyin doğumdan itibaren edindiği deneyimler sonucunda oluşan bir yapı olarak görülmektedir (Karaca ve Aral, 2017). İnsan yaşamında çok önemli bir yere sahip olan benlik kavramı ile ilgili olarak birçok araştırmacının görüşleri bulunmaktadır.

Benlik kavramıyla ilgili olarak yapılan açıklamalar James (1963) ile ortaya çıkmıştır ve daha sonraki yıllarda psikolojinin en çok tartışılan bir kavramı haline gelmiştir. James (1963) benlik kavramını, kişinin vücudu, nitelikleri, sahip oldukları, arkadaşları ve ailesi gibi bireyin kendisi sayılabilecek her şeyden oluştuğunu belirtmiştir. En genel tanımlama ile benlik kavramı, kişinin kendisinin ne olduğu ile ilgili olarak belirttiği her şeyin toplamıdır (Delikoyun, 2017). Benlik, kişinin kendi yetenekleri, kimliği, değer yargıları, değerleri, sınırları ve amaçları gibi kendisiyle ilişkili düşünceleri, duyguları ve davranışlarının tümü olmakla birlikte bireyin kendi benliğine yönelik tanımı ve kendisiyle ilgili zihinsel tablosudur (Gümüş ve Kanbur, 2021). Bun tanımlamalarla birlikte benlik kavramı ile ilgili olarak daha birçok araştırmacının görüşleri bulunmaktadır.

Benlik kavramı, bireyin kendisine özel olan psikolojik ve fiziksel niteliklerinin bir bileşimi ve bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu algılarıdır (Damon ve Hart, 1992). Baymur (1985)'a göre, benlik kavramı, kişinin hayatının ilk anından itibaren, yaşamış olduğu olaylardan edindiği deneyimleri ve diğer kişilerle olan etkileşimlerinden elde edindiği bir oluşumdur. Diğer bir tanımlama ile benlik, kişinin kendisini nasıl gördüğü, sahip olduğu özellikleriyle ilgili olarak pozitif ya da negatif yönde geliştirmiş olduğu kendisine has yargılardır (Çankaya, 2007). Harter (1988) benlik kavramı, kişinin çevresiyle (okul, aile, arkadaş vb.) olan etkileşimleriyle edindiği deneyimleri, düşünceleri, duyguları, değerlendirmeleri ve bireysel değerlerinin sonucunda meydana gelen psikolojik bir niteliktir (Kılıç ve ark. 2017). Benlik kavramı ile açıklamalarda Sniderman da önemli katkılarda bulunmuştur.

Sniderman (1975) bir kişinin benlik tanımının genellikle kişinin mizacının ve profesyonel eğiliminin bir işlevi olduğunu gözlemlemiştir. Bunu takiben

benliği şu şekilde tanımlamaktadır; kendi üzerine düşünme ve dilden doğan, insanların kendilerine atfettiği ve belirli insanları karakterize eden, organize ve etkileşimli bir düşünce, duygu, kimlik ve güdü sistemidir (Sniderman, 1975). Çağdaş psikolojide benlik, genel olarak, bir kişinin kişilik özelliklerini yansıtan, kişisel deneyim veya biyografi tarafından yaratılan temsiller arasında bağlantılar tarafından düzenlenen bir dizi bilişsel temsil olarak kavramsallaştırılmaktadır (Owens ve Samblanet, 2013). Sniderman ile birlikte Calhoun da benlik kavramının açıklanmasına önemli katkılarda bulunmuş ve benlik kavramının hem olumlu hem de olumsuz benlik olmak üzere iki biçime ayrıldığını belirtmiştir.

Calhoun'a (1977) göre benlik kavramı, olumlu benlik kavramı ve olumsuz benlik kavramı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu benlik kavramı, bir kişinin kendini pozitif olarak kabul ettiğini göstermektedir. Olumsuz benlik kavramları iki türe ayrılmaktadır; birincisinde bireysel görüşler tamamen dağınıktır, hisleri yoktur, durağan ve bütündür. Bu tür bireyler, hayatında gerçekten kendisinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varamamakta veya takdir edilmemektedir. İkincisinde ise bireyin kendisi hakkında organize ve aşırı sabit görüşlere sahip olması ve hayatında aklında olan kurallardan herhangi bir sapmaya izin vermeyen bir benlik imajına sahip olmasıdır (Aktaran: Saikia, 2020).

Tüm bu tanımlamalar insan yaşamında önemli bir yere sahip olan benlik kavramının yanı sıra benlik ayrımlaşması da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik ayrımlaşması ile ilgili olarak tanımlamalara geçmeden önce benlik ayrımlaşması ile ilgili kurumsal yaklaşıma yer verilmesi daha uygun olacaktır.

2. Benliğin Ayrımlaşması Kuramsal Yaklaşım

Ailenin insan kültürünün temel birimi olduğu söylenebilir. Aileler aracılığıyla toplum kendini devam ettirmekte ve nesilden nesile hayatta kalmasını sağlamaktadır. Aile birimi yıllar boyunca pek çok biçim almış olsa da, değişmeyen tek şey, aile biriminin sağlığı ve yapısının içerisinde yer aldığı daha büyük toplumun sağlığını ve yapısını yansıtmaları olmuştur. Aileler, toplumlar gibi, kendi kendini düzenleyen mekanizmalardır ve değişen üyeler ve koşullar karşısında bir enerji dengesi korumaya çalışmaktadırlar. Bu özdenetim sürecinin

doğasını anlamak, aile sistemleri teorisinin temelini oluşturmaktadır (Boone, 2013). İnsan yaşamı içerisinde birlikte yaşadıkları aile üyelerinin yeri önemlidir. Aile bir bireyin gelişiminde çok önemli bir yere sahiptir.

Bireyler dünyaya bir ailenin parçası olarak gelmektedirler. Hayatları boyunca hayata dair her şeyi doğdukları aile ortamında öğrenmektedirler. Ailenin kültürü, yaşam felsefesi, hayata bakış açısı, inanç sistemleri yeni nesillere aktarılmaktadır. Ailenin bireyin yaşamındaki önemli rolünden dolayı bireyi değerlendirirken aile ile birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda aile sistemlerini ele aldığı için Bowen Aile Sistemleri yaklaşımı önemlidir (Bulut, 2020). Aile sistemleri yaklaşımı aile içerisinde bireylerin durumunu ortaya koymakta ve aile üyeleri ile aralarındaki bağlanma kalıplarını açıklamaya çalışmaktadır (Bowen, 1978).

Aile sistemleri kuramı, aileden ayrıldıktan sonra bireylerin yanlarında taşıdıkları alışkanlıkları ortaya koymakta ve ailedeki duygusal iklimi çok kolay bir şekilde betimlemektedir. Aile davranış kalıplarını ve içsel gelişimi anlamaya yönelik olarak geliştirilmiştir. Ailelerin kendilerini anlamalarına yardımcı olmakta ve içerisinde esneklik barındırmaktadır (Bowen, 1978).

Michael Kerr ve Murray Bowen (1988) "insan davranışının, diğer tüm canlıların davranışlarını düzenleyen aynı doğal süreçler tarafından önemli ölçüde düzenlendiğini" öne sürmüşlerdir. Kitaplarında, evrimin ve diğer süreçlerin aile sistemini nasıl şekillendirdiğini ve ailelerdeki sorunların gelişimini açıklayabileceğini göstermek için mevcut en iyi araştırmalardan yararlanmışlardır. Bu onların aile sistemleri teorilerinin temelini oluşturmaktadır. Teorilerini ortaya koyarken, insan davranışları ve aile sistemlerini düzenleyen faktörlerle ilgili biliminin sınırlı olduğunu kabul etmişlerdir. Yeni bilgilerle, aile sistemi hakkındaki fikirlerinin uyarlanması veya değiştirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Çalışmalarını aileyi doğal bir sistem olarak anlamada ilk adım olarak görmüşlerdir, ancak araştırmacıların insan davranışını ve aile etkileşimlerini neyin şekillendirdiğini ortaya çıkarmada zorlandıklarını fark etmişlerdir (Priest, 2021). Aile sistemleri teorisinin mimarı Bowen'dir.

Aile Sistemleri Teorisi, Georgetown Üniversitesi'nden M. D. Murray Bowen'ın çalışmasına dayanmaktadır. Son otuz yılda Dr. Bowen, aile

araştırmalarında öncü olmuştur. Çalışması daha basit bir şekilde Bowen Teorisi olarak anılan Bowen Aile Sistemleri Teorisidir. İç içe geçmiş sekiz kavramdan oluşan Bowen Teorisi, çekirdek ve geniş ailelerin işleyişini şekillendiren duygusal güçleri ele almaktadır. Kerr (1981), erken aile hareketinin ve özellikle Bowen'ın gelişimini kapsamlı bir şekilde gözden geçirmiştir. 1940'ların sonlarında ve 1950'lerin başlarında, ruh sağlığı uzmanları arasında, bir psikiyatri hastasının iyileşmesinde ailenin önemi konusunda farkındalık artmıştır. Bowen'ın aile ile çalışması, 1946'dan 1954'e kadar The Menninger Clinic kadrosunda olduğu bu dönemde başlamıştır. Başlangıçta, hasta kadar aileyi de dahil ederek terapinin sonucunu iyileştirmeye çalışmıştır. Bowen'ın aileyle artan deneyimi, onu anne-hasta ilişkisi hakkında bir hipotez formüle etmeye yöneltmiştir (Bowen, 1971). Anne ve hasta arasındaki karşılıklı bağımlılık, annenin tamamlanmamış benliğinin gelişmekte olan fetüsün benliğini içermesinden doğan ve duygusal bir birliktelik veya kaynaşmayla sonuçlanan doğal bir olgu olarak görülmektedir (Kerr, 1981). Anne ve çocuk arasındaki bu yoğun bağın, daha sonra klinik şizofreninin geliştiği temel süreci temsil eden biyolojik oranlarda olduğuna inanılmaktadır (Papero, 1983). Tüm bunlar Bowen'ın aile danışmanlığına katkı sağlamasına yardımcı olmuştur.

Aile danışmanlığına Bowen iki önemli katkı sağlamıştır. Birincisi, hastaneye getirilen şizofren hastalarının, aileleri ile olan etkileşimlerinin gözlemlenebilmesi için aileleri ile birlikte hastaneye yatmalarıdır. Bu aile bireylerinde yaşanan duygusal süreçlerin yoğun bir şekilde gerçekleştiği görülmüştür. Ailesel yapıyla tedavilerine devam eden Bowen aile içerisindeki dinamiklerin hastanın yaşamış olduğu ataklarına etki ettiğini gözlemlemiştir (Corsini ve Wedding, 2012: 649). İkincisi de kendi başından geçen bir olay ile öz ailesinden kendisini ayırtmaya çabalamasıdır (Bowen, 1978). Murdock (2012)'e göre, ilk kez bir terapist, kendi ailesi üzerinde uzun yıllar çalışarak yaklaşımını geliştirmiştir (Yıldırım, 2020).

Benliğin ayırtılmasının Bowen'ın aile sistemleri kuramına dayandığı görülmektedir. Aile sistemleri kuramı içerisinde benlik ayırtılması kavramı ön plana çıkmıştır ve benlik ayırtılması ile ilgili kavramsal çerçeveye değinmek konunun anlaşılması açısından önemlidir.

3. Benlik Ayrımlaşması

Benliğin ayrımlaşması, Murray Bowen'ın Aile Sistemleri Teorisinden gelen gelişimsel bir yapıdır ve hem kişi içi hem de kişilerarası boyutlardan oluşmaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). İçsel boyut duygulanımı düzenleme kapasitesine atıfta bulunmaktadır (Skowron ve Dendy, 2004; Skowron ve ark. 2003), kişilerarası boyut ise bağımsızlık ve birlikteliğin ilişkisel diyalektiğini müzakere etme yeteneğine atıfta bulunmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen'ın bir bireyin duygu düzeyinin yüksek olduğu yönündeki teorik iddiasına ampirik destek sunmaktadır (Jankowski ve Hooper, 2012). Hem kişi içi hem de kişiler arası boyuta sahip olan aile sistemleri teorisinin temelini oluşturan yapının ne olduğu da önemlidir.

Bowen'ın özenle hazırlanmış teorisinin temel taşı, aile içindeki birlikteliği sağlayan güçler ile bireyselliğe, özerkliğe ve ayrı bir benliğe yol açan karşıt güçlere ilişkin fikridir. Bowen'a göre, bir bireyde benlik ayrımlaşmasının meydana gelme derecesi, o kişinin entelektüel süreç ile deneyimlediği hissetme süreci (duygular) arasında ne ölçüde ayrım yapabildiğini yansıtmaktadır. Bu nedenle, benliğin ayrımlaşması, kişinin eylemlerine, ilişkilerine ve hayatına duygu veya düşünceler aracılığıyla rehberlik etme sürecinde seçim yapabilme derecesi ile ilgilidir (Fritzlan, 2010). Benliğin ayrımlaşması ile ilgili bu tanımlama ile birlikte benliğin ayrımlaşmasının hangi özelliklere sahip olduğu önemlidir.

Ayrımlaşma hem bir süreç hem de bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Kişinin kendi ailesinden ayrımlaşma süreci, kişinin çeşitli düzeylerde duygusal bağılıklar ve kaygı yansımaları ile karakterize edilen çok kuşaklı bir aile sisteminden çıkmasını gerektirmektedir. Ayrımlaşma süreci, bireyin aile üyelerinden kopmadan ayrı bir benlik haline gelmesini gerektirmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Başarılı bir şekilde ayrımlaşan bireyler, anlamlı ilişkiler kapsamında bir kopuş yaşamadan kendilerini ailelerindeki duygusal bağlardan ayırabilmektedirler. Johnson ve Waldo (1998); Kerr ve Bowen (1988) tersine, ayrımlaşma süreciyle mücadele eden bireylerin, ebeveynleriyle ilişkilerinde kaynaşmış ya da bu ilişkilerden duygusal olarak kopmuş durumda kalma eğiliminde olduklarını belirtmektedirler (Jenkins ve ark. 2005). Tüm bunlarla birlikte bireyin ayrımlaşmasının pozitif etkilerinin olduğu ve

ayrışmamamasının ise negatif etkilerinin olduğu gör÷lmektedir. Bireyin gelişimi açısından ayrışma önemli bir yere sahiptir ve insanların ayrışmaları ayrı bir benlik yaratmada önemlidir.

Bowen, bir kişinin yaşam boyu ilerlemesi ile birlikte biliş, duygu, bağımsızlık ve beraberlik arasındaki benzersiz etkileşimi tanımlayabilecek bir yapıya ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Benliğin ayrışması, bir kişinin kendisini köken ailesinden ayrı bir birey olarak görme yeteneğini temsil etmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrışması aynı zamanda bir kişinin düşünceler ve duygular arasında ayrım yapma yeteneğini belirtmektedir. Licht ve Chabot (2006), benliğin ayrışmasına ilişkin tartışmalarında anlayışlı bir açıklama sağlamaktadırlar. Benliğin ayrışmasını, bireyselleşmenin gelişimini, düşünceler ve duygular arasında ayrım yapmak yeteneğinin gelişimi ile birleştiren bileşik bir kavram olarak tanımlamaktadırlar. Charles (2001), benliğin ayrışması tanımına duygusal olgunluğa ulaşmayı ve ilişkileri sürdürürken bağımsız hareket etmeyi dahil etmiştir. Ayrışmanın ayırt edici özellikleri, güvenlik, empati, duyarlılık, ilgi ve duygusal bir durumun ortasında mantıklı düşünme yeteneği olarak gör÷lmüştür. Bowen (1978; Kerr ve Bowen, 1988), bir kişinin yetişkin olarak ailesini terk etmesiyle benliğin ayrışmasının büyük ölçüde tamamlanmış olduğuna inanmaktadırlar (Drake, 2011).

Bowen'a (1978) göre, benliğin ayrışması ilişkisel ve psikolojik uyum için esastır; ayrışmasının düşük seviyeleri teorik olarak kronik kaygı, psikolojik ve fiziksel sıkıntı, benzer düşük ayrışma düzeyine sahip yakın partner seçimi, evlilik doyumsuzluğu gibi sorunlara yol açabilmektedir (Miller ve ark. 2004; Jenkins ve ark. 2005).

Aile Sistemi Kuramı'na göre, benliğin ayrışması, duygu süreçlerini entelektüel süreçlerden ayırt etme becerisini içermektedir. Daha fazla ayrışmanın kişinin önemli ilişkilerde ben pozisyonları almasına, yani yoğun bir duygusal ilişkide veya belirsiz koşulların ortasında benlik duygusunu sürdürmesine olanak sağladığı düşünülmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Aynı zamanda, kişinin kendi kaygısını azaltma ve başkalarının kaygısı altında ezilmeye direnme kapasitesini de içermektedir (Schnarch, 1997). Bowen, (1978), Kerr ve Bowen (1988)'e göre; daha fazla ayrışan insanlar, terk

edilmenin zayıflatıcı korku ve endişelerini yaşamadan ilişkilerinde daha fazla özerkliğe ve boğulmuş hissetmeden ilişkilerinde daha fazla yakınlığa sahip olma eğilimindedirler (Peleg-Popko, 2002).

Bireysel gelişim açısından önemli bir yere sahip olan benliğin ayrımlaşması kavramının ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört boyutu bulunmaktadır.

4. Benliğin Ayrımlaşması Boyutları

Skowron ve Friedlander (1998) benliğin ayrımlaşmasını ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört boyut olarak değerlendirmektedir. Ben pozisyonu alma; bir kişinin özellikle kaygı veya sosyal baskı karşısında kendi bakış açısını ne ölçüde tanımlayabildiğini ve ifade edebildiğini değerlendirirken, duygusal tepkisellik; bireyin duygulanım konusundaki farkındalığını ve düzenleme yeteneğini değerlendirmektedir. Duygusal kopma; bir bireyin kaygıyı yatıştırmak için diğerlerinden tepkisel olarak ne ölçüde uzaklaştığını değerlendirirken, başkalarına bağımlılık; bireyin kişilerarası ilişkilerindeki duygusal yakınlık düzeyini ölçmektedir (Jankowski ve Hooper, 2012). Benlik ayrımlaşması boyutlarından birisi ben pozisyonu almadır.

a. Ben Pozisyonu Alma

Ben pozisyonu alma kavramı, kişinin düşüncelerini ve duygularını, sorumluluk alarak ve bireysel olarak ortaya çıkartmasını, diğer kişileri de kendi düşüncelerini ve duygularını ifade edebilmeleri için cesaretlendirmesi durumudur (Gladding, 2015). Ben pozisyonu alabilen bireyler özgürce davranabilmekte, sorumlulukları üstlenebilmekte ve diğer bireylere bağımlı olmamaktadırlar. Ben pozisyonu alan bireyler, kendi düşünce ve duyguları kadar diğer bireylerin düşüncelerinin ve duygularının da önemli olduğunu farkında olan kişilerdir (Yılmaz, 2020). Diğer bir ifade ile ben pozisyonu alma empati yeteneğini de gerektirmektedir.

Bowen (1978), ben pozisyonu almayı, strese, kaygıya ve önemli durumların güçlülüğüne rağmen, bireyin kimliğini veya kimliğin dayanıklılığını sürdürme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu bileşenler, benliğin ayrımlaşması şemsiyesi altında çalışmakta ve kişinin ayrımlaşma düzeyine işaret etmektedir. Yüksek

düzeyde ayrılmış bireyler, baskın duyguların etkisinde kalmayan, duygusal olarak kendini kesme gereği duymayan, ilişkilerinde “ben” pozisyonu alabilen, yani başkalarının beklentilerine uyma ihtiyacı duymayan kişilerdir (Yalçınkaya, 2019). Ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin ben pozisyonu alarak diğer bireylere bağımlı olmamaktadırlar. Ben pozisyonu alan bireyler kendilerine uygun davranışlar sergilemektedirler.

“Ben” pozisyonu alma, bireyin açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürme ve kendi değer ve inanç sistemine dayalı davranışlar gösterme becerisini ifade etmektedir (Lee ve Johnson, 2017). Bowen teorisine (1978) göre, kişinin bir “ben” pozisyonu alma yeteneği, benliğin artan düzeyde ayrılaşmanın bir göstergesidir. (Lampis ve ark. 2017) Tüm bunlarla birlikte, özerk düşünme ve hareket etme yeteneğinin azalması, düşük düzeyde bir ayrılaşmanın göstergesi olabildiğini belirtmektedirler (Rus, 2019). Diğer bir ifade ile ben pozisyonu alan bireylerin ayrılaşma düzeylerinin yüksek olduğu ve kendisine has hareket etme ve düşünme becerilerine sahip olmalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

“Ben” pozisyonu, kişinin açıkça tanımlanmış benlik duygusu ve aksini yapması için baskı yapıldığında bile kişinin inançlarına bağlı kalma yeteneğidir (Skowron ve Schmidt, 2003). İlişkilerde “ben” pozisyonu alma konusunda daha fazla yeteneğe sahip olan bireylerin yüksek düzeyde ayrılaşma yaşadıkları öne sürülmektedir (Akar, 2019). Ben pozisyonu alan bireyler bir baskı ile karşı karşıya kalsalar da benliklerinden ödün vermeyen kişilerdir.

Ben pozisyonu alma, yani başkaları tarafından aksini yapması için baskı yapıldığında bile benlik duygusunu sürdürme becerisidir. Başkalarına duygusal olarak bağımlı olan daha az ayrılaşma yaşayan insanlar, kendileri için nadiren düşünebilir, hissedebilir ve hareket edebilirken, daha fazla ayrılmış insanlar ilişkilerde ben pozisyonu alabilmektedirler (Peleg-Popko, 2002). Benlik ayrılaşması düzeyi yüksek olan bireylerin ben pozisyonu almaları sonucunda diğer kişilere duygusal olarak bağımlı değildirler ve bağımsız davranışlar gösterebilmektedirler.

Bowen (1978) kişilerarası düzeyde, benliğin ayrılaşması, başkalarıyla yakınlık kurma ve onlardan bağımsız olma becerisini ifade etmektedir. Daha fazla

ayırmlaşabilen kişiler, ilişkilerde bir ben pozisyon alma yeteneğine sahiptirler. Açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürmeyi ve başkaları tarafından baskı yapılsa da kişisel inançlara bağlı kalabilmeyi ifade etmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik ayrımlaşması boyutlarından bir diğeri de duygusal tepkiselliktir.

b. Duygusal Tepkisellik

Bowen Teorisi bireyin ilişkilerinde özerklik ve yakınlık arasında kurduğu dengeyi merkeze almaktadır ve bunun önemli göstergelerinden biri duygusal tepkiselliktir (Bartle-Haring, Brucker ve Hock, 2002). Duygusal tepkisellik, bireyin duygu uyandıran bir duruma verdiği istemsiz tepkileridir (Bartle-Haring ve Sabatelli, 1995) ve duygusal tepkiselliğin genel tanımını yansıtan aile sistemleri teorisyenleri, bu tepkiyi içgüdüye benzetmektedirler (Saeed ve ark. 2021). Duygusal tepkisellikte bulunan bireylerin iç güdülerini hareket ettikleri söylenebilir.

Gladding (2012)'e göre; duygusal tepkisellik, bireylerin aldıkları kararlarda bilişsel süreçlerine uygun olarak duyguları doğrultusunda hareket etmelerini ifade eden ve duyguların düşünceleri geride bırakması sonucunda bireyselleşmenin gerçekleşmediğini tanımlayan bir kavramdır (Bellur ve Dinçyürek, 2020). Tam anlamıyla bireyselleşemeyen bireylerin daha çok duygusal tepkisellik gösterdikleri söylenebilir ve bireyin iç dünyasının daha ön planda olduğu görülmektedir.

Duygusal tepkisellikte bireyin içsel dünyasında bulunan duygular ön plana çıkmaktadır. Bireyin sahip olduğu duygular düşüncelerini geride bırakabilmektedir. Bir kişinin duygusal tepkiselliğinin dengeli bir şekilde olması beklenmektedir. Duygusal tepkiselliği yüksek düzeyde olan bireyler negatif durumlar ile baş etmede zorluklar yaşayabilmektedirler. Duygusal tepkisellik düzeyi düşük olan bireyler, içerisinde bulundukları durumlar karşısında daha az duygusal yoğunluk yaşayarak daha pozitif tepkilerde bulunabilmektedirler. Duygusal tepkisellikte bireyselleşme baskı altına alınmaktadır (Yılmaz, 2020). Duygusal tepkisellik içerisinde olan bireylerin olumsuzluklar karşısında kendilerini kapana kısılmış gibi hissederek içsel tepkilerde bulunabilmektedirler

ve sorunlarla baş etmede zorlanabilmektedirler. Duygusal tepkisellikte bulunan bireylerin benlik ayrımlaşma düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Zayıf düzeyde ayrımlaşmış olan insanlar duygusal olarak tepkiseldirler ve bu nedenle enerjilerinin çoğu duygularının deneyimine, ifadesine ve yoğunluğuna yöneliktir. Başkalarının duygusallığına tepki olarak sakin kalmakta zorlanmaktadır çünkü duygusal bir dünyada kapana kısılmış gibi hissetmektedirler (Peleg-Popko, 2002). Duygusal tepkisellik içerisinde olan bireylerin empati yeteneklerinin de zayıf olduğu söylenebilir.

Duygusal tepkisellikte, başkalarının farklılıklarına karşı tolerans azdır ve ilişkilerde daha fazla rol kısıtlaması boy göstermektedir. Buna karşılık, duygusal olarak kapalı olan bireyler, ilişkilerde kendilerini kaybetme eğilimlerini fiziksel ve duygusal mesafe ile yönetme eğilimi göstermektedirler. Bu tür kişilerin, gerçek özerkliğe sahip olmamalarına rağmen, bir bağımsızlık görüntüsü yansıttıkları düşünülmektedir (Messina ve ark. 2018). Benlik ayrımlaşması boyutlarından bir diğeri de duygusal kopmadır.

c. Duygusal Kopma

Duygusal kopma kavramı, insanların ebeveynleri, kardeşleri ve diğer aile üyeleriyle olan çözülmemiş duygusal sorunlarını, onlarla olan duygusal teması azaltarak veya tamamen keserek nasıl yönettiklerini açıklamaktadır. Duygusal temas, aileden uzaklaşarak ve nadiren eve giderek azaltılabilmekte veya aile ile fiziksel temasta kalarak ancak hassas konulardan kaçınarak azaltılabilmektedir (Bowen Center, 2021). Duygusal kopma yaşayan bireyler aile üyelerinden duygusal açıdan uzaklaşma yaşamaktadırlar.

Duygusal kopma kavramı, aile üyeleri arasındaki aşırı uzaklaşma durumlarını ifade etmektedir. Kendilik ve aile ilişkileri sistemindeki yüksek düzeyde kaygı, duygusal kopmaların gelişmesi için ön koşullardır. Endişedeki artışlar veya aynı derecede kaygının devam etmesi mevcut kopmaları pekiştirmektedir ve sistemi yeni kesintiler geliştirmeye yatkın hale getirebilmektedir. Duygusal kopma, yakın ilişkilerde kaynaşma ile baş etmenin bir yolu olarak kullanılabilmektedir. Duygusal bir kopmaya katılan her kişi, karmaşık yabancılaşma süreçleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Her iki tarafın da diğerine güçlü bir ihtiyacı olmasına rağmen, hiçbiri bu ihtiyacı etkili bir şekilde

karşılayamamaktadır. Duygusal ve belki de coğrafi olarak birbirinden uzaklaşmak, karşılıklı bağımlılığın yoğunluğu ve talepleri ile başa çıkmanın en kolay ve etkili yolu olarak görülmektedir. Bir ailenin duygu sisteminde birçok kopmanın olması, yüksek düzeyde kaygıya işaret etmektedir. Kaygının düşük olduğu ailelerde, önemli ilişkilerde ve ailenin çekirdek ve geniş kesimleri arasında çok az kopma olmaktadır (Atlantic International University, 2019). Aile üyeleri içerisinde kaygı durumu yüksek olanlar arasında duygusal kopmanın daha çok yaşandığı görülmektedir.

Bowen, duygusal kopmayı; insanların nesiller arasındaki kaynaşmanın yoğunluğunu yönetme biçimi olarak tanımlamaktadır (Bowen, 1978). Fiziksel mesafe veya duygusal geri çekilme biçimleri aracılığıyla bir "kopma" yaşanabilmektedir. Bowen, aileden "kopmak" ile aileden "uzaklaşmak" arasında ayrım yapmaktadır. "Büyümek", ayrılaşmanın bir parçası olarak görülmektedir. Yetişkin aile üyeleri, kendi aile sistemlerinin bir parçası olduklarını kabul ederken, kendilerine özgü bağımsız hedefleri de takip etmektedirler. Bir 'kopma' daha çok bir kaçış gibidir ve insanlar köken ailelerinden tamamen farklı olmaya karar verebilmektedirler. Anlık baskı, duygusal kopma ile hafifletilebilirken, yoğun ilişkilerdeki tepkisellik kalıpları değişmeden kalabilmekte ve geçmişin versiyonları tekrarlanabilmektedir. Bowen; eğer kişi kendini sistemin bir parçası olarak görmüyorsa, tek seçeneği ya diğerlerini değiştirmek ya da geri çekilmek olacaktır. Eğer kişi kendini sistemin bir parçası olarak görürse, yeni bir seçeneğe sahiptir. Bu seçenek, başkalarıyla iletişim halinde kalmak ve kendini değiştirmek şeklinde olabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988: 272-273). Kopmalar her zaman dramatik durumları ifade etmemektedir. Örtülü bir duygusal kopmaya örnek olarak, bir aile üyesinin diğerinin öfkesi karşısında endişeli bir sessizliği sürdürmesi verilebilir (Brown, 1999). Duygusal kopma bir izolasyon şekli olarak da görülmektedir.

Duygusal kopma, çatışmadan kaçmak için köken aileden ayrılmayı ve izolasyonu ifade etmektedir. Bowen, köken aileden kaçmanın duygusal bağımlılığın bir işareti olduğunu ve bunun da savunmasızlığa neden olduğunu belirtmektedir (Bowen, 1976). Ebeveynleriyle çözülmemiş bir duygusal bağa sahip olmak, benliğin ayrılaşması için önemli bir konudur. Bowen, zayıf bir şekilde ayrılaşmış bireylerin ailede yoğun kaygı yaşadıklarında, aile içindeki

duygusal temasları kopma eğiliminde olduklarına inanmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998). Duygusal kopmalar genellikle geçmiş nesilden gelecek nesillere aktarılmakta ve tekrarlanmaktadır (Cook, 2007). Bowen (1976) geçmişte bir kopukluk olduğunda, muhtemelen evlilik çatışması, geri çekilme ve çocuklarla duygusal kopukluk da yaşanabilmektedir. Bu nedenle, bir önceki kuşakla aile bağlarının kopması, ailede işlev bozukluğuna ve zayıf bir şekilde ayrılmış insanlara yol açmaktadır (Bridge, 2019). Benlik ayrılmış boyutlarından bir diğeri de başaklarına bağımlılıktır.

d. Başkalarına Bağımlılık

Bowen (1978), bireyler veya aile üyeleri arasındaki sınırların bulanıklaşması veya ilişkilerde "benliğin" ödünç alınması ve değış tokuş edilmesi, daha fazla rol kısıtlamasına, fikir farklılıklarına tahammül etmede zorlanmaya ve kişinin kendi kararlarını vermede zorlanmaya yol açabilmektedir. Bağımlılık, karar verme sürecine önemli diğ er kişilerle aşırı dahil olma ve kişinin ebeveynlerinden veya önemli kişilerden bağımsız olarak fikir veya bakış açıları formüle etmede zorluk çekmesiyle karakterize edilebilmektedir. Başka bir deyiş le, diğ erlerinin inançlarını ve değ erlerini, kişisel yaşam ilkeleriyle uygunluklarını dikkatli bir incelemeye girişmeden bir bütün olarak benimsemeleridir (Skowron ve Schmit, 2003). Başaklarına bağımlı olan bireylerin kendilerine özgü bir benlik oluşturmaları ve geliştirmeleri zordur.

Zayıf bir şekilde ayrılmış olan bireylerin, çoğ u yakın ilişkide aşırı derecede ilgili veya diğ erleriyle kaynaşmış şekilde davranışlar sergileyebilmektedirler. Kerr ve Bowen (1988) teorisine göre, oldukça kaynaşmış bireyler, köken ailelerinde sahip oldukları konuma duygusal olarak "sıkışmış" durumda kalmaktadırlar, her şeyden önce dogmatik veya itaatkardırlar. Kabul ve onay arayış ı içerisindedirler (Peleg-Popko, 2002). Ayrılmış ma düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarına olan bağımlılıkları da daha azdır.

Benlik ayrılmış ma yaşamayan kişiler, düşüncelerini ve duygularını birbirlerinden ayrılmış tıramamakta ve birbirlerine karış tırabilmektedirler. Ayrılmış ma düzeyi yüksek olan bireyler, düşüncelerini ve duygularını birbirlerinden ayrılmış tırabilmekte ve kendi düşüncelerinin ve duygularının farkındalığına sahip olabilmektedirler. Düşüncelerini ve duygularını

birbirlerinden ayırmılaştıramayan bireyler hem kendilerine yönelik olarak hem de başkalarına yönelik olarak farkındalıkları düşüktür ve net bir algıya sahip değıldirler (Kerr ve Bowen, 1988). Bu durumu yaşayan aile bireylerinde fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Kişilerin bağımlılık düzeyleri fazla ve ayırmılaşma düzeyleri ise zayıf olduğu durumlarda ebeveynler bu durumu çocuklarına yansıtabilmektedirler (Bellur, 2019). Geçmişten günümüze benlik ayırmılaşması ile ilgili olarak birçok araştırma yapılmıştır.

5. Benlik Ayırmılaşması ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Peleg-Popko (2002), benliğin ayırmılaşması, sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelemek için İsraili üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmıştır. Bowen'ın benliğin ayırmılaşması teorisindeki önemli bir yapı hakkındaki birkaç önermeyi test etmiştir. Bulgulara göre; aile ayırmılaşmasının sosyal kaygı (özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu) ve fizyolojik semptomlarla negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, ayırmılaşmasının İsraili öğrenciler için anlamlı bir yapı olduğunu ve daha az ayırmılaşmış öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal kaygı ve semptomatoloji riski altında olabileceğini göstermektedir.

Jenkins ve ark. (2005) 314 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışma ile benliğin ayırmılaşması kavramı ile psikososyal gelişim aşamaları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre; ayırmılaşma düzeyinin psikososyal gelişimi önemli ölçüde yordadığı görülmüştür.

Akar (2019), Bowen'in aile sistemleri teorisi kavramlarına dayanarak, köken aile işlevi ile çift ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Benlik ve bağlanma kaygısının ayırmılaşmasını bu bağlantı üzerindeki dolaylı etkileri incelenmiştir. 173 kişi üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda; aile işlevinin, çift ilişki kalitesi ve benliğin ayırmılaşması ile pozitif ve bağlanma kaygısı ile negatif olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Çift ilişki kalitesinin; benliğin ayırmılaşması ile pozitif, bağlanma kaygısı ile negatif olarak ilişkili olduğu saptanmıştır (Akar, 2019).

Mehri ve ark. (2011), benliğin ayırmılaşması ile kimliğin yönleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 200 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayırmılaşmasının alt

boyutlarının (Duygusal Tepkisellik, Duygusal Kesinti Başkalarıyla Kaynaşma ve Ben Konumu Alma) kimliğin alt boyutlarıyla (Kolektif Kimlik, Yönelim, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik) ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada Başkalarıyla kaynaşmanın ilişkisel kimliği ve sosyal kimliği tahmin edebileceği ve Benliğin ayrılaşmasının kimliğin yönlerini etkileyeceği sonucuna varılmıştır (Mehri ve ark. 2011).

Hosseinizadeh (2014), benlik ayrılaşması ile sosyal uyum oranları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma 60 yüksek lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayrılaşması ile sosyal uyum arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu durum, bir kişinin ayrılaşma ölçüsü ne kadar yüksek olursa, uyum ölçüsünün de o kadar yüksek olacağını göstermektedir. Ya da bir kişinin ayrılaşma ölçüsü ne kadar düşük olursa, uyum ölçüsünün de o kadar düşük olacağını göstermektedir (Hosseinizadeh, 2014).

Öselemiş (2022), kök aile işlevselliği ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik ayrılaşmasının aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma 532 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bireylerin benlik ayrılaşma seviyelerinin artış göstermesinin romantik ilişki kurabilme ve sürdürebilme olasılıklarını, ilişkilerden elde ettikleri doyumu yükselteceği ileri sürülmekle birlikte, bu durum araştırmada destek bulamamıştır.

Karaboğa (2021), doğum yapmış kadınların benliğin ayrılaşmasının eşten, aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu ve bağlanma puanlarının depresyon puanlarının yordayıcısı olup olmadığının incelemiştir. Araştırma 410 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; düşünce ve duygu dengesinin kurulduğu anlamına gelen benlik ayrılaşması yaşayanların ya da düşük seviyede diğer kişilere bağımlı olan kişilerin depresyon düzeylerinin sosyal destek düzeyleri ile açıklandığı belirlenmiştir.

Metinoğlu (2020), yetişkinlerde benlik ayrılaşmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık ile ilişkisi incelemiştir. Araştırma 136 yetişkin katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; erkek katılımcıların benlik ayrılaşma düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu ve benlik ayrılaşmasıyla yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu

belirlenmiştir. Başkalarına bağımlılık, ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarıyla yalnızlık arasında da negatif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür. Duygusal tepkisellik ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Benlik ayrımlaşmasıyla yakın ilişkilerde bağlanma arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki görülmüştür.

Yılmaz (2020), romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkiden aldıkları doyum ile benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 801 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayrımlaşması ve otantiklik ile romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü, depresyon ve romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

Kalkan ve Aydoğan (2019), evlilik ilişki kalitesini benliğin ayrımlaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelemiştir. Araştırma 480 evli katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; benliğin ayrımlaşması, evlilik ilişki kalitesi ve ilişkisel özgünlük arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. duygusal kesme ve ben pozisyonu alma ile yansızlık ve dürüstlük evlilik ilişki kalitesini etkilemektedir.

Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ile manevi yönelim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 256 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; kadınların erkeklere göre daha çok diğerlerine bağımlılık ve duygusal tepkisellik gösterdikleri saptanmıştır. Gelir düzeyinin artması duygusal kopmayı artırmaktadır. Tüm bunlarla birlikte manevi yönelim ile benlik ayrımlaşması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Erdem ve Kabasakal (2020), üniversite öğrencilerinde pozitif işlevsellik ile psikolojik iyi oluş ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 395 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; psikolojik iyi oluş ile benlik ayrımlaşması ve alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Kurt (2019) benliğin ayrımlaşması, akılcı olmayan romantik ilişki ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelediği araştırmadan elde ettiği önemli bulgulara göre; bilişsel esneklik, akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve

benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik düzeylerinin artmasının akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının azalmasında etkili olduğu saptanmıştır.

B. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancı

Bu bölümde, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişki, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan aşırı beklentiler, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı, yakınlık, farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları ve akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile ilgili yapılmış çalışmalara değinilecektir.

1. Akılcı Olmayan İnançlar

İnsan bilişi, biyolojik varoluş alanında şaşırtıcı bir yapıya sahiptir. Tüm canlılar arasında, davranışları motive etmek için yalnızca insan kendi bilişsel sistemini kullanmaktadır. Belki de Freud, irrasyonel düşünme ve irrasyonel inançlara (yargı çarpıtmalarına) gerçekten benzeyen savunma mekanizmaları konularını ele alan ilk bilişsel bilim adamlarından biridir (Vasile, 2012). Bununla birlikte Ellis'e (1962)'ye göre, tüm insanlar kişisel amaçlarına ulaşmalarını engelleyen veya değerlerine aykırı olaylarla karşılaştıklarında mutlakiyetçi bir düşünceyi benimseme eğilimi göstererek irrasyonel olma eğilimine girebilmektedirler. Bilişsel davranışçı yaklaşım, psikolojik sorunları işlevsiz bilişlerle desteklenen uyumsuz öğrenilmiş tepkiler olarak kabul etmektedir (Vasile, 2012). Bilişsel yapılar ve davranışlar denildiğinde akıllara Albert Ellis gelmektedir.

Albert Ellis'ten önce de bilişsel yapılara önem verilmekle birlikte, bilişsel yapıların kişiliği nasıl etkilediğine yapılan vurgunun artmasıyla, bilişsel yaklaşımlara dayalı psikoterapiler yaygın bir şekilde benimsenmiştir. Adından da anlaşılacağı gibi bilişsel psikoterapinin odak noktası düşüncelerdir (Burger, 2006). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (REBT), Albert Ellis (Ellis ve Harper, 1997) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşım ilk olarak 1955 yılında Albert Ellis tarafından Akılcı Terapi (RT) olarak adlandırılmış, 1961 yılında Akılcı Duygusal Terapi (RET) olarak değiştirilmiş ve daha sonra 1993 yılında Akılcı Duygusal Davranış Terapisi olarak bilinmeye başlanmıştır (Ellis ve Harper, 1997). Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) ilk yaklaşımı aşırı bilişsel, oldukça pozitivist ve

doğası gereği çok yönlendirici olarak başlarken (Ortakale, 2008), zamanla duygu ve davranışlara odaklanmıştır (Ellis, 1994; Türküm, 1994). Ellis'e (1994) göre, yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlar sonucunda bireyler depresyon, kaygı, stres ve benzeri sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu durum duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiden kaynaklanmaktadır. Duygu ve davranışların inançlar üzerinde etkisi olduğu gibi, inanç ve davranışlar da duyguları, duygu ve inançlar da davranışları etkilemektedir (Aktaran: Tanhan, 2014). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi yani REBT, ABC(DE) modeli olarak da bilinmektedir.

ABC(DE) modeline göre (Ellis, 1994; David ve Szentagotai, 2006), insanlar genellikle hakkında rasyonel ve irrasyonel inançlara/bilişlere sahip oldukları istenmeyen harekete geçirici olaylar yaşamaktadırlar. Bu inançlar duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlara yol açmaktadır. Rasyonel inançlar, uyumlu ve sağlıklı (yani işlevsel) sonuçlara yol açarken, irrasyonel inançlar uyumsuz ve sağlıklı (yani işlevsiz) sonuçlara yol açmaktadır. Genel anlamda, rasyonel (akılcı) inançlar, mantıklı olan inançları ifade etmektedir. Rasyonel inançlar, uyumlu, sağlıklı, pozitif ve işlevseldirler. İrrasyonel İnançlar ise mantıksız inançlar, ampirik desteği olmayan veya pragmatik olmayan inançları ifade etmektedir (Ellis ve ark. 2010). Rasyonel olmayan düşüncelerin insanların uyum ve psikolojilerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Tüm psikolojik sorunların altında yatan nedenler çarpık ve doğru olmayan düşüncelerdir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Akılcı olmayan inançlar, zihin okuma, olmayan ya da olmayacak şeyler için zaman harcama, durumları genelleme, davranışlarına göre kendilerini ya da başkalarını sınıflandırma gibi bireyin zihninde oluşan felaket senaryolarıdır (Türkçapar, 2011). Mantıksız inançlara sahip bireyler, gerçekleri abartma eğilimindedirler. Fikirleri sabittir ve tartışmaya kapalıdır (Ortakale, 2008). Ellis (2000)'e göre, rasyonel inançlar ise gerçeklikle uyumlu ve esnek olabilen mantığa dayalı inançlardır. Kişilerin psikolojik sağlığına katkı sağlayacak ve amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak doğru inançları ifade etmektedir (Tunç ve Günay, 2020). Bununla birlikte akılcı olmayan inançlar ise gerçeklikle bağdaşmamaktadır.

Akılcı olmama, bir kişinin zihninde algılanan veya yorumlananla karşılaştırıldığında, düşünmenin gerçeklikle veya gerçekte olanla eşleşmediğini ifade etmektedir. Akılcı olmayan inançlar (Turton, 2023);

- Gerçeği bozmaktadır ve olanların yanlış yorumlanmasına neden olmaktadır.
- Kendini, başkalarını ve etrafındaki dünyayı değerlendirmenin bazı mantıksız yollarını içermektedir.
- Hedeflere ulaşmayı engellemektedir.
- Kalıcı, rahatsız edici ve hareketsiz kılan aşırı duygular yaratmaktadır.
- Kendine, başkalarına ve genel olarak yaşama zarar veren davranışlara yol açmaktadır (Turton, 2023).

Özellikle romantik ilişkiler psikolojik sağlık, yaşam doyumu, mutluluk açısından önemlidir. Tabi yaşanan romantik ilişkinin de sağlıklı olması gerekmektedir. Romantik ilişkiler içerisinde akılcı olmayan inançlara sahip kişiler de bulunabilmektedir.

2. Romantik İlişki

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre sevgi ve ait olma, insan yaşamını gerçekleştirmek için karşılanması gereken en kritik iki gereksinimdir. İnsanlar doğdukları andan itibaren sevgi ve ait olma özlemi içerisindeyler. Olgunlaştıkça, gelişmek için sevgiye ve ait olmaya ihtiyaç duymaya devam etmektedirler. Yetişkinliğe ulaştıktan sonra bile bu gereksinimler insan olmanın ayrılmaz bir yönü olarak devam etmektedir (Thomas, 2020). Sharry (2018), etkileşimin kalitesinin zihinsel sağlık ve esenlik üzerinde bir etkisi olduğunu iddia etmektedir. Bir kişi önem verdiği bir insana ne kadar bağlı olursa, o kadar mutlu hissedebilecek ve yaşamdan bireysel tatmin sağlayabilecektir. Rahim (2013)'e göre, en kritik ihtiyaç sevgi ve aidiyettir, çünkü bunlar diğer tüm ihtiyaçların karşılanması için gereklidir (Aragon ve Maed, 2021). Kadın ve erkeklerin aşk konusuna bakış açıları her zaman ilgi çekici olmuştur.

Adler (2016), insan ilişkilerinin arkadaşlık, aşk ve iş ilişkileri olarak üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirtmekte ve bu ilişkilerin her birini bir yaşam görevi olarak ele almaktadır. Bu yaşam görevlerinden biri olan aşk, bireylerin aşk ilişkisi, evlilik ilişkisi ve ebeveynlik görevleriyle ilişkilidir. Bu nedenle romantik bir ilişki kurmanın bir yaşam görevi olduğu söylenebilir. Collins (2003) ve Sternberg (1986) romantik ilişkinin, bireylerin özgürce

seçtikleri partnerlerine gönüllü olarak kurdukları bağlılık, tutku ve yakınlığı içeren bir ilişki olduğu belirtilmektedirler (Çelik ve ark. 2020). Romantik ilişki ile genel sosyal ilişkilerin birbirlerinden ayrıldığı önemli noktalar bulunmaktadır.

Arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler arasında belirgin bir fark yakınlıkla ilişkilidir (Moss ve Schwebel, 1993). Yakın arkadaşlar hayatlarının mahrem ayrıntılarını paylaşıırken, romantik ilişkilerde mahremiyetin rolü genellikle daha derin ve daha yaygındır. Samimiyetle birleşen tutku ve bağlılık, romantik ilişkilerin merkezinde yer alan iki ek özelliktir (Sternberg, 1986). Nihayetinde Sternberg (1986), toplam aşk miktarının üç bileşenin genel toplamına bağlı olduğunu ve aşk türünün her bileşenin birbirine göre gücüne bağlı olduğunu öne sürmektedir. Her özelliğin göreceli gücüne bağlı olarak, bir ilişki romantik, refakatçi, boş, infatasyon ve tamamlayıcı dahil olmak üzere farklı sevgi türleriyle sınıflandırılabilir (Kansky, 2018). Bu sevgi türleri arasında ise romantik ilişkiler ön plana çıkmaktadır.

İki kişinin birbirine aşık olduğu bir ilişki durumuna romantik ilişki denilmektedir. Temel olarak, romantik ilişkiler, genellikle sevgi ifadeleri ve belki de mevcut veya beklenen cinsel davranışla desteklenen, karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimlerdir (Varma ve Mathur, 2015).

"Romantik ilişkiler" kavramı, karşılıklı olarak kabul edilen ve devam eden gönüllü etkileşimleri ifade etmektedir. Diğer akran ilişkileriyle karşılaştırıldığında, romantik ilişkiler tipik olarak belirgin bir yoğunluğa sahiptir ve genellikle sevgi ifadeleri ve mevcut ya da beklenen cinsel davranışlarla ilişkilidir. Bu tanım hem aynı cinsiyet hem de karma cinsiyet ilişkileri için geçerlidir. "Romantik deneyimler" kavramı, romantik bir partnerle doğrudan deneyimler içermeyen, ilişkileri ve çeşitli davranışsal, bilişsel ve duygusal fenomenleri içeren daha geniş bir etkinlik ve biliş kategorisini ifade etmektedir. Bu kategori, fantezileri ve tek taraflı çekicilikleri (sevilme), ayrıca potansiyel romantik partnerlerle etkileşimleri ve romantik olmayan kısa cinsel karşılaşmaları (sevişmekten cinsel ilişkiye kadar) içermektedir (Collins ve ark. 2009). Romantik ilişkiler tüm insanlar için aynı özellikleri taşımamaktadır. Her insanın romantik ilişkisini etkileyen birçok unsur bulunmaktadır.

Romantik ilişkinin bileşenleri, ilişkide kalite ve mutluluk üretimi açısından aralarında farklılıklar arz etmektedir. Kadın ve erkeklerin davranışsal farklılıkları sadece sosyal ve kültürel kökenlerle açıklanamamaktadır (Berry ve ark. 1992). Ayrıca biyolojik farklılıkların bir ürünüdür (Hatfield ve Rapson, 2002; Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Romantik ilişkilerin daha sosyal ve kültürel boyutuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar, olguya atfedilen biyolojik cinsel boyutun ötesine geçerek insanların aşk deneyimini farklı yaşadıklarını göstermektedir (Fehr ve Broughton, 2001; Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Buss (2000) ve Cimbalo ve Novell (1993) genel olarak, kadınlar aşkı hareketsel bağlılık ve güvenlik bileşenleriyle ilişkilendirirken, erkekler de aşkı cinsel bağlılık öğeleri ve "ilişkiden alınan zevk" ile ilişkilendirmeye daha yatkındırlar (Andrade ve ark. 2015).

Sağlıklı romantik ilişki içerisinde olan bireylerin yaşamdan daha tatmin oldukları, çevrelerine daha pozitif yönden baktıkları bilinmektedir. Ancak romantik ilişkiler içerisinde akılcı olmayan inançlara sahip taraflar bulunabilmektedir.

3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan romantik ilişki inançları, çiftlerin birbirlerine veya ilişkinin kendisine karşı sahip oldukları katı, değiştirilmesi zor ve zarar verici inançlar olarak tanımlanabilir (Ellis, 1986; Ellis, 2003). Friedman ve Whismann (1998) ilişkilerde buna benzer inançların eşler arasında sorunlara neden olabileceğini belirtmektedirler (Aktaran: Kurt ve Gündüz, 2020).

Romantik ilişkilerdeki inançlar, partnerlerin ve ilişkinin kendisinin nasıl olması gerektiğine dair inançları içermektedir (Guerrero, 1994). Kalkan ve Yalçın (2012) sağlıklı ve işlevsel romantik ilişkileri "sevgi, bağlanma, duygusal destek ve aidiyet" gibi özelliklerle tanımlamışlardır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, kişinin romantik ilişkinin doğası, kendisi ve partneri hakkındaki abartılı, katı, irrasyonel ve dirençli inançlarını ifade etmektedir (Kara ve Deniz, 2021). Romantik ilişkiye yönelik bireylerin inançlarının sağlıklı olması ya da sağlıklı olmaması ilişkinin kalitesini etkileyebilmektedir.

Romantik ilişkilerin nasıl algılandığı ve kişinin onlar hakkında sahip olduğu bilişlerin ve inançların ne olduğu çok önemlidir. İlişki inançları, eğer rasyonel ve

gerçeğe yakın ise, sağlıklı ilişkiyi ve gelişimi teşvik edici olarak kabul edilmektedir (Ellis, 1993; Sullivan ve Scwebel, 1995). Romantik ilişkilerinde insanlar, eşlerinden diğer önemli olan kişilere göre daha yüksek beklentilere sahiptirler. Bazı beklentiler açıkken bazıları örtüktür ve iletilmezler. Örtülü beklentiler, kişinin çocukluk döneminden kalma arzularının veya bilinçaltındaki diğer bazı yoksunluklarının karşılanma aracıdır (Knee ve ark. 2006). Dixon ve ark. (2012) bu beklentiler şekillenmekte ve partner bu irrasyonel talepleri yerine getiremediğinde, ilişkide tatminsizlik ve çatışmalar ortaya çıkabilmektedir (Majeed ve ark. 2018).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında; aşırı beklentiler, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı, yakınlık, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları bulunmaktadır (Gündoğdu ve ark. 2018).

a. Aşırı Beklentiler

Bireylerin ilişkileri ve partnerleriyle ilgili gerçeği yansıtmayan beklentilerini ifade etmektedir. Bireylerin romantik ilişkilerinde aşırı beklentileri, beraber olunan kişinin her gereksinim duyulduğu zaman yanında olması gerektiği ve partneri ile beraberken her zaman kendilerini mutlu hissetmeleri gerektiğiyle ilgili düşünceleri yansıtmaktadır (Eken, 2019). Friedman ve Whisman (1998) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, abartılmış beklentilere sahip olması ya da değişime dirençli yapısıyla çiftler arasındaki ilişkilerde problemli davranışlara ve sorunlara neden olabilmektedir (Yılgör, 2020). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer boyutu zihin okumadır.

b. Zihin Okuma

Bir ilişki içerisinde olan bireylerin birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını ifade etmelerine gerek olmadan sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına anlamalarıyla ilgili olarak gerçekçiliği bulunmayan beklentileri ifade etmektedir (Sarı ve Owen, 2015).

Akılcı olmayan inançların bir boyutu olarak zihin okuma, falcılık veya aşırı genelleme şeklinde kişiselleştirilebilmektedir. Örneğin gazete okuyan partneri hakkında “Onunla ilgileniyor”, “Artık beni çekici bulmuyor”, “Beni terk edecek” gibi ön yargılar ya da yanlış yorumlamalar geliştirme zihin okumaya olarak adlandırılabilir (Leahy ve Tirsch, 2008). Bu tür akılcı olmayan inançlara sahip

kişiler, kıskançlığı patolojik düzeyde yaşamaya başlayabilmektedirler (Kara ve Deniz, 2021). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer boyutu sosyal zaman kullanımıdır.

c. Sosyal Zaman Kullanımı

Sosyal ve serbest zaman faaliyetleri ile ilişkili gerçekçiliği bulunmayan beklentileri ifade eden sosyal zaman kullanımı, bireyin birlikte olduğu kişinin her faaliyete kendisiyle birlikte katılmayı istemelidir gibi şeklindeki düşüncelerinin yansıtmaktadır (Sezer, 2019).

Erkek ve kadın arasındaki ilişkide bireyler özellikle ilişkinin ilk dönemlerinde birbirlerine daha tutkulu yaklaştıklarından dolayı sosyal zaman kullanımıyla ilgili olarak bireyin birlikte olduğu kişinin her sosyal faaliyete kendisiyle birlikte katılması istemesi gerektiği ve eğer beraber olduğu kişinin kendisini gerçekten seviyorsa o zaman kendinden başkalarıyla arkadaşlık kurmaktan zevk almaması gerektiği gibi akılcı olmayan düşüncelere dayanmaktadır (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer boyutu yakınlıktır.

d. Yakınlık

Erkek ve kadınlar arası ilişkide fizyolojik yakınlığa yönelik olarak gerçeği yansıtmayan düşünceleri ifade eden yakınlık, bireyin birlikte olduğu kişiyi gördüğü anda heyecan yaşamaz ise bu durumun kendisinin karısındakine yönelik olarak derin duygular beslemediğinin bir göstergesi olduğunu şeklindeki düşüncelerini yansıtmaktadır (Sezer, 2019).

Bireyler arasındaki ilişkide bir tarafın eğer birlikte olduğu kişinin ilişkilerine ciddi boyutta bakıyorsa, bu durumda asla kendisiyle fiziki açıdan yakın temas teklifinde bulunmayacağı gibi düşüncelerini yansıtmaktadır (Yüceol, 2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer boyutu farklı düşünmektir.

e. Farklı Düşünmek

Birbirleri ile ilişkisi olan kadın ve erkeğin birbirlerinden farklı düşüncelere sahip olmalarının yıkıcı olduğuna yönelik gerçeği yansıtmayan inançları ifade eder. Farklı düşünmek, bireyin birlikte olduğu kişinin kendisiyle herhangi bir

konuda farklı ve zıt fikre sahip olduğunda bu duruma dayanamayacağı gibi düşünceleri yansıtmaktadır (Sezer, 2019).

Akılcı olmayan inançların bir boyutu olarak farklı düşünmek, birliktelik yaşayan çiftlerin olaylar karşısında verdikleri tepkilerin birbirlerinden farklılık göstereceği zamanlarda aralarındaki uyumsuzluğun da artış göstereceğine ve bu durumun ilişkilerinin kalitesini negatif yönde etkileyebileceğine yönelik düşüncelerini ifade etmektedir (Stackert ve Bursik, 2003). Birbirleri ile romantik ilişki içerisinde olan bireylerin her konu hakkında birbirleriyle ayı şekilde düşünmeleri gerektiğine yönelik inançlar romantik ilişkiye zarar verebilmektedir (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bir diğer boyutu cinsiyet farklılıklarıdır.

f. Cinsiyet Farklılıkları

Kadın ve erkeklerin ilişkiden beklentileri ve kişilikleri birbirlerinden farklılık göstermektedir (Epstein ve Eidelson, 1982). Kadın ve erkeklerin sahip oldukları bu düşünce, kişilerin eşleriyle ilgili genel algılarını güçlendirebilecek ve bireysel özelliklere yönelik hassasiyeti azalabilecektir (Duramaz, 2020).

Eidelson ve Epstein (1982), akılcı olmayan inançların bir boyutu olarak cinsiyet farklılıklarının, erkek ve kadınların kişiliklerinin ve gereksinimlerinin dramatik bir şekilde birbirlerinden farklılaşmasını ifade etmektedir. Bu durum romantik ilişkiler içerisinde bütünleşmenin ve uzlaşmanın olanaksız olduğu varsayımına dayanmaktadır (Akbulut, 2022).

4. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018) yetişkinlerde saldırganlığın yordayıcısı olarak romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; erkeklerin saldırganlık düzeylerinin, sosyal ve boş zaman etkinliklerine ilişkin akılcı olmayan beklentilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca yetişkinlerin saldırganlığını açıklamada cinsiyet, akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutlarından farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır.

Topkaya ve ark. (2021) yakın heteroseksüel ilişki içindeki bireylerde ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları hakkındaki ilişkiye özgü akılcı olmayan inançların, evli ve flört eden bireylerde ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal zamanın kullanımına ilişkin ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar da flört eden bireylerde ilişki doyumu ile negatif ilişkilidir.

Kurt ve Gündüz (2020) akılcı olmayan ilişki inançları ile bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; akılcı olmayan ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler vardır. Bunun yanı sıra bağımsız değişkenler bağımlı değişkeni anlamlı olarak yordamaktadır. Akılcı olmayan ilişki inançları ve benliği farklılaştırma yaş ve cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterirken, bilişsel esneklik yaş ve cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Bulgulara göre benlik ayrışması ve bilişsel esnekliği yüksek olan genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları daha az olabilmektedir.

Kara ve Deniz (2021) romantik kıskançlıkla başa çıkma biçimlerinden yapıcı ve yıkıcı baş etme biçimlerinin akılcı olmayan ilişki inançları, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin boyutlarından kendine ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik ve cinsiyet tarafından anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kıskançlıkla yapıcı ve yıkıcı başa çıkma biçimlerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların ve cinsiyetin kıskançlıkla yıkıcı başa çıkmayı önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin, kıskançlıkla yapıcı ve yıkıcı başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca akılcı olmayan inançların ve cinsiyetin kıskançlıkla yapıcı başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Azkhosh ve Asgari (2007) evlilik ilişkileri hakkındaki akılcı olmayan inançları araştırmayı amaçladıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ilişki inançları ölçeği ile akılcı olmayan inançlar ölçeği arasında pozitif bir korelasyon görülmüştür. Üniversite eğitilmiş katılımcılardan hiçbiri, daha eğitilmiş

katılımcılardan daha fazla akılcı olmayan inanç göstermemektedir. Evlilik ilişkileri hakkındaki akılcı olmayan inançlarda cinsiyet veya yaş farkı görülmemiştir. Evliliğin uzunluğu ve çocuk sayısı da bu tür akılcı olmayan inançlarla ilişkili değildir.

Hamidi ve Hosseini (2010) akılcı olmayan inançları ve sosyal, duygusal ve eğitimsel uyumu inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; akılcı olmayan inançlar ile genel, sosyal, duygusal ve eğitimsel uyum arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğunu görülmüştür.

Şahan ve Çuhadaroglu (2022) romantik ilişkilerde bireylerin akılcı olmayan inançları ile flört şiddetine yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği ile flört şiddetine yönelik tutum ölçeği arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç puanlarının artması flört şiddetine yönelik tutum puanlarının düştüğünü göstermektedir.

Adibkia ve ark. (2022) akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasındaki nedensel ilişkiyi, çatışma çözme davranışı ve evlilik stresinin aracı rolüne dayanarak açıklamaya çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; çatışma davranışı ve evlilik stresinin her iki değişkeni de akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye negatif ve anlamlı bir şekilde aracılık etmiştir.

Tikdarinejad ve Moghadam (2017) akılcı olmayan inançlar ile evlilik çatışmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; akılcı duygusal davranış terapisinin öne sürdüğü akılcı olmayan inançlar ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir ve akılcı olmayan inançları yüksek olan çiftlerin çok sayıda ve sıklıkta çatışma yaşadıklarını ve kendilerini daha gergin hissettiklerini göstermektedir.

Sari ve Tagay (2016) bağlanma boyutlarının ve temas bozukluklarının akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını yordayıcı rolünü inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; bağlanma ve bağımlı temasın kaygı boyutunun aşırı beklentileri olumlu yönde yordadığı; tam temas ve bağlanmanın kaygı boyutu, sosyal zaman kullanımını olumlu yönde yordadığı; bağlanmanın kaygı boyutu

zihin okumayı pozitif olarak yordadığı; bağlanmanın kaçınma boyutu fiziksel yakınlığı pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Temas ve tam temas, cinsiyet farklılıklarını pozitif olarak yordarken, bağımlı temas, akılcı olmayan inançlar arasında cinsiyet farklılıklarını negatif olarak yordamıştır.

Aušraitė ve Žardeckaitė-Matulaitienė (2019) genç yetişkinlikte akılcı olmayan ilişki inançları ile çatışma çözme stratejileri arasındaki bağlantıyı değerlendirmeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; “Anlaşmazlık yıkıcıdır” akılcı olmayan inancın, genç yetişkinlikte hükmetme ve kaçınmanın daha fazla kullanılması ve bütünleştirici ve uzlaşmacı çatışma çözme stratejilerinin daha az kullanılmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. “Ortaklar değişmez” akılcı olmayan inanç, genç yetişkinlikte bütünleştirici ve uzlaşmacı çatışma çözme stratejilerinin daha az kullanılmasıyla ilişkilendirilmiştir. Genç yetişkinlikte “Eşler değişmez” akılcı olmayan inancı ile çatışma çözme stratejisinden kaçınma arasında hiçbir bağlantı bulunmamıştır. “Cinsiyetler farklıdır” akılcı olmayan inancı, genç yetişkinlikte baskın çatışma çözme stratejisinin daha fazla kullanılmasıyla ilişkilendirilmiştir. “Cinsel mükemmeliyetçilik”, akılcı olmayan inancın genç yetişkinlikte bütünleştirici çatışma çözme stratejisinin daha az kullanılmasıyla ilgili olduğu görülmüştür.

Aktan (2022) geç ergenlik döneminde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi ve ayrıca katılımcıların akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının, öz yeterliklerinin ve psikolojik iyi oluşlarının sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini de belirlemeye çalıştığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre; romantik ilişkilerde bulunan bireylerin öz yeterlik algılarının yüksek olması onların psikolojik iyi oluşlarını artırmaktadır. Bu nedenle, danışanlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde çalışan terapistlerin, psikolojik müdahale seanslarında danışanlarının ilişki durumuna ve ilişkideki öz-yeterlik düzeylerine odaklanmalarının önemli olduğuna inanılmaktadır.

Sardogan (2014) üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik stillerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inanç üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını incelemeye çalıştığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve algılanan ebeveynlik stillerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca romantik ilişkilerde

inanç ile anne kaygısı, baba kaygısı, baba özerkliği arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenirken, annelerin aşırı korumacılığı, anne özerkliği ve babaların aşırı koruması alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Dersuneli ve Tolan (2022) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla kırılgan ve büyüklenmeci narsizim ve bilişsel esnekliğin arasındaki ilişkileri incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılım gösterdikten önce hiç ilişki yaşamayan bireylerin, daha önce ilişkisi olan bireylere göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip oldukları görülmüştür. Bilişsel esneklik ve büyüklenmeci narsizimle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arasında negatif yönlü, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla kırılgan narsizim arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Kırılgan ve büyüklenmeci narsizim ve bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları yordadıkları görülmüştür. Bilişsel mekanizmaların ve kişilik özelliklerinin insanların romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarına etki ettiği görülmüştür.

Cantürk ve Tangül (2022) üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarıyla bilişsel esneklik düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıklarının bilişsel esnekliğin azalmasıyla birlikte artış gösterdiği görülmüştür. Sınıf yükseldikçe öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin artış gösterdiği ve akılcı olmayan inançlarının ise azalış gösterdiği görülmüştür. İlişkinin yaşanma durumuna göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları da farklılık göstermektedir.

Kaya ve Yüceol (2018) ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar arasındaki ilişkileri incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; toplumsal cinsiyet rollerinin eşitlikçiliğinde, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların azalış gösterdiği görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin alt boyut olan geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolünün romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel yakınlığın, farklı düşünmenin, cinsiyet farklılıklarının ve aşırı beklentilerin ilişki doyumunu yordadığı görülmüştür.

Kılıçarslan ve Can (2021) genç yetişkinlerin yaşadıkları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, erken dönem uyumsuz şemaları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; aktif-problem yönlü başa çıkma ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların arasında negatif yönlü, pasif-duygu yönlü başa çıkma ile de pozitif yönlü ilişkiler görülmüştür. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şemalarının arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları ve sosyal zaman kullanımında 3 yıl ve üzerinde bir ilişkisi bulunanların ilişkisi olmayanlara ve 0-3 yıl arası bir ilişkisi bulunanlara göre daha yüksek olduğu; fiziksel yakınlık boyutunda ise ilişkisi olmayanların 0-3 yıl arası bir ilişkisi bulunan ve 3 yıl üzeri bir ilişkisi bulunanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

C. Flört Şiddeti

Bu bölümde, şiddet kavramı, flört şiddeti kavramı, flört şiddetinin türlerinden fiziksel flört şiddeti, psikolojik flört şiddeti, cinsel flört şiddeti, flört şiddetinin sonuçları ve flört şiddeti ile ilgili yapılmış çalışmalara değinilecektir.

1. Şiddet Kavramı

"Şiddet" kavramı, "şiddetli, tutkulu ve kontrolsüz bir güç anlamına gelen Latince violiia'dan türetilmiştir." (Bäck, 2004). Yine de, aşırı güç eylemleri sıklıkla normların, hakların veya kuralların ihlaliyle sonuçlandığı için, şiddetin anlamı genellikle 'ihlal' anlamına gelen Latince violare'den gelen 'ihlal' ile birleştirilmektedir. Gerçekten de şiddeti tanımlama girişimlerinin çoğu, fiziksel güç eylemi fikrini ihlalle birleştirme eğilimindedir. Honderich (2002) şiddeti 'insanları veya nesneleri yaralayan, onlara zarar veren, ihlal eden veya yok eden fiziksel güç kullanımı' olarak tanımlarken, Steger (2003) şiddetin "zorlamak", "yaralamak", "onuru lekelemek" ve "ihlal etmek" gibi bir dizi anlamı içerdiğine işaret etmektedir (Bufacchi, 2005).

Şiddet teknik olarak "bir kişi tarafından doğrudan bir veya daha fazla kişiye karşı fiili veya tehdit edilmiş, bilerek veya kasıtlı olarak yasal olarak izin

verilmeyen fiziksel güç uygulaması" olarak tanımlanabilir (Weiner, 1989). Şiddet, çok büyük ve sıklıkla değişen fiziksel ve duygusal davranışlar, durumlar ve mağdur-suçlu ilişkilerini kapsayan esnek bir terimdir (Levi ve Maguire, 2002). Şiddetin genellikle düşmanlık ve kasten zarar verme niyetinden kaynaklandığı varsayılmakla birlikte şiddetin yasal, sosyal veya ahlaki açıdan sapkın bir insan faaliyeti olarak görülmektedir (Haan, 2008).

Şiddet, bir kişinin canını acıtma, öldürme, yaralama, mala zarar verme amaçlarıyla güç kullanılması, yasalara aykırı fiziksel gücün kullanılması, yasalara aykırı bir şekilde amaca ulaşabilmek adına şiddet kullanılması veya şiddet tehdidinde bulunulması, gereksiz yere yok etme ve kırma eylemlerini ifade etmektedir. Toplumbilimci Galtung'a göre, psikolojik, fiziksel ve yapısal olmak üzere üç çeşit şiddet yöntemi bulunmaktadır. Psikolojik şiddet, bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit eden beyin yıkama, tehdit etme, yalan söyleme ve endoktrinasyon gibi yöntemlerin uygulanmasını içermektedir. Fiziksel şiddet, bireyi öldürmeye kadar uzanan şiddeti ifade etmektedir (Özerkmen, 2012).

2. Flört Şiddeti Kavramı

Flört şiddeti, bir partnerin diğerine karşı cinsel, sözlü veya fiziksel istismar tehdidi veya kullanımı olarak anlaşılmaktadır (Leen ve ark. 2013; Rubio-Garay ve ark. 2017). Şiddet durumlarını doğru bir şekilde belirlemek için, fiziksel ve cinsel saldırganlık, uzun süredir birlikte olan veya yeni bir ilişkiye başlayan çiftleri etkileyen sözlü saldırganlık ve tehditler gibi diğer şiddet biçimleriyle birlikte değerlendirilmelidir (Ontiveros ve ark. 2020). Genç çiftlerin ilişkilerinde şiddet çok önemli ve oldukça yaygın bir halk sağlığı sorunu ve sosyal problemdir (Martínez-Heredia ve ark. 2021).

Flört şiddeti, kişilerarası şiddet şekillerinden birisidir ve çiftlerin flörtleri esnasında birbirlerine cinsel, sözel, fiziksel ve duygusal açıdan şiddet veya şiddet içeren davranışların sergilenmesi ve sosyal açıdan kısıtlamalar getirilmesi olarak ifade edilebilir. Şiddet özellikle yakın duygusal ilişkilerde çok fazla görülebilmektedir. Flört şiddetinin meydana gelmesinde saldırgan davranışlar gösteren kişinin bireysel sorunları ve aile yapıları, toplumsal cinsiyet ve sosyal kültürel normlar etkili olabilmektedir. Flört şiddetinin temelinde kadınların

davranışlarının kontrol altına alınması ve bu şekilde kadının üstünde bir baskının oluşturulması yatmaktadır (Polat, 2016).

Başka bir tanımlama ile flört şiddeti, genç erişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde tehdit, itme ya da tokat atma, dayak, zorla cinsel ilişki gibi küfür ya da şiddet içeren davranışlar dahil olmak üzere romantik ilişkilerde saldırganlık, sindirme ve baskı olarak ifade edilebilir (Foshee ve ark. 1996; Lewis ve Fremouw 2001). Flört şiddeti diğer şiddet biçimlerine benzer şekilde üç türe ayrılmaktadır. Bunlar fiziksel, psikolojik/duygusal ve cinsel şiddettir. Fiziksel şiddet, dövme, yaralama (tokat atma, tırmalama), silah kullanma gibi boyutları içermektedir (Offenhauer ve Buchalter 2011). Flört şiddetinin psikolojik/duygusal boyutu, küçümseme, azarlama, tehdit etme ve aşağılama gibi davranışları içermektedir. Cinsel şiddet, eşlerden birinin cinsel ilişkiye veya diğer cinsel eylemlere girmesi için baskı yapması veya rızası dışında katılmaya zorlanmasını içermektedir (Set, 2020).

Romantik ilişkilerde psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddet bağımsız ya da eş zamanlı olarak ortaya çıkabilmektedir (Toplu ve ark. 2013). Flört şiddetinin potansiyel sonuçları arasında zihinsel sağlık sorunları (depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu), fiziksel sağlık sorunları ve ayrıca planlanmamış gebelikler, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, akademik sorunlar, intihar düşüncesi ve intihar girişimleri yer almaktadır (Ackard ve Neumark-Sztainer, 2002; Kabasakal ve Girli, 2012; Muyan ve Chang, 2015). Radzilani-Makatu ve Mahlalela (2015)'ya göre; flört şiddetinin genel olarak kültür yoluyla (bazı kültürlerde erkeklerin otoritesi) eş üzerinde otorite veya güç kazanma girişimlerinden, ebeveyn veya akran ilişkilerinde istismarı gözlemleyerek öğrenilen davranışlara kadar çeşitlilik gösterebilmektedir (Akt: Demirtaş ve ark. 2020).

3. Flört Şiddetinin Türleri

Flört şiddeti, bir çiftin (aynı veya farklı cinsiyetten iki kişiden oluşan) en az bir üyesinin diğer üye üzerinde şiddet eylemi gerçekleştirmesi veya tehdit etmesi olarak tanımlanan flört şiddeti, çiftler arasında kademeli olarak yayılmakta ve psikolojik, fiziksel veya cinsel olmak üzere farklı tür içermektedir (Martins ve ark. 2018).

Özetle, fiziksel şiddet, partnere kasten zarar vermek için fiziksel güce ve zorlamaya dayalı itme, vurma veya tekme atma gibi istenmeyen davranışlardır. Cinsel şiddet, partneri taciz, tecavüz gibi cinsel bir eyleme zorlayan veya baskı altına alan istenmeyen davranışlardır. Görünmeyen şiddet türü olan psikolojik şiddet, partneri aşağılama, utandırma, alay etme ya da korkutma gibi eylemlerle baskı altına alma olarak tanımlanmaktadır (Bacıoğlu ve Kocabıyık, 2020).

a. Fiziksel Flört Şiddeti

Şiddetin ilk akıllara getirdiği şiddet biçimi fiziksel şiddettir. Fiziksel şiddetin temelinde diğer bir kişinin bedenine bilinçli bir şekilde güç kullanarak zarar vermek yer almaktadır. Bundan dolayı da bir fiziksel şiddet ile karşı karşıya kalan kişilerde kendisine uygulanan fiziksel şiddetin belirtileri ve etkileri somut bir şekilde gözle görülebilmektedir. Şiddete başvurma niyeti, amacı, meşruluğu ya da kapsamı tartışmalara konu olsa da fiziksel şiddet dünyanın neresinde olursa olsun fiziksel şiddettir (Biçer, 2022).

Fiziksel flört şiddeti; tekme atma, itme gibi kaza dışı yaralanmaları içermektedir (Baldan ve Akış, 2017; Polat, 2017). Bir ilişkide insanlara fiziksel olarak zarar verecek davranışlara örnek olarak vurma, boğma ve yumruklamak sayılabilir. Ayrıca ilişkilerde istenmeyen teması içeren eylemler arasında dürtme, çekme, sıkma, sarsma ve ısırma gibi davranışlar da fiziksel flört şiddeti içerisinde yer almaktadır. Ayrıca fiziksel flört şiddeti tanımına göre flört şiddetine maruz kalan kişinin zarar görmesi de gerekmemektedir. Bu davranışlar mala zarar vermek ve alkol ve madde kullanmaya zorlamak gibi dolaylı davranışları da içermektedir (Şenay ve ark. 2021).

Lewis ve Fremouw (2001) fiziksel saldırganlık, en yaygın şekilde görülen ve en kolayca saptanabilen flört şiddetlerinden birisidir. Fakat bu belirtileri itibarıyla yalnızca fiziksel flört şiddetine odaklanarak flörtte sıkça karşı karşıya kalınabilen ve fiziksel saldırganlıkla benzerlikler taşıyan zorlayıcı ya da saldırgan diğer davranışların göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Akcan, 2020).

b. Psikolojik Flört Şiddeti

Psikolojik flört şiddeti diğer bir ifade ile duygusal flört şiddeti, flört şiddetinin ihmal, tehdit, baskı, aşağılama, azarlama, dalga geçme ve özsaygıyı

zedeleme gibi duygusal açıdan incitici davranışları içeren bir alt grubu olarak tanımlanmaktadır (Şenay ve ark. 2021).

Aşağılama, küçümseme ya da azarlama sözel/duygusal flört şiddeti davranışları arasındadır (Offenhauer ve Buchalter, 2011). Smith ve Donnelly (2001) ayrıca partnerin nesnelere zarar verme veya zarar verme tehdidi, partnere bir şey fırlatıp kasten kaçırma, partnere vurmaya hazırlanıp son anda durma, duygusal taciz, ölüm tehdidi, görmezden gelme ve çekip gitme tehditleri de sözlü/ duygusal flört şiddeti ifade etmektedir (Erdem ve Şahin, 2017).

Bilimsel literatür, psikolojik şiddetin aşağılama, kontrol, onaylamama, düşmanlık, aşağılama, tahakküm, sindirme, doğrudan şiddet tehdidi ve kıskançlığa dayalı tutumlar, davranışlar ve iletişim tarzları tarafından tanımlandığını ortaya koymuştur (Murphy ve Hoover, 1999; O'Leary ve Smith-Slep, 2003). O'Leary (1999) tanımında kontrol ve tahakküm eylemlerinin yanı sıra eşe yönelik aşağılama ve tekrarlayan eleştiri dahil sözlü saldırganlığı da tanıma eklemiştir. Açık psikolojik şiddet, saldırgan ve baskın bir tarz kullanıldığı için tanınması kolay, kontrol ve tahakküm davranışlarının yayılmasıyla karakterize edilmektedir ve tahakküm, kayıtsızlık, izleme ve itibarsızlaştırma gibi durumlar duyguları açıkça etkilemektedir. Bununla birlikte, ince psikolojik şiddet, sevgi dolu, şakacı ve şefkatli durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Ortağı baltalamaya, küçümsemeye ve tecrit etmeye yönelik mesajlar ve eylemler incelikli psikolojik flört şiddeti olarak tanımlanmaktadır (Ure~na ve ark. 2014).

c. Cinsel Flört Şiddeti

Şiddet içeren flört ilişkilerinde cinsel şiddet, bir partnerin diğerine karşı kasten korkutması veya zorlaması, cinsel ilişkiye veya diğer cinsel eylemlere katılmaya veya partneri rızası dışında cinsel aktivitelere katılmaya zorlaması ile karakterize edilmektedir (Shorey ve ark. 2008).

Straus ve ark. (1996) cinsel flört şiddeti, partneri ile cinsel ilişki esnasında kondom kullanımına onay vermeme, yine partneri ile cinsel ilişki sırasında tehditte bulunma, ilişkiye zorlama, partnerin izni dışında onunla cinsel ilişkiye girme vb. gibi zorlayıcı davranışları içermektedir (Demirtaş ve Sümer, 2022).

Cinsel flört şiddetinin yapısında cinsel doyum veya namusa yönelik davranışlar yer almamaktadır. Temelinde aşağılama ya da hükmetmeye dayalı bir

güdü yer almaktadır. Partnere yönelik cinsel şiddet eylemlerini kapsamaktadır (Yavuz, 2001). Cinsel flört şiddetinde şiddete maruz kalan birey hem psikolojik hem de fiziksel bakımdan negatif etkilenmektedir. Cinsel saldırganlık anında saldırıda bulunan kişinin kullandığı kaba kuvvetle diğer kişi yaralanabilmekte, istemediği şekilde gebe kalabilmekte, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanabilmektedir. Tüm bunlarla birlikte cinsel flört şiddeti sonrasında depresyon, korku, panik atak vb. gibi durumların yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca cinsel flört şiddetine maruz kalan kişi intihar girişiminde bulunabilmekte ya da kendisine saldıran kişiyi ya da kişileri öldürmeyi düşünebilmektedir (Biçer, 2022).

4. Flört Şiddetinin Sonuçları

Flört şiddetinde de diğer şiddet çeşitlerinde olduğu gibi insanlarda çok önemli sağlık problemlerine neden olmaktadır. Yaralanmalar ve hatta ölümlerle sonuçlanabilen flört şiddeti özellikle uzun dönemde anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, intihar girişimleri ya da düşünceleri, depresyon, yeme bozuklukları, sigara ve alkol kullanımı, bulimiya, sağlıksızca kilo alma, çok sayıda partnerle olma, erken yaşlarda ilişkiye girme, korunmasız cinsellik, cinsellikle bulaşabilen hastalıklar, ilişkiden önce madde kullanımı, düşüklükler, gebelikler vb. gibi olumsuz durumlar görülebilmektedir (Gökkaya ve Öztürk, 2021).

Flört şiddeti, düşük benlik saygısına, depresif belirtilere, madde bağımlılığına ve intihar eğilimine neden olabilmektedir (Exner-Cortens ve ark. 2013). Flört şiddetinin sonuçlarıyla ilgili olarak gerçekleştirilen bir çalışmada flört şiddetine maruz kalan kadınların bu durumu yaşadktan beş sene sonra depresif belirtilerinin arttığı, intihar girişiminde bulundukları ve yasaklı madde kullanma eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir. Erkeklerde ise anti sosyal davranışsal bozukluklar, intihar eğilimleri ve esrar kullanımının artış gösterdiği belirlenmiştir (Exner-Cortens ve ark. 2013). Flört şiddetinin asıl mağdurları kadınlar olsalar da erkeklerde de flört şiddeti çok önemli problemlere neden olabilmektedir (Baldan ve Akış, 2017). Flört şiddeti kişilerin fiziksel, ruhsal, ekonomik ve sosyal bakımdan etkilenmelerine neden olmaktadır. Flört şiddetinin hem kısa dönemli hem de uzun dönemli etkileri olabilmektedir (Özkan, 2022).

Flört şiddeti, ölümcül olmayan ya da ölümcül olan yaralanmalara, karın ağrısı, baş ağrısı, sırt ağrısı, fibromiyalji, mide problemleri, idrar yolları enfeksiyonu, uyku problemleri, vajinal kanama, düşük yaşam doyumu ve memnuniyetine, duygu durum bozukluğu, düşük benlik saygısı, delirme korkusu, düşük ilişki memnuniyeti, utanç, sosyal izolasyon, soyutlanma, düşünceleri sorgulama, özgüven kaybı, düşük akademik başarı, istenmeyen gebelikler gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir (Koçak ve Can, 2019). Akcan (2020) Tüm bunlarla birlikte flört şiddetinin partnerler arasında yaşanması ve dışarıya kapalı olması açısından tam etkileri kesin olarak anlaşılamamıştır (Zontul, 2022).

5. Flört Şiddeti ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yılmaz ve Taplak (2020) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, cinsiyet algısı ve flört şiddetine yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; anne eğitim düzeyi, cinsiyet, flört ilişkisine sahip olma, ilişkide flört şiddetine maruz kalma, cinsiyet algısı, benlik saygısı ve aile içi cinsel şiddete tanık olma değişkenlerinin öğrencilerin flörte yönelik tutumlarını istatistiksel olarak anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin flört şiddetini daha fazla desteklediği belirlenmiştir. Aile içi şiddet öyküsü ile flört şiddeti arasında bir ilişki bulunmuştur. Anne eğitim düzeyinin flört şiddetine yönelik tutumları etkileyen bir faktör olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada Eğitim düzeyi yüksek annelerin daha demokratik/destekleyici bir tutum sergilemeleri ve rol model olmaları flört şiddetine yönelik olumsuz tutumların gelişmesine katkı sağlamış olabileceği ifade edilmektedir

Uçar ve Baştemur (2020) yetişkinlikte flört şiddeti tutumları ve deneyimlerini inceledikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; şiddet uygulayan erkek ve kadınların fiziksel ve psikolojik flört şiddeti tutum puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Flört şiddeti geçmişine göre ise kadınların uyguladığı fiziksel flört şiddetine yönelik tutum puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Algılanan ebeveyn şiddetine göre, erkeklerin uyguladığı fiziksel flört şiddetine yönelik tutum puan ortalamaları arasındaki farkın, ebeveyn şiddeti öyküsü olmayanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Aydın ve Öztürk (2022) çocukluk travmalarının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde benlik kavramı ve flört şiddetine maruz kalmanın aracı

rollerini incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; benlik kavramı ve flört şiddetine maruz kalma, çocukluk çağı travmaları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide sıralı aracı rol oynamaktadır. Çocukluk çağı travmaları flört şiddetine maruz kalma, psikolojik semptomlar ile pozitif ve benlik kavramı ile negatif olarak ilişkilidir. Benlik kavramı, flört şiddetine maruz kalma ve psikolojik belirtilerle negatif ilişkilidir. Flört şiddetine maruz kalma durumunun psikolojik belirtilerle pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kumcağız ve ark. (2022) üniversite öğrencilerinin flört şiddeti algıları ve flört şiddeti mağdurlarının çocukluk çağındaki şiddet deneyimleriyle ilişkisini incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin flört şiddeti deneyimlerinin genel olarak üst düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan, kadın katılımcıların flört şiddeti konusunda farkındalıklarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın katılımcılar, cinsel ilişkiye zorlanma ve cinsel obje muamelesi görme ifadelerini daha yüksek oranda flört şiddeti olarak değerlendirmiştir. Araştırmanın bir diğer çarpıcı sonucu da çocukluk yıllarında şiddete maruz kalan ve tanık olan üniversite öğrencilerinin flört şiddeti deneyimlerinin daha fazla olmasıdır. Bu sonuç, çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmanın veya kötü yaşam olaylarına tanık olmanın ileriki yaşamlarında romantik ilişkilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

Yolcu ve Akbay (2020) üniversite öğrencileri arasında flört şiddeti, benlik saygısı, ilişki öz yeterliliği ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; flört şiddeti ile benlik saygısı, algılanan ilişki öz yeterliliği arasında negatif, flört şiddeti ile saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde flört şiddeti üzerinde ilişki öz-yeterliliği, benlik saygısı ve saplantılı bağlanma stili flört şiddeti tutumları üzerine anlamlı bir yordayıcı rolü olduğu ve algılanan ilişki öz-yeterliliğinin en büyük yordayıcı role sahip olduğu gösterilmiştir.

Gover ve ark. (2008) üniversite öğrencilerinde aile içi şiddet ile flört şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; çocuklukta şiddete maruz kalmanın, erkekler ve kadınlar için şiddetle karakterize edilen ilişkilere katılımın tutarlı bir yordayıcısı olduğunu

göstermektedir. Kadınların daha çok flört ilişkilerinde fiziksel şiddete erkeklerden daha fazla maruz kaldıkları görülmüştür.

Carr ve Vandeusen (2002) çocukken ebeveynler arası şiddete tanık olma, ebeveyn fiziksel şiddetinin kurbanı olma ve flört ilişkilerinde şiddet uygulama arasındaki ilişkiyi incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ebeveynler arası şiddete tanık olmak, üniversiteli erkeklerde fiziksel flört şiddetine etki ettiği, ancak cinsel saldırganlığa etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, yakın partner şiddetini destekleyen tutumlar, cinsel saldırganlığın yordayıcısıdır. Bu bulgular, ebeveynler arası şiddete tanık olmanın bir yetişkin olarak şiddete başvurmaya yol açabileceğine dair önceki araştırmaları desteklemektedir.

Wingood ve ark. (2001) flört şiddeti ve siyah ergen kadınların cinsel sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; flört şiddeti ergenlerin %18,4'ü tarafından bildirilmiştir. Flört şiddeti geçmişi olan ergenlerin, son 6 ayda cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanma olasılığı 2,8 kat, tek eşli olmayan erkek partnerlere sahip olma olasılığı 2,8 kat ve sürekli olarak prezervatif kullanma olasılığı yarı yarıya daha fazladır. Flört şiddetine maruz kalmış ergenlerin sağlıksız cinsel davranışlar, tutumlar, inançlar ve normlar ile ilgili davranışlar sergileme olasılığı daha yüksektir.

Kaura ve Lohman (2007) flört şiddeti mağduriyeti, ilişki doyumu, ruh sağlığı sorunları ve şiddetin kabul edilebilirliğinin kadın ve erkek karşılaştırmasını incelemeye çalıştıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; flört şiddeti mağduriyetinin hem erkekler hem de kadınlar için ilişki doyumu ve akıl sağlığı sorunları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkekler için şiddetin kabul edilebilirliği, flört şiddeti mağduriyeti ile depresyon, kaygı ve somatizasyon gibi ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Kadınlar için şiddetin kabul edilebilirliği, yalnızca flört şiddeti mağduriyeti ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Callahan ve ark. (2003) flört şiddeti mağduriyeti ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kızlar için, artan flört şiddeti seviyeleri, demografik, aile içi şiddet ve sosyal arzu edilebilirlik değişkenleri kontrol edildikten sonra bile, daha

yüksek travma sonrası stres ve ayrışma seviyeleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Erkekler için flört şiddeti mağduriyet düzeyleri, diğer değişkenler kontrol edildikten sonra bile daha yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve travma sonrası stres ile ilişkilidir. Hem erkekler hem de kızlar için flört şiddeti mağduriyeti, daha düşük yaşam doyumu seviyeleri ile ilişkilidir.



III. YÖNTEM

A. Araştırma Deseni

Çiftlerde benlik ayrışması ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının, flört şiddeti arasındaki ilişkinin incelendiği bu nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni flört şiddeti, bağımsız değişkeni akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benlik ayrışmasıdır. Nicel araştırma deseni olan ilişkisel desende iki veya daha fazla olgu arasında bir ilişki varlığı ya da yokluğu incelenmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

B. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcı grubu Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri ve romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı veya flört) 200 bireyden oluşmaktadır. Bireylerin tamamı bu çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermişlerdir.

C. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan veri toplama araçları aşağıda detaylı olarak belirtilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış, bağımsız değişkenleri öğrenmek amacıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi olmak üzere 5 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Benliğin Ayrışması Ölçeği: Bu ölçek 1998 yılında Skowron ve Friedlander tarafından bireylerin kişiler arası ve intrapsişik benlik ayrışmalarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve yılında Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 6 dereceli likert tipi olan bu ölçek 20 maddeden ve toplam olarak 20- 120 arası puan alınabilmektedir. Maddelerin

tümünün toplamı toplam benlik ayrımlaşmasının puanını vermektedir. Alt ölçeklerin toplamı her bir alt ölçeğin benliği ayrımlaşması puanını vermektedir. Puan yüksekliği benlik ayrımlaşması düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere ölçeğin 4 alt boyutu vardır. Bu ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .81 bulunmuştur. 5 hafta arayla uygulanan test tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.74$ olarak tespit edilmiştir (Işık & Bulduk,2014). Bu araştırmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı; duygusal tepkisellik ,763, ben pozisyonu ,672, duygusal kopma ,644, başkalarına bağımlılık ,623 ve ölçek toplamı ,649 olarak bulunmuştur.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği: Bu ölçek kişilerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarını ölçmek için Sarı tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Aşırı beklentiler, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı, yakınlık, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları olmak üzere 6 alt boyuttan ve 30 maddeden oluşmaktadır. Aşırı beklentiler iç tutarlılık katsayısı .81, sosyal zaman kullanımı iç tutarlılık katsayısı .78 ,zihin okuma iç tutarlılık kat sayısı .78, farklı düşünmek iç tutarlılık kat sayısı .69, fiziksel yakınlık iç tutarlılık kat sayısı .53, cinsiyet farklılıkları iç tutarlılık kat sayısı .53 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .84'tür. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı .85 bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin akılcı olmayan inançlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir (Sarı, Korkut Owen,2015). Bu araştırmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı; aşırı beklentiler ,857, sosyal zaman kullanımı ,792, zihin Okuma ,856, farklı düşünmek ,774, fiziksel yakınlık ,630, cinsiyet farklılıkları ,740 ve ölçek toplamı ,885 olarak bulunmuştur.

Flört Şiddetine Yönelik Tutum Ölçekleri: Bu ölçek erkek ve kadınların ilişkide uyguladıkları fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddete yönelik tutumları belirlemek amacıyla Price, Byers ve Flört Şiddeti Araştırma Ekibi tarafından 1999 senesinde geliştirilmiştir. Bu ölçekteki erkeğin flörte uyguladığı psikolojik şiddete, erkeğin flörte uyguladığı fiziki şiddete, kadının flörte uyguladığı fiziksel şiddete, kadının flörte uyguladığı psikolojik şiddete yönelik tutumları ölçeklerinin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Yumuşak tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Ölçeklerden alınan yüksek puanlar flört şiddetini kabul etme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir.

Kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum cevaplarından oluşan 1-5 arası puan verilen ölçeklerin Cronbach Alfa katsayılarının 0.81, 0.87, 0.75, 0.82 şeklinde hesaplandığı bulunmuştur (Yumuşak & Şahin, 2014). Bu araştırmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı; erkeğin flörtte uyguladığı psikolojik şiddet ,660, erkeğin flörtte uyguladığı fiziksel şiddet ,639, kadının flörtte uyguladığı psikolojik şiddet ,854 ve kadının flörtte uyguladığı fiziksel şiddet ,678 olarak bulunmuştur.

D. Veri toplama Süreci

Bu tezde nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Benliğin ayrımlaşması ölçeği, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği ve flört şiddetine yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Anket formu Türkiye’de yaşayan ve romantik ilişkisi olan (evli, nişanlı veya flört) katılımcılara çevrimiçi gönderilmiş ve veriler bu yolla toplanmıştır.

E. Veri Analizi

Bu çalışmada kullanılacak ölçeklerin tümü Google Forms üzerinden çevrimiçi şekilde katılımcılara iletilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. SPSS analizinde öncelikle demografik bilgilerin belirlenmesi amacı ile frekans analizi yapılmıştır. Sonrasında verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu ölçeklerin analizlerinde veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik testlerden faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

IV. BULGULAR

A. Demografik Bulgular

Çizelge 1. Demografik Bilgilerle İlgili Bulgular

Demografi	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	135	67,5
	Erkek	65	32,5
Yaş	18-19	57	28,5
	20-21	55	27,5
	22-23	30	15,0
	24-25	32	16,0
	26-30	26	13,0
Eğitim	Üniversite Öğrencisi	200	100,0
Romantik İlişki Türü	Flört	177	88,5
	Nişan	10	5,0
	Evli	13	6,5
Romantik İlişki Süresi	0-1 Yıl	127	63,5
	1-3 Yıl	51	25,5
	4 ve üzeri yıl	22	11,0
Toplam		200	%100

Araştırmaya katılanların %67,5'i (n135) kadın ve %32,5'i (n65) erkektir. %28,5'i (n57) 18-19 yaş aralığında, %27,5'i (n55) 20-21 yaş aralığında, %15'i (n30) 22-23 yaş aralığında, %16'sı (n32) 24-25 yaş aralığında ve %13'ü (n26) 26-30 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılanların tümü üniversite öğrencisidir. Araştırmaya katılanların %88,5'inin (n177) romantik ilişki türü flört, %5'inin (n10) romantik ilişki türü nişanlı ve %6,5'inin (n13) romantik ilişki türü evlidir. %63,5'inin (n127) romantik ilişki süresi 0-1 yıl arasında, %22,5'inin (n51) romantik ilişki süresi 1-3 yıl arası ve %11'inin (n22) romantik ilişki süresi 4 yıl ve üzeridir.

B. Normallik Analizi

Çizelge 2. Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Dair Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Tepkisellik	3,92	1,13	-,292	-,576
Ben Pozisyonu Alma	4,22	1,00	-,225	-,216
Duygusal Kopma	2,42	,85	,422	-,029
Başkalarına Bağımlılık	2,50	,86	,602	,740
Benlik Ayrışması Genel	4,10	,62	,221	-,488
Aşırı Beklentiler	3,69	,81	-,715	,533
Sosyal Zaman Kullanımı	1,82	,74	,927	,492
Zihin Okuma	3,22	,92	-,103	-,531
Farklı Düşünme	1,98	,87	,815	,017
Fiziksel Yakınlık	2,33	,91	,541	-,384
Cinsiyet Farklılıkları	3,07	,99	-,257	-,475
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Genel	2,80	,56	,045	-,006
Erkek Psikolojik Şiddet	1,84	,70	1,050	,469
Erkek Fiziksel Şiddet	1,41	,67	1,982	1,989
Kadın Psikolojik Şiddet	1,83	,81	1,279	1,330
Kadın Fiziksel Şiddet	1,74	,51	1,160	,423

Literatür kapsamında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2010). Ölçeklerinden elde edilen puanlara dair çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, benlik ayrışması ve alt boyutları, akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve alt boyutları ve flört şiddeti alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -,715 ile 1,989 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu ölçeklerin analizlerinde veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik testlerden faydalanılacaktır.

C. Benlik Ayrışması Farklılık Analizleri

“H1: Çiftlerde benlik ayrışması demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.” Hipotezi kapsamında cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü ve romantik ilişki süresi demografik özelliklerin çiftlerin benlik ayrışmasında verilerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

Çizelge 3. Benlik Ayrımlaşmasının Cinsiyete Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Duygusal Tepkisellik	Kadın	135	4,1363	1,12519	3,932	,000*
	Erkek	65	3,4862	1,02954		
Ben Pozisyonu Alma	Kadın	135	4,1407	,94949	-1,668	,097
	Erkek	65	4,3938	1,11241		
Duygusal Kopma	Kadın	135	2,4993	,84496	1,933	,055
	Erkek	65	2,2523	,84947		
Başkalarına	Kadın	135	2,5807	,86071	1,945	,053
Bağımlılık	Erkek	65	2,3292	,84737		
Benlik Ayrımlaşması Genel	Kadın	135	3,9811	,60987	-3,849	,000*
	Erkek	65	4,3315	,58847		

P<0,05

Cinsiyet değişkeninin çiftlerin benlik ayrışmasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen T-Testi sonucuna göre; Benlik ayrışması alt boyutlarından ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak hem benlik ayrışması hem de benlik ayrışması alt boyutu olan duygusal tepkiselliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($P<0,05$). Duygusal tepkisellikte kadınların puan ortalamalarının (Ort.4,1363) erkeklerin puan ortalamalarından (Ort.3,4862) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha çok duygusal tepkiselliğe sahip oldukları söylenebilir. Benlik ayrışmasında erkek katılımcıların puan ortalamalarının (Ort. 4,3315) kadın katılımcıların puan ortalamalarından (Ort. 3,9811) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok benlik ayrışmasına sahip oldukları söylenebilir.

Çizelge 4. Benlik Ayrımlaşmasının Yaşa Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal Tepkisellik	Gruplar Arası	8,729	4	2,182	1,721	,147
	Grup İçi	247,306	195	1,268		
	Toplam	256,035	199			
Ben Pozisyonu Alma	Gruplar Arası	1,999	4	,500	,485	,746
	Grup İçi	200,815	195	1,030		
	Toplam	202,814	199			
Duygusal Kopma	Gruplar Arası	,853	4	,213	,289	,885
	Grup İçi	143,675	195	,737		
	Toplam	144,528	199			
Başkalarına Bağımlılık	Gruplar Arası	1,796	4	,449	,599	,664
	Grup İçi	146,203	195	,750		
	Toplam	148,000	199			
Benlik Ayrımlaşması Genel	Gruplar Arası	,711	4	,178	,452	,771
	Grup İçi	76,679	195	,393		
	Toplam	77,390	199			

P<0,05

Yaş değişkeninin çiftlerin benlik ayrışmasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; benlik ayrışması ve alt boyutlarından duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (P>0,05).

Çizelge 5. Benlik Ayrışmasının Romantik İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Duygusal Tepkisellik	Gruplar Arası	1,398	2	,699	,541	,583
	Grup İçi	254,637	197	1,293		
	Toplam	256,035	199			
Ben Pozisyonu Alma	Gruplar Arası	2,753	2	1,377	1,356	,260
	Grup İçi	200,061	197	1,016		
	Toplam	202,814	199			
Duygusal Kopma	Gruplar Arası	4,395	2	2,198	3,089	,048*
	Grup İçi	140,133	197	,711		
	Toplam	144,528	199			
Başkalarına Bağımlılık	Gruplar Arası	4,232	2	2,116	2,900	,057
	Grup İçi	143,767	197	,730		
	Toplam	148,000	199			
Benlik Ayrışması Genel	Gruplar Arası	1,479	2	,739	1,919	,150
	Grup İçi	75,911	197	,385		
	Toplam	77,390	199			

P<0,05

Romantik ilişki türü değişkeninin çiftlerin benlik ayrımlaşmasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; benlik ayrımlaşması ve alt boyutlarından duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma ve başkalarına bağımlılığın romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak Benlik ayrımlaşması alt boyutu olan duygusal kopmanın romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($P<0,05$). Bu anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki türünden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

Çizelge 6. Duygusal Kopma Post Hoc LSD Testi

(I) Romantik İlişki Türü	(j)Romantik İlişki Türü	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
Flört	Nişan	,67876*	,27414	,014*
	Evli	,08953	,24236	,712
Nişan	Flört	-,67876	,27414	,014
	Evli	-,58923	,35476	,098
Evli	Flört	-,08953	,24236	,712
	Nişan	,58923	,35476	,098

$P<0,05$

Anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki türünden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; romantik ilişki türü olarak flört eden çiftlerin nişanlı çiftlere göre daha çok duygusal kopma yaşadıkları söylenebilir ($P<0,05$).

Çizelge 7. Benlik Ayrımlaşmasının İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal Tepkisellik	Gruplar Arası	,120	2	,060	,046	,955
	Grup İçi	255,915	197	1,299		
	Toplam	256,035	199			
Ben Pozisyonu Alma	Gruplar Arası	1,969	2	,984	,966	,383
	Grup İçi	200,845	197	1,020		
	Toplam	202,814	199			
Duygusal Kopma	Gruplar Arası	1,001	2	,500	,687	,504
	Grup İçi	143,527	197	,729		
	Toplam	144,528	199			
Baskalarına Bağımlılık	Gruplar Arası	1,731	2	,866	1,166	,314
	Grup İçi	146,268	197	,742		
	Toplam	148,000	199			
Benlik Ayrımlaşması Genel	Gruplar Arası	,673	2	,337	,864	,423
	Grup İçi	76,717	197	,389		
	Toplam	77,390	199			

$P<0,05$

Romantik ilişki süresi değişkeninin çiftlerin benlik ayrımlaşmasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; benlik ayrımlaşması ve alt boyutlarından duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$).

D. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Farklılık Analizleri

‘H2: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.’ Hipotezi kapsamında cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü ve romantik ilişki süresi demografik özelliklerin çiftlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

Çizelge 8. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Aşırı Beklentiler	Kadın	135	3,7306	,79804	,921	,358
	Erkek	65	3,6173	,84689		
Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	135	1,6543	,65018	-4,678	,000*
	Erkek	65	2,1538	,81400		
Zihin Okuma	Kadın	135	3,2630	,93629	,912	,363
	Erkek	65	3,1359	,89505		
Farklı Düşünme	Kadın	135	1,9370	,80791	-1,118	,301
	Erkek	65	2,0846	,99832		
Fiziksel Yakınlık	Kadın	135	2,2420	,92185	-1,902	,059
	Erkek	65	2,5026	,87624		
Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	135	3,0716	1,00528	,101	,920
	Erkek	65	3,0564	,97995		
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Genel	Kadın	135	2,7674	,55014	-1,058	,299
	Erkek	65	2,8564	,57167		

$P<0,05$

Cinsiyet değişkeninin çiftlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen T-Testi sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutu

olan sosyal zaman kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($P<0,05$). Sosyal zaman kullanımında erkek katılımcıların puan ortalamalarının (Ort. 2,1538) kadın katılımcıların puan ortalamalarından (Ort. 1,6543) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan isteklere sahip oldukları söylenebilir.

Çizelge 9. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının Yaşa Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Aşırı Beklentiler	Gruplar Arası	2,568	4	,642	,969	,426
	Grup İçi	129,236	195	,663		
	Toplam	131,805	199			
Sosyal Zaman Kullanımı	Gruplar Arası	7,866	4	1,967	3,755	,006*
	Grup İçi	102,134	195	,524		
	Toplam	110,000	199			
Zihin Okuma	Gruplar Arası	2,823	4	,706	,826	,510
	Grup İçi	166,627	195	,854		
	Toplam	169,451	199			
Farklı Düşünme	Gruplar Arası	8,149	4	2,037	2,758	,029*
	Grup İçi	144,056	195	,739		
	Toplam	152,205	199			
Fiziksel Yakınlık	Gruplar Arası	8,320	4	2,080	2,573	,039*
	Grup İçi	157,671	195	,809		
	Toplam	165,991	199			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar Arası	2,769	4	,692	,695	,596
	Grup İçi	194,120	195	,995		
	Toplam	196,889	199			
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Genel	Gruplar Arası	1,330	4	,332	1,072	,372
	Grup İçi	60,489	195	,310		
	Toplam	61,819	199			

$P<0,05$

Yaş değişkeninin çiftlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; akılcı romantik ilişki inancı ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı, farklı düşünme ve fiziksel yakınlığın yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği

saptanmıştır ($P<0,05$). Bu anlamlı farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

Çizelge 10. Sosyal Zaman Kullanımı Post Hoc LSD Testi

(I) Yaş	(j)Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	,12836	,16324	,433
	24-26	-,03344	,15986	,835
	20-21	,09553	,13679	,486
	26 -30	-,51822	,17127	,003
20-21	18-19	-,09553	,13679	,486
	22-23	,03283	,16426	,842
	24-26	-,12898	,16091	,424
	26 -30	-,61375	,17224	,000
22-23	18-19	-,12836	,16324	,433
	24-26	-,16181	,18392	,380
	20-21	-,03283	,16426	,842
	26 -30	-,64658	,19392	,001
24-25	18-19	,03344	,15986	,835
	22-23	,16181	,18392	,380
	20-21	,12898	,16091	,424
	26 -30	-,48478	,19108	,012
26-30	18-19	,51822*	,17127	,003*
	22-23	,64658*	,19392	,001*
	24-26	,48478*	,19108	,012*
	20-21	,61375*	,17224	,000*

$P<0,05$

Sosyal zaman kullanımı ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inanacı kapsamında 26-30 yaş aralığında olan çiftlerin 18-25 yaş arasında olan çiftlere göre daha çok sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan isteklere sahip oldukları söylenebilir ($P<0,05$).

Çizelge 11. Farklı Düşünme Post Hoc LSD Testi

(I) Yaş	(j)Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	,17719	,19387	,362
	24-26	,31730	,18986	,096
	20-21	,11659	,16246	,474
	26 -30	-,38883	,20341	,057
20-21	18-19	-,11659	,16246	,474
	22-23	,06061	,19508	,756
	24-26	,20071	,19110	,295
	26 -30	-,50542	,20456	,014
22-23	18-19	-,17719	,19387	,362
	24-26	,14010	,21843	,522
	20-21	-,06061	,19508	,756
	26 -30	-,56603	,23030	,015
24-25	18-19	-,31730	,18986	,096
	22-23	-,14010	,21843	,522
	20-21	-,20071	,19110	,295
	26 -30	-,70613	,22693	,002
26-30	18-19	,38883	,20341	,057
	22-23	,56603*	,23030	,015*
	24-26	,70613*	,22693	,002*
	20-21	,50542*	,20456	,014*

P<0,05

Farklı düşünme ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inancı kapsamında 26-30 yaş aralığında olan çiftlerin 20-25 yaş arasında olan çiftlere göre daha çok kendilerinden farklı düşüncelere sahip olup olmadıklarıyla ilgili olarak akılcı olmayan inançlara sahip oldukları söylenebilir (P<0,05).

Çizelge 12. Fiziksel Yakınlık Post Hoc LSD Testi

(I) Yaş	(j)Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	-,24971	,20282	,220
	24-26	-,16429	,19863	,409
	20-21	-,21031	,16996	,217
	26 -30	-,67791	,21280	,002
20-21	18-19	,21031	,16996	,217
	22-23	-,03939	,20409	,847
	24-26	,04602	,19992	,818
	26 -30	-,46760	,21401	,030
22-23	18-19	,24971	,20282	,220
	24-26	,08542	,22852	,709
	20-21	,03939	,20409	,847
	26 -30	-,42821	,24094	,077
24-25	18-19	,16429	,19863	,409
	22-23	-,08542	,22852	,709
	20-21	-,04602	,19992	,818
	26 -30	-,51362	,23742	,032
26-30	18-19	,67791	,21280	,002*
	22-23	,42821	,24094	,077
	24-26	,51362	,23742	,032*
	20-21	,46760	,21401	,030*

P<0,05

Fiziksel yakınlık ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inanacı kapsamında 26-30 yaş aralığında olan çiftlerin 18-19, 20-21 ve 24-26 yaş arasında olan çiftlere göre daha çok fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlara sahip oldukları söylenebilir (P<0,05).

Çizelge 13. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Aşırı Beklentiler	Gruplar Arası	,415	2	,207	,311	,733
	Grup İçi	131,390	197	,667		
	Toplam	131,805	199			
Sosyal Zaman Kullanımı	Gruplar Arası	1,274	2	,637	1,154	,317
	Grup İçi	108,726	197	,552		
	Toplam	110,000	199			
Zihin Okuma	Gruplar Arası	,293	2	,147	,171	,843
	Grup İçi	169,157	197	,859		
	Toplam	169,451	199			
Farklı Düşünme	Gruplar Arası	4,324	2	2,162	2,880	,059
	Grup İçi	147,881	197	,751		
	Toplam	152,205	199			
Fiziksel Yakınlık	Gruplar Arası	5,100	2	2,550	3,122	,046*
	Grup İçi	160,891	197	,817		
	Toplam	165,991	199			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar Arası	1,217	2	,609	,613	,543
	Grup İçi	195,672	197	,993		
	Toplam	196,889	199			
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Genel	Gruplar Arası	,168	2	,084	,268	,765
	Grup İçi	61,651	197	,313		
	Toplam	61,819	199			

P<0,05

Romantik ilişki türü değişkeninin çiftlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inancı ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünme ve cinsiyet farklılıklarının romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutu olan fiziksel yakınlığın romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($P<0,05$). Bu anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki türünden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

Çizelge 14. Fiziksel Yakınlık Post Hoc LSD Testi

(I) Romantik İlişki Türü	(j)Romantik İlişki Türü	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Flört	Nişan	,37740	,29374	,200
	Evli	-,53542	,25969	,041
Nişan	Flört	-,37740	,29374	,200
	Evli	-,91282	,38012	,017
Evli	Flört	,53542*	,25969	,041*
	Nişan	,91282*	,38012	,017*

P<0,05

Anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki türünden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; romantik ilişki türü olarak evli çiftlerin flört eden ve nişanlı olan çiftlere göre daha çok fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlara sahip oldukları söylenebilir (P<0,05).

Çizelge 15. Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnancının İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Aşırı Beklentiler	Gruplar Arası	2,713	2	1,356	2,070	,129
	Grup İçi	129,092	197	,655		
	Toplam	131,805	199			
Sosyal Zaman Kullanımı	Gruplar Arası	2,331	2	1,165	2,132	,121
	Grup İçi	107,669	197	,547		
	Toplam	110,000	199			
Zihin Okuma	Gruplar Arası	,397	2	,199	,232	,793
	Grup İçi	169,053	197	,858		
	Toplam	169,451	199			
Farklı Düşünme	Gruplar Arası	6,630	2	3,315	4,486	,012*
	Grup İçi	145,575	197	,739		
	Toplam	152,205	199			
Fiziksel Yakınlık	Gruplar Arası	3,350	2	1,675	2,029	,134
	Grup İçi	162,641	197	,826		
	Toplam	165,991	199			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar Arası	1,535	2	,767	,774	,463
	Grup İçi	195,354	197	,992		
	Toplam	196,889	199			
Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Genel	Gruplar Arası	,419	2	,210	,673	,511
	Grup İçi	61,399	197	,312		
	Toplam	61,819	199			

P<0,05

Romantik ilişki süresi değişkeninin çiftlerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; akılcı olmayan romantik ilişki inancı ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarının romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$). Ancak akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutu olan farklı düşünmenin romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($P<0,05$). Bu anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki süresinden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

Çizelge 16. Farklı Düşünme Post Hoc LSD Testi

(I) Romantik İlişki Süresi	(j)Romantik İlişki Süresi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
0-1 Yıl	1-3 Yıl	,29751*	,14251	,038*
	4 Yıl ve Üzeri	,50251*	,19851	,012*
1-3 Yıl	0-1 Yıl	-,29751	,14251	,038
	4 Yıl ve Üzeri	,20499	,21927	,351
4 Yıl ve Üzeri	0-1 Yıl	-,50251	,19851	,012
	1-3 Yıl	-,20499	,21927	,351

$P<0,05$

Anlamlı farklılığın hangi romantik ilişki süresinden kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; 0-1 yıl arası romantik ilişki süresine sahip olan çiftlerin 1 yıldan daha fazla romantik ilişki süresine sahip çiftlere göre daha çok kendilerinden farklı düşüncelere sahip olup olmadıklarıyla ilgili olarak akılcı olmayan inançlara sahip oldukları söylenebilir ($P<0,05$).

1. E. Flört Şiddeti Farklılık Analizleri

“H3: Çiftlerde flört şiddeti demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.” Hipotezi kapsamında cinsiyet, yaş, romantik ilişki türü ve romantik ilişki süresi demografik özelliklerin çiftlerin flört şiddetinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

Çizelge 17. Flört Şiddetinin Cinsiyete Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Erkek Psikolojik Şiddet	Kadın	135	1,5802	,50055	-	,000*
Erkek Fiziksel Şiddet	Erkek	65	2,3692	,75139	8,808	
Kadın Psikolojik Şiddet	Kadın	135	1,2080	,44979	-	,000*
Kadın Fiziksel Şiddet	Erkek	65	1,8154	,84336	6,642	
Kadın Psikolojik Şiddet	Kadın	135	1,6404	,73745	-	,000*
Kadın Fiziksel Şiddet	Erkek	65	2,2126	,82357	4,946	
Kadın Psikolojik Şiddet	Kadın	135	1,6136	,76394	-	,000*
Kadın Fiziksel Şiddet	Erkek	65	1,9949	,87585	3,150	

P<0,05

Cinsiyet değişkeninin çiftlerin flört şiddetine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen T-Testi sonucuna göre; flört şiddeti alt boyutlarından erkek psikolojik ve fiziksel şiddet, kadın psikolojik ve fiziksel şiddete yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür (P<0,05). Erkeklerin uyguladıkları hem fiziksel şiddet (Ort. 1,8154) hem de psikolojik şiddet (Ort. 2,3692) puan ortalamaları kadın katılımcıların erkeklerin uyguladıkları hem fiziksel şiddet (Ort. 1,2080) hem de psikolojik şiddet (Ort. 1,5802) puan ortalamalarından yüksektir. Diğer bir ifade ile erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddeti kadınlara göre erkekler daha çok kabullenmektedirler.

Erkeklerin kadınların uyguladıkları hem fiziksel şiddet (Ort. 1,9949) hem de psikolojik şiddete (Ort. 2,2126) yönelik tutum puan ortalamaları kadın katılımcıların hem fiziksel şiddet (Ort. 1,6136) hem de psikolojik şiddet (Ort. 1,6404) puan ortalamalarından yüksektir. Diğer bir ifade ile erkeklerin kadınların erkeklere uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddeti kadınlara göre daha çok kabullenmektedirler.

Çizelge 18. Flört Şiddeti Yaşa Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Erkek Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	10,578	4	2,645	5,966	,000*
	Grup İçi	86,442	195	,443		
	Toplam	97,020	199			
Erkek Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	9,120	4	2,280	5,579	,000*
	Grup İçi	79,695	195	,409		
	Toplam	88,815	199			
Kadın Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	8,793	4	2,198	3,518	,008*
	Grup İçi	121,854	195	,625		
	Toplam	130,648	199			
Kadın Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	3,882	4	,970	1,458	,217
	Grup İçi	129,795	195	,666		
	Toplam	133,677	199			

P<0,05

Yaş değişkeninin çiftlerin flört şiddetine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; flört şiddeti alt boyutlarından kadının uyguladığı fiziksel şiddetin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (P>0,05). Ancak erkeklerin uyguladıkları psikolojik ve fiziksel şiddet ile kadınların uyguladıkları psikolojik şiddetin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (P<0,05). Bu anlamlı farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

Çizelge 19. Erkek Psikolojik Şiddet Post Hoc LSD Testi

(I) Yaş	(j) Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	,00296	,12584	,981
	24-26	,14316	,15018	,342
	20-21	,21455	,14707	,146
	26 -30	-,57359	,15757	,000
20-21	18-19	-,00296	,12584	,981
	22-23	,14020	,15112	,355
	24-26	,21159	,14803	,154
	26 -30	-,57655	,15846	,000
22-23	18-19	-,14316	,15018	,342
	24-26	-,14020	,15112	,355
	20-21	,07139	,16920	,674
	26 -30	-,71675	,17840	,000
24-25	18-19	-,21455	,14707	,146
	22-23	-,21159	,14803	,154
	20-21	-,07139	,16920	,674
	26 -30	-,78814	,17579	,000
26-30	18-19	,57359*	,15757	,000*
	22-23	,57655*	,15846	,000*
	24-26	,71675*	,17840	,000*
	20-21	,78814*	,17579	,000*

P<0,05

Erkeklerin uyguladıkları psikolojik şiddet ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre erkeklerin uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutumları artış göstermektedir ($P<0,05$).

Çizelge 20. Erkek Fiziksel Şiddet Post Hoc LSD Testi

(I) Yaş	(j)Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	,04758	,12083	,694
	24-26	,09430	,14420	,514
	20-21	,01704	,14121	,904
	26 -30	-,59374	,15129	,000
20-21	18-19	-,04758	,12083	,694
	22-23	,04672	,14510	,748
	24-26	-,03054	,14214	,830
	26 -30	-,64132	,15215	,000
22-23	18-19	-,09430	,14420	,514
	24-26	-,04672	,14510	,748
	20-21	-,07726	,16246	,635
	26 -30	-,68803	,17130	,000
24-25	18-19	-,01704	,14121	,904
	22-23	,03054	,14214	,830
	20-21	,07726	,16246	,635
	26 -30	-,61078	,16879	,000
26-30	18-19	,59374*	,15129	,000*
	22-23	,64132*	,15215	,000*
	24-26	,68803*	,17130	,000*
	20-21	,61078*	,16879	,000*

$P<0,05$

Erkeklerin uyguladıkları fiziksel şiddet ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre erkeklerin uyguladıkları fiziksel şiddete yönelik tutumları artış göstermektedir ($P<0,05$).

Çizelge 21. Kadın Psikolojik Şiddet Post Hoc LSD Testi

(i) Yaş	(j) Yaş	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	P
18-19	22-23	-,07090	,14941	,636
	24-26	,25885	,17831	,148
	20-21	,17419	,17462	,320
	26 -30	-,46283	,18708	,014
20-21	18-19	,07090	,14941	,636
	22-23	,32975	,17942	,068
	24-26	,24509	,17575	,165
	26 -30	-,39193	,18814	,039
22-23	18-19	-,25885	,17831	,148
	24-26	-,32975	,17942	,068
	20-21	-,08466	,20089	,674
	26 -30	-,72168	,21181	,001
24-25	18-19	-,17419	,17462	,320
	22-23	-,24509	,17575	,165
	20-21	,08466	,20089	,674
	26 -30	-,63702	,20872	,003
26-30	18-19	,46283*	,18708	,014*
	22-23	,39193*	,18814	,039*
	24-26	,72168*	,21181	,001*
	20-21	,63702*	,20872	,003*

P<0,05

Kadınların uyguladıkları psikolojik şiddet ile ilgili anlamlı farklılığın hangi yaş gurubundan kaynaklandığının belirlenmesi amacı ile yapılan Post Hoc LSD testinin sonucuna göre; 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre kadınların uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutumları artış göstermektedir (P<0,05).

Çizelge 22. Flört Şiddeti İlişki Türüne (Flört, Nişanlı, Evli) Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Erkek Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	,069	2	,034	,070	,933
	Grup İçi	96,951	197	,492		
	Toplam	97,020	199			
Erkek Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	,095	2	,048	,106	,900
	Grup İçi	88,720	197	,450		
	Toplam	88,815	199			
Kadın Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	,674	2	,337	,511	,601
	Grup İçi	129,974	197	,660		
	Toplam	130,648	199			
Kadın Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	,747	2	,374	,554	,576
	Grup İçi	132,930	197	,675		
	Toplam	,069	199			

P<0,05

Romantik ilişki türü değişkeninin çiftlerin flört şiddetine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddet ile kadınların uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddetin romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$).

Çizelge 23. Flört Şiddeti İlişki Süresine Göre Farklılık Analizi

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
Erkek Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	,716	2	,358	,733	,482
	Grup İçi	96,304	197	,489		
	Toplam	97,020	199			
Erkek Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	,850	2	,425	,952	,388
	Grup İçi	87,965	197	,447		
	Toplam	88,815	199			
Kadın Psikolojik Şiddet	Gruplar Arası	,527	2	,263	,399	,672
	Grup İçi	130,121	197	,661		
	Toplam	130,648	199			
Kadın Fiziksel Şiddet	Gruplar Arası	1,180	2	,590	,877	,417
	Grup İçi	132,497	197	,673		
	Toplam	133,677	199			
P<0,05						

Romantik ilişki süresi değişkeninin çiftlerin flört şiddetine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Anova analizi sonucuna göre; erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddet ile kadınların uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddetin romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P>0,05$).

2. F. Korelasyon Analizi

“H4: Çiftlerde benlik ayırma ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.H5: Çiftlerde benlik ayırma ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır. H6: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezleri kapsamında korelasyon analizi gerçekleştirilecektir.

Çizelge 24. Korelasyon Analizi

		Benlik Ayrışması	Akılci Olmayan Romantik İlişki İ.	Erkek Psikolojik Şiddet	Erkek Fiziksel Şiddet	Kadın Psikolojik Şiddet	Kadın Fiziksel Şiddet
Benlik Ayrışması	r p	1					
Akılci Olmayan Romantik İlişki İ.	r p	-,291** ,000	1				
Erkek Psikolojik Şiddet	r p	-,010 ,886	,390** ,000	1			
Erkek Fiziksel Şiddet	r p	-,032 ,649	,244** ,000	,715** ,000	1		
Kadın Psikolojik Şiddet	r p	-,135 ,056	,440** ,000	,696** ,000	,655** ,000	1	
Kadın Fiziksel Şiddet	r p	-,092 ,193	,277** ,000	,598** ,000	,661** ,000	,782** ,000	1

*P<0,05; **P<0,01

Ölçekler arasındaki ilişkilerin düzeyi, korelasyon katsayısı 0 ile 0,29 arasında olduğunda zayıf, 0,30 ile 0,64 arasında olduğunda orta, 0,65 ile 0,84 arasında olduğunda güçlü ve 0,85 ile 1,00 arasında olduğunda ise çok güçlü olarak yorumlanmaktadır (Ural & Kılıç, 2013). Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Benlik ayrışması ile akılci olmayan romantik ilişki inancı arasında negatif yönde olmak üzere zayıf düzeyde ($r = -,291$; $p = ,000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Benlik ayrışması ile flört şiddeti alt boyutlarından erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum, kadınların uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Akılci olmayan romantik ilişki inancı ile erkeklerin uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere orta düzeyde ($r = ,390$; $p = ,000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Akılci olmayan romantik ilişki inancı ile erkeklerin uyguladıkları fiziksel şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere zayıf düzeyde ($r = ,244$; $p = ,000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile kadınların uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere orta düzeyde ($r=,440$; $p=,000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile kadınların uyguladıkları fiziksel şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere zayıf düzeyde ($r=,277$; $p=,000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Çizelge 25. Analiz Edilen Hipotezlerin Sonuçları

Hipotezler	Sonuç
H1: Çiftlerde benlik ayrımlaşması demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.	Kabul
H2: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.	Kabul
H3: Çiftlerde flört şiddeti demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.	Kabul
H4: Çiftlerde benlik ayrımlaşması ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul
H5: Çiftlerde benlik ayrımlaşması ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Ret
H6: Çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul

V.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Tartışma

1. Çiftlerde Benlik Ayrışmasının Demografik Özelliklere Göre Anlamli Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın birinci hipotezi (H1) kabul edilmiştir. Buna göre çiftlerde benlik ayrışması demografik özelliklere göre anlamli bir farklılaşma göstermektedir.

Bu araştırmada, benlik ayrışması hem de benlik ayrışması alt boyutu olan duygusal tepkiselliğin cinsiyet değişkenine göre anlamli bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha çok duygusal tepkiselliğe sahip oldukları ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok benlik ayrışmasına sahip oldukları saptanmıştır.

Mert ve Topal (2018) yaptıkları araştırmaya göre; benlik ayrışmasının alt boyutu olan duygusal tepkiselliğin cinsiyete göre anlamli bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcıların sahip oldukları duygusal tepkisellik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kadınlarda duygusal tepkiselliğin daha yüksek olması kadınların erkeklere oranla olaylar ve durumlar karşısında daha kırılgan ve duygusal olması ile açıklanabilir. Mert ve Gülmez (2018) yaptıkları araştırmaya göre; benlik ayrışmasının alt boyutu olan duygusal tepkiselliğin cinsiyete göre anlamli bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu yani kadın katılımcıların erkek katılımcılara nazaran daha fazla duygusal tepkisellik gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler yukarıdaki çalışmaları destekler niteliktedir.

Türk (2019) yaptığı araştırmaya göre; erkek ve kadınların benlik ayrışma düzeylerinin anlamli bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre kadınlara nazaran erkeklerin benlik ayrışma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz ve Gündüz (2021) yaptıkları araştırmaya göre;

erkekler bir konu ve durum karşısında daha bağımsız ve özgür kararlar alabilirken, kadınlar evlilik öncesi kök aileye evlilik sonrası eşe bağlı kararlar almaya yönelik tutumlar sergilemektedir. Buradan hareketle erkeklerin kadınlara oranla benlik ayımlaşma düzeyi daha yüksektir ve bu araştırma Türk (2019), Yılmaz ve Gündüz'ün (2021) çalışmalarını desteklemektedir.

Bu çalışmada, benlik ayımlaşması alt boyutu olan duygusal kopmanın romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Romantik ilişki türü olarak flört eden çiftlerin nişanlı çiftlere göre daha çok duygusal kopma yaşadıkları saptanmıştır. Ancak Yılmaz ve Gündüz (2021) yaptıkları çalışmaya göre; benlik ayımlaşması düzeyinin romantik ilişki türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen verilerin bu çalışma ile çeliştiği görülmektedir.

2. Çiftlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Demografik Özelliklere Göre Anlamlı Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2) kabul edilmiştir. Buna göre çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

Bu çalışmada akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutu olan sosyal zaman kullanımının cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan isteklere sahip oldukları saptanmıştır. Bir diğer ifade ile erkeklerin sosyal ve serbest zaman etkinliklerinde kadınların sürekli kendileri ile birlikte katılmayı istemelidir gibi romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip oldukları söylenebilir. 26-30 yaşında olan bireylerin 18-25 yaşında olanlara göre sosyal zaman kullanımıyla ilgili daha akılcı olmayan inançlara sahip olduğu saptanmıştır.

Şahan (2021) yaptığı çalışmaya göre; akılcı olmayan romantik ilişki ölçeği alt boyutlarından olan sosyal zaman kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Buna göre erkeklerin sosyal zaman kullanımından aldıkları puan ortalamaları kadınların aldıkları puan ortalamalarından daha yüksektir. Sezer (2019) yaptığı çalışmaya göre sosyal

zaman etkinlikleri ile ilgili gerçekliği olmayan beklentileri ifade eden sosyal zaman kullanımı, kişinin ilişki içinde oldu kişi ile her faliyete beraber katılmayı istemesi şeklindeki akılcı olmayan inançları olduğunu ifade etmiştir.

Bu araştırmada akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı, farklı düşünme ve fiziksel yakınlığın yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görölmüştür. 26-30 yaş aralığında olan çiftlerin 18-25 yaş arasında olan çiftlere göre daha çok sosyal zaman kullanımı, farklı düşünme ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan isteklere sahip oldukları saptanmıştır. Kurt (2019) yaptığı araştırmaya göre bireylerin ilişkideki deneyimlerinin artmasının partnerine yönelik daha akılcı ve gerçekçi düşüncelere sahip olmalarına neden olabilmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular genel anlamda bu durumu desteklemektedir. Bireylerin yaşlarının artış göstermesinin daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olacaklarını göstermektedir.

Bu araştırmada akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutu olan fiziksel yakınlığın romantik ilişki türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görölmüştür. Evli çiftlerin flört eden ve nişanlı olan çiftlere göre daha çok fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlara sahip oldukları saptanmıştır. Sezer'in (2019) yaptığı çalışmaya bakıldığında bireylerin romantik ilişki içinde oldukları kişileri gördüklerinde heyecan yaşamamaları durumunda o kişiye karşı artık derin duygular hissetmediklerine dair akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına kapıldığı şeklindeki düşünceleri ifade etmektedir. Bu araştırmanın bulgularıda Sezer'in (2019) yaptığı araştırmayı destekler durumdadır.

Bu araştırmada akılcı olmayan romantik ilişki inancı alt boyutu olan farklı düşünmenin romantik ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görölmüştür. 0-1 yıl arası romantik ilişki süresine sahip olan çiftlerin 1 yıldan daha fazla romantik ilişki süresine sahip çiftlere göre daha çok kendilerinden farklı düşüncelere sahip olup olmadıklarıyla ilgili olarak akılcı olmayan inançlara sahip oldukları saptanmıştır. Seven (2019) yaptığı araştırmaya göre; toplam birliktelikleri ortalamanın üzerinde olan katılımcıların algıladıkları romantik ilişki kalitesi toplam birliktelik süresi ortalamanın altında kalan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir ifade ile katılımcıların birliktelik yılları artış gösterdiğinde romantik ilişkilerinin kalitesi

de artış göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular bu sonucu desteklemektedir.

3. Çiftlerde Flört Şiddetinin Demografik Özelliklere Göre Anlamlı Bir Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın üçüncü hipotezi (H3) kabul edilmiştir. Buna göre çiftlerde flört şiddeti demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

Bu çalışmada flört şiddeti alt boyutlarından erkek psikolojik ve fiziksel şiddet, kadın psikolojik ve fiziksel şiddete yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddeti kadınlara göre erkekler daha çok kabullenmektedirler. Bükecik vd. (2018) yaptıkları araştırmaya göre; flört şiddetinin temelini kültürel anlayışlar ve toplumsal değerler meydana getirmektedir. Cinsiyete özgün sosyal öğrenme kuramına göre, çocukluk çağında erkeklerin karşı cins üzerinde bir hakimiyet kurma amacıyla güç kullandıkları ve kızlarında bu hakimiyeti kabullenme eğilimi gösterdiklerini belirtmektedir. Daha önceki çalışmalarda da şiddet eğilimlerinin erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek olduğu ve kadınların erkeklere nazaran daha çok mağduriyet yaşadıkları belirlenmiştir.

Bu çalışmada erkeklerin uyguladıkları psikolojik ve fiziksel şiddet ile kadınların uyguladıkları psikolojik şiddetin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre erkeklerin uyguladıkları psikolojik, fiziksel şiddete yönelik tutumları artış göstermektedir. 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre kadınların uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutumları artış göstermektedir. Kol (2022) yaptığı araştırmaya göre; 22 ile 25 yaş arasında olan katılımcıların flört şiddetine maruz kalma oranlarının, 18 ile 21 yaş arasında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Yine daha önce yapılan bir araştırmaya göre 24 yaş ve üzerinde flört şiddetine maruz kalma olasılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle elde edilen bulgular bu çalışmaları destekleyen niteliktedir.

4. Çiftlerde Benlik Ayrışması İle Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın dördüncü hipotezi (H4) kabul edilmiştir. Buna göre çiftlerde benlik ayrışması ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu araştırmada benlik ayrışması ile akılcı olmayan romantik ilişki inancı arasında negatif yönde olmak üzere zayıf düzeyde ($r = -.291$; $p = .000$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifade ile bireylerin benlik ayrışma düzeyi arttıkça akılcı olmayan romantik ilişki inançları azalmaktadır.

Bowen (1978) benliği ayrılmış olan bireylerin ilişkilerde kendi benliklerini kaybetmeden daha sağlıklı ilişkiler ve duygusal bağlar kurabildiklerini ifade etmektedir. Kurt (2019) yaptığı araştırmaya göre; kişinin benliğini hem kendi içinde hemde kişilerarası ilişkilerde sağlıklı bir biçimde ayrıştırmış olması, aşırı beklenti, zihin okuma vb. gibi akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve alt boyutlarının azalması etkili olduğunu saptamıştır. Kurt ve Gündüz (2020) yaptıkları araştırmaya göre; akılcı olmayan ilişki inançları ve benliğin farklılaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler vardır. Bulgulara göre benlik ayrışması yüksek olan genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları daha az olabilmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada elde edilen veriler bu çalışmaları destekler niteliktedir.

5. Çiftlerde Benlik Ayrışması İle Flört Şiddeti Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın beşinci hipotezi (H5) reddedilmiştir. Buna göre çiftlerde benlik ayrışması ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Bu araştırmada benlik ayrışması ile flört şiddeti alt boyutlarından erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum, kadınların uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Literatüre bakıldığı zaman birebir benliğin ayrışması ve flört şiddeti ilişkisine rastlanılmamakla birlikte genel olarak flört şiddeti kapsamında yapılan

araştırmalara bakıldığında; Yolcu ve Akbay (2020) yaptıkları araştırmaya göre; flört şiddeti ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Callahan ve ark. (2003) yaptıkları araştırmaya göre; erkekler için flört şiddeti mağduriyet düzeyleri daha yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve travma sonrası stres ile ilişkilidir. Hem erkekler hem de kızlar için flört şiddeti mağduriyeti, daha düşük yaşam doyumu seviyeleri ile ilişkilidir.

6. Çiftlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları İle Flört Şiddeti Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın altıncı hipotezi (H6) kabul edilmiştir. Buna göre çiftlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu araştırmada akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile erkeklerin uyguladıkları psikolojik ve fiziksel şiddete yönelik tutum, kadınların uyguladıkları psikolojik ve fiziksel şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018) yaptıkları araştırmaya göre; erkeklerin saldırganlık düzeylerinin, sosyal ve boş zaman etkinliklerine ilişkin akılcı olmayan romantik ilişki beklentilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Şahan ve Çuhadaroglu (2022) yaptıkları araştırmaya göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği ile flört şiddetine yönelik tutum ölçeği arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç puanlarının artması flört şiddetine yönelik tutum puanlarının düştüğünü göstermektedir. Şenol vd. (2022) yaptıkları araştırmaya göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla flört şiddeti arasında negatif yönlü olmak üzere orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle akılcı olmayan romantik ilişkiye yönelik inançları az olan kişilerin, flört şiddetine yönelik şiddeti desteklemeyen bir tutum sergiledikleri ifade edilebilir.

B. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmayla birlikte ülkemizde çiftlerde benlik ayrımlaşması, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının çağımızın en büyük sorunlarından biri haline

gelen flört şiddeti ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya katılanların çoğunluğunu kadın, 18-23 yaş aralığında, tümü üniversite öğrencisi, romantik ilişki türü flört, romantik ilişki süresi 0 ile 3 yıl arası olan bireyler oluşturmaktadır. Elde edilen analizlerin sonucunda benlik ayrılaşması ile akılcı olmayan romantik ilişki inancı arasında negatif yönde olmak üzere zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Benlik ayrılaşması ile flört şiddeti alt boyutlarından erkeklerin uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum, kadınların uyguladıkları fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile erkeklerin ve kadınların uyguladıkları psikolojik şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere orta düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Akılcı olmayan romantik ilişki inancı ile erkeklerin ve kadınların uyguladıkları fiziksel şiddete yönelik tutum arasında pozitif yönde olmak üzere zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

1. Öneriler:

- Bu araştırma sadece 2023 yılında üniversitede öğrenci olan ve romantik bir ilişkisi olan bireylerle gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda farklı eğitim seviyeleri ve yaş grupları dahil edilerek çalışma genişletilmesi,
- Bu çalışmada çiflerde benliğin ayrılaşması, akılcı olmayan romantik ilişki inancı ve flört şiddeti değişkenleri ile çalışılmıştır. İleride bu konu ile ilgili yapılacak çalışmalarda akılcı olmayan romantik ilişki inançları, benlik ayrılaşması, flört şiddeti yerine ilişki doyumu, cinsel doyum, kök aile ilişkileri vb. kullanılarak araştırma yapılması,
- Flört şiddetine, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ve sağlıklı benlik ayrılaşmasına yönelik olarak gençlere farkındalık oluşturmak amacıyla psikoeğitim, grup çalışmaları, bireysel görüşmeler ve seminerler yapılması ve eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

VI.KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADLER, A. (2016). **Yaşamın anlam ve amacı.** (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

BAYMUR, F. (1985). **Genel Psikoloji.** İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

BOWEN, M. (1976). **Family therapy:** Theory and practice. Theory in the Practice of Psychotherapy. New York: Gardner Press.

BURGER, J. M. (2006). **Kişilik.** (E. D. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

BUSS, D. M. (2000). **The dangerous passion:** Why jealousy is as necessary as love and sex. New York : Free Press.

CORSİNİ, J. R., & WEDDİNG, D. (2012). **Modern Psikoterapiler.** İstanbul : Kaknüs Yayınları.

ELLİS, A. (1962). **Reason and emotion in psychotherapy.** New York: Lyle Stewart.

ELLİS, A. (1994). **Reason and emotion in psychotherapy.** Secaucus: Birscl Lane.

ELLİS, A., & HARPER, R. A. (1997). **A guide to rational living.** North Hollywood: Melvin Powers Books.

FRİTZLAN, L. (2010). **Murray Bowen's Insights into Family Dynamics.** 1-11.

GEORGE, D., & MALLERY, P. (2010). **SPSS for Windows Step By Step.** A Simple Study Guide And Reference .

HAAN, W. D. (2008). **Violence as an Essentially Contested Concept.** Violence in Europe. içinde Springer.

HARTER, S. (1988). **Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents .** USA: University of Denver.

- HONDERICH, T. (2002). **After the terror**. The Journal of ethics, 7(2), 161-181.
- KERR, M. E. (2000). **One family's story: A primer on bowen theory.** The bowen center for the study of the family.
- KERR, M., & BOWEN, M. (1988). **Family evaluation** . New York: Norton.
- MORGAN, C. T. (2009). **Psikolojiye Giriş**. (Eski, R. ve Karakaş, Ş. Çev. Ed.) Konya: Eğitim.
- MOSS, B. F., & SCHWEBEL, A. I. (1993). **Defining intimacy in romantic relationships**. Family Relations(42), 31-37.
- MURDOCK, N. L. (2012). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımı**. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- PAPERO, D. V. (1983). **Family Systems Theory and Therapy**. B. Wolman içinde, Handbook of Family and Marital Therapy (s. 137–158). New York: Plenum Press.
- SET, Z. (2020). **Flört Şiddeti: Bir Gözden Geçirme**. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(4), 444-454.
- TÜRKÇAPAR, M. H. (2011). **Bilişsel Terapi**. Ankara: HYP Yayınları.
- URAL, A., & KILIÇ, İ. (2013). **Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- YILDIRIM, A., & ŞİMŞEK, H. (2005). **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri** (Güncelleştirilmiş Geliştirilmiş 5. Baskı b.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

DERGİLER

- ACKARD, D. M., & NEUMARK-SZTAİNER, D. (2002). Date violence and date rape among adolescents: Associations with disordered eating behaviors and psychological health. **Child Abuse & Neglect**, 26(5), 455–473.
- ADİBKİA, A., EMAMİPOUR, S., ARSHADİ, F. K., & MOHAMMADKHANI, P. (2022). The Relationship Between Irrational Beliefs and the Marital

Satisfaction Based on the Mediating Role of the Conflict Resolution Behavior and the Marital Stress. **Journal of Practice in Clinical Psychology**, 10(3), 225-232.

AKAR, K. (2019). The Role Of Differentiation Of Self And Attachment Anxiety In The Association Between Family Of Origin Functioning And Couple Relationship Quality. İstanbul: **Ozyegin University**.

AKBABA, T. P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Antalya: **Akdeniz Üniversitesi**.

AKBULUT, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutumlarının Ebeveyn Kabul Red Algıları, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarına Göre Yordanması. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. **İzmir: Ege Üniversitesi**.

AKCAN, G. (2020). Flört Şiddeti: Psikopatolojik Bir Değerlendirme. **Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi**, 5(2), 72-87.

AKTAN, D. Z. (2022). Irrational beliefs and self-efficacy in romantic relationships as predictors of psychological wellbeing among late adolescents. *Journal of Psychiatry Research and Treatment*, 4(4).

ANDRADE, A. L., Wachelke, J. F., & Howat-Rodrigues, A. B. (2015). Relationship Satisfaction in Young Adults: Gender and Love Dimensions. *Interpersona An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-31.

ARAGON, J. M., & MAED, M. J. (2021). Inquiry On Strengthening Mutual Romantic Relationship: Reasons For Inclusion In Education. **European Journal of Humanities and Educational Advancements**, 2(7), 62-69.

AUŠRAITĖ, M., & ŽARDECKAĖ-MATULAITIENĖ, K. (2019). The Relationship Between Irrational relationship Beliefs And conflict resolution Strategies In Young Adulthood. **International Journal of Psychology**(23), 77-93.

- AYDIN, B. N., & ÖZTÜRK, E. (2022). Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi: Kendilik Algısının ve Flört Şiddetine Maruz Kalmanın Ardışık Aracılık Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 12(66), 389-403.
- AZKHOSH, M., & ASGARİ, A. (2007). Measuring Irrational Beliefs about Marital Relationships: Standardization of Relationship Believes Questionnaire (RBQ). **Journal Of Developmental Psychology Iranian Psychologists**, 4(14), 137-153.
- BACIOĞLU, S. D., & KOCABIYIK, O. O. (2020). The Roles of Value Preferences and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Prediction of Dating Violence. **International Journal of Psychology and Educational Studies**, 7(1), 96-107.
- BÄCK, A. (2004). Thinking Clearly about Violence. **Philosophical Studies**, 117(1), 219-230.
- BALDAN, G. A., & AKIŞ, N. (2017). Flört Şiddeti. **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 43(1), 41-44.
- BARTLE, S. E., & SABATELLİ, R. M. (1995). The Behavioral and Emotional Reactivity Index: Preliminary evidence for construct validity from three studies. **Family Relations**, 44(3), 267- 277.
- BARTLE-HARİNG, S., BRUCKER, P., & HOCK, E. (2002). The impact of parental separation anxiety on identity development in late adolescence and early adulthood. **Journal of Adolescent Research**, 17(5), 439-450.
- BELLUR, E. (2019). Chabot Duygusal Ayrışma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Evli Bireylerin Duygusal Ayrışma Düzeylerinin İncelenmesi. Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs: **Doğu Akdeniz Üniversitesi**.
- BELLUR, E., & DİNÇYÜREK, S. (2020). Adaptation of Chabot emotional differentiation scale to Turkish language and examination of emotional differentiation levels of married people. **Current Psychology**, 1-13.

- BERRY, J. W., POORTINGA, Y. H., SEGALL, M. H., & DASEN, P. R. (1992). Cross-cultural psychology: Research and applications. **Cambridge: Cambridge University Press.**
- BEŞTAV, G. (2007). Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara: **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.**
- BİÇER, F. İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddeti Ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumlarında Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Rolü. İstanbul: **İstanbul Gedik Üniversitesi.**
- BOWEN, M. (1971). Family therapy and family group therapy. . H. Kaplan, & B. Sadock içinde, Comprehensive group psychotherapy. **Baltimore: Williams & Wilkins.**
- BOWEN, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Aronson.
- BRIDGE, E. N. (2019). Bowen Teorisi Işığında Bir Vaka Çalışmasının Gözden Geçirilmesi: Benliğin Farklılaşması. **Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi**, 3(5), 65-72.
- BROWN, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice Illustration and Critique. Australian and New Zealand **Journal of Family Therapy** (ANZJFT), 20(2), 94-103.
- BUFACCHİ, V. (2005). Two Concepts of Violence. **Political Studies Review**(3), 193–204.
- BULUT, Ö. A. (2020). The Religious and Spiritual Dimensions of Bowen Family Therapy. **Spiritual Psychology and Counseling**(5), 65–85.
- BÜKECİK, E., ABAY, H., KAPLAN, S., ARIÖZ, D. A., & SAHİN, S. (2018). Gençlerde Toplumsal Cinsiyet Temelli Flört Şiddeti. **Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.**
- CALLAHAN, M. R., TOLMAN, R. M., & SAUNDERS, D. G. (2003). Adolescent Dating Violence Victimization and Psychological Well-Being. **Journal of Adolescent Research**, 18(6), 664-681.

- CANTÜRK, P. U., & TANGÜL, B. C. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 21(43), 55-67.
- CARR, J. L., & VANDEUSEN, K. M. (2002). The Relationship Between Family of Origin Violence and Dating Violence in College Men. **Journal Of Interpersonal Violence**, 17(6), 630-646.
- CHARLES, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self, triangulation, and fusion? **American Journal of Family Therapy**, 29(4), 279-292.
- CİMBALO, R. S., & NOVELL, D. O. (1993). Sex differences in romantic love attitudes among college students. **Psychological Reports**, 73(1), 15-18.
- COLLINS, A. W., WELSH, D. P., & FURMAN, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. **Annual Review of Psychology**, 60(25), 1-25.
- COLLINS, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. **Journal of Research on Adolescence**, 13(1), 1-24.
- COOK, L. (2007). Perceived conflict, sibling position, cut-off, and multigenerational transmission in the family of origin of chemically dependent persons: An application of Bowen family systems theory. **Journal of Addictions Nursing**(18), 131-140.
- ÇANKAYA, B. (2007). Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- ÇELİK, E., BİNGÜL, F., & KAYA, M. (2020). Investigation of Intergenerational Romantic Relationship Perception. **International Journal of Psychology and Educational Studies**, 7(3), 194-208.

- DAMON, W., & HART, D. (1992). Self understanding and its role in social and moral development. Development Psychology . içinde New Jersey: **Lawrence Erlbaum Associates, Pub.**
- DAVID, D. &. (2006). Cognition in cognitive behavioral psychotherapies: Toward an integrative model. **Clinical Psychology Review**(26), 284-298.
- DEMİRTAŞ, E. T., & SÜMER, Z. H. (2022). Psikolojik, fiziksel ve cinsel flört şiddetini ölçmek: Beliren yetişkinlerin flört şiddeti Atıf Cite yaşantıları. **Humanistic Perspective**, 4(2), 408-432.
- DEMİRTAŞ, E. T., ÖZTEMÜR, G. M., & FİNCHAM, F. D. (2020). Perceptions of Dating Violence: Assessment and Antecedents. **Journal of Interpersonal Violence**, 1-28.
- DERSUNELİ, Y., & TOLAN, Ö. Ç. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Büyüklenmeci Ve Kırılgan Narsisizm Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Ekev Akademi Dergisi**, 26(89), 229-258.
- DIXON, L. J., GORDON, K., FROUSAKIS, N. ..., & SCHUMM, J. A. (2012). A study of expectations and the marital quality of participants of a marital enrichment seminar. **Family Relations**(61), 75-89.
- DRAKE, J. R. (2011). Differentiation Of Self Inventory –Short Form: Creation And Initial Evidence Of Construct Validity. Kansas City: **University of Missouri.**
- DURAMAZ, A. (2020). Evli Bireylerde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Evlilik Doyumu Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Romantik Yakınlığın Aracı Rolünün İncelenmesi. **Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin: Mersin Üniversitesi.**
- EIDELSON, R. J., & EPSTEIN, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 50(5), 715-720.

- EKEN, Ö. (2019). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi.**
- ELLİS, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. **Journal of Rational Emotive Behavior Therapy**(4), 14-21.
- ELLİS, A. (2000). Rational emotive behaviour therapy. R. NelsonJones (Dü.) içinde, Six key approaches to counselling and therap (s. 181-227). London: **Continuum.**
- ELLİS, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy to social psychology. **Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy**, 21(1), 5-20.
- ELLİS, A., DAVID, D., & LYNN, S. J. (2010). Rational And Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. Rational and Irrational Beliefs Research, Theory, and Clinical Practice. içinde New York: **Oxford University Press.**
- ELLİS, A., SİCHEL, J., YEAGER, R., DİMATTİA, D., & DİGUİSEPPE, R. (1989). **Rational Emotive Couples Therapy.** New York: Pergmanon.
- EPSTEİN, N. V., & EİDELSON, R. J. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 50(5), 715-720.
- ERDEM, A., & ŞAHİN, R. (2017). Undergraduates' Attitudes toward Dating Violence: Its Relationship with Sexism and Narcissism. **International Journal of Higher Education**, 6(6), 91-105.
- ERDEM, Ş., & KABASAKAL, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş. **Turkish Studies -Social**, 5(8), 3505-3519.
- EXNER-CORTENS, D., ECKENRODE, J., & ROTHMAN, E. (2013). Longitudinal associations between teen dating violence victimization and adverse health outcomes. **Pediatrics**, 71-78.

- FARAHAT, W. (2017). Second-generation Arab Immigrants and Differentiation. Canada: **Saint Paul University**.
- FEHR, B., & BROUGHTON, R. (2001). Gender and personality differences in conceptions of love: An interpersonal theory analysis. **Personal Relationships**(8), 115-136.
- FOSHEE, V. A., LINDER, G. F., BAUMAN, K. E., LANGWICK, S. A., ARRIAGA, X. B., & HEATH, J. (1996). The Safe Dates Project: Theoretical basis, evaluation design, and selected baseline findings. **Am J Prev Med**(12), 39-47.
- FRIEDMAN, M. A., & WHISMAN, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. **Cognitive Therapy ve Research**, 98(22), 149-160.
- GLADDİNG, S. T. (2015). Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları. Ankara: **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği**.
- GOVER, A. R., KAUKINEN, C., & FOX, K. A. (2008). The Relationship Between Violence in the Family of Origin and Dating Violence Among College Students. **Journal of Interpersonal Violence**, 23(12), 1667-1693.
- GÖKKAYA, V. B., & ÖZTÜRK, M. (2021). Çocukluktaki Aile İçi Şiddet Öyküsü ile Flört Şiddeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 19(4), 219-240.
- GUERRERO, L. K. (1994). I'm so mad I could scream: The effects of anger expression on relational satisfaction and communication competence. **SouthernCommunication Journal**(59), 125-141.
- GÜMÜŞ, D., & KANBUR, A. (2021). Çalışanların Rekabetçi Tutumu: Benlik Saygısı ve Kontrol Odağının Açıklayıcı Rolü. **Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 11(2), 673-700.
- GÜNDOĞDU, R., YAVUZER, Y., & KARATAŞ, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging

- Adulthood. **Journal of Education and Training Studies**, 6(3), 108-115.
- HAMİDİ, F., & HOSSEİNİ, Z. M. (2010). The Relationship between Irrational Beliefs and Social, Emotional and Educational Adjustment among Junior Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*(5), 1631-1636.
- HATFIELD, E., & RAPSON, R. L. (2002). Passionate love and sexual desire: Cross-cultural and historical perspectives. Stability and change in relationships. içinde United Kingdom: **Cambridge**.
- HOSSEİNİZADEH, M. (2014). Examining the Relationship between Differentiation of Self Components and Social Adjustment. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**(113), 84-90.
- İŞİK, E., & BULDUK, S. (2015). Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory- Revised in Turkish adults. **Journal of Marital and Family Therapy**, 41(1), 102–112.
- JANKOWSKI, P. J., & HOOPER, L. M. (2012). Differentiation of Self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226–243.
- JENKINS, S. M., BUBOLTZ, W. C., SCHWARTZ, J. P., & JOHNSON, P. (2005). Differentiation Of Self And Psychosocial Development. **Contemporary Family Therapy**, 27(2), 251-261.
- JOHNSON, P., & WALDO, M. (1998). Integrating Minuchin's boundary continuum and Bowen's differentiation scale: A curvilinear representation. **Contemporary Family Therapy**(20), 403–413.
- KABASAKAL, H. Z., & GİRLİ, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddet hakkındaki görüşlerinin, deneyimlerinin bazı değişkenler ve yaşam doyumu ile ilişkisi (DEÜ Buca Eğitim Fakültesi örneği). **İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi**.
- KALKAN, E., & AYDOĞAN, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel

Özgünlük. **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 38(1), 174-189.

KALKAN, M., & YALÇIN, I. (2012). Pre-Marriage Period and Romantic Relationships. M. Kalkan, & Z. Hamamcı (Dü) içinde, Pre-Marriage Psychological Counseling. Ankara: **Ani Publishing**.

KANSKY, J. (2018). What's Love Got to Do With it? Romantic Relationships and Well-Being. E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Dü) içinde, Handbook of well-being. Salt Lake City: **DEF Publishers**.

KARA, E., & DENİZ, M. E. (2021). An Examination Of Irrational Relationship Beliefs And Perfectionism As The Predictors Of Coping With Romantic Jealousy. Turkish International Journal of Special Education and **Guidance & Counseling**, 10(2), 184-196.

KARABACAK, A., & ÇİFTÇİ, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları İle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**, 36(2), 25-43.

KARABOĞA, H. Ö. (2021). Yeni Doğum Yapmış Evli Kadınlarda Benlik Ayrışması Çerçevesinde Sosyal Destek, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Depresyon Üzerindeki Etkisi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. **İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi**.

KARACA, N. H., & ARAL, N. (2017). Investigation of The Effect of Various Demographical Characteristics on Pre-Schoolers' Self Concept. Eurasian **Journal of Educational Research**(71), 97-118.

KAURA, S. A., & LOHMAN, B. J. (2007). Dating Violence Victimization, Relationship Satisfaction, Mental Health Problems, and Acceptability of Violence: A Comparison of Men and Women. **Journal of Family Violence**(22), 367-381.

KAYA, F. Ş., & YÜCEOL, S. E. (2018). Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumları, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. **YDÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, 11(2), 32-58.

- KERR, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. A. Gurman, & D. P. Kniskern içinde, Handbook of family therapy . **New York: Brunner/Mazel.**
- KILIÇ, B., KIRLI, G., & ESEN, F. Ö. (2017). Sosyal Medya Kullanımı Benlik Algısı İlişkisi: Turistik Tüketiciler Üzerine Bir Araştırma. **Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 16(1), 70-85.
- KILIÇARSLAN, İ., & CAN, F. Y. (2021). Genç Yetişkinlerde Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **International Journal of Economics Administrative and Social Sciences IJEASS**, 4(2), 118-141.
- KNEE, C., CANEVELLO, A., & VOHS, K. D. (2006). Implicit theories of relationships and coping in romantic relationships. E. J. Finkel (Dü.) içinde, Self and relationships: **Connecting intrapersonal and interpersonal processes** (s. 160-176).
- KOÇAK, Ç. Y., & CAN, Ö. H. (2019). Flört Şiddeti: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. F. B. Öz içinde, Türkiye Klinikleri Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, **Toplumsal Cinsiyet ve Kadın** (s. 43-53). Ankara.
- KOL, Ş. C. (2022). Flört Şiddeti İle Anksiyete Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeyi İlişkisi: Kadın Üniversite Öğrencileri Örneği. **İstanbul: Üsküdar Üniversitesi .**
- KUMCAĞIZ, H., YAM, F. C., & KİNSİZ, D. N. (2022). University Students' Perceptions of Dating Violence and The Relationship Between the Victims of Dating Violence and Violence Experiences in Childhood. **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 41(2), 541-562.
- KURT, A. A. (2019). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin: **Mersin Üniversitesi.**

- KURT, A. A., & GÜNDÜZ, B. (2020). The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 49(1), 28-44.
- KÜTÜK, E. K., GÜMÜŞTAŞ, F., & ALMIŞ, B. H. (2018). Üniversite öğrencisi kızlarda flört şiddetinin belirleyicileri ve psikiyatrik sonuçlar açısından flört dışı şiddetten farklılıkları. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 19(2), 217-222.
- LAMPIS, J., BUSONERA, A., CATAUDELLA, S., TOMMASI, M., & SKOWRON, E. (2017). Psychometric Properties of an Italian Version of the Differentiation of Self Inventory-Revised (It-DSI-R). **Journal of Adult Development**(24), 144–154.
- LEAHY, R. L., & TIRCH, D. D. (2008). Cognitive behavioral therapy for jealousy. **International Journal of Cognitive Therapy**, 1(1), 18–32.
- LEE, H., & JOHNSON, R. W. (2017). Differentiation of self as a predictor of AsianAmerican immigrants' perceptions of cultural harmony. **Journal of Family Therapy**(39), 151–168.
- LEEN, E., SORBRING, E., MAWER, M., HOLDSWORTH, E., HELSING, B., & BOWEN, E. (2013). Prevalence, dynamic risk factors and the efficacy of primary interventions for adolescent dating violence: An international review and the efficacy of primary interventions for adolescent dating violence: An international review. **Aggression and Violent Behavior**(18), 159–174.
- LEVİ, M., & MAGUIRE, M. (2002). Violent crime. *The Oxford Handbook of Criminology* (s. 795–843). içinde **Oxford: Oxford University Press**.
- LEWIS, F. S., & FREMOUW, W. (2001). Dating violence: A critical review of the literature. **Clin Psychol Rev**(21), 105-127.
- LİCHT, C., & CHABOT, D. (2006). The Chabot emotional differentiation scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. **Journal of Marital and Family Therapy**, 32(2), 167-80.

- MAJEED, A., IJAZ, T., NAZ, M. A., & TARİQ, A. (2018). Developing an Indigenous Irrational Romantic Belief Scale for University Students. Pakistan **Journal of Social and Clinical Psychology**, 16(2), 40-46.
- MARTÍNEZ-HEREDÍA, N., GONZÁLEZ-GIJÓN, G., DÍAZ, A. S., & AGUDO, A. A. (2021). Dating Violence: A Bibliometric Review of the Literature in Web of Science and Scopus. **Social Sciences**, 10(445), 1-16.
- MARTINS, C., SOFIA CAMPOS, J. D., MARTINS, R., MOREIRA, T., & ANDRADE, A. (2018). Dating Violence In Students Attending Higher Education: Predisposing Factors. International **Journal of Multidisciplinary Thought**, 7(3), 289–296.
- MEHRAD, A. (2016). Mini Literature Review of Self-Concept. Journal of Educational, Health and Community **Psychology**, 5(2), 62-66.
- MEHRİ, Y., SALARİ, S. M., LANGROUDİ, M. S., & BAHARAMİZADEH, H. (2011). The Relationship Between Differentiation Of Self And Aspects Of Identity. Procedia - **Social and Behavioral Sciences**(30), 733-737.
- MERT, A., & GÜLMEZ, E. (2018). Özgecılık İle Benlik Ayrımlaşması Arasındaki Yordayıcı İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. **Turkish Studies**, 13(11), 961-989.
- MERT, A., & TOPAL, İ. (2018). Benlik Ayrımlaşmasının Manevi Yönelimine Etkisinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 8(14), 68-91.
- MESSİNA, K. C., KOLBERT, J. B., BUNDİCK, M. J., CROTHERS, L. M., & STRANO, D. A. (2018). The Impact of Counseling on Bowen's Differentiation of Self. The Family Journal: **Counseling and Therapy for Couples and Families**, 20(10), 1-6.
- METİNOĞLU, E. D. (2020). Yetişkinlerde Benlik Ayrımlaşmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları Ve Yalnızlık İle İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul: **Üsküdar Üniversitesi**.

- MİLLER, R. B., ANDERSON, S., & KEALA, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. **Journal of Marital and Family Therapy**(30), 453–466.
- MURPHY, C., & HOOVER, S. (1999). Measuring emotional abuse indating relationships as a multifactorial construct. **Violence and Victims**(14), 39-53.
- O’LEARY, K. (1999). Psychological abuse: A variable deserving criticalattenti on in domestic violence. **Violence and Victims**(14), 3-23.
- O’LEARY, K. D., & SMİTH-SLEP, A. M. (2003). A dyadic longitudinalmodel of adolescent dating aggression. **Journal of Clinical Childand Adolescent Psychology**(32), 314-327.
- OFFENHAUER, P., & BUCHALTER, A. (2011). Teen Dating Violence: A Literature Review and Annotated Bibliography . **Washington DC : US Dept of Bureau of Justice Statistics.**
- ONTİVEROS, G., CANTOS, A., CHEN, P.-Y., CHARAK, R., & O’LEARY, D. K. (2020). Is all dating violence equal? Gender and severity differences in predictors of perpetration. **Behavioral Sciences**(10), 118.
- ORTAKALE, Y. (2008). Akılcı davranış eğitimi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana: **Çukurova Üniversitesi.**
- OWENS, T. J., & SAMBLANET, S. (2013). Self and Self-Concept. Handbooks of Sociology and Social Research. içinde New York: **Kluwer/Plenum.**
- ÖSELEMİŞ, F. E. (2022). Kök Aile İşlevselliği, Benlik Ayrımlaşması ve İlişki Doyumu: Nişanlı Ve Evli Bireylerde Bir Aracılık Modeli. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **Denizli: Pamukkale Üniversitesi.**
- ÖZERKMEN, N. (2012). Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. **Akademik Bakış Dergisi**(28), 1-19.
- Özkan, F. (2022). Yetişkin Bireylerde Borderline Kişilik Özelliklerinin Flört Şiddeti İle İlişkisi. İstanbul: **İstanbul Gelişim Üniversitesi.**

- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A Study Of differentiation Of Self, Social Anxiety, And physiological Symptoms. **Contemporary Family Therapy**, 24(2), 355-369.
- Polat, M. (2022). Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Pozitif Şemalar Benliğinin Ayrışması ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. İstanbul: **Marmara Üniversitesi**.
- Polat, O. (2016). Şiddet. Marmara Üniversitesi **Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi**, 22(1), 15-34.
- Priest, J. B. (2021). The Science of Family Systems Theory. New York: Routledge.
- Radzilani-Makatu, M., & Mahlalela, R. (2015). Perceptions of dating violence by undergraduate students at a South African university. **Journal of Psychology in Africa**, 25(1), 25–31.
- Rahim, S. (2013). Love and belonging: Strategies to help mentally ill patients. *i-Manager's Journal on Nursing*, 2(4), 34.
- Rubio-Garay, F., López-González, Á. M., Carrasco, M. Á., & Amor, P. J. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: Una revisión sistemática. **Papeles del Psicólogo**(38), 135–147.
- Rus, B. M. (2019). Exercises In Differentiation: A Workshop For Mental Health Professionals. **Northridge: California State University**.
- Saeed, S., Malik, F., & Haring, S. B. (2021). Translation, Cultural Adaptation and Validation of Behavioral- Emotional Reactivity Index for Adolescents. **Journal of Development and Social Sciences**, 2(4), 186-200.
- Saikia, R. (2020). A Study On Self-Concept. International Education & Research **Journal IERJ**, 6(6), 1-2.
- SARAÇ, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. Adana: **Çukurova Üniversitesi**.

- SARDOGAN, M. E. (2014). Perceived influence of parenting styles over irrational belief in romantic relations. **Educational Research and Reviews**, 9(20), 913-919.
- SARI, T., & OWEN, F. K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. **International Journal of Human Sciences**, 12(1), 255-273.
- SARİ, T., & TAGAY, Ö. (2016). Examining the Role of Attachment Dimensions and Contact Disturbances in Predicting Irrational Romantic Relationship Beliefs of University Students. **International J. Soc. Sci. & Education**, 6(2), 160-172.
- SEVEN, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Kalitesinin Evlilik İnançlarına Etkisi: Selçuk Üniversitesi Örneği. Sakarya: **Sakarya Üniversitesi**.
- SEVİM, K., & ARTAN, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. **Toplumsal Politika Dergisi**, 2(2), 109-121.
- SEZER, S. (2019). Evli Olmayan Bireylerde Evlilik Kaygısı İle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul: **İstanbul Arel Üniversitesi**.
- SHOREY, R. C., CORNELİUS, T. L., & BELL, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. **Aggression and Violent Behavior**(13), 185–194.
- SKOWRON, E. A., & DENDY, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. **Contemporary Family Therapy. An International Journal**(26), 337–357.
- SKOWRON, E. A., & FRIEDLANDER, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. **Journal of Counseling Psychology**(45), 235–246.

- SKOWRON, E. A., & SCHMIT, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. **Journal of Marital and Family Therapy**(29), 209-222.
- SKOWRON, E. A., HOLMES, S. E., & SABATELLI, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self-regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy. An International Journal*(25), 111–129.
- SMITH, D. M., & DONNELLY, J. (2001). Adolescent dating violence: A multi-systemic approach of enhancing awareness in educators, parents, and society. **Journal of Prevention & Intervention in the Community**, 21(1), 53-64.
- SNIDERMAN, P. M. (1975). Personality and democratic politics. **Berkeley: University of California Press.**
- SPRECHER, S., & TORO-MORN, M. (2002). A study of men and women from different sides of Earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. **Sex Roles**(46), 131-147.
- STACKERT, R. A., & BURSİK, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. **Personality and Individual Differences**, 34(8), 1419- 1429.
- STEGER, M. B. (2003). Judging Nonviolence: The Dispute between Realists and Idealists. New York/London: Routledge.
- STERNBERG, R. J. (1986). A triangular theory of love. **Psychological Review**(93), 119-135.
- STRAUS, M. A., HAMBY, S. L., BONEY-MCCOY, S., & SUGARMAN, D. B. (1996). The Revised Conflict Tactics Scale (CTS2): Development and preliminary psychometric data. **Journal of Family Issues**(17), 283-316.

- SULLIVAN, B., & SCHWEBEL, A. (1995). The relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships. **Journal of Family Therapy**(3), 298-306.
- ŞAHAN, B. (2021). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Flört ŞiddetiNe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **İstanbul: Maltepe Üniversitesi.**
- ŞAHAN, B., & ÇUHADAROĞLU, A. (2022). Investigation of the relationship between irrational beliefs in romantic relationships and attitudes towards dating violence. **International Journal of Curriculum and Instruction**, 14(1), 304-325.
- ŞENAY, A., KAYAT, E., KÜÇÜKSARAC, H., & ASLAN, M. (2021). The Relationship Between Manipulation And Dating Violence. **Journal of Scientific Perspectives**(5), 187-198.
- ŞENOL, A., ALBAYRAK, İ., & MERT, M. U. (2022). Flört Şiddeti Tutumlarının Belirli Değişkenler ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlara Göre İncelenmesi. **JRES Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi**, 9(1), 113-131.
- ŞENOL, M. (2020). Küreselleşme Bağlamında Ailenin Değişen Rolü. Z. Kabasakal içinde, Aileye İlişkin Güncel Derlemeler. **Ankara: Iksad Publications.**
- TANHAN, F. (2014). An Analysis of Factors Affecting Teachers' Irrational Beliefs. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 465-470.
- TİKDARİNEJAD, A., & MOGHADAM, N. K. (2017). Relationship between Irrational Beliefs and Marital Conflicts in Couples Based on Rational-Emotive Behavior Therapy. **Journal of Patient Safety & Quality Improvement**, 5(2), 526-530.
- TOPKAYA, N., ŞAHİN, E., & MEHEL, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationshipsatisfaction in intimate relationships. **Current Psychology.**
- TOPLU, D. E., HATİPOĞLU, S. Z., & WHITE, J. W. (2013). The relation between dating violence victimization and commitment among

- Turkish college women: Does the investment model matter?
International Journal of Conflict and Violence, 7(2), 203–215.
- TUNÇ, A. Ç., & GÜNAY, M. (2020). The Effect Of İrrational Beliefs On The Perceived Stress Level Of University Students Engaged İn Team Sports. **African Educational Research Journal**, 8(2), 43-48.
- TÜRK, E. (2019). Beliren Yetişkinlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutumun, Benlik Kurgusunun Ve Benliğin Ayrışmasının Eş Seçme Stratejilerini Yordamadaki Rolü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Muğla: **Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**.
- TÜRKÜM, S. (1994). Akılcı-Duygusal terapide yansımalar. Ankara Üniversitesi **Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 27(2), 969-974.
- UÇAR, S., & BAŞTEMUR, Ş. (2020). A Mixed Method Study on Dating Violence Attitudes and Experiences in Emerging Adulthood. Educational Policy **Analysis and Strategic Research**, 15(3), 140-158.
- URENA, J., ROMERA, E. M., CASAS, J. A., VIEJO, C., & ORTEGA-RUIZ, R. (2014). Psychometrics properties of Psychological Dating Violence Questionnaire: A study with young couples. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, 1-9.
- VARMA, P., & MATHUR, A. (2015). Adolescent Romantic Relationships. The International **Journal of Indian Psychology**, 3(1), 16-27.
- VASİLE, C. (2012). Rational/İrrational Beliefs Dynamics İn Adults. Procedia - **Social and Behavioral Sciences**(69), 2108-2113.
- WEİNER, N. (1989). Violent criminal careers and ‘violent career criminals’. An overview of theresearch literature. N. A. Weiner, & M. E. Wolfgang içinde, Violent Crime, **ViolentCriminals** (s. 35–138). Newbury Park: Sage.
- WEİTEN, W., DUNN, D. S., & HAMMER, E. Y. (2014). Psychology Applied to Modern Life: Adjustments in the 21st Century . **Belmont: Wadsworth**.

- WINGOOD, G. M., DİCLEMTE, R. J., MCCREE, D. H., HARRINGTON, K., & DAVİES, S. L. (2001). Dating Violence and the Sexual Health of Black Adolescent **Females. Pediatrics**, 107(5), 1-4.
- YAHAYA, A., & RAMLİ, J. (2009). The relationship between self-concept and communication skills towards academic achievement among secondary school students in Johor Bahru. **International Journal of Psychological Studies**, 1(2), 25-34.
- YALÇINKAYA, A. U. (2019). Differentiation Of Self: Examination Of The Concept In The Interplay Of Stress, Life Satisfaction, And Marital Satisfaction. **Ankara: Middle East Technical University.**
- YAVUZ, M. F. (2001). Cinsel Saldırı Olgusuna Profesyonel Yaklaşımda Mezuniyet Sonrası Eğitimin Etkisi . **Adli Tıp Bülteni** , 111-118.
- YILDIRIM, B. (2020). Sosyal Hizmet Uygulamasında Bowen'ın Aile Sistemleri Yaklaşımı. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**, 20(47), 287-312.
- YILGÖR, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Tutumlarının Ve Psikolojik Belirtilerinin Romantik İlişkilerde Akilci Olmayan İnançlara Göre İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kırıkkale: **Kırıkkale Üniversitesi.**
- YILMAZ, B. (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin: **Mersin Üniversitesi.**
- YILMAZ, B., & GÜNDÜZ, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**(58), 334-361.
- YILMAZ, F. A., & TAPLAK, A. (2020). Relationship between self-esteem, perception of gender and attitudes towards dating violence among university students. **Perspectives in Psychiatric Care**, 57(13), 1-9.
- YOLCU, D., & AKBAY, S. E. (2020). Dating Violence Among University Students: The Role Of Self-Esteem, Perceived Relationship Self-

Efficacy And Attachment Styles. **European Journal of Education Studies**, 7(10), 241-257.

YUMUŞAK, A., & ŞAHİN, R. (2014). Flörte Yönelik Tutum Ölçeklerinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 13(49), 233-252.

YÜCEOL, S. E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul: **İstanbul Bilim Üniversitesi**.

ZONTUL, D. (2022). Bireylerin Flört Şiddetine İlişkin Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz İle İncelenmesi. İstanbul: **İstanbul Gedik Üniversitesi**.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY. (2019). Fundamentals Of Family Theory. AIU: <https://courses.aiu.edu/FUNDAMENTALS%20OF%20FAMILY%20THEORY/SESSION%208/8.pdf> adresinden alındı

BOWEN CENTER. (2021). Emotional Cutoff. The Bowen Center For The Study Of The Family: <https://www.thebowencenter.org/emotional-cutoff> adresinden alındı

SHARRY, J. (2018). The importance of relationships and belonging. <https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/parenting/the-importance-of-relationships-and-belonging-1.3405948> adresinden alındı

THOMAS, J. (2020). How to satisfy your love and belonging needs? . <https://www.betterhelp.com/advice/love/how-to-satisfy-your-love-and-belonging-needs/> adresinden alındı

TURTON, J. (2023). Understanding Irrational Thinking. www.uc3m.es adresinden alındı

DİĞER KAYNAKLAR

BOONE, D. (2013). Family Systems Theory. PSY1 Report.



EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Ek- 2 Benliğin Ayrışması Ölçeği

Ek-3 Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri

Ek-4 Flört Şiddetine Yönelik Tutum Ölçekleri

Ek-5 Etik Kurul Kararı



Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Aydın Üniversitesi Aile Danışmanlığı Programı'nda yüksek lisans tezi olarak yürütülmekte olup, çiftlerde benlik ayrımlaşması ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının flört şiddeti ile ilişkisinin incelenmesi planlanmaktadır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllü olup, bir romantik ilişkiniz olmalıdır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyarak cevaplayınız. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevapların sizin gerçek düşüncelerinizi ifade etmesi önemlidir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Anket sonucunda elde edilen veriler yalnızca bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

Cinsiyetiniz :

Kadın () Erkek ()

Yaşınız (18-30) :

Eğitim Seviyeniz :

Lise Mezunu () Üniversite Öğrencisi () Üniversite Mezunu () Lisansüstü ()

Romantik İlişki Türünüz :

Flört () Nişan () Evli () **Romantik İlişkiniz Ne Kadar Süredir Devam Ediyor? :** 0-1 yıl () 1-3 yıl () 4+ yıl ()

Ek- 2 Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden **sizi en iyi ifade eden seçeneği** işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözükmiyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6
Hiç Uygun Çok
Değil Uygun

1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6

8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

Ek-3 Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İNANÇLAR ENVANTERİ

- Hiç katılmıyorum (1)
 Katılmıyorum (2)
 Kararsızım (3)
 Katılıyorum (4)
 Tamamen katılıyorum (5)

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5
6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
8. Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de	1	2	3	4	5

bilmelidir.					
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.	1	2	3	4	5
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5
25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5

27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

ÖLÇEK PUANLAMA

Aşırı Beklentiler: 21,23,24,25,26,27,28,29 Sosyal Zaman
Kullanımı:16,17,18,19,20,22Fiziksel Yakınlık:14,15,30

Zihin Okuma:5,6,7,8,9,10 Cinsiyet farklılıkları:11,12,13 Farklı Düşünmek:
1,2,3,4

REVERSE MADDELER: 1 VE 22

Sarı, T. & Korkut-Owen, D. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanlar Ölçeği'ningeliştirilmesi. *International Jurnal of Human Sciences*. Vol. 12 (1), 255-273.

Ek-4 Flört Şiddetine Yönelik Tutum Ölçekleri

Flört Şiddetine Yönelik Tutum Ölçekleri

Not: Sonunda * olan ifadeler ters puanlanır.

Erkeğin Flörtte Uyguladığı Psikolojik Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir erkek kız arkadaşını aşağılamamalıdır. *	1	2	3	4	5
2. Bir erkek kız arkadaşına ne yapması gerektiğini söylememelidir. *	1	2	3	4	5
3. Bir kız, arkadaşlarıyla dışarıya çıkmadan önce erkek arkadaşına sormalıdır.	1	2	3	4	5
4. İlişkiler daima kızlar erkek arkadaşlarını memnun ettiklerinde yolunda gider.	1	2	3	4	5
5. Bir erkeğin kız arkadaşını tehdit etmesi için asla bir sebep olamaz. *	1	2	3	4	5
6. Bazen erkekler ellerinde olmadan kız arkadaşlarına küfrederek.	1	2	3	4	5
7. Bir kız erkek arkadaşını memnun etmek için daima değişmelidir.	1	2	3	4	5
8. Bir kız daima erkek arkadaşının söylediğini yapmalıdır.	1	2	3	4	5
9. Bir erkek, kız arkadaşının her hareketini bilmek zorunda değildir. *	1	2	3	4	5
10. Bir erkeğin kız arkadaşına küfretmesi için asla yeterince iyi bir gerekçe olamaz. *	1	2	3	4	5
11. Bir erkeğin, çok sinirlendiğinde kız arkadaşına bağırması anlaşılabilir.	1	2	3	4	5
12. Bir erkeğin kız arkadaşına kötü konuşması olabilecek bir şeydir.	1	2	3	4	5
13. Bir erkeğin kız arkadaşına bağırıp çağırmasının asla bir gerekçesi olamaz. *	1	2	3	4	5

Katılıyorum

14. Bir kız, eğer erkek arkadaşını rahatsız ediyorsa, arkadaşlarıyla görüşmemelidir.	1	2	3	4	5
15. Bir kız için her zaman erkek arkadaşının istediği şekilde giyinmesi önemlidir.	1	2	3	4	5
Erkeğin Flörtte Uyguladığı Fiziksel Flört Şiddetine Yönelik Tutumlar Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
1. Bir kız, bir erkek ona vurduğunda ondan ayrılmalıdır.*	1	2	3	4	5
2. Bazı kızlar erkek arkadaşları tarafından tokatlanmayı hak eder.	1	2	3	4	5
3. Bir erkeğin kız arkadaşına vurması asla doğru değildir.*	1	2	3	4	5
4. Bazen erkekler kendilerine hakim olmadan kız arkadaşlarını yumruklarlar.	1	2	3	4	5
5. Bir erkeğin kız arkadaşını itmesinin asla iyi bir gerekçesi yoktur. *	1	2	3	4	5
6. Bazen bir erkek, kız arkadaşı onu sinirlendirdiğinde ona vurmaktan kendini alıkoyamaz.	1	2	3	4	5
7. Bir erkeğin kız arkadaşını tokatlamasının asla iyi bir gerekçesi yoktur. *	1	2	3	4	5
8. Bazen kıskançlık erkeği öyle delirtir ki kız arkadaşını tokatlamak zorunda kalır.	1	2	3	4	5
9. Erkek arkadaşlarını aldatan kızlar tokatlanmalıdır.	1	2	3	4	5
10. Bazen aşk, erkeği öyle delirtir ki kız arkadaşına vurur.	1	2	3	4	5
11. Bir erkek, genellikle kız arkadaşı haketmedikçe onu tokatlamaz.	1	2	3	4	5
12. Eğer hak ediyorsa, bir erkeğin kız arkadaşına tokat atması normaldir.	1	2	3	4	5

Kadının Flörtte Uyguladığı Psikolojik Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir kızın erkek arkadaşına küfretmesinin asla iyi bir gerekçesi yoktur. *	1	2	3	4	5
2. Kızların erkek arkadaşlarına nasıl giyineceklerini söyleme hakları vardır.	1	2	3	4	5
3. Bir erkek daima kız arkadaşı ona ne yapmasını söylerse onu yapmalıdır.	1	2	3	4	5
4. Eğer bir kız, erkek arkadaşına bağırıp çağırırsa bu o erkeği gerçekten ciddi bir şekilde yaralamaz.	1	2	3	4	5
5. Kızların erkek arkadaşlarına ne yapmaları gerektiğini söyleme hakları vardır.	1	2	3	4	5
6. Bir erkek için, her zaman kız arkadaşının istediği şekilde giyinmesi önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Bazen kızlar ellerinde olmadan erkek arkadaşlarına küfrederek.	1	2	3	4	5
8. Bir erkek, arkadaşlarıyla dışarıya çıkmadan önce daima kız arkadaşına sormalıdır.	1	2	3	4	5
9. Bir kızın erkek arkadaşına kötü konuşması olabilecek bir şeydir.	1	2	3	4	5
10. Bir kızın çok sinirlendiğinde erkek arkadaşına bağırması anlaşılabilir.	1	2	3	4	5
11. Bazen kızlar, erkek arkadaşlarının onları dinlemeleri için onları tehdit etmek zorundadırlar.	1	2	3	4	5

Kadının Flörtte Uyguladığı Fiziksel Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Eğer, hak ediyorsa, bir kızın erkek arkadaşına tokat atması normaldir.	1	2	3	4	5
2. Bir kızın erkek arkadaşını itip kakması çok da büyütülecek bir şey değildir.	1	2	3	4	5
3. Bazen kızlar kendilerine hakim olamadan erkek arkadaşlarını yumruklarlar.	1	2	3	4	5
4. Bazı erkekler kız arkadaşları tarafından tokatlanmayı hak eder.	1	2	3	4	5
5. Bazen bir kız, ona saygı göstersin diye erkek arkadaşına vurmak zorundadır.	1	2	3	4	5
6. Bir kız genellikle erkek arkadaşı hak etmedikçe onu tokatlamaz.	1	2	3	4	5
7. Bir kız, erkek arkadaşı ne yaparsa yapsın ona vurmamalıdır. *	1	2	3	4	5
8. Bir erkeğin kız arkadaşı tarafından tokatlanmasının asla bir gerekçesi yoktur. *	1	2	3	4	5
9. Saç çekme bir kızın erkek arkadaşından intikam alması için iyi bir yoldur.	1	2	3	4	5
10. Bir kızın erkek arkadaşına tokat atması asla normal değildir. *	1	2	3	4	5
11. Bazı kızlar, kendilerini dinletmek için erkek arkadaşlarını yumruklamak zorundadırlar.	1	2	3	4	5
12. Bir erkek, kız ona tokat attığı zaman o kızdan ayrılmalıdır. *	1	2	3	4	5

Ek-5 Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.01.2023-73503



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

Sayı : E-88083623-020-73503
Konu : Etik Onayı Hk.

04.01.2023

Sayın Münise ARSLAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 29.12.2022 tarihli ve 2022/21 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4AER252 Pin Kodu : 15532

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kaçıkçakmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Hilalnur DİNCER
Unvanı : Uzman Yardımcısı



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Münise Arslan

Öğrenim Durumu

Lise: Hüseyin Akif Terzioğlu Anadolu Lisesi 2012-2016

Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2016-2020

Yüksek Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi

Aile Danışmanlığı (Tezli) 2021-2024

Mesleki Deneyim

Ataköy Cumhuriyet Anadolu Lisesi Bakırköy/İstanbul: Stajyer Okul Psikolojik Danışmanı Şubat 2020 – Haziran 2020

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) (Ferit Aysan Eğitim Parkı)

Bakırköy/İstanbul: Stajyer

Eylül 2019 - Ocak 2020

İstanbul Aydın Üniversitesi Bakırköy Sürekli Eğitim Merkezi

Bakırköy/İstanbul: Stajyer

Eylül 2019– Ocak 2020

Özel Florya Koleji Bakırköy/İstanbul: Stajyer Okul Psikolojik Danışmanı

Şubat – Haziran 2019

Bahçelievler Rehberlik Araştırma Merkezi Bahçelievler/İstanbul: Stajyer

Eylül – Ocak 2017

Ispartakule Final Okulları Avcılar/İstanbul: Stajyer Okul Psikolojik Danışmanı

Eylül-Ocak2017