

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

ROMANTİK İLİŞKİDE ÖZ YETERLİLİK İLE KENDİNİ BELİRLEME VE
İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

GİZEM ÖZGE KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2025

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

ROMANTİK İLİŞKİDE ÖZ YETERLİLİK İLE KENDİNİ BELİRLEME VE
İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

GİZEM ÖZGE KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2025

BİLDİRİM

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

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

beyan ederim.

Gizem Özge KAYA

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Gizem Özge KAYA tarafından hazırlanan “Romantik İlişkide Öz Yeterlilik ile Kendini Belirleme ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı tez çalışması 09/07/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Sabahattin Zaim Üniversitesi

Jüri Üyesi (Danışman): Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ
Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Tuncay AYAS
Sakarya Üniversitesi

ÖNSÖZ

Bu tez, sadece akademik bir çalışmanın değil; sabrın, emeğin ve içten desteğin bir yansımasıdır. Her adımda yanımda olan, beni motive eden, inancımı tazeleyen tüm sevdiklerime teşekkür etmek isterim.

Öncelikle, bu yolculukta akademik rehberliği ve yol göstericiliğiyle beni destekleyen danışman hocam Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye teşekkür ederim. Yolumu aydınlatan yönlendirmeleriniz bu çalışmanın en sağlam temellerinden biri oldu.

Her zaman yanımda olduklarını hissettiren, sevgileriyle beni güçlendiren canım anneme ve canım babama teşekkür ederim. Varlığınız, bu yolculuğu daha kolay ve anlamlı hale getirdi. En yorucu zamanlarda bile varlıklarıyla içimi rahatlattılar, bana destek oldular. Bu sürecin arkasındaki en büyük güç sizin bana olan inancıdır.

İçten desteğini her zaman hissettiren Burcu, Buse, Nazlı, Muhammed Kemal ve Alper... Bu süreçte verdiğiniz moral, motivasyon ve sevgiyle bana hep güç oldunuz. Varlığınızla bu süreci daha anlamlı ve dayanılır kıldınız. İyi ki varsınız.

Çalışma hayatımda bana ilham veren, mesleki gelişimime katkı sağlayan Erenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne de teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreç bana bir şeyi bir kez daha hatırlattı: Kendine inanmak her şeyin başlangıcıdır. Zor gibi görünen yollar, kararlılıkla yüründüğünde aşılır. Herkesin kendi yolunda ilerlerken, içindeki gücü fark etmesi dileğiyle...

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİDE ÖZ YETERLİLİK İLE KENDİNİ BELİRLEME VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gizem Özge KAYA, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde sahip oldukları öz yeterlilik düzeyleri ile kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma süreci, ilişki tarama modeli temel alınarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 akademik yılında Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde

öğrenim gören toplam 704 öğrenci oluşturmaktadır. Bu grubun 557'si kadın, 147'si erkek olup, katılımcıların yaşları 18'in altından 25'in üzerine kadar geniş bir aralık göstermektedir. Veri toplama sürecinde Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği, Voltan-Acar tarafından geliştirilen Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler; betimsel istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon katsayısı, bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü ANOVA ve Kruskal-Wallis testi aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde, romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik ile güvengenlik envanterinin çekingen alt boyutu arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan, romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeyleri ile güvengen alt boyut arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca, öz yeterlilik puanları ile ilişki bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma ve gerçek dışı beklentiler alt boyutları arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak, zihin okuma boyutu ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir bağlantı görülmemiştir. Bilişsel çarpıtma düzeyleri ile güvengenlik arasında kurulan ilişkiler incelendiğinde; yakınlıktan kaçınma ile çekingenlik arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; güvengenlikle ise negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Zihin okuma boyutu ile çekingenlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, güvengenlikle arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Bu bulgular, bireylerin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik algılarının, kendini belirleme biçimlerinin ve ilişkilere dair zihinsel çarpıtmalarının birbiriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde yaşadığı işlevselliği desteklemek amacıyla bireysel ya da grupta psikolojik danışmanlık süreçlerinde dikkate alınabilecek önemli psikolojik değişkenleri göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik, Kendini Belirleme (Güvengelik), İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.



ABSTRACT

EXAMINATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-EFFICACY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AND SELF-DETERMINATION AND RELATIONSHIP-RELATED COGNITIVE DISTORTION LEVELS

Gizem Özge KAYA, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2025.

This study aims to examine the relationships between university students' self-efficacy in romantic relationships, levels of self-determination (assertiveness), and cognitive distortions related to relationships. The research was conducted using a relational survey model. The sample consisted of 704 students (557 female, 147 male) enrolled in various faculties at Sakarya University during the 2024–2025 academic year, with participants ranging in age from below 18 to above 25. Data were collected using the Romantic Relationship Self-Efficacy Scale, the Voltan-Acar Self-Determination Inventory, and the Cognitive Distortions in Relationships Scale. The data were analyzed through descriptive statistics, Pearson correlation, independent samples t-test, one-way ANOVA, and Kruskal-Wallis tests. The findings indicated a moderate, negative, and statistically significant relationship between self-efficacy in romantic relationships and the avoidance subscale of the self-determination inventory. Conversely, a low-level positive relationship was found with the assertiveness subscale. Additionally, negative and low-level significant correlations were observed between self-efficacy and the subdimensions of avoidance of intimacy and unrealistic relationship expectations in cognitive distortions. No significant association was found with the mind reading subscale. Regarding the connection between cognitive distortions and self-determination, a moderate positive correlation was found between avoidance of intimacy and the avoidance subdimension, while a moderate negative correlation emerged with assertiveness. Although no significant relationship was observed between mind reading and avoidance, a low-level positive association was found with assertiveness. These results highlight the interrelation among self-efficacy in romantic contexts, self-determination tendencies, and cognitive distortions. The findings offer valuable insights for psychological counseling practices aimed at enhancing relational functionality among university students.

Keywords: Romantic Relationship Self-Efficacy, Self-Determination (Assertiveness), Cognitive Distortions in Relationships.



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
i	
İÇİNDEKİLER.....	vii
i	
TABLolar	
LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3.Problem Cümlesi	4
1.4.Alt Problemler	4
1.5.Varsayımlar.....	5
1.6.Sınırlılıklar.....	5
1.7.Tanımlar.....	5
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1.Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik.....	7
2.1.1. Öz Yeterlilik Kavramı ve Teorik Temelleri	8
2.1.1.1. Öz Yeterlilik Tanımı.....	8

2.1.1.2. Öz Yeterliliğin Oluşum Kaynakları	9
2.1.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik	14
2.2. Kendini Belirleme (Güvengenlik)	15
2.2.1. Güvengenlik (Assertiveness)	17
2.2.2. Çekingenlik (Shyness)	18
2.2.3. Kavramsal Temellendirme ve Bu Çalışmadaki Yaklaşım	19
2.2.4. Romantik İlişkiler Bağlamında Kendini Belirleme	19
2.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	20
2.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi	20
2.3.1.1. Otomatik (Anlık) Düşünceler	21
2.3.1.2. Ara İnançlar	21
2.3.1.3. Temel İnançlar	22
2.3.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar	22
2.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	23
2.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaların Önemi	24
2.3.4. Bilişsel Çarpıtmaların Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Algısı ve Kendini Belirleme Durumu ile İlişkisi	25
2.4. İlgili Araştırmalar	26
2.4.1. Romantik İlişkilerde Öz yeterlilik ile İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	26
2.4.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	27
2.4.3. Kendini Belirleme (Güvengenlik) İle İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	29
2.4.4. Kendini Belirleme (Güvengenlik) İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	31

2.4.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	32
2.4.6. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar	34
2.4.7. Değişkenlerin Birlikte Alındığı Çalışmalar (Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik, Kendini Belirleme ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Değişkenlerinin Birlikte Alındığı Çalışmalar)	35
BÖLÜM III.....	36
YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Yöntemi	36
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	36
3.3. Veri toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri	37
3.3.1. Veri Toplama Süreçleri	37
3.3.2. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.2.1. Demografik Bilgiler Formu	38
3.3.2.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RIÖYÖ)	38
3.3.2.3. Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri.....	39
3.3.2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)	39
3.4. Verilerin Analizi.....	40
BÖLÜM IV.....	41
BULGULAR.....	41
4.1. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	41
4.2. “Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık göstermekte midir?”.....	44

4.3. “Kendini belirleme (güvengelik) düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” üçüncü araştırma problemine yönelik bulgular	50
4.4. “İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?”	58
BÖLÜM V.....	73
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	73
5.1. Sonuç Ve Tartışma	73
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengelik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların sonuçları ve tartışma.....	73
5.1.2. Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma	82
5.1.3. Kendini belirleme (güvengelik) düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma	88
5.1.4. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma	94
5.2. Öneriler.....	99
5.2.1. Alan Uzmanlarına Yönelik Öneriler.....	99
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	101

KAYNAKÇA.....	104
EKLER.....	120



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler	37
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayısı analiz sonuçları	41
Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayısı analiz sonuçları	43
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları	44
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri bölümlerine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	45
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları.....	46
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	47
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	47
Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları.....	49
Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre göre Kruskal Wallis testi sonuçları	49
Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları	51
Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	51
Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları.....	53

Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	53
Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	54
Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki süresine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	55
Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları.....	56
Tablo 18. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	57
Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları	58
Tablo 20. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları.....	59
Tablo 21. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	60
Tablo 22. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin sosyoekonomik durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları.....	61
Tablo 23. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	63
Tablo 24. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki süresine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	64
Tablo 25. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları.....	65
Tablo 26. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları	66

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel Yapı	21
----------------------------------	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın dayandığı problem temeli, çalışmanın amacı ve taşıdığı bilimsel/uygulamalı önem, araştırma soruları, varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırmada kullanılan bazı temel kavramlara ilişkin tanımlamalar yer almaktadır.

1.1.Problem Durumu

Romantik ilişkiler, günümüz üniversite öğrencilerinin yaşamlarında merkezi bir yer tutmakta olup, bireysel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra psikolojik iyilik hâli ve sosyal uyum açısından da önemli katkılar sağlamaktadır (Collins, 2003; Shulman ve Connolly, 2013). Özellikle geç ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde, romantik ilişkiler sadece duygusal bir bağ kurmanın ötesine geçerek bireyin kimlik gelişimi, bağımsızlık kazanımı ve sosyal becerilerini geliştirme sürecinde belirleyici bir faktör haline gelmektedir (Arnett, 2000). Ancak bu dönemde kurulan ilişkiler, bireyin romantik ilişkilere dair yeterlilik algısı, ilişkideki davranış biçimleri ve ilişkiler hakkındaki bilişsel yapılarından büyük ölçüde etkilenmektedir.

Romantik ilişkilere dair öz yeterlilik, bireyin bir romantik ilişkide duygusal yakınlık kurma, çatışmaları çözme ve ilişkiyi sürdürebilme becerilerine ilişkin inançlarını ifade eder (Sullivan ve Davila, 2010). Yüksek düzeyde romantik ilişki öz yeterliliğine sahip bireylerin, ilişkilerde daha işlevsel iletişim kurabildikleri, karşılaştıkları sorunlara karşı daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebildikleri ve daha doyum verici ilişkiler yaşayabildikleri ortaya konmuştur (Lopez et al., 2000). Ancak alandaki çalışmalar, genç yetişkinlerin önemli bir kısmının romantik ilişkilere dair yeterlilik konusunda belirsizlik, güvensizlik ya da başarısızlık duyguları taşıdığını göstermektedir (Fincham et al., 2011). Bu durum, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artmasına ve bireyin psikolojik sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair öz

yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeyin hangi bireysel faktörlerle ilişkili olduğunun incelenmesi önemlidir.

Bu bağlamda, bireyin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyi de romantik ilişkiler açısından dikkatle ele alınması gereken bir değişkendir. Deci ve Ryan'ın (2000) geliştirdiği öz belirleme kuramı, bireylerin otonomi, yeterlilik ve ilişki kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları ölçüde daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler geliştirebildiklerini öne sürmektedir. Güvengen bireyler, ilişki içinde kendi ihtiyaçlarını ifade etmede daha başarılı olurken aynı zamanda karşı tarafın ihtiyaçlarına da duyarlılık gösterebilirler (Ryan ve Deci, 2000). Alanyazında, güvengenlik düzeyi yüksek bireylerin romantik ilişkilerde daha fazla tatmin yaşadığı, ilişkide karşılıklı saygı ve destek deneyimledikleri ve olumsuzluklarla daha sağlıklı başa çıktıkları görülmektedir (Knee et al., 2005). Ancak bu özelliklerin eksikliği durumunda bireyler, ilişkilerde bağımlılık, kaçınma ya da işlevsiz davranış örüntüleri sergileyebilirler.

Romantik ilişkilerde bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar da ilişkilerin kalitesini etkileyen önemli bir diğer unsurdur. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin gerçekliği çarpıtarak algılaması sonucu oluşan işlevsiz düşünce örüntüleridir (Beck, 1976). Romantik ilişkiler özelinde bu çarpıtmalar; “Her zaman beni anlamalı”, “İlişkimde hata varsa bu benim yetersizliğimdir” gibi irrasyonel inançlarla kendini gösterebilir. Bu tür düşünceler, ilişkilerdeki sorunların büyütülmesine, partnerin davranışlarının yanlış yorumlanmasına ve ilişkisel çatışmaların derinleşmesine neden olabilir (Epstein ve Baucom, 2002). Ayrıca, ilişkilerde yaşanan stresin ve duygusal dalgalanmaların kaynağı da çoğunlukla bu çarpıtılmış bilişsel süreçlerdir (Ellis, 2001).

Bu çalışmada, romantik ilişki öz yeterliliği ile kendini belirleme düzeyi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler ele alınacaktır. Alan yazında bu üç değişkenin ikili ilişkiler düzeyinde bağımsız olarak incelendiği çeşitli çalışmalar yer almakla birlikte, bu değişkenlerin bir arada değerlendirildiği bütüncül çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların çoğu romantik ilişki doyumu ya da bağlılık gibi kavramlara odaklanmakta; bireysel yeterlik algısı, güvengenlik düzeyi ve işlevsiz düşünce örüntüleri arasındaki karmaşık ilişkisel dinamikleri yeterince ele almamaktadır. Bu durum, hem kuramsal anlamda bir boşluk yaratmakta hem de ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli bir ihtiyaca işaret etmektedir.

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde yaşanan problemleri yalnızca ilişkisel bağlamda değil, bireyin öznel kaynakları, motivasyonel yapısı ve düşünce biçimleri çerçevesinde incelemek gereklidir. Bu çalışma ile romantik ilişkilere dair öz yeterliliğin, bireyin kendini belirleme düzeyi ve ilişkiler hakkındaki bilişsel çarpıtmalarla nasıl bir ilişkide olduğunu ortaya koymak amaçlanmaktadır. Böylece üniversite öğrencilerinin ilişkilerde yaşadığı sorunlara yönelik daha etkili psiko eğitsel programlar, danışmanlık müdahaleleri ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın ana amacı, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair öz yeterlik algıları ile kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkileri analiz etmektir. Bu bağlamda çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerini yeterli hissetmeleri ile benlik algıları, özerklik düzeyleri ve ilişkilerde sergiledikleri düşünce biçimleri arasındaki olası ilişkilerin anlaşılması hedeflenmektedir.

Romantik ilişkiler, genç yetişkinlik döneminde bireyin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimini etkileyen önemli bir yaşam alanıdır (Shulman ve Connolly, 2013). Bu ilişkilerdeki işlevsellik ya da işlevsizlik, bireyin benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde karşılaşılan zorlukların anlaşılması ve bu ilişkilerde bireyin kendine yönelik algılarının (öz yeterlilik), içsel güdüsel yapısının (kendini belirleme) ve düşünsel çarpıtmalarının (bilişsel çarpıtmalar) rolünün ortaya konması önemlidir.

Araştırma, hem bireysel psikolojik danışma süreçlerinde hem de üniversite ortamlarında yürütülen ilişki temelli müdahale programlarında kullanılacak veriler sunmayı hedeflemektedir. Özellikle romantik ilişkilerde yaşanan sorunların altında yatan bilişsel kalıpların ve öz yeterlilik inançlarının anlaşılması, psikolojik danışmanların danışanlarla çalışırken daha etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın özgün yanı, üç temel psikolojik değişkeni (öz yeterlilik, kendini belirleme ve bilişsel çarpıtmalar) birlikte ele alarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair içsel

dinamiklerini çok yönlü olarak incelemesidir. Bu yönüyle çalışma, literatürdeki boşlukları doldurmayı ve ruh sağlığı alanına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1.3.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeyleri ile kendini belirleme (güvengenlik) ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.4.Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi; kişinin cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, anne-baba birliktelik durumuna, anne-baba sağ olma durumuna, küçüklüğünde bakımını en çok üstlenen kişiye, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık göstermekte midir?
3. Kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri; kişinin cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, anne-baba birliktelik durumuna, anne-baba sağ olma durumuna, küçüklüğünde bakımını üstlenen kişiye, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri; kişinin cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, anne-baba birliktelik durumuna, anne-baba sağ olma durumuna, küçüklüğünde bakımını üstlenen kişiye, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tamamı ölçekleri gönüllü olarak doldurmuşlardır.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yanıtlarını içtenlikle ve kendileri için doğru olacak şekilde vermişlerdir.
3. Bu araştırmada kullanılan ölçekler istenen değişkenleri ölçmede yeterlidir.
4. Bu araştırmanın yapıldığı örneklem evreni yeteri kadar temsil etmektedir.

1.6.Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu 2024-2025 yılı güz döneminde Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Diş Hekimliği Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü katılan 704 kişiyle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği, Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik: Bireyin ilişki içerisindeki duygusal zorluklarla başa çıkma ve etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneğine dair duyduğu inançları temsil eder. Bandura (1997), öz yeterliliği, bir kişinin belirli bir durumu başarıyla yönetebileceğine olan güveni olarak tanımlar. Bu güven, bireyin ilişkiye yönelik öz güvenini pekiştirir ve onun ilişkisini sürdürebilme, çatışmaları çözme ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitesine olan inancını güçlendirir.

Kendini Belirleme (Güvengenlik): Kendini belirleme, bireyin kendi duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçlerini anlaması ve bu süreçleri sağlıklı bir şekilde yönlendirme kapasitesidir. Bu kavram, bireyin kendi hayatında kontrol sahibi olma duygusunu ve

ilişkilerdeki güven duygusunu ifade eder. Kendini belirleme, kişinin kendisine olan güveninin temel bir göstergesidir ve bireyin romantik ilişkilerdeki tutumlarını ve bu ilişkilerle ilgili yapacağı seçimleri etkileyebilir (Ryan ve Deci, 2000).

Bilişsel Çarpıtma: Bireylerin yaşadıkları olayları değerlendirme biçimlerinde meydana gelen sistematik düşünce hatalarıdır. Aaron T. Beck'e göre bu çarpıtmalar, bireyin gerçekliği yanlış algılamasına ve buna bağlı olarak olumsuz duygu ve davranışlar geliştirmesine neden olur. Beck, depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunların temelinde, bireyin otomatik düşüncelerinde yer alan çarpıtılmış bilişsel yapılar olduğunu savunmuştur (Beck, 1976).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, alanyazına dayalı olarak, romantik ilişkilerde öz yeterlilik, kendini belirleme (güvengenlik) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir. Ayrıca bu kavramlar hakkındaki araştırma sonuçları sunulmuştur.

2.1. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik

Bu başlık altında, öz yeterlilik kavramı ve teorik temelleri, öz yeterliliğin tanımı, öz yeterliliğin oluşum kaynakları ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik başlıklarına değinilecektir.

Romantik ilişkiler, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan birçok becerisini kullanmasını gerektiren karmaşık bir etkileşim alanıdır. Bu ilişkilerde sağlıklı bir etkileşim sürdürebilmek, yalnızca duygusal bağ kurmayı değil, aynı zamanda ilişki içinde karşılaşılan sorunlarla baş edebilme, sınır koyabilme ve iletişim becerilerini etkili bir biçimde kullanabilmeyi de kapsar. Bu bağlamda, bireyin romantik ilişkilerde kendine olan güveni, yani ilişkiyi yönetebileceğine, karşılaştığı zorlukları çözebileceğine ve duygusal olarak işlevsel bir ilişki sürdürebileceğine dair inancı, “öz yeterlilik” kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır.

Bandura (1997), öz yeterliliği bireyin belirli bir alandaki başarıya ulaşmak için gerekli davranışları sergileme kapasitesine olan inancı olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, romantik ilişkiler bağlamına uyarlandığında, bireyin ilişkiyi sürdürmeye yönelik gerekli becerilere sahip olduğu yönündeki inancını ifade eder. Romantik ilişkilerde öz yeterliliği yüksek olan bireyler, duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte, sınırlarını korumakta, problem çözme ve çatışma yönetiminde daha aktif ve işlevsel davranışlar sergileyebilmektedirler (Lopez ve Rice, 2006). Öz yeterliliği düşük bireylerde ise ilişki içinde pasif davranma, duygusal ifadede zorlanma ya da kaçınma eğilimi gibi işlevsel olmayan tutumlar daha sık görülebilmektedir.

Öz yeterlilik algısı, bireyin geçmiş deneyimlerinden, sosyal çevresinden aldığı geri bildirimlerden ve başkalarını gözlemleyerek edindiği öğrenme süreçlerinden etkilenir. Bu algı, kişinin motivasyonunu, kararlarını ve davranışlarını yönlendirmekte önemli bir rol oynar. Özellikle romantik ilişkiler bağlamında, bireyin ilişki içerisindeki iletişim becerileri, problem çözme stratejileri ve duygusal düzenleme mekanizmaları, öz yeterlilik inancının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

2.1.1. Öz Yeterlilik Kavramı ve Teorik Temelleri

Bu bölümde öz yeterliliğin tanımı yapıldıktan sonra öz yeterliliğin oluşum kaynaklarından bahsedilecektir.

2.1.1.1.Öz Yeterlilik Tanımı

İnsan hayatında birçok eylemi, istediği sonucu gerçekleştireceğine inanarak gerçekleştirir. Bir hedefe ulaşma ya da bir problemi çözme sürecinde, bireyin o durumu başarabileceğine dair duyduğu inanç, motivasyonunu ve davranışlarını şekillendirir. Eğer kişi, belli bir eylemi gerçekleştirdiğinde başarılı olacağına inanıyorsa, o eyleme daha fazla çaba harcar ve karşılaştığı zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. İşte bu noktada, bireyin öz yeterlilik algısı devreye girer. Öz yeterlilik, bireyin belirli bir görev veya durumu başarıyla yerine getirebileceğine dair kendi yetkinliğine duyduğu inançtır. Kişi, bir eylemi gerçekleştirme konusunda kendine ne kadar güvenirse, o eylemi sürdürme, çaba gösterme ve engeller karşısında pes etmeme olasılığı da o kadar artar. Bu doğrultuda, yüksek öz yeterlilik algısına sahip bireyler, hedeflerine ulaşma konusunda daha istekli, kararlı ve motive bir şekilde hareket ederken; düşük öz yeterlilik düzeyine sahip bireyler ise başarısızlık kaygısıyla girişimlerden kaçınabilir ya da çabalarını erken sonlandırabilir. Psikoloji literatürüne Albert Bandura tarafından kazandırılan bu kavram, bireyin sadece ne yapabildiğiyle değil, aynı zamanda ne yapabileceğine inandığıyla da ilgilidir (Bandura, 1986). Öz yeterlilik inancı, bireyin düşünce biçimini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını yönlendiren temel bir psikolojik yapı olarak kabul edilmektedir.

Bireylerin öz yeterlilik düzeyleri, karşılaştıkları durumlarda ne ölçüde çaba sarf edeceklerini, karşılaştıkları engeller karşısında ne kadar direnç göstereceklerini ve başarısızlık karşısında motivasyonlarını nasıl sürdüreceklerini büyük ölçüde etkiler. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, zorlayıcı görevleri tehdit olarak değil, üstesinden gelinebilir birer meydan okuma olarak değerlendirirler (Pajares, 1997). Bu da onların daha yüksek başarıya ulaşmalarını ve karşılaştıkları stres faktörleriyle daha etkili baş etmelerini sağlar.

Öz yeterlilik, bireyin yalnızca akademik ya da mesleki başarılarında değil, kişilerarası ilişkilerden duygusal düzenlemeye, sağlıklı yaşam davranışlarından problem çözme becerilerine kadar birçok alanda belirleyici bir faktör olarak görülmektedir. Bu yönüyle öz yeterlilik, bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir psikolojik kapasite niteliğindedir (Schunk ve DiBenedetto, 2016). Öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler ise genellikle olumsuz sonuçlara odaklanır, kendi yeteneklerinden kuşku duyar ve başarısızlık beklentisiyle yeni görevlerden kaçınma eğiliminde olabilirler (Zimmerman, 2000).

Kuramsal olarak öz yeterlilik, bireyin çevresel koşullardan bağımsız olarak kendi davranışları üzerinde kontrol sahibi olabileceği düşüncesine dayanır. Bu bağlamda öz yeterlilik, yalnızca bireysel performansla ilişkili bir değişken değil, aynı zamanda bireyin genel psikolojik iyi oluşunu destekleyen, motivasyonel ve bilişsel süreçleri etkileyen çok yönlü bir yapı olarak ele alınmaktadır.

2.1.1.2. Öz Yeterliliğin Oluşum Kaynakları

Öz yeterliliğin dört temel kaynağı bulunmaktadır. Başarı deneyimleri (kişisel geçmiş), Modelleme ve gözlemsel öğrenme, Sosyal ikna (destekleyici geri bildirimler), Fizyolojik ve duygusal durumlar öz yeterlilik için temel oluşturan kaynaklardır. Ancak kaynağı ne olursa olsun kişisel yetenekleri yargılamak için yeterli bir bilgi değildir. Kaynak tek başına öz yeterliliği değerlendirmek için yeterli olmadığı, bu nedenle bilginin etkili bir şekilde işlenmesi ve kişinin bu bilgiyi derinlemesine düşünüp anlamlandırarak değerlendirmesi gerekmektedir (Bandura, 1977).

2.1.1.2.1. Başarı deneyimleri (Kişisel Geçmiş)

Kişinin daha önce karşılaşmış olduğu olaylar karşısında göstermiş olduğu başarı, öz yeterlilik inancı hakkında bilgi verebilecek en etkili kaynaktır. Çünkü kişinin başarılı olmak için gereken her şeyi yapıp yapamayacağına dair en güçlü kanıtı sağlamaktadır. Başarılar kişinin öz yeterliliğine dair sağlam bir inanç oluştursa da başarısızlıklar bu inancı zayıflatabilir. Yüksek bir öz yeterlilik inancı, azimli çaba ile deneyimleri aşma konusunda başarı gerektirir (Bandura, 1997).

İnsanın hayatında karşılaştığı bazı zorluklar ve aksikler, başarının sürekli çaba gerektirdiğini öğretmektedir. Zorluklar, olaylar üzerinde daha iyi kontrol sahibi olma yeteneklerini geliştirerek başarıya ulaşma konusunda fırsatlar sunar. Birey, başarı için gerekli donanımlara sahip olduğuna inandığında, karşılaştığı engeller karşısında daha dirençli davranır ve yaşadığı başarısızlıklardan daha çabuk toparlanabilir. Bu kişiler zor zamanlarda dayanıp zorluklardan daha güçlü ve daha yetenekli şekilde çıkarlar.

2.1.1.2.2. Modelleme ve gözlemsel öğrenme

Modellemenin öz yeterlilik inancı üzerindeki etkilerinin uygulandığı bazı süreçler vardır. Sosyal karşılaştırmalı çıkarım yoluyla, kişi kendine benzeyen diğer bir kişinin başarısını kendi başarısı olarak değerlendirir. Bu yüzden kendine benzeyen kişinin başarılı bir şekilde performans sergilediğini görmek ve ya görselleştirmek gözlemcilerin kendilerinin de benzer etkinliklerde başarılı olma yeteneğine sahip olduğuna dair etkinlik inancını artırır. Kişi başkaları bunu yapabiliyorsa ben de yapabilirim düşüncesine sahip olur (Bandura, 1982).

Benzer yeterlilikte olduğu düşünülen bireylerin, yoğun çabaya rağmen başarısızlık yaşadıklarının gözlemlenmesi, gözlemcilerin kendi yetkinlik algılarını olumsuz yönde etkileyebilir ve motivasyonlarını azaltabilir (Brown ve Inouye, 1978). Model alınan kişiyle kurulan benzerlik algısı ne kadar yüksekse, bireyler o kişinin başarılı ya da başarısız olacağına dair daha güçlü inançlar geliştirir. Buna karşılık, bireyler modeli kendilerinden farklı olarak değerlendiriyorlarsa, modelin sergilediği davranış ve sonuçlar öz yeterlilik inançlarını büyük ölçüde etkilemez. İnsanlar, iyi sonuçlar elde ettikleri özel durumları

gözlemlediklerinde, kendi potansiyellerini daha net bir şekilde anlarlar. Bu tür bir gözlem, onlara neler yapabilecekleri konusunda doğrudan bir fikir verir. Ayrıca, bu süreç, onların kendilerine olan güveni ve öz yeterlilik duygusunu da güçlendirir. (Schunk ve Hanson, 1989)

a) Performans Benzerliği

Başkalarından dolaylı olarak öğrenilen bilgilerin zihinsel olarak işlenmesi, o bilgilerin kaynağı olan olayların kişiye kendi yeteneklerini ve becerilerini ne kadar iyi gösterdiğine bağlıdır. Bir modele benzerlik, gözlemcilerin o olaylar hakkında kendi öz yeterlilik inancının yüksek olmasını sağlayan etkenlerdendir. Benzer başkaları tarafından modellenen başarılar, gözlemcilerin kendi öz yeterlilik inançlarını artırır ve modellenen başarısızlıklar da düşürür. Sosyal karşılaştırmalar yoluyla öz yeterliliği değerlendirirken, gözlemciler modelin geçmiş performanslarına veya modelin muhtemelen yeteneği tahmin eden niteliklerine benzerliğe güvenebilirler.

Söz konusu önceki performans benzerliğinin dolaylı öz yeterlilik değerlendirmesindeki etkili rolü Brown ve Inouye (1978) tarafından yapılan bir çalışmada ortaya çıkarılmıştır. Gözlemciler modelle birlikte bilişsel bir görev gerçekleştirmiş ve modele eşit veya modelden daha yetenekli olduklarına dair önceden ayarlanmış geri bildirim almışlardır. Daha sonra modelin sürekli başarısız olduğunu gördüklerinde, kendilerini başarısız modelden üstün görenler, aşırı derecede zor olan benzer görevlerde yüksek bir öz yeterlilik duygusunu korumuş ve tekrarlanan başarısızlığa rağmen çabalarını hiç azaltmamışlardır. Bunun aksine, modellenmiş başarısızlık, gözlemcilerin kendilerini başarısız modelle karşılaştırılabilir yetenekte algıladıklarında etkinlik inançları üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olmuştur. Çok düşük bir öz yeterlilik duygusu ifade etmişler ve zorluklarla karşılaştıklarında hemen pes etmişlerdir. Yani bireylerin algıladıkları öz yeterlilik ne kadar düşükse, o kadar çabuk pes etmişlerdir (Brown ve Inouye 1978).

b) Nitelik Benzerliği

Öz yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin inancıdır (Bandura, 1997). Bu inancın gelişiminde çeşitli kaynaklar rol oynar; bunlardan biri de nitelik benzerliğidir. Nitelik benzerliği, bireyin kendine benzer özelliklere sahip diğer kişilerin başarılarını gözlemlemesi ve bu gözlemler aracılığıyla kendi yeterliliğine dair olumlu beklentiler geliştirmesi anlamına gelir (Suls ve Miller, 1977).

Başka bir deyişle, bireyler, kendileriyle benzer niteliklere veya durumlara sahip kişilerin başarılı olduklarını gördüklerinde, “Ben de yapabilirim” düşüncesi güçlenir. Bu durum, öz yeterlilik inancının pekişmesini sağlar. Sosyal öğrenme ve gözlem yoluyla edinilen bu kaynak, özellikle kişinin doğrudan deneyimlemediği ya da zorlandığı durumlarda önemli bir destek sağlar (Bandura, 1997; Suls ve Miller, 1977).

Özetle, nitelik benzerliği, bireyin kendine benzeyen başkalarının olumlu performanslarını model almasıyla öz yeterlilik inancının oluşmasında temel bir psikolojik mekanizma olarak işlev görür.

2.1.1.2.3. Sözlü İkna

Sözlü ikna, bireyin çevresindeki kişilerden – öğretmen, ebeveyn, arkadaş veya diğer önemli kişilerden – aldığı destekleyici ve motive edici geri bildirimler yoluyla, öz yeterlilik inancının artırılmasını ifade eder (Bandura, 1997). Özellikle bireyin yeterlilik düzeyine ilişkin doğrudan deneyime sahip olmadığı durumlarda, başkalarının yönelttiği olumlu ifadeler, bireyin kendi potansiyeline dair inancını güçlendirebilir (Schunk ve Pajares, 2009).

Sözlü ikna, bireyin çaba göstermeye devam etmesini, öğrenmeye yönelik daha olumlu tutumlar geliştirmesini ve zorluklar karşısında daha dirençli olmasını sağlar (Usher ve Pajares, 2008). Yapılan araştırmalar, öğretmenlerinden ya da model aldıkları figürlerden olumlu geri bildirim alan öğrencilerin, akademik alanda daha yüksek öz yeterlilik algısına sahip olduklarını göstermiştir.

Ayrıca, sosyal çevrede güven duyulan kişilerden gelen ikna edici mesajlar, bireyin içsel motivasyonunu artırabilir. Ancak Bandura (1997), sözlü iknanın etkili olabilmesi için inandırıcı ve gerçekçi olması gerektiğini vurgular. Aksi takdirde bireyin deneyimleriyle tutarsız düşen abartılı övgüler, öz yeterliliği artırmak yerine güvensizlik yaratabilir.

Sonuç olarak, sözlü ikna, bireyin kendi kapasitesine ilişkin inançlarını destekleyen sosyal bir mekanizma olarak, öz yeterlilik duygusunun gelişiminde önemli bir yer tutar.

2.1.1.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

İnsanlar bir konu hakkındaki öz yeterlilik becerilerini değerlendirirken, kısmen fizyolojik ve duygusal durumların ilettiği somatik bilgilere güvenirlir. Öz yeterliliğin somatik göstergeleri, özellikle fiziksel başarılar, sağlıklı işlev ve stres faktörleriyle başa çıkmayı içeren alanlarda önemlidir. İnsanlar, stresli ya da yorucu bir durumla karşılaştıklarında, bedenlerinde ortaya çıkan tepkileri (örneğin, kalp atışlarının hızlanması veya kasların gerilmesi gibi) genellikle bir zayıflık ya da başarısızlık işareti olarak algırlar (Bandura, 1997). Bu tür bedensel tepkiler, özellikle performans gerektiren sosyal ya da akademik ortamlarda bireyin öz yeterlilik düzeyini olumsuz etkileyebilir (Pajares, 2002). Kişi, bu fizyolojik belirtileri başarısızlıkla ilişkilendirdiğinde, kendi yeterliliğine olan inancı da zayıflayabilir.

Yüksek düzeyde uyarılmış bir beden, performansı olumsuz etkileyebileceği için, insanlar genelde daha sakin ve rahat olduklarında başarılı olacaklarına inanma eğilimindedirler. Bu durum, gergin ve huzursuz hissettiklerinde başarı beklentilerinin düşmesine neden olabilir (Bandura, 1997). Aynı şekilde ruh hali durumları da insanların kişisel etkinliklerine ilişkin yargılarını etkiler. Bununla birlikte, pozitif duygular ve düşük stres düzeyi, bireyin daha sağlıklı değerlendirmeler yapmasını kolaylaştırır ve öz yeterlilik algısını güçlendirebilir (Usher ve Pajares, 2008). Örneğin bir öğrenci, bir sınav öncesinde sakin ve kendinden emin hissediyorsa, sınavı başarıyla geçeceğine dair inancı da daha yüksek olacaktır. Bu açıdan bakıldığında, bireyin duygusal farkındalığı, stresle başa çıkma becerisi ve fizyolojik belirtileri nasıl yorumladığı öz yeterlilik inancının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynar.

2.1.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramı, bireylerin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneklerine duydukları inançları ifade eder (Bandura, 1977) ve bu kavram, daha önce de bahsedildiği gibi, yalnızca akademik veya mesleki alanlarla sınırlı olmayıp, sosyal ilişkiler gibi farklı yaşam alanlarında da etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Öz yeterlilik inançları, kişinin belirli bir durumda nasıl davranacağını, ne kadar çaba göstereceğini ve karşılaştığı engeller karşısında ne ölçüde direnç göstereceğini belirleyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda, öz yeterlilik kavramının romantik ilişkilerdeki yansımalarını incelemek, ilişkinin dinamiklerini anlamak açısından büyük önem taşır. Romantik ilişkilerde öz yeterlilik, bireylerin ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürebilme, duygusal ve sosyal gereksinimleri karşılayabilme ve çatışmaları yapıcı yollarla çözebilme konusundaki inançlarını ifade eder. Dolayısıyla, romantik ilişkilere yönelik öz yeterlilik inançlarını anlamak, bu ilişkilerin kalitesini ve sürekliliğini değerlendirmede kritik bir rol oynar. İlişkide yaşanan tartışmaları çözmeye konusunda kendilerine güven duyan kişilerin aynı zamanda da romantik ilişkilerde öz yeterliliği yüksek olan kişiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda ilişkiyi sürdürme stratejileri de yüksek bulunmuştur (Ogan ve Öz Soysal, 2022).

Tatmin edici yakın ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği erken yetişkinliğin en önemli gelişimsel görevlerinden biridir. Bireyin olumlu ruh sağlığı ve uyumun önemli bir öngörücüsü olarak kabul edilmektedir (Collins, Cooper, Albino ve Allard, 2002, Aktaran: Lopez, 2007). Romantik ilişkilerde ki öz yeterlik, bireyin bir romantik ilişki içindeyken nasıl davranacağına, ilişki de karşılaşacağı problemlerle nasıl başa çıkacağına ve ilişkiyi sürdürme konusundaki becerilerine olan inancını içerir (Karataş, 2022). Romantik ilişkide öz yeterlik, bireylerin romantik ilişkiyi sürdürme ve karşılaşılan problemlerle başa çıkma konusundaki başarılarını etkileyebilir. Romantik ilişkide öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkide karşılaşılan problemlerle daha kolay bir şekilde başa çıkabilirler ve bu kişiler ilişkilerini daha tatmin edici bir şekilde sürdürebilirler. Buna karşılık olarak, romantik ilişkide düşük öz yeterlik düzeyine sahip olan bireyler, ilişkide karşılaşılan problemler karşısında daha fazla zorlanabilirler bununla beraber ilişkilerinde daha az tatmin edici deneyimler yaşayabilirler (Akan ve Bakioğlu, 2021).

Romantik ilişkilerde bireyin kendine duyduğu güven ve ilişkiyi sürdürebilme becerisi olarak tanımlanan öz yeterlilik, bireyin kendi ihtiyaçlarını fark edebilmesi ve bu doğrultuda özerk kararlar alabilmesiyle yakından ilişkilidir; bu noktada kendini belirleme (güvengenlik) kavramı devreye girmektedir.

2.2. Kendini Belirleme (Güvengenlik)

Kendini belirleme, bireyin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edebilme kapasitesini içeren önemli bir sosyal beceridir (Voltan-Acar, 2004). Bireyin hem kendine hem de çevresindekilere zarar vermeden kendisini ortaya koyabilmesini sağlayan bu özellik, psikolojik iyi oluş, kişilerarası ilişkilerde denge ve içsel tutarlılık açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Kendini belirleme kavramı, Deci ve Ryan'ın (1985, 2000) ortaya koyduğu Öz Belirleme Kuramı ile yakından bağlantılıdır. Bu kuram, bireyin temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlilik ve başkalarıyla ilişki kurma gereksinimlerinin, kişinin kendi değerlerine uygun ve dışsal baskılardan bağımsız şekilde davrandığında karşılanabileceğini savunur. Bu bağlamda kendini belirleme davranışı, bireyin bu ihtiyaçlarını karşılayabilmesine yönelik bir temel beceridir (Deci ve Ryan, 2000). İnsanların sağlıklı gelişim gösterebilmesi için bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerekir.

1. Özerklik

Erikson tarafından da üzerinde oldukça durulan ayrıca da utanç ve kuşkunun karşıtı olarak görülen özerklik kavramı, bireyin yaşamında kendi kararlarını alma, davranışlarını kendi değerleri ve inançları doğrultusunda yönlendirme yetisini ifade eder. Bu kavram, bireyin dışsal baskılardan arınmış şekilde seçim yapabilmesini değil, aynı zamanda bu seçimlerin bireyin içsel benliğiyle uyumlu olmasını da kapsar (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik, sadece bağımsızlık anlamına gelmez; bireyin sosyal bağlamda kendini ifade edebilme ve ilişkisel olarak desteklenmiş hissetme haliyle de ilgilidir. Bu yönüyle özerklik, bireyin kendilik algısının güçlenmesine ve yaşantısına yönelik anlamlılık duygusunun gelişmesine katkı sağlar.

Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasında özerklik önemli bir rol oynar. Araştırmalar, özerklik ihtiyacının karşılandığı durumlarda bireylerin yaşam doyumlarının arttığını, stres düzeylerinin azaldığını ve genel olarak psikolojik uyumlarının güçlendiğini ortaya koymaktadır (Sheldon, Elliot, Kim, ve Kasser, 2001). Özerklik, bireyin sadece dış koşullara tepki veren bir konumdan çıkarak, yaşamının aktif bir öznesi haline gelmesini sağlar. Özellikle anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere yönelmede içsel motivasyonun sürdürülmesinde özerklik belirleyici bir etkidir (Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda özerklik, bireyin ruhsal dengesini destekleyen, yaşam kalitesini yükselten ve öznel iyi oluşunu artıran temel bir psikolojik ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir.

2. Yeterlilik

Yeterlilik, bireyin çevresindeki dünyayı anlama, etkin bir şekilde etkileşimde bulunma ve kendi hedeflerine ulaşma kapasitesini ifade eder. Bu kavram, Kendini Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde, bireyin psikolojik iyilik hali için temel bir gereksinim olarak değerlendirilir (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlilik, bireyin yeteneklerini ve becerilerini doğru bir şekilde kullanabilmesi, zorlukların üstesinden gelebilmesi ve kişisel hedeflere ulaşabilme güdüsüyle doğrudan ilişkilidir. Yeterlilik duygusunun tatmin edilmesi, bireylerin içsel motivasyonlarını artırır ve onların psikolojik anlamda daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur (Ryan ve Deci, 2001).

Yeterlilik, aynı zamanda bireylerin sosyal bağlamda da kabul görmelerini ve başarılarına yönelik geri bildirimler alarak kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Araştırmalar, yeterlilik ihtiyacının karşılanması, bireylerin daha yüksek özsaygıya sahip olmalarını, stresle daha iyi başa çıkmalarını ve genel olarak daha yüksek bir yaşam doyumuna ulaşmalarını sağladığını göstermektedir (Vallerand, 1997). Özellikle zorlu görevleri tamamlamak, anlamlı başarılar elde etmek ve bu başarıları başkalarına sunabilmek, bireyin yeterlilik algısını güçlendirir ve onun genel psikolojik iyilik halini pekiştirir (Schunk, 2003). Bireyler ister sosyal hayat olsun, ister çalışma hayatı olsun yeterli olmak için fazlasıyla çaba göstermektedirler (Deci ve Ryan, 2012). İnsanlar çevrelerinde etki yaratabildiklerini gördüklerinde yeterli hissederler ve bu hissiyat motivasyon büyüme ve gelişmenin temelini oluşturur (Deci ve Ryan, 2000).

3. İlişkili Olma

Bireyin değerli hissettiği ve aidiyet duygusu geliştirdiği sosyal ilişkiler kurabilmesi, ilişkili olma ihtiyacının temelini oluşturur. Yakınlık ve kalite açısından güçlü kişilerarası ilişkiler bireyin iyi oluşunu desteklerken, karşılıklı güven ve duygusal destek deneyimlendiğinde bu psikolojik ihtiyaç büyük ölçüde karşılanmış olur (Broeck et al., 2010).

Kendini belirleme, çeşitli psikolojik kavramlarla birlikte ele alınsa da, özellikle sosyal davranışlar bağlamında ele alındığında güvengenlik (assertiveness) ve çekingenlik (shyness) boyutlarında kendini göstermektedir (Alberti ve Emmons, 2008; Henderson ve Zimbardo, 2001). Bu çalışmada da kendini belirleme kavramı, Voltan-Acar (2004) tarafından geliştirilen Kendini Belirleme Envanteri temel alınarak, güvengenlik ve çekingenlik alt boyutları üzerinden incelenmiştir. Kendini belirleme kavramının çok boyutlu yapısı nedeniyle, bu çalışmada güvengenlik ve çekingenlik alt boyutları ayrı ayrı ele alınmıştır. Tez kapsamında bu iki alt boyutun ayrı ayrı ele alınmasının temel nedeni, kendini belirleme becerisinin çok boyutlu bir yapı olması ve bireylerin bu iki eğilim arasında farklı düzeylerde yer alabilmesidir. Bu nedenle, kuramsal çerçevede güvengenlik ve çekingenlik kavramlarına teorik düzeyde açıklık getirmek çalışmanın kapsamı açısından önem taşımaktadır.

Kendini belirleme, bireyin davranışlarının öznesi olması ve kendi içsel değerleri doğrultusunda yaşamını şekillendirebilmesidir. Bu kavram, psikolojik iyi oluş, akademik başarı, ilişkilerde tatmin ve mesleki doyum gibi birçok alanda olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2000).

Bu bağlamda, öncelikle güvengenlik kavramı ve alt boyutlarının kavramsal temelleri detaylandırılacak, ardından çalışmada izlenen yaklaşım açıklanacak ve son olarak güvengenliğin romantik ilişki dinamikleri içerisindeki rolüne değinilecektir.

2.2.1. Güvengenlik (Assertiveness)

Güvengenlik (assertiveness), bireyin kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Güvengen bireyler, kendi sınırlarını çizerken başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen, gerektiğinde hayır diyebilen ve çatışma durumlarında pasif ya da saldırgan olmadan kendini savunabilen bireylerdir (Alberti ve Emmons, 2008). Yani güvengen bireyler, başkalarının haklarına zarar vermeden kendi

haklarını savunabilir, isteklerini açıkça dile getirebilir ve gerektiğinde hayır diyebilirler. Bu beceri, hem bireyin öz saygısını korumasına hem de sağlıklı ve dengeli sosyal ilişkiler kurmasına katkı sağlar. Güvengenlik, saldırganlıkla karıştırılmamalıdır; çünkü güvengen bireyler, kendi sınırlarını korurken başkalarının haklarına da saygı gösterirler (Speed, Goldstein, ve Goldfried, 2018).

Güvengenlik düzeyi yüksek bireylerin, özellikle kişilerarası ilişkilerde daha açık iletişim kurabildikleri, duygularını bastırmadan ifade edebildikleri ve sosyal ortamlarda daha etkili baş etme stratejileri geliştirdikleri görülmektedir. Bu durum, bireyin hem psikolojik iyilik halini hem de ilişkisel doyumunu artıran önemli bir kişilik özelliğidir (Ünsal ve Dilmaç, 2019). Ayrıca güvengenliğin, özsaygı, öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılıkla da olumlu bir ilişkisinin bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Benet-Martínez ve Haritatos, 2005).

2.2.2. Çekingenlik (Shyness)

Çekingenlik, bireyin sosyal etkileşimlerde kendini ifade etmekten kaçınması, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması ve sosyal geri çekilme davranışları göstermesiyle tanımlanır (Henderson ve Zimbardo, 2001). Çekingen bireyler, genellikle sosyal ortamlarda pasif kalır, haklarını savunmakta zorlanır ve kendi düşüncelerini dile getirmekte güçlük yaşarlar (Pilkonis, 1977). Bu durum, sosyal ilişkilerde yetersizlik hissine ve zamanla yalnızlık, anksiyete ya da özgüven eksikliği gibi sorunlara yol açabilir (Henderson ve Zimbardo, 2010).

Çekingenliğin bireyin öz yeterlik ve özsaygısını olumsuz etkilediği, sosyal kaygı ve yalnızlıkla ilişkili olduğu pek çok çalışmada görülmüştür (Cheek ve Buss, 1981). Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, çekingen bireylerin özerklik ve ilişkilene ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı ve bunun da içsel motivasyonlarını zayıflattığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

Güvengenlik ve çekingenlik, güvengen davranış eğilimini tanımlayan iki uçta yer alan kişilik özellikleri olarak değerlendirilebilir. Güvengenlik, sağlıklı sosyal etkileşimin temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkarken; çekingenlik, sosyal işlevselliği olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin güvengenlik

becerilerini geliştirmeleri, özellikle kişilerarası ilişkilerde daha doyurucu ve dengeli bağlar kurmalarını desteklemektedir.

2.2.3. Kavramsal Temellendirme ve Bu Çalışmadaki Yaklaşım

Bu araştırmada, kendini belirleme davranışı çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmakta ve analizler, toplam puan üzerinden değil, alt boyutlar temelinde yürütölmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin hem güvengenlik hem de çekingenlik düzeylerinin farklı psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini daha ayrıntılı biçimde ortaya koymayı mümkün kılar. Nitekim bireyler yalnızca “yüksek düzeyde kendini belirleyen” ya da “düşük düzeyde belirleyen” gibi ikili kategorilere indirgenemez; bir birey bazı ortamlarda oldukça güvengen davranabilirken, başka bir bağlamda çekingenlik gösterebilir. Bu durum, çok boyutlu değerlendirme gereğini doğurur.

Dolayısıyla, tez kapsamında kuramsal çerçevede güvengenlik ve çekingenlik kavramlarının ayrı ayrı açıklanması, hem kuramsal temellendirme açısından hem de analiz sürecinde elde edilen bulguların anlamlandırılması açısından önemlidir.

2.2.4. Romantik İlişkiler Bağlamında Kendini Belirleme

Kişiler arası ilişkilerde önemli bir beceri olan güvengenlik, bireyin kendine olan güvenini artırırken sağlıklı iletişim kurmasını ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmesini de kolaylaştırır (Lazarus, 1973). Bu bağlamda, güvengenlik yalnızca genel sosyal ilişkilerde değil, romantik ilişkilerde de önemli bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkiler, yoğun duygusal bağlar içeren ve bireylerin kendini ifade etme becerilerinin sürekli sınıandığı sosyal ortamlardır. Bu ilişkilerde güvengen bireyler daha açık iletişim kurarken, çekingen bireylerin karşılaştığı başlıca sorunlardan biri, ihtiyaçlarını ve rahatsızlıklarını dile getirememedir. Bu durum, ilişki doyumunu azaltmakta ve iletişim çatışmalarına zemin hazırlamaktadır (Brassard et al., 2009). Kendini belirleyemeyen bireyler, karşı tarafın

isteklerini sürekli önceliklendirerek ilişkide özveri dengesini bozabilir ve uzun vadede kendilik algılarında olumsuzluklar yaşayabilirler.

2.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

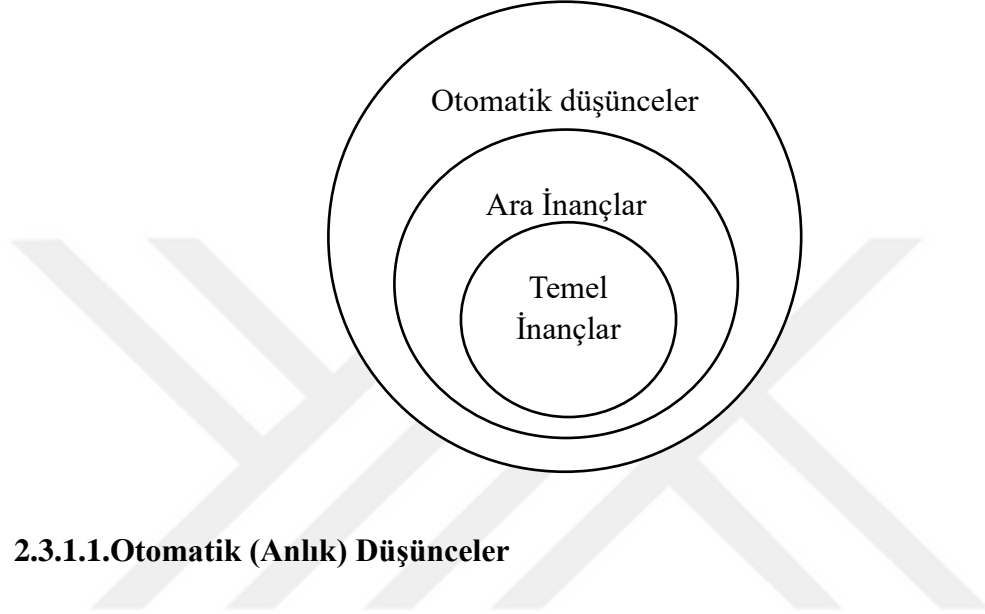
Bu bölümde, bilişsel davranışçı terapi kuramı çerçevesinde; otomatik düşünceler, ara inançlar, temel inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve özellikle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramları ele alınacak, bu çarpıtmaların romantik ilişkiler üzerindeki etkileri ve önemi tartışılacaktır.

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapinin kurucularından olan Aaron Beck psikiyatri eğitimi sırasında, insana bütüncül bir açıklama getirmesi sebebiyle hemen her psikiyatri uzmanı gibi psikanalize ilgi duymuş ve bu alana yönelmiştir. Psikanalitik kuramın deneysel temellere dayandırılabilirliğini göstermek amacıyla depresyonu araştırma konusu olarak ele almıştır. Depresyon tanısı konulan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmalar, daha sonra Bilişsel Terapi yaklaşımının temellerini atmasına zemin hazırlamıştır. Beck ve Ellis'in başta depresyon hastalarını tedavi amaçla geliştirdikleri bu kurum, yeni klinisyen ve kuramcılarının da katılımıyla başta kişilik bozuklukları ve şizofreni olmak üzere değişik patalojiler ve tedavi yöntemleriyle çalışmak için kullanılmıştır (Türkçapar, 2018).

Beck'in geliştirdiği bilişsel kuramda, bireyin bilişsel yapısı üç ana bileşen üzerinden açıklanır: otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar. Bu kavramlar, iç içe geçmiş üç daire olarak düşünöldüğünde, en dışta otomatik düşünceler, ortada ara inançlar ve en merkezde temel inançlar konumlanmaktadır (şekil 1).

şekil 1. Bilişsel Yapı (Örüm, 2021:50-51).



2.3.1.1.Otomatik (Anlık) Düşünceler

Otomatik düşünceler, bireyin bir durumla karşılaştığında zihninden hızlı ve kendiliğinden geçen, genellikle farkında olmadan ortaya çıkan düşüncelerdir. Bu düşünceler genellikle kısa, kelime ya da cümle şeklinde olup, kişinin duygularını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Bilişsel terapide, bu düşünceler işlevsel olmayan inançlardan kaynaklanabilir. Buna örnek olarak bu cümleler verilebilir; “Bu sunumu kesinlikle berbat edeceğim.” “Kimse beni önemsemiyor.”

2.3.1.2.Ara İnançlar

Ara inançlar, bireyin temel inançlarından türeyen ve genellikle “eğer..., o zaman...”, “şunu yapmalıyım, yoksa...” gibi biçimlerde ortaya çıkan kurallar, varsayımlar ve tutumlardır. Otomatik düşüncelerin oluşmasında ara inançlar bir köprü görevi görür. Ara inançlar, bireyin dünyayla başa çıkma biçimlerini şekillendirir. Örnek olarak; “Eğer başarısız olursam,

değersiz biri olurum.” “İnsanların sevgisini kazanmak için mükemmel olmalıyım.” cümleleri verilebilir.

2.3.1.3. Temel İnançlar

Temel inançlar, bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında geliştirdiği derin, genel ve katı düşünce kalıplarıdır. Genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde gelişir ve bireyin olayları nasıl değerlendirdiğini belirler. Olumsuz temel inançlar genellikle “Ben yetersizim”, “Dünya tehlikelidir” gibi ifadeler içerir. Buna örnek olarak bu cümleler verilebilir; “Ben sevilmeye layık değilim.”, “İnsanlar güvenilmezdir.”

2.3.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin çevresinde olup bitenleri değerlendirirken sistematik düşünce hatalarına düşmesiyle ortaya çıkan ve gerçekliği çarpıtılmış biçimde algılamasına neden olan zihinsel süreçlerdir. Bu kavram ilk olarak Aaron T. Beck tarafından ortaya atılmış ve bireyin otomatik düşüncelerinde yer alan bu çarpıtılmış yapıların, özellikle depresyon gibi duygudurum bozukluklarının gelişiminde merkezi bir rol oynadığı öne sürülmüştür (Beck, 1976). Beck’e göre birey, kendine, çevresine ve geleceğe ilişkin olumsuz şemalar üzerinden yorum yaparak çarpıtılmış düşünce kalıpları geliştirir. David Burns (1980) ise Beck’in bu kuramını genişletmiş ve bilişsel çarpıtmaları günlük yaşamda sık karşılaşılan düşünce hataları olarak sınıflandırmıştır. Burns, kutuplaşmış düşünme, etiketleme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zihin okuma gibi çarpıtmaları ayrıntılı biçimde tanımlayarak, bireylerin psikolojik işlevselliğini etkileyen yaygın zihinsel örüntülere dikkat çekmiştir.

Bu kavram, yalnızca Beck ve Burns ile sınırlı kalmamış; Albert Ellis’in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) kapsamında da benzer biçimde ele alınmıştır. Ellis, bireylerin “irrasyonel inançlar” yoluyla duygusal sorunlar geliştirdiğini ve bu inançların mantıksız, abartılı ve işlevsiz düşünce kalıpları olduğunu vurgulamıştır (Ellis, 1962). Ayrıca Meichenbaum (1977), bilişsel davranışçı yaklaşım içerisinde öz konuşmaların rolüne dikkat

çekerek, bireyin kendine yönelik içsel söylemlerinin de çarpıtmaları pekiştirebileceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda bilişsel çarpıtmalar, sadece patolojik düşünme biçimleri değil, aynı zamanda bireyin stresle baş etme mekanizmalarını, benlik algısını ve kişilerarası ilişkilerini etkileyen temel zihinsel süreçler olarak değerlendirilmektedir.

2.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin olayları değerlendirme biçiminde sistematik hatalara neden olan düşünce örüntüleridir. Bu çarpıtmalar, özellikle kişilerarası ilişkilerde, bireyin kendine ve karşı tarafa yönelik değerlendirmelerini çarpıtarak ilişkisel işlevselliği olumsuz etkileyebilir (Beck, 2015). Romantik ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde, bu çarpıtmalar bireyin ilişkiye dair tutumlarını, davranışlarını ve ilişki doyumunu şekillendiren önemli bir unsur haline gelmektedir.

Romantik ilişkilerde sıkça karşılaşılan bilişsel çarpıtmalar arasında aşırı genelleme, zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, olumluyu geçersiz kılma, etiketleme, duygusal akıl yürütme, kişiselleştirme, “-meli/-malı” kalıpları ve seçici soyutlama yer almaktadır (Burns, 2014; Leahy, 2017). Aşağıda bu bilişsel çarpıtma türleri kısaca açıklanmaktadır:

- *Aşırı genelleme*, bireyin tek bir olumsuz deneyime dayanarak tüm benzer durumları olumsuz değerlendirmesidir (Beck, 2015).
- *Zihin okuma*, kişinin diğer bireylerin düşünce ya da duygularını hiçbir kanıt olmadan bildiğini varsaymasıdır (Burns, 2014).
- *Felaketleştirme*, bir olayın sonucunu en kötü şekilde hayal ederek, bunun kesinlikle gerçekleşeceğine inanılmasıdır (Leahy, 2017).
- *Ya hep ya hiç düşünme*, durumları ya tamamen olumlu ya da tamamen olumsuz olarak değerlendirme eğilimidir (Beck, 2015).
- *Olumluyu geçersiz kılma*, yaşanan olumlu deneyimlerin geçici ya da önemsiz olduğuna inanarak değersizleştirilmesidir (Burns, 2014).

- *Etiketleme*, kişinin tek bir davranıştan yola çıkarak kendisine ya da başkasına yönelik genelleyci, genellikle olumsuz, bir tanım yapmasıdır (Leahy, 2017).
- *Duygusal akıl yürütme*, bireyin hislerine dayanarak gerçekliği yorumlamasıdır; örneğin, kendini kötü hisseden birinin “o zaman ben yetersizim” şeklinde düşünmesi gibi (Beck, 2015).
- *Kişiselleştirme*, dışsal olayların sorumluluğunu kanıt olmadan bireyin kendine yüklemesidir (Burns, 2014).
- “-meli/-malı” kalıpları, kişinin kendisi ya da başkaları için katı ve gerçekçi olmayan kurallar koymasındadır (Leahy, 2017).
- *Seçici soyutlama*, bir durumun tümüne değil, yalnızca olumsuz bir parçasına odaklanarak genelleme yapmaktır (Beck, 2015).

Bu çarpıtmalar bireyin romantik ilişkilerdeki algılarını, iletişim tarzını ve duygusal tepkilerini önemli ölçüde şekillendirebilir. Örneğin, partnerinin davranışlarını felaketleştirme yoluyla yorumlayan biri, ilişkide güvensizlik ve kaygı yaşayabilir. Bu nedenle ilişkisel doyumu ve işlevselliği değerlendiren araştırmalarda bilişsel çarpıtmaların dikkate alınması önem arz

2.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaların Önemi

Bilişsel çarpıtmalar yalnızca bireysel ruh sağlığını değil, kişilerarası ilişkilerin niteliğini de doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik süreçtir. Özellikle romantik ilişkilerde, bireyin partnerinin davranışlarını yorumlama biçimi, bilişsel filtrelerden geçerek şekillenir. Bu süreçte zihin okuma, kişiselleştirme, olumsuzun süzülmesi gibi çarpıtmalar, partnerin niyet ve davranışlarını hatalı biçimde değerlendirmeye neden olabilir. Örneğin, partnerinin kısa bir mesajına olumsuz anlam yükleyen birey, “O beni artık sevmiyor” gibi düşüncelere kapılabilir; bu da ilişki içi çatışmaların temelini oluşturur (Beck, 1988). Ayrıca Bradbury ve Fincham (1990), ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların, partner davranışlarına yönelik atıfların olumsuzlaşmasına ve bağlanma kalitesinin düşmesine neden olabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların farkında olmak, çiftlerin birbirini daha sağlıklı

şekilde anlamalarına, iletişimi güçlendirmelerine ve olumsuz döngüleri kırmalarına yardımcı olabilmektedir.

2.3.4. Bilişsel Çarpıtmaların Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Algısı ve Kendini Belirleme Durumu ile İlişkisi

Romantik ilişkilerde bireyin bilişsel çarpıtmalara eğilimi, büyük ölçüde kendi ilişki yeterliliğine dair algısıyla bağlantılıdır. Öz yeterlilik, bireyin belirli bir alanda başarılı olma kapasitesine dair inancı olarak tanımlanırken (Bandura, 1997), romantik ilişkiler bağlamında ise kişinin ilişkisel sorunları yönetme, duygusal yakınlık kurma ve sürdürülebilir bağlar oluşturma becerilerine yönelik inancını ifade eder. Bu yeterlilik algısı düşük olan bireyler, ilişkilerde sıklıkla olumsuz bilişsel çarpıtmalara başvurabilirler. Örneğin, “Ben sevilmeye layık değilim” gibi içsel inançlar, olumsuzun süzülmesi ya da zihin okuma gibi çarpıtmaları tetikleyebilir. Böyle bireyler, partnerlerinin nötr ya da pozitif davranışlarını bile olumsuz anlamlarla yorumlayabilir; bu da ilişki doyumunu düşürebilir (Volling et al., 2002). Bu bağlamda, düşük romantik ilişki öz yeterliliği, bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla işlevsiz ilişki örüntülerinin oluşmasına zemin hazırlayabilir.

Bireyin kişilerarası iletişim tarzı(güvengen ya da çekingen olma durumu), da bilişsel çarpıtmaların ilişkilerdeki etkisini biçimlendiren bir diğer önemli faktördür. Güvengen bireyler, duygularını ve düşüncelerini açık ve doğrudan ifade ederken; çekingen bireyler sıklıkla çatışmadan kaçınır, kendilerini ifade etmekte zorlanır ve başkalarının tepkilerine karşı aşırı duyarlılık geliştirebilir (Alberti ve Emmons, 2008). Çekingen bireylerde, kişiselleştirme, felaketleştirme ve zihin okuma gibi çarpıtmaların daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Alden ve Taylor, 2004). Örneğin, partnerinin kısa bir yanıtını “Bana kızgın” şeklinde yorumlayan bir birey, bu düşünceyi doğrulamak için başka olumsuz işaretler arayabilir. Öte yandan güvengen bireyler, olumsuz düşünceleri doğrudan ifade edebilme ve geri bildirim alma konusunda daha sağlıklı stratejilere sahip olduklarından, çarpıtmalara daha az eğilim gösterebilirler. Bu durum, hem bireyin öznel iyi oluşunu hem de ilişkisel uyumu artırabilir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; romantik ilişkilerde öz yeterlilik, kendini belirleme (güvengenlik) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar konularında yapılmış ulusal ve uluslararası araştırmalar incelenecektir.

2.4.1. Romantik İlişkilerde Öz yeterlilik ile İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramının bireylerin ilişkisel süreçleri üzerindeki etkisini anlamaya yönelik olarak Türkiye’de çeşitli araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, öz yeterlik algısının romantik ilişki doyumu, ilişkiyi sürdürme stratejileri, psikolojik şiddet algısı ve benlik değişimi gibi farklı değişkenlerle olan ilişkisini inceleyerek alanyazına önemli katkılar sunmuştur. Aşağıda, bu kapsamda yapılan çalışmalar kronolojik sıra ile özetlenmiştir.

Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, romantik ilişkilerde bireylerin öz yeterlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği” geliştirmiştir. Araştırmada, ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirlik analizleri yapılmış, sonuçlar ölçüm aracının psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Ölçek olumlu ve olumsuz öz yeterlik olmak üzere iki faktörlü bir yapı sergilemektedir (Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan, 2019).

Utkan (2019) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde, romantik ilişkide maruz kalınan psikolojik şiddetin algılanan sosyal destek ve öz yeterlik inancı ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik şiddet deneyimlerinin bireylerin öz yeterlik algılarını olumsuz yönde etkileyebildiğini ve sosyal desteğin bu ilişkide koruyucu bir rol üstlenebileceğini ortaya koymuştur (Utkan, 2019).

Ogan ve Öz Soysal (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kullandıkları ilişki sürdürme stratejilerinin, hem romantik ilişki doyumu hem de romantik ilişkilerdeki öz yeterlik algıları ile olan bağlantısı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgular, romantik ilişki doyumu ve öz yeterliğin, ilişki sürdürme stratejilerini anlamlı biçimde tahmin ettiğini göstermiştir (Ogan ve Öz Soysal, 2022).

Çiloğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki doyumu ve benliğin farklılaşması değişkenleri tarafından nasıl yordandığı araştırılmıştır. Araştırma bulguları, bireylerin ilişkilerindeki doyum düzeyi ile benlik farklılaşmasının romantik öz yeterlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir (Çiloğlu, 2023).

Sacar'ın (2024) yüksek lisans tezinde, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde deneyimledikleri benlik değişimi, öz yeterlik algıları ile sosyal medya aracılığıyla kendilerini ifade etme davranışları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerde yaşanan benlik dönüşümünün, öz yeterlik algısıyla birlikte sosyal medyada kendini yansıtma şekillerini anlamlı derecede etkilediğini göstermektedir (Sacar, 2024).

Bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerde öz yeterliğin bireylerin ilişki deneyimlerini ve ilişkilerdeki davranışlarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Öz yeterlik düzeyi, romantik ilişkilerde karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada, ilişkileri sürdürmede ve doyum sağlamada belirleyici bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, ilerleyen çalışmalarda romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin farklı demografik gruplar üzerinde de incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.

2.4.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramı, uluslararası düzeyde de ilişki dinamiklerini anlamak amacıyla birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu çalışmalar, öz yeterliğin ilişki sürdürme davranışları, ilişki doyumu, ilişki anksiyetesi, bağlılık ve bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyerek kavramın önemine dikkat çekmiştir. Aşağıda, bu kapsamda yapılan uluslararası çalışmalar kronolojik sırayla özetlenmiştir.

Riggio ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bir dizi çalışmada, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki tutumları ve ilişki sonuçları üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlk

çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerdeki öz yeterlik düzeyleri ile ilişki anksiyetesi ve ilişki başarısı beklentileri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. İkinci çalışmada, öz yeterliğin gelecekteki ilişki doyumunu ve bağlılık düzeylerini yordayıcı bir faktör olduğu bulunmuştur. Üçüncü çalışmada ise, öz yeterliğin romantik ilişkilerin gelecekteki gidişatını öngörmede önemli bir değişken olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmaların sonuçları, romantik ilişkilerde öz yeterliğin bireylerin ilişki tutumlarını ve deneyimlerini anlamada kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Riggio et al., 2013).

Weiser ve Weigel (2016) tarafından yapılan araştırmada, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyinin ilişki sürdürme davranışları ve ilişki doyumunu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ele alınmıştır. 187 bireyin katılımıyla yürütülen çalışmada, yüksek öz yeterlik algısına sahip bireylerin, pozitiflik, açıklık, güvence sağlama, sosyal çevreyi ilişkiye dahil etme ve görev paylaşımı gibi ilişki sürdürme stratejilerini daha sık kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, öz yeterlik ile ilişki doyumunu arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu da ortaya konmuştur. Bu bulgular, romantik ilişkilerde öz yeterliğin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir (Weiser ve Weigel, 2016).

Watkins ve Beckmeyer (2023) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, romantik ilişki başlatma öz yeterliğinin bekar genç yetişkinlerin yaşam doyumunu, romantik deneyimlerden memnuniyet ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. 313 katılımcıdan elde edilen veriler, romantik ilişki başlatmada yüksek öz yeterlik algısına sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna ve romantik deneyimlerden daha fazla memnuniyet duyduğuna, buna karşın daha düşük yalnızlık hissettiklerine işaret etmiştir. Çalışma sonuçları, romantik ilişki başlatma sürecindeki öz yeterlik algısının bireylerin genel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Watkins ve Beckmeyer, 2023).

Bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki süreçlerinde hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Öz yeterlik algısının yüksek olması, hem ilişki doyumunu hem de ilişkiyi sürdürme becerilerini güçlendirirken, bireysel iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, romantik ilişkilerde öz yeterlik kavramı ilerleyen araştırmalarda da önemli bir değişken olarak dikkate alınmalıdır.

2.4.3. Kendini Belirleme (Güvengenlik) İle İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Kendini belirleme (güvengenlik), bireylerin kendi davranışlarını, hedeflerini ve seçimlerini içsel motivasyonları ve kişisel değerleri doğrultusunda gerçekleştirmeleri anlamına gelmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar, kendini belirlemenin bireysel iyi oluş, akademik başarı, psikolojik sağlamlık ve sosyal uyum gibi çeşitli alanlarda önemli bir değişken olduğunu göstermiştir. Aşağıda, ulusal alanda kendini belirleme üzerine yapılmış bazı önemli çalışmalar kronolojik sırayla sunulmaktadır.

Voltan-Acar ve Öğretmen (2007), güvengenliğin psikolojik bir özellik olarak ölçülmesine yönelik olarak “Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Çalışma, bu ölçeğin doğrulayıcı faktör analiziyle güvengenlik ve çekingenlik arasındaki farkları net bir şekilde ortaya koymuş ve bu boyutların, bireylerin ilişki davranışlarını ve psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediğini incelemiştir.

Akın (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz-belirleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 412 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada, öz-belirleme düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun, kendi seçimlerini yapabilme ve özerkliklerini kullanabilme düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kaya ve Siyez (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin öz-belirleme düzeyleri ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, demokratik ebeveyn tutumlarının gençlerin öz-belirleme düzeylerini artırdığı, otoriter ve ilgisiz tutumların ise düşük öz-belirleme ile ilişkili olduğu yönündedir. Bu durum, bireylerin erken yaşlardan itibaren özerkliklerini geliştirmeleri için destekleyici bir aile ortamının önemini vurgulamaktadır.

Akyüz ve Akbaş (2016), öz-belirleme düzeyi ile sosyal beceriler ve kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, öz-belirleme düzeyi yüksek bireyler daha etkili sosyal becerilere ve daha işlevsel problem

çözme stratejilerine sahiptir. Bu sonuç, sosyal ilişkilerde başarılı olmanın, bireyin kendi davranışlarını yönlendirme kapasitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Karataş ve Tagay (2017), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile öz-belirleme arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonuçları, öz-belirleme düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Özellikle özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin stres ve zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarına katkı sağladığı ortaya konmuştur.

Son dönem çalışmalardan biri olan Demir ve Yılmaz (2021), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kendini belirleme düzeylerinin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ters orantılı olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca, kendini belirlemenin sosyal destek algısını artırdığı ve bu sayede psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaba ve Doğan (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin bilişim teknolojileri kullanma sıklığı ile öz-belirleme kuramının temel bileşenlerinden olan özerklik, yeterlik ve ilişkiel ihtiyaçların karşılanma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre, sosyal medya kullanım süresi arttıkça özerklik ihtiyaçlarının doyumunda düşüş yaşanabildiği tespit edilmiştir.

Ulusal literatürde yapılan çalışmalar, kendini belirleme (güvenlik) düzeyinin bireylerin psikolojik sağlık, yaşam doyumu, akademik başarı ve sosyal uyum üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kendini belirleme davranışları, bireylerin hem kişisel gelişimlerini desteklemekte hem de çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağlamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, özellikle psikolojik sağlık ve dijital medya etkileri bağlamında kendini belirlemenin önemini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarını destekleyen ortamların oluşturulması, kendini belirleme düzeylerinin artırılması açısından kritik öneme sahiptir.

2.4.4 Kendini Belirleme (Güvengenlik) İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Kendini belirleme (güvengenlik), bireylerin kendi davranışlarını, hedeflerini ve yaşam yönelimlerini içsel motivasyonları doğrultusunda şekillendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Uluslararası alanda yapılan araştırmalar, kendini belirleme kuramı çerçevesinde bireysel gelişim, psikolojik iyi oluş ve sosyal uyum gibi pek çok değişkenle ilişkili bulgular ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, hem kuramsal temelleri güçlendirmiş hem de uygulamalı psikoloji alanına önemli katkılar sağlamıştır.

Deci ve Ryan (1985), kendini belirleme kuramının (Self-Determination Theory - SDT) temelini atarak, bireylerin davranışlarını düzenleyen motivasyonel süreçleri açıklamışlardır. Onlara göre, bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) karşılandığında, içsel motivasyon gelişmekte ve bireyler daha sağlıklı, üretken bir yaşam sürmektedir. Bu temel çalışma, kendini belirlemenin bireysel refah için temel bir ihtiyaç olduğunu bilimsel olarak kanıtlamıştır.

Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan (1991) tarafından gerçekleştirilen başka bir önemli çalışmada, eğitim ortamlarında kendini belirlemenin öğrenci motivasyonu üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin öğretmenlerinden özerklik destekleyici tutumlar gördüklerinde daha fazla içsel motivasyon geliştirdikleri ve öğrenme süreçlerinde daha etkin oldukları bulunmuştur. Bu bulgular, kendini belirlemenin eğitim psikolojisinde de kritik bir değişken olduğunu göstermektedir.

Sheldon ve Elliot (1999), bireylerin hedef belirleme süreçlerinde içsel motivasyonun ve kendini belirlemenin rolünü ele almışlardır. Araştırmada, kişisel hedeflerin bireyin içsel değerleriyle uyumlu olduğunda, bu hedeflerin gerçekleştirilme olasılığının daha yüksek olduğu ve bireylerin psikolojik iyilik hallerinin arttığı bulunmuştur. Bu çalışma, güvengenliğin bireylerin uzun vadeli hedef başarısında ne kadar belirleyici olduğunu göstermektedir.

Ryan ve Deci (2000), kendini belirleme kuramını geliştirerek, bireylerin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve akademik/mesleki başarı üzerindeki etkilerini ele almışlardır. Yaptıkları çalışmada, dışsal motivasyonla içsel motivasyonun nasıl farklı işlediği detaylı

biçimde açıklanmış, özellikle özerklik duygusunun bireysel gelişim üzerindeki belirleyici rolü vurgulanmıştır. Araştırmalarında, kendini belirlemenin sadece bireysel başarıyı değil, genel yaşam kalitesini de artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon ve Deci (2004), içsel motivasyonu destekleyen çevresel koşulların, akademik performans ve psikolojik iyilik üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmada, bireylerin akademik hedeflerini içselleştirmeleri ve bu hedeflerde kendilerini belirleyebilmeleri durumunda, akademik başarılarının arttığı ve daha az stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma, güvengenliğin sadece psikolojik süreçlerle değil performans göstergelerini de etkilediğini ortaya koymuştur.

Gagné ve Deci (2005), iş yaşamında kendini belirleme kuramının uygulanmasını incelemiştir. Çalışmalarında, çalışanların özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasının, iş tatmini, bağlılık ve performans üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermişlerdir. Özellikle içsel motivasyonun., bireyin iş ortamında daha yüksek üretkenlik ve daha tükenmişlik ve düzeyleri göstermesiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Uluslararası literatürde yapılan çalışmalar, kendini belirlemenin bireyin psikolojik sağlığı, yaşam doyumu, akademik ve mesleki başarıları üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Kendini belirleme davranışları bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendirerek hem kişisel gelişimlerini hem de sosyal uyumlarını desteklemektedir. Bu nedenle, güvengenliğin geliştirilmesi, bireylerin daha sağlıklı ve doyumu yüksek bir yaşam sürdürmelerinde önemli bir etkiye sahiptir.

2.4.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Ulusal Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin olayları algılama ve yorumlama biçimlerinde sistematik hatalar yapmaları olarak tanımlanır. İlişkiler bağlamında, bu çarpıtmalar bireylerin romantik, sosyal ve ailevi ilişkilerini anlamlandırmalarını ve bu ilişkilerde verdikleri tepkileri önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar, ilişkilerde yaşanan bilişsel çarpıtmaların ilişki doyumu, iletişim becerileri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki

etkilerine odaklanmıştır. Aşağıda, ulusal alanda bu konuda yapılmış bazı önemli çalışmalar kronolojik sırayla sunulmuştur.

Gençtanırım (2014), bireylerin romantik ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaların bağlanma stilleri ile olan ilişkisini araştırmıştır. Bulgular, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla bilişsel çarpıtma kullandıklarını ve bu durumun ilişki problemlerini artırdığını göstermiştir. Özellikle “ya hep ya hiç düşüncesi” gibi çarpıtmaların yoğun olarak görüldüğü belirtilmiştir.

İkiz ve Arslan (2016), evli bireylerin evliliklerinde kullandıkları bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evliliklerinde yüksek oranda bilişsel çarpıtma kullanan bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, çatışma çözme becerilerinin düşük olması ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kalkan (2018), genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde karşılaştıkları bilişsel çarpıtmaların, ilişkisel saldırganlık ve kıskançlık gibi davranışlarla olan ilişkisini araştırmıştır. Çalışma, özellikle olumsuz iç konuşmalar ve hatalı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaların, ilişkide saldırgan davranışları ve kıskançlık tepkilerini artırdığını göstermiştir. Bu durum, bilişsel süreçlerin ilişkisel problem çözmedeki belirleyici rolüne dikkat çekmektedir.

Çelik ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaların özsaygı ve ilişki doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, düşük özsaygıya sahip bireylerin ilişkilerde daha fazla bilişsel çarpıtma yaptıkları ve bunun da ilişki doyumlarını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Özellikle kişisel kusurları büyütme ve karşı tarafın davranışlarını olumsuz yorumlama gibi eğilimlerin ilişki kalitesini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusal düzeyde yapılan araştırmalar, ilişkilerde yaşanan bilişsel çarpıtmaların bireylerin ilişki doyumunu, bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. İlişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların azaltılması, daha sağlıklı ilişki dinamiklerinin kurulmasına ve bireysel psikolojik iyilik halinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, bilişsel çarpıtmaların farkındalığının artırılması, ilişki sorunlarının önlenmesinde ve çözümünde önemli bir adımdır.

2.4.6. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Uluslararası Alan Yazında Yapılmış Çalışmalar

Uluslararası alanda yapılan çalışmalar, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların ilişki doyumu, çatışma çözme becerileri ve genel ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Aşağıda, uluslararası literatürde ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalarla ilgili yapılmış bazı önemli araştırmalar sunulmuştur.

Beck, Freeman ve Associates (1990), bilişsel terapinin temellerini attıkları çalışmada, bilişsel çarpıtmaların depresyon ve ilişkilerdeki çatışmalarla nasıl bağlantılı olduğunu ele almışlardır. Çalışmada, “ya hep ya hiç” düşünme tarzı ve aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaların, bireylerin romantik ilişkilerindeki iletişimi zedelediği ve olumsuz düşüncelerin ilişki doyumunu düşürdüğü vurgulanmıştır. Bu araştırma, bilişsel çarpıtmaların ilişkilerdeki stres seviyelerini artırabileceğini ve ilişkilerdeki memnuniyeti olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Feldman ve Flett (1991), bilişsel çarpıtmaların romantik ilişkilerdeki psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmalarında, özellikle bireylerin partnerlerinin davranışlarını yanlış anlamaları, yetersizlik duygularına yol açmakta ve bu da ilişkilerde mutsuzluğa neden olmaktadır. Çalışma, bilişsel çarpıtmaların ilişkiyi etkileyen önemli bir faktör olduğunu ve daha sağlıklı ilişkiler için bilişsel çarpıtma düzeylerinin azaltılması gerektiğini belirtmiştir.

Gottman ve Levenson (2000), ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların duygusal etkileşimlerle nasıl ilişkilendiğini incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmada, partnerlerin birbirlerinin davranışlarını yanlış yorumlamalarının, ilişkilerde yüksek düzeyde duygusal yakınlık kurmalarına yol açtığını bulmuşlardır. Bilişsel çarpıtmaların, özellikle olumsuz düşünceler ve davranışlar üzerinde yoğunlaşan çiftlerde, ilişki memnuniyetini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

Hammen (2003), romantik ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların depresyonla nasıl ilişkili olduğunu ele alan çalışmasında, bu çarpıtmaların genellikle ilişkilerdeki sorunların daha da kötüleşmesine yol açtığını vurgulamıştır. Çalışma, bireylerin partnerlerinin niyetlerini ya da davranışlarını yanlış yorumlama eğiliminde olduklarında, bu hatalı algıların ilişkilerdeki

duygusal kopukluğu artırabileceğini göstermiştir. Özellikle, negatif dūřüncelerin ilişkilerdeki bağlanma biçimlerini ve genel ilişki doyumunu nasıl etkilediği araştırılmıştır.

Roberts, Gotlib ve Kassel (2004), ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların stresli durumlarla başa çıkma becerilerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Çalışma, bireylerin partnerlerinden gelen küçük uyarılara aşırı tepki gösterdiklerinde, bu tepkilerin ilişkiyi olumsuz etkilediğini ve bilişsel çarpıtmaların, partnerler arası anlayışsızlık ve duygusal gerilim yarattığını ortaya koymuştur. Bu durum, bilişsel çarpıtmaların, bireylerin ilişki içindeki davranışlarını ve tepkilerini şekillendirdiğini göstermektedir.

Uluslararası alandaki araştırmalar, bilişsel çarpıtmaların ilişkilerdeki olumsuz etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Bu çarpıtmalar, ilişkilerde daha fazla çatışma, düşük ilişki doyumunu, iletişim problemleri ve duygusal mesafe gibi sorunlara yol açmaktadır. Biliřsel çarpıtmaların farkına varılması ve bu hatalı dūřünme kalıplarının değiştirilmesi, daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin kurulmasında önemli bir rol oynamaktadır.

2.4.7. Değişkenlerin Birlikte Alındığı Çalışmalar (Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik, Kendini Belirleme ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Değişkenlerinin Birlikte Alındığı Çalışmalar)

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki deneyimlerine yönelik yeterlik algıları, bireysel psikolojik özelliklerle yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda yapılan bazı çalışmalar, özellikle bilişsel süreçler ve bireyin kendini tanıma düzeyinin ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Cantürk (2022), romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların bilişsel esneklik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuş, böylece bireyin dūřünme biçiminin ilişkisel tutumları etkileyebileceğine dikkat çekmiştir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri ile romantik ilişki öz yeterlilikleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri aynı anda ele alan kapsamlı çalışmalara literatürde sınırlı biçimde rastlanmaktadır. Bu bağlamda, söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınması, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurabilecek nitelikte görünmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları ve süreçleri ile toplanan verilerin analiz yöntemleri ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır.

3.1.Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeyleri ile kendini belirleme (güvengenlik) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu değişkenlerin bireylerin cinsiyeti, öğrenim gördükleri bölüm, sosyoekonomik durumu, romantik ilişki durumu ve süresi ile psikiyatrik tanı geçmişine göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırma, çoklu değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve derecesini eş zamanlı olarak incelemeye olanak tanıyan ilişkiisel tarama modeline dayanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

3.2.Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nde çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 557'si (%79.1) kadın, 147'si (%20.9) erkek olarak toplamda 704 kişi oluşturmaktadır. Çalışma grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin; %17.5'i 18 yaş ve altında, %38.6'sı 19-20 yaş aralığında, %32.4'ü 21-22 yaş aralığında, %11.5'i ise 24 yaş ve üzerindedir. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin %2.4'ünün hiç arkadaşı yokken, %39.8'inin 1-3 arkadaşı, %31.1'inin 4-5 arkadaşı ve %26.7'sinin 5'den fazla arkadaşı bulunmaktadır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin %54.1'inin bakımını annesi, %2.6'sının bakımını babası, %39.2'sinin

bakımını anne ve babası birlikte, %4.1'inin bakımını ise diğer kişiler sağlamaktadır. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma grubuna ait demografik bilgiler

Cinsiyet	Kadın	557	79.1
	Erkek	147	20.9
Yaş	18 yaş ve altı	123	17.5
	19-20 yaş	272	38.6
	21-22 yaş	228	32.4
	24 yaş ve üzeri	81	11.5
Arkadaş Sayısı	0	17	2.4
	1-3	280	39.8
	4-5	219	31.1
	5'den Fazla	188	26.7
Aile Durumu	Anne	381	54.1
	Baba	18	2.6
	Anne-Baba Birlikte	276	39.2
	Diğer	29	4.1

3.3. Veri toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri

3.3.1. Veri Toplama Süreçleri

Araştırma kapsamında öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınmış olup çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntem, çeşitli sınırlılıkları (zaman, para ve işgücü vb.) içeren bir yöntem olsa da örneklemin kolay ulaşılabilir birimlerden seçilmesi sebebiyle tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd, 2020). Veriler kullanılacak ölçme araçlarının belirlenmesi ve ardından gerekli izinlerin alınmasından sonra araştırmacı tarafından ders esnasında sınıflara girilip, uygulama yapılarak elde edilmiştir.

3.3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ‘‘Demografik Bilgiler Formu’’ ile birlikte romantik ilişkide özyeterlik düzeyini belirlemek amacıyla ‘‘Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği’’, atılganlık becerisine ilişkin verileri elde etmek için ‘‘Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri’’ ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaları tespit etmek amacıyla İlişkilerle ‘‘İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’’ kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarının geliştirilme süreçlerine dair açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.3.2.1. Demografik Bilgiler Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan formda, üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölüm, sosyoekonomik durumu, ebeveynlerinin birlikte veya ayrı yaşayıp yaşamadığı, çocukluk döneminde anne ve babadan aldığı destek düzeyi, yakın arkadaş sayısı, bakımını üstlenen kişi veya kişiler, romantik ilişki durumu ve varsa ilişki süresi ile psikiyatrik tanı durumu ve çocuklukta en çok sosyal destek aldığı kişi gibi bilgilerin toplanmasına yönelik sorular yer almıştır. Bu kişisel bilgi formundaki sorular, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan ‘‘Demografik Bilgiler Formu’’ Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.2.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RIÖYÖ): Riggo, vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2019 yılında Özsoysal, Uz Baş ve Aysan tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin bir romantik ilişki içerisindeyken partner olarak karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılayabilme durumuna dair kendine duyduğu inançlarını ölçmeyi amaçlamaktadır (Özsoysal vd. 2019). Toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte dokuzlu likert tipi kullanılmıştır. Maddeler 1 kesinlikle katılmıyorum, 5 ne katılıyorum ne katılmıyorum, 9 tamamen katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin 2 faktör yapısı bulunmaktadır. Bunlardan birisi olumsuz birisi olumlu yargıları içermektedir. Faktör 1, bireyin partner olarak sahip olduğu beceriler ve kişisel zorluklarına yönelik olumsuz yargıları içermektedir. Faktör 2 ise, kişilerin ilişkilerindeki sorumluluklarını yerine getirme ve sürdürebilme becerilerini ifade eden olumlu yargılardan

oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin, romantik ilişkilerde öz yeterlilik düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanması için, Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır ve bu katsayı .89 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu işlemler sonucunda, Türkçeye uyarlanan ölçeğin üniversite öğrencileri için uygulanılabilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan olan ‘‘Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği’’na Ek 3 de yer verilmiştir.

3.3.2.3. Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri: Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri 2007 yılında Voltan-Acar ve Öğretmen tarafından geliştirilmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik olan bu envantere bireylerin güvengenlik düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçekte çekingenlik boyutu için 17 (1,4,5,7,8,9,10,11,12, 13,16,17,19,20,21,25 ve 28. Maddeler) ve Güvengenlik boyutu için 11 (2,3,6,14,15,18,22,23, 24,26 ve 27. Maddeler) madde olmak üzere toplam 28 madde bulunmaktadır. Ölçekte altılı Likert tipi bir kullanılmıştır. Maddeler, “beni hiç anlatmıyor-1” ile “beni çok iyi anlatıyor-6” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28 iken en yüksek puan 168’dir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin güvengenlik düzeyi artmayken, alınan puanlar düştükçe bireyin çekingenlik düzeyine yaklaştıkları belirtilmektedir.

Envanterin iç tutarlılık katsayıları, çekingenlik alt boyutu için .83, güvengenlik alt boyutu için .78 ve genel envanter için .87 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, 28 maddelik form üzerinden yapılan test-tekrar test güvenilirliği analizinde, güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur (n=35). Bu bulgular doğrultusunda, Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri’nin geçerli ve güvenilir bir psikolojik ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Acar ve Öğretmen, 2007). Araştırmada kullanılan envanterin tam metni Ek 4’te sunulmuştur.

3.3.2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ): İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla geliştirilen bu ölçek, Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından hazırlanmıştır. Toplamda 19 maddeden oluşan ölçek, üç alt boyutta yapılandırılmıştır: yakınlıktan kaçınma (8 madde), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (8 madde) ve zihin okuma (3 madde). Ölçekte beşli Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmış olup, maddelere verilen yanıtlar “hiç katılmıyorum” (1) ile “tamamen

katılıyorum” (5) arasında derecelendirilmiştir. Tüm maddeler aynı yönde puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek puan aralığı 19 ile 95 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin ilişkilerle ilgili daha fazla bilişsel çarpıtma yaşadığını göstermektedir. Aynı şekilde, alt boyutlardan alınan yüksek puanlar da bireyin bu alanlara özgü ilişkisel çatışmalar yaşadığını düşündürmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla hem iç tutarlılık katsayısı hem de test-tekrar test yöntemine başvurulmuştur. Ölçeğin genel güvenilirlik düzeyi, Cronbach Alfa katsayısı ile .67 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar özelinde ise birinci boyut için .73, ikinci boyut için .66 ve üçüncü boyut için .43 değerleri elde edilmiştir. Ayrıca test-tekrar test uygulamasında hesaplanan korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003, s.110). Bu bulgular doğrultusunda, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir psikometrik araç olarak kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada kullanılan bu ölçeğe Ek 5'te yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma problemlerini çözümlmek için elde edilen veriler sosyal bilimler için uygun bir istatistik programı ile analiz edilmiştir. Romantik İlişkide Öz Yeterlilik Ölçeği'nden elde edilen veriler, toplam puan üzerinden, Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği'nden elde edilen veriler, Çekingen ve Güvengen alt boyutları ve bu alt boyutlardan elde edilen toplam puan (toplam puan almadan Çekingen alt boyutu puanları ters çevrilmiştir) üzerinden, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nden elde edilen veriler Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, Zihin Okuma alt boyutları üzerinden analiz edilmiştir. Verilerin analizinde kullanılacak yöntemler, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması durumlarına göre belirlenmiştir. Verilere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında olması verilerin normallik varsayımını sağladığı kabul edilmektedir (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normallik varsayımını sağladığı durumlarda Pearson Korelasyon katsayısı, ilişkisiz örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA yöntemleri; verilerin normallik varsayımını sağlamadığı durumlarda ise Kruskal Wallis analiz yöntemi kullanılmıştır (EK-1).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerine ilişkin betimsel istatistiklere ve analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Birinci araştırma problemine yönelik bulgular Tablo 2 ve Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 2

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayısı analiz sonuçları

		Romantik İlişkide Öz Yeterlilik Ölçeği	
Güvengenlik Ölçeği	Çekingen	r	-.303
		p	.000
	Güvengen	N	704
		r	.201
		p	.000

				N	704
				r	-.294
		Yakınlıktan kaçınma		p	.000
				N	704
				r	-.109
Bilişsel	Gerçekçi	olmayan	ilişki	p	.004
Çarpıtma	beklentisi			N	704
Ölçeği				r	-.040
	Zihin okuma			p	.291
				N	704

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.303$; $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.201$; $p<0.05$).

Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.294$; $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.109$; $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Zihin Okuma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0.040$; $p>0.05$).

Tablo 3

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayısı analiz sonuçları

		Güvengenlik Ölçeği	
		Çekingen	Güvengen
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	r	.406	-.311
	Yakınlıktan Kaçınma	.000	.000
	N	704	704
	r	.328	-.163
	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	.000	.000
	N	704	704
	r	-.039	.147
	Zihin Okuma	.305	.000
	N	704	704

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.406$; $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.311$; $p<0.05$).

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyut puanları ile Güvenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.328$; $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyut puanları ile Güvenlik Ölçeği Güven alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.168$; $p<0.05$).

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyut puanları ile Güvenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0.039$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyut puanları ile Güvenlik Ölçeği Güven alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.147$; $p<0.05$).

4.2. “Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık göstermekte midir?”

İkinci araştırma problemine yönelik bulgular Tablo 4 - Tablo 10’da verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

		Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
Romantik İlişkide Öz Yeterlilik	Kadın	557	71.8707	16.73700	.676	702	.499	
	Erkek	147	70.7959	18.60621				

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t= 0.676$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin bölümlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri bölümlerine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Gruplar içi	8363.663	9	929.296	3.256	.001	PDR-Dış Hekimliği
Romantik İlişkide Öz Yeterlilik Gruplar arası	198065.267	694	285.397			Sosyal Eğitim
Toplam	206428.930	703				Sosyal Hekimliği Bilgiler-Dış

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.256$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, Dış hekimliği bölümünde

öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir. Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, Diş hekimliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir. Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları Tablo 6’ta verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.F	p	Farklılık
Romantik İlişkide Yeterlilik	Gruplar içi	2312.386	2	1156.193	3.971	.019 Orta-Düşük
	Öz Gruplar arası	204116.545	701	291.179		Yüksek- Düşük
	Toplam	206428.930	703			

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=3.971; p<0.05). Bu farklılığa göre orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları

		İlişki Durumu	N	Sıra Ort.	Ki-kare sd p	Farklılık
Romantik Yeterlilik	İlişkide	Flört	230	458.48	112.439 3 .000	Flört- İlişkisi Yok
		Öz Nişanlı	24	465.44		Nişanlı- İlişkisi Yok
		Evli	18	375.31		
		İlişkisi Yok	432	288.85		

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (Ki-kare=112.439; $p<0.05$). Bu farklılığa göre flört ve nişanlı olarak ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre göre Kruskal Wallis testi sonuçları

	İlişki Süresi	N	Sıra Ort.	Ki-kare	sdp	Farklılık
	Yok	432	288.85	126.149	4 .000	Yok ile 1 Yılda Az
	1 Yılda Az	137	415.16			Yok ile 1-3 Yıl
Romantik Yeterlilik	Öz 1-3 Yıl	96	521.51			Yok ile 3-5 Yıl
	3-5 Yıl	22	418.64			1 Yılda Az ile 1-3 Yıl
	5 Yılda Fazla	17	424.91			

Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (Ki-kare= 126.149; $p < 0.05$). Bu farklılığa göre 1 yıldan az ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir. 1-3 yıl ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir. 3-5 yıl ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir. 1-3 yıl ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, 1 yıldan az ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

		Tanı	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
		alma						
Romantik	İlişkide	Öz Evet	60	72.7667	15.92819	.529	702	.597
		Hayır	644	71.5419	17.25204			

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri psikiyatrik tanı olma durumuna süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t= 0.529$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre göre Kruskal Wallis testi sonuçları

	Sosyal Destek	N	Sıra Ort.	Ki-kare	sdp	Farklılık
Romantik İlişkide Öz Yeterlilik	Aile	348	323.57	75.613	3 .000	Romantik İlişki-Aile
	Arkadaş	217	348.02			Romantik İlişki-Arkadaş
	Romantik İlişki	92	516.66			Romantik İlişki-Hiç Kimse
	Hiç Kimse	47	266.02			

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (Ki-kare=75.613; $p<0.05$). Bu farklılığa göre romantik ilişkide bulunduğu kişiden sosyal destek alan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, ailesinden sosyal destek alan, arkadaşından sosyal destek alan ve hiç kimseden sosyal destek almayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinden daha yüksektir.

4.3. “Kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” üçüncü araştırma problemine yönelik bulgular

Üçüncü araştırma problemine yönelik bulgular Tablo 11 - Tablo 18’de verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
Çekingen	Kadın	557	54.1382	14.89353	2.659	702	.008
	Erkek	147	50.5238	13.73543			
Güvengen	Kadın	557	46.5727	8.60403	-.564	702	.573
	Erkek	147	47.0136	7.70695			

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2.659$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre kadın üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, erkek üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0.564$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
	Gruplar içi	3754.438	9	417.160	1.948	.043	Diş Hekimliği-Sosyal Bilgiler
Çekingen	Gruplar arası	148640.011	694	214.179			
	Toplam	152394.449	703				
	Gruplar içi	1599.589	9	177.732	2.556	.007	Sosyal Bilgiler-Diş Hekimliği
Güvengen	Gruplar arası	48255.297	694	69.532			Sosyal Bilgiler-Sınıf Öğretmenliği
	Toplam	49854.886	703				

Tablo 12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=1.948; p<0.05). Bu farklılığa göre diş hekimliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, sosyal bilgiler öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=2.556; p<0.05). Bu farklılığa göre sosyal bilgiler öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Güvengen alt boyutu puanları, diş hekimliği ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Güvengen alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Çekingen	Gruplar içi	1269.686	2	634.843	2.945	.053
	Gruplar arası	151124.762	701	215.585		
	Toplam	152394.449	703			
Güvengen	Gruplar içi	8.175	2	4.088	.057	.944
	Gruplar arası	49846.711	701	71.108		
	Toplam	49854.886	703			

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları sosyoekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.945$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları sosyoekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.057$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 14’te, Kruskal Wallis analiz sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 14

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
	Gruplar içi	4309.486	3	1436.495	6.790	.000	Evli-Flört
Çekingen	Gruplar arası	148084.963	700	211.550			İlişkisi yok-Flört
	Toplam	152394.449	703				

Tablo 14 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=6.790; p<0.05). Bu farklılığa göre evli olan üniversite öğrencilerinin ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, flört olarak ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Tablo 15

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları

	İlişki Durumu	N	Sıra Ort.	Ki-kare	sdp	Farklılık
Güvenlik	Flört	230	370.58	9.330	3	.025 Flört-Nişanlı
	Nişanlı	24	260.60			Evli-Nişanlı
	Evli	18	420.83			İlişkisi Yok-Nişanlı
	İlişkisi Yok	432	345.13			

Tablo 15 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvenlik Ölçeği, Güvenlik alt boyutu puanları romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir

(Ki-kare=9.330; $p<0.05$). Bu farklılığa göre flört olarak ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, evli olan üniversite öğrencilerinin ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları nişanlı üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki süresine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Gruplar içi	3675.926	4	918.981	4.319	.002	İlişkisi yok ile 1 yıldan az
Çekingen						
Gruplar arası	148718.523	699	212.759			İlişkisi yok ile 1-3 yıl
Toplam	152394.449	703				3-5 yıl ile 1-3 yıl
Gruplar içi	234.833	4	58.708	.827	.508	
Güvengen						
Gruplar arası	49620.053	699	70.987			
Toplam	49854.886	703				

Tablo 16 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4.319$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, 1 yıldan az romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, 1-3 yıl arasında romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir. 3-5 yıl arasında romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanları, 1-3 yıl arasında romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Çekingen alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.827$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

	Tanı alma	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
Çekingen	Evet	60	53.5167	14.49429	.073	702	.942
	Hayır	644	53.3711	14.75557			
Güvengen	Evet	60	45.9167	8.49385	-.719	702	.472
	Hayır	644	46.7345	8.41771			

Tablo 17 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları psikiyatrik tanı olma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=0.073$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu

puanları psikiyatrik tanı olma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0.719$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Çekingen	Gruplar içi	1082.865	3	360.955	1.670	.172
	Gruplar arası	151311.584	700	216.159		
	Toplam	152394.449	703			
Güvengen	Gruplar içi	347.092	3	115.697	1.636	.180
	Gruplar arası	49507.795	700	70.725		
	Toplam	49854.886	703			

Tablo 18 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Çekingen alt boyutu puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.670$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği, Güvengen alt boyutu puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.636$; $p>0.05$).

4.4. “İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?”

Dördüncü araştırma problemine yönelik bulgular Tablo 19 - Tablo 26’da verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
Yakınlıktan kaçınma	Kadın	557	20.1023	5.46163	-	702	.007
	Erkek	147	21.5102	6.12581	2.708		
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Kadın	557	21.8492	5.74352	-.807	702	.420
	Erkek	147	22.2721	5.27927			
Zihin okuma	Kadın	557	9.9138	2.55299	-	702	.263
	Erkek	147	10.1701	2.12091	1.119		

Tablo 19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı

farklılık göstermektedir ($t=-2.708$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre erkek üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, kadın üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-.807$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-1.119$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 20’de ve Kruskal Wallis analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 20

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Gruplar içi	1428.566	9	158.730	5.279	.000	Okul Öncesi-PDR
Yakınlıktan kaçınma Gruplar arası	20865.864	694	30.066			Sınıf Öğretmenliği- PDR
Toplam	22294.430	703				İngilizce Öğretmenliği-PDR

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Gruplar içi	411.458	9	45.718	1.441	.167
	Gruplar arası	22019.792	694	31.729		
	Toplam	22431.250	703			

Tablo 20 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları öğrenim gördüğü bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5.279$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre Okul Öncesi, Sınıf, İngilizce öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları öğrenim gördüğü bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.441$; $p>0.05$).

Tablo 21

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüme göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Bölüm	N	Sıra Ort.	Ki-kare	sdp	Farklılık
Zihin okuma					
PDR	248	325.24	24.154	9.004	İngilizce Eğitim
Okul Öğretmenliği	72	355.44			Öğretmenliği-Özel

Özel Eğitim Öğretmenliği	57	307.11
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	60	398.66
Diş Hekimliği	61	345.74
İlköğretim Mat. Öğretmenliği	34	396.28
Fen Bilgisi Öğretmenliği	28	433.39
İngilizce Öğretmenliği	48	425.81
Sınıf Öğretmenliği	60	331.46
Türkçe Öğretmenliği	36	373.88

Tablo 21 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları öğrenim gördüğü bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (Ki-kare=24.154; $p<0.05$). Bu farklılığa göre, İngilizce Öğretmenliği öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Zihin Okuma alt boyutu puanları, Özel Eğitim Öğretmenliği öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin Zihin Okuma alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin sosyoekonomik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin sosyoekonomik durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
	Gruplar içi	314.432	2	157.216	5.014	.007	Düşük-Orta
Yakınlıktan kaçınma	Gruplar arası	21979.998	701	31.355			
	Toplam	22294.430	703				
	Gruplar içi	75.375	2	37.688	1.182	.307	
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Gruplar arası	22355.875	701	31.891			
	Toplam	22431.250	703				
	Gruplar içi	18.330	2	9.165	1.505	.223	
Zihin okuma	Gruplar arası	4269.918	701	6.091			
	Toplam	4288.249	703				

Tablo 22 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları sosyoekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5.014$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre düşük sosyoekonomik düzeyde olan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, orta sosyoekonomik düzeyde olan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları sosyoekonomik durumuna

göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.182$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları sosyoekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.505$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

			Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Yakınlıktan kaçınma			Gruplar içi 90.214	3	30.071	.948	.417
			Gruplar arası 22204.216	700	31.720		
			Toplam 22294.430	703			
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi			Gruplar içi 117.315	3	39.105	1.227	.299
			Gruplar arası 22313.935	700	31.877		
			Toplam 22431.250	703			
Zihin okuma			Gruplar içi 40.593	3	13.531	2.230	.083
			Gruplar arası 4247.656	700	6.068		

Toplam	4288.249	703
---------------	----------	-----

Tablo 23 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.948$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.227$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.230$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki süresine göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
	Gruplar içi	267.976	4	66.994	2.126 .076
Yakınlıktan kaçınma	Gruplar arası	22026.454	699	31.511	
	Toplam	22294.430	703		

	Gruplar içi	40.542	4	10.135	.316	.867
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Gruplar arası	22390.708	699	32.032		
	Toplam	22431.250	703			
	Gruplar içi	20.779	4	5.195	.851	.493
Zihin okuma	Gruplar arası	4267.470	699	6.105		
	Toplam	4288.249	703			

Tablo 24 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.126$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.316$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.851$; $p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

	Tanı alma	N	Ortalama	Std. Sap.	t	sd	p
Yakınlıktan kaçınma	Evet	60	21.8000	6.01072	2.023	702	.043
	Hayır	644	20.2655	5.58180			
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Evet	60	22.0667	5.00463	.185	702	.853
	Hayır	644	21.9255	5.70836			
Zihin okuma	Evet	60	9.3500	2.71733	-2.029	702	.043
	Hayır	644	10.0248	2.43982			

Tablo 25 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları psikiyatrik tanı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2.023$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre psikiyatrik tanı alan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, psikiyatrik tanı almayan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları psikiyatrik tanı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=.185$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları psikiyatrik tanı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2.029$; $p<0.05$). Bu farklılığa göre psikiyatrik tanı almayan üniversite öğrencilerinin Zihin Okuma alt boyutu puanları, psikiyatrik tanı alan üniversite öğrencilerinin Zihin Okuma alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Farklılık
Yakınlıktan kaçınma	Gruplar içi	1421.210	3	473.737	15.887	.000	Hiç Kimse-Aile
	Gruplar arası	20873.221	700	29.819			Hiç Kimse - Arkadaş
	Toplam	22294.430	703				Hiç Kimse - Romantik İlişki
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	Gruplar içi	74.374	3	24.791	.776	.507	
	Gruplar arası	22356.876	700	31.938			
	Toplam	22431.250	703				
Zihin okuma	Gruplar içi	15.866	3	5.289	.867	.458	
	Gruplar arası	4272.382	700	6.103			
	Toplam	4288.249	703				

Tablo 26 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=15.887; p<0.05). Bu farklılığa göre, hiç kimseden sosyal destek almayan üniversite öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, aile, arkadaş ve romantik ilişkilerinden sosyal destek alan üniversite

öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.776$; $p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Zihin Okuma alt boyutu puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=0.867$; $p>0.05$).

EK-1

		N	Çarpıklık İstatistik	Std.	Basıklık İstatistik	Std.	
RİÖY		704	-0.308	0.092	-0.328	0.184	
Çekingen		704	0.214	0.092	-0.157	0.184	
Güvengen		704	-0.068	0.092	-0.101	0.184	
Güvengenlik		704	-0.049	0.092	-0.344	0.184	
Yakınlıktan kaçınma		704	0.335	0.092	0.008	0.184	
Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi		704	0.003	0.092	-0.058	0.184	
Zihin okuma		704	-0.332	0.092	0.121	0.184	
Cinsiyet	Kadın	RİÖY	557	-0.306	0.104	-0.278	0.207
		Çekingen	557	0.166	0.104	-0.108	0.207
		Güvengen	557	-0.139	0.104	-0.110	0.207
		Güvengenlik	557	-0.036	0.104	-0.320	0.207
		Yakınlıktan kaçınma	557	0.380	0.104	0.174	0.207
		Gerçekçi olmayan ilişki	557	0.032	0.104	-0.011	0.207
		Zihin okuma	557	-0.348	0.104	0.094	0.207
	Erkek	RİÖY	147	-0.289	0.200	-0.517	0.397
		Çekingen	147	0.365	0.200	-0.312	0.397
		Güvengen	147	0.349	0.200	-0.256	0.397
		Güvengenlik	147	-0.009	0.200	-0.580	0.397
		Yakınlıktan kaçınma	147	0.116	0.200	-0.378	0.397
		Gerçekçi olmayan ilişki	147	-0.106	0.200	-0.319	0.397
		Zihin okuma	147	-0.082	0.200	-0.316	0.397
PDR	RİÖY	248	-0.410	0.155	-0.105	0.308	
	Çekingen	248	0.384	0.155	-0.117	0.308	
	Güvengen	248	0.023	0.155	-0.483	0.308	
	Güvengenlik	248	-0.229	0.155	-0.217	0.308	
	Yakınlıktan kaçınma	248	0.518	0.155	0.383	0.308	
	Gerçekçi olmayan ilişki	248	-0.014	0.155	-0.389	0.308	
	Zihin okuma	248	-0.270	0.155	-0.128	0.308	
Bölüm	Okul Önces	RİÖY	72	0.092	0.283	-0.542	0.559
		Çekingen	72	-0.164	0.283	0.446	0.559
		Güvengen	72	0.181	0.283	-0.280	0.559

	Güvengenlik	72	0.390	0.283	0.710	0.559
	Yakınlıktan kaçınma	72	0.316	0.283	0.488	0.559
	Gerçekçi olmayan ilişki	72	0.054	0.283	0.053	0.559
	Zihin okuma	72	-0.666	0.283	0.329	0.559
Özel Eğitim	RİÖY	57	-0.104	0.316	-0.762	0.623
	Çekingen	57	0.335	0.316	-0.624	0.623
	Güvengen	57	0.151	0.316	-0.643	0.623
	Güvengenlik	57	0.133	0.316	-0.904	0.623
	Yakınlıktan kaçınma	57	0.054	0.316	-0.632	0.623
	Gerçekçi olmayan ilişki	57	-0.633	0.316	-0.043	0.623
	Zihin okuma	57	-0.302	0.316	-0.269	0.623
Sosyal Bilgiler	RİÖY	60	-0.312	0.309	-0.459	0.608
	Çekingen	60	0.863	0.309	1.093	0.608
	Güvengen	60	-0.205	0.309	-0.521	0.608
	Güvengenlik	60	-0.662	0.309	0.794	0.608
	Yakınlıktan kaçınma	60	0.404	0.309	0.020	0.608
	Gerçekçi olmayan ilişki	60	0.430	0.309	0.449	0.608
	Zihin okuma	60	-0.174	0.309	-0.351	0.608
Diş Hekimliği	RİÖY	61	-0.065	0.306	-0.233	0.604
	Çekingen	61	-0.265	0.306	-0.299	0.604
	Güvengen	61	0.319	0.306	-0.029	0.604
	Güvengenlik	61	0.481	0.306	-0.285	0.604
	Yakınlıktan kaçınma	61	0.371	0.306	-0.266	0.604
	Gerçekçi olmayan ilişki	61	0.339	0.306	0.231	0.604
	Zihin okuma	61	-0.050	0.306	-0.017	0.604
İlköğretim Matematik	RİÖY	34	0.019	0.403	-0.503	0.788
	Çekingen	34	0.329	0.403	-0.128	0.788
	Güvengen	34	0.195	0.403	-0.224	0.788
	Güvengenlik	34	-0.110	0.403	-0.599	0.788
	Yakınlıktan kaçınma	34	1.141	0.403	1.229	0.788
	Gerçekçi olmayan ilişki	34	0.541	0.403	0.772	0.788
	Zihin okuma	34	-1.394	0.403	3.882	0.788
Fen Bilgisi Öğretmenliği	RİÖY	28	-0.407	0.441	0.619	0.858
	Çekingen	28	-0.333	0.441	0.629	0.858
	Güvengen	28	-0.096	0.441	0.622	0.858
	Güvengenlik	28	-0.056	0.441	-0.981	0.858
	Yakınlıktan kaçınma	28	-0.012	0.441	-1.108	0.858
	Gerçekçi olmayan ilişki	28	0.442	0.441	0.442	0.858
	Zihin okuma	28	0.093	0.441	-0.751	0.858
İngilizce Öğretmenliği	RİÖY	48	-0.391	0.343	-0.550	0.674
	Çekingen	48	-0.188	0.343	-0.463	0.674
	Güvengen	48	-0.101	0.343	0.131	0.674
	Güvengenlik	48	0.077	0.343	-0.365	0.674
	Yakınlıktan kaçınma	48	0.295	0.343	-0.391	0.674
	Gerçekçi olmayan ilişki	48	0.044	0.343	-0.750	0.674
	Zihin okuma	48	-0.122	0.343	-0.514	0.674

Sosyoekonomik Durum	Sınıf	Öğretmenliği	RİÖY	60	-0.644	0.309	0.068	0.608
			Çekingen	60	0.129	0.309	0.228	0.608
			Güvengen	60	-0.565	0.309	1.030	0.608
			Güvengenlik	60	0.173	0.309	-0.186	0.608
			Yakınlıktan kaçınma	60	-0.079	0.309	0.415	0.608
			Gerçekçi olmayan ilişki	60	-0.905	0.309	0.810	0.608
			Zihin okuma	60	-0.008	0.309	0.010	0.608
	Türkçe	Öğretmenliği	RİÖY	36	0.137	0.393	-0.508	0.768
			Çekingen	36	0.273	0.393	-0.517	0.768
			Güvengen	36	-0.093	0.393	-0.184	0.768
			Güvengenlik	36	0.020	0.393	-0.996	0.768
			Yakınlıktan kaçınma	36	0.447	0.393	-0.477	0.768
			Gerçekçi olmayan ilişki	36	-0.089	0.393	-0.547	0.768
			Zihin okuma	36	-0.219	0.393	-0.610	0.768
	Düşük		RİÖY	38	-0.400	0.383	-0.198	0.750
			Çekingen	38	0.409	0.383	0.660	0.750
			Güvengen	38	0.125	0.383	-0.236	0.750
			Güvengenlik	38	-0.028	0.383	0.029	0.750
			Yakınlıktan kaçınma	38	0.374	0.383	-0.547	0.750
			Gerçekçi olmayan ilişki	38	0.318	0.383	-0.172	0.750
			Zihin okuma	38	0.359	0.383	0.450	0.750
	Orta		RİÖY	643	-0.288	0.096	-0.363	0.192
			Çekingen	643	0.207	0.096	-0.182	0.192
			Güvengen	643	-0.065	0.096	-0.098	0.192
Güvengenlik			643	-0.044	0.096	-0.347	0.192	
Yakınlıktan kaçınma			643	0.340	0.096	0.069	0.192	
Gerçekçi olmayan ilişki			643	0.005	0.096	-0.060	0.192	
Zihin okuma			643	-0.335	0.096	0.061	0.192	
Yüksek		RİÖY	23	-0.116	0.481	-1.448	0.935	
		Çekingen	23	0.020	0.481	-1.115	0.935	
		Güvengen	23	-0.168	0.481	-0.522	0.935	
		Güvengenlik	23	-0.179	0.481	-1.373	0.935	
		Yakınlıktan kaçınma	23	-0.065	0.481	-0.321	0.935	
		Gerçekçi olmayan ilişki	23	-0.904	0.481	0.151	0.935	
		Zihin okuma	23	-0.166	0.481	-0.136	0.935	
Romantik İlişki Durumu	Flört		RİÖY	230	-0.839	0.160	0.575	0.320
			Çekingen	230	0.220	0.160	-0.406	0.320
			Güvengen	230	-0.068	0.160	-0.405	0.320
			Güvengenlik	230	-0.149	0.160	-0.502	0.320
			Yakınlıktan kaçınma	230	0.310	0.160	0.090	0.320
			Gerçekçi olmayan ilişki	230	0.171	0.160	-0.097	0.320
			Zihin okuma	230	-0.324	0.160	0.143	0.320
	Nişanlı		RİÖY	24	-1.184	0.472	2.098	0.918
			Çekingen	24	-0.182	0.472	-0.293	0.918
			Güvengen	24	-0.429	0.472	2.630	0.918
			Güvengenlik	24	0.714	0.472	0.540	0.918

Romantik İlişki Süresi		Yakınlıktan kaçınma	24	-0.103	0.472	-0.209	0.918			
		Gerçekçi olmayan ilişki	24	-0.015	0.472	0.621	0.918			
		Zihin okuma	24	-0.234	0.472	-0.373	0.918			
	Evli	İlişki Yok	RİÖY	18	-0.023	0.536	-0.625	1.038		
			Çekingen	18	0.645	0.536	-0.417	1.038		
			Güvengen	18	-0.514	0.536	-0.207	1.038		
			Güvengenlik	18	-0.691	0.536	0.293	1.038		
			Yakınlıktan kaçınma	18	0.212	0.536	-0.027	1.038		
			Gerçekçi olmayan ilişki	18	0.279	0.536	-0.694	1.038		
			Zihin okuma	18	-0.483	0.536	-1.041	1.038		
			İlişki Yok	İlişki Yok	RİÖY	432	-0.180	0.117	-0.206	0.234
					Çekingen	432	0.216	0.117	-0.064	0.234
	Güvengen	432			-0.019	0.117	-0.092	0.234		
	Güvengenlik	432			-0.017	0.117	-0.251	0.234		
	Yakınlıktan kaçınma	432			0.372	0.117	0.006	0.234		
	Gerçekçi olmayan ilişki	432			-0.126	0.117	-0.090	0.234		
	Zihin okuma	432			-0.297	0.117	0.174	0.234		
	İlişki Yok	İlişki Yok			RİÖY	432	-0.180	0.117	-0.206	0.234
					Çekingen	432	0.216	0.117	-0.064	0.234
			Güvengen	432	-0.019	0.117	-0.092	0.234		
			Güvengenlik	432	-0.017	0.117	-0.251	0.234		
			Yakınlıktan kaçınma	432	0.372	0.117	0.006	0.234		
			Gerçekçi olmayan ilişki	432	-0.126	0.117	-0.090	0.234		
			Zihin okuma	432	-0.297	0.117	0.174	0.234		
			1 yıldan az	İlişki Yok	RİÖY	137	-0.580	0.207	-0.005	0.411
					Çekingen	137	0.184	0.207	-0.097	0.411
	Güvengen	137			0.112	0.207	-0.406	0.411		
Güvengenlik	137	-0.028			0.207	-0.276	0.411			
Yakınlıktan kaçınma	137	0.378			0.207	0.512	0.411			
Gerçekçi olmayan ilişki	137	0.199			0.207	0.362	0.411			
Zihin okuma	137	-0.281			0.207	0.182	0.411			
2-3 yıl	İlişki Yok	RİÖY			96	-0.617	0.246	0.165	0.488	
		Çekingen			96	0.285	0.246	-0.386	0.488	
		Güvengen	96	-0.493	0.246	0.287	0.488			
		Güvengenlik	96	-0.347	0.246	-0.509	0.488			
		Yakınlıktan kaçınma	96	0.016	0.246	-0.400	0.488			
		Gerçekçi olmayan ilişki	96	-0.014	0.246	-0.894	0.488			
		Zihin okuma	96	-0.442	0.246	-0.058	0.488			
		3-5 yıl	İlişki Yok	RİÖY	22	-1.238	0.491	2.826	0.953	
				Çekingen	22	0.027	0.491	-1.237	0.953	
Güvengen	22			0.184	0.491	0.119	0.953			
Güvengenlik	22			0.283	0.491	-0.909	0.953			
Yakınlıktan kaçınma	22			0.367	0.491	-1.222	0.953			
Gerçekçi olmayan ilişki	22			0.334	0.491	0.396	0.953			
Zihin okuma	22			-0.047	0.491	0.339	0.953			
RİÖY	17			-0.611	0.550	-0.286	1.063			

5 yıldan fazla	Çekingen	17	-0.415	0.550	-0.050	1.063	
	Güvengen	17	-0.107	0.550	-0.971	1.063	
	Güvengenlik	17	0.763	0.550	-0.104	1.063	
	Yakınlıktan kaçınma	17	0.494	0.550	-0.340	1.063	
	Gerçekçi olmayan ilişki	17	0.556	0.550	0.475	1.063	
	Zihin okuma	17	-0.933	0.550	-0.059	1.063	
Psikolojik tanı alma durumu	Evet	RİÖY	60	-0.517	0.309	0.148	0.608
		Çekingen	60	-0.355	0.309	-0.536	0.608
		Güvengen	60	-0.334	0.309	1.288	0.608
		Güvengenlik	60	0.220	0.309	-0.803	0.608
		Yakınlıktan kaçınma	60	0.095	0.309	-0.286	0.608
		Gerçekçi olmayan ilişki	60	0.219	0.309	-0.626	0.608
		Zihin okuma	60	-0.200	0.309	-0.070	0.608
	Hayır	RİÖY	644	-0.291	0.096	-0.355	0.192
		Çekingen	644	0.263	0.096	-0.118	0.192
		Güvengen	644	-0.043	0.096	-0.223	0.192
		Güvengenlik	644	-0.071	0.096	-0.309	0.192
		Yakınlıktan kaçınma	644	0.355	0.096	0.065	0.192
		Gerçekçi olmayan ilişki	644	-0.008	0.096	-0.041	0.192
		Zihin okuma	644	-0.334	0.096	0.148	0.192
Sosyal Destek	Aile	RİÖY	348	-0.266	0.131	-0.141	0.261
		Çekingen	348	0.192	0.131	-0.098	0.261
		Güvengen	348	-0.098	0.131	0.011	0.261
		Güvengenlik	348	-0.050	0.131	-0.474	0.261
		Yakınlıktan kaçınma	348	0.362	0.131	0.053	0.261
		Gerçekçi olmayan ilişki	348	0.105	0.131	0.269	0.261
		Zihin okuma	348	-0.268	0.131	0.078	0.261
	Arkadaş	RİÖY	217	-0.217	0.165	-0.416	0.329
		Çekingen	217	0.186	0.165	-0.341	0.329
		Güvengen	217	0.037	0.165	-0.328	0.329
		Güvengenlik	217	0.079	0.165	-0.420	0.329
		Yakınlıktan kaçınma	217	0.401	0.165	0.141	0.329
		Gerçekçi olmayan ilişki	217	-0.199	0.165	-0.198	0.329
		Zihin okuma	217	-0.308	0.165	0.120	0.329
Romantik İlişki	RİÖY	92	-1.181	0.251	2.548	0.498	
	Çekingen	92	0.188	0.251	-0.546	0.498	
	Güvengen	92	-0.212	0.251	0.094	0.498	
	Güvengenlik	92	-0.074	0.251	-0.570	0.498	
	Yakınlıktan kaçınma	92	0.044	0.251	-0.637	0.498	
	Gerçekçi olmayan ilişki	92	0.088	0.251	-0.245	0.498	
	Zihin okuma	92	-0.509	0.251	0.027	0.498	
Hiç Kimse	RİÖY	47	0.099	0.347	-0.250	0.681	
	Çekingen	47	0.414	0.347	0.413	0.681	
	Güvengen	47	0.074	0.347	0.102	0.681	
	Güvengenlik	47	-0.270	0.347	0.617	0.681	
	Yakınlıktan kaçınma	47	0.120	0.347	0.985	0.681	

Gerçekçi olmayan ilişki	47	-0.030	0.347	-1.030	0.681
Zihin okuma	47	0.045	0.347	-0.529	0.681

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın ana ve alt problemlerine ilişkin elde edilen yanıtlar alanyazındaki diğer araştırmalar bağlamında ele alınmakta ve tartışılmaktadır. Araştırma sonuçlarına dayalı ve gelecek araştırmalara dönük önerilere yer verilmektedir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların sonuçları ve tartışma

Araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen Pearson Korelasyon katsayısı analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri ile güvengenlik düzeylerinin çekingen alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Güvengenlik Ölçeği'nin çekingen alt boyutu puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu bulgu, bireyin romantik ilişkide kendine olan güveni arttıkça çekingenlik düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuç, Bandura'nın öz yeterlilik kuramı ile uyumludur; zira bireylerin belirli bir alandaki yeterlilik algıları, o alandaki davranışlarını doğrudan etkilemektedir (Bandura, 1997). Benzer şekilde, romantik ilişkilerde öz yeterlilik düzeyinin, ilişkileri sürdürme becerileri ve ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla (Kalkan, 2008; Derya ve Gülüm, 2022) da uyumludur. Ayrıca, Cheek ve Buss (1981) tarafından yapılan araştırmada da çekingen bireylerin sosyal ilişkilerde girişkenlik göstermekte zorlandıkları belirtilmiş, bu durum öz yeterlilik düzeyinin sosyal

ilişkilerdeki belirleyici rolünü destekler nitelikte değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde öz yeterliliği artırmaya yönelik psikoeğitim programlarının çekingenliği azaltmada dolaylı bir etkisi olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlik düzeyleri ile güvengenlik düzeylerinin çekingen alt boyutu arasında negatifyönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerine duydukları güven arttıkça, çekingen davranışlarının azaldığını göstermektedir. Ancak literatürde, bu bulguyla tam olarak örtüşmeyen bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Cabeldue ve Boswell'in (2012) çalışmasında, romantik ilişkilerde öz yeterlilik ile çekingenlik arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmada öz yeterlik düzeylerinin daha çok öz saygı ve kıskançlık gibi faktörlerle ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde Shurts ve Myers (2012), romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleri ile çekingen davranışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamış; öz yeterliğin daha çok bağlanma stilleri ve ilişki doyumunu ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu farklılıkların, kullanılan ölçekler, katılımcı profili ve kültürel faktörler gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, mevcut literatüre yeni bir bakış açısı kazandırmakta ve öz yeterlilik ile çekingenliğin romantik ilişkiler bağlamında daha bütüncül olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Tez bulgularının bazı literatür çalışmalarıyla örtüşmemesi, çeşitli metodolojik ve bağlamsal farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Öncelikle, araştırmalarda kullanılan ölçekler, kavramların nasıl tanımlandığı ve ölçüldüğü açısından önemli bir değişken oluşturmaktadır. Örneğin bazı çalışmalarda romantik ilişkide öz yeterlik, genel ilişki becerileri ya da öz saygı gibi daha geniş kavramlar üzerinden değerlendirilmiş olabilir. Bu durum, çekingenlik ile doğrudan bir ilişki kurulmasını zorlaştırabilir. Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri, yaş, cinsiyet, ilişki deneyimi ve kültürel arka planları da bulguları etkileyen önemli unsurlardandır. Bu tez çalışması Türkiye'deki üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiş olup, özellikle bireyin ilişkilere yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren kültürel normlar göz önüne alındığında, farklı toplumlarda yapılan araştırmalarla bulgular arasında ayrışmalar olması doğaldır. Bununla birlikte, örneklem büyüklüğü, veri toplama yöntemleri ve analiz teknikleri gibi araştırma süreçlerine ilişkin

değişkenler de sonuçlar üzerinde belirleyici olabilmektedir. Tüm bu farklılıklar, bu çalışmada elde edilen anlamlı ilişki bulgusunun bazı araştırmalarda neden gözlemlenmediğine açıklık getirebilir.

Bir diğer araştırma bulgusuna göre; Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerine güvenmeleriyle birlikte sosyal ortamlarda daha açık, kendini rahatça ifade edebilen ve girişken bireyler olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterliliğin, bireyin ilişki kurma ve sürdürme konusundaki güvenini artırarak güvengen davranışları desteklediği söylenebilir. Bu sonuç, özellikle bireylerin romantik ilişki bağlamındaki sosyal yeterlilik algılarının genel sosyal davranış kalıplarıyla ilişkili olduğunu gösteren bazı çalışmaları desteklemektedir. Benzer şekilde, Yıldız ve Çokamay (2017), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyum düzeylerinin, iletişim becerileri ve ilişkisel öz-yeterlik algılarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, güvengenlik ile sosyal özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu gösteren araştırmalar da (Cheek ve Melchior, 1990) bu bulguyu desteklemektedir. Ancak ilişkinin düşük düzeyde olması, bu iki değişken arasındaki ilişkinin dolaylı faktörlerden de etkilenebileceğini göstermektedir. Öz yeterlik düzeyinin güvengen davranışlara etkisi, bireyin geçmiş ilişki deneyimleri, bağlanma stili ve sosyal destek kaynakları gibi değişkenlerle şekillenebilmektedir. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerde öz yeterlik ile sosyal güvengenlik arasındaki ilişkinin daha geniş çerçevede, çok değişkenli modellerle ele alınması önerilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlik düzeyleri ile güvengenlik düzeylerinin güvengen alt boyutu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu bulgu, romantik ilişkide kendine güveni yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde daha rahat, açık ve girişken olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak alan yazın incelendiğinde bu bulgu, bazı literatür çalışmalarıyla örtüşmemektedir. Örneğin, Ameritech College’da yürütülen bir araştırmada, bireylerin güvengenlik düzeyleri ile romantik ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (International Journal of Arts and Social Science, 2021). Bu çalışmada, güvengenlikten ziyade öz saygının ilişki doyumunu

üzerinde daha etkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Javidi ve arkadaşlarının (2025) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkilerdeki iletişim becerileri (güvengenlik, iletişim rahatlığı ve pozitif çatışma çözümü) ile cinsel rıza isteme öz yeterliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak araştırma, romantik ilişkide genel öz yeterlik ile güvengen davranışlar arasında doğrudan bir ilişki kurmaktan çok, bu ilişkiyi belirli bağlamlar (örn. cinsel rıza) üzerinden değerlendirmiştir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Dolayısıyla mevcut çalışmada elde edilen bulguların, romantik ilişkiler bağlamında güvengenliğin öz yeterlik algısı ile bağlantılı olabileceğini göstermesi, literatürdeki çeşitliliği zenginleştirmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, bireyin romantik ilişki içerisinde kendini yeterli hissetmesinin, yakınlık kurma konusundaki olumsuz düşünce kalıplarını azaltabileceğini göstermektedir. Başka bir deyişle, romantik ilişkide öz yeterlik düzeyi arttıkça, bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminin azaldığı söylenebilir. Bu sonuç, yakınlık kurmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların bireyin ilişki içinde kendine olan güveniyle ters orantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde de romantik ilişkilerde yeterlilik hissinin, bağlanma güvenliği ve yakınlık ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde karşılamaya katkı sağladığı belirtilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca, öz yeterliği yüksek bireylerin, ilişkilerde risk almaktan ve duygusal yakınlık geliştirmekten daha az kaçındıkları çeşitli çalışmalarda da vurgulanmıştır (Collins ve Read, 1990). Ancak ilişkinin düşük düzeyde olması, bu değişkenler arasındaki ilişkinin dolaylı faktörler aracılığıyla etkilendiğini düşündürmektedir. Örneğin bireyin bağlanma stili, geçmiş ilişki deneyimleri ya da sosyal destek düzeyi bu ilişkide aracılık edici rol oynayabilir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmalarda öz yeterlik ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi açıklamada aracı değişkenlerin dikkate alınması önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlik düzeyleri ile “yakınlıktan kaçınma” bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu bulgu, bireyin romantik ilişkide kendini yeterli hissetmesinin, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimini azaltabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu bulguyla tam olarak örtüşmeyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile duygusal öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır . Bu çalışmada, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerinin, bilişsel çarpıtmalar ve duygusal öz yeterlik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Benzer şekilde, Yazıcı Çelebi ve Odacı'nın 2018 tarihli çalışmasında, evli bireylerin 'yakınlıktan kaçınma' bilişsel çarpıtma düzeylerinin, evlilik uyumları üzerinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bu çalışmada romantik ilişkide algılanan öz-yeterlik düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki doğrudan ilişki değerlendirilmemiştir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Dolayısıyla mevcut çalışmada elde edilen bulguların, romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimiyle ilişkili olabileceğini göstermesi, literatürdeki çeşitliliği zenginleştirmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerini yeterli hissettikçe, gerçekçi olmayan beklentilerinin azaldığını göstermektedir. Yani, romantik ilişkide öz yeterlik düzeyi arttıkça, bireylerin ilişkilerde gerçek dışı beklentiler taşıma eğilimlerinin azaldığı söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Aydın, Kandemir Özdiç ve Aksu (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile affetme eğilimleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arttıkça, bireylerin affetme eğilimlerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin gerçek dışı beklentiler taşıdıklarında, ilişkilerinde daha az esnek ve affedici olabileceklerini göstermektedir. Ancak, literatürde bu bulguyla tam olarak örtüşmeyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile duygusal öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerinin, bilişsel çarpıtmalar ve duygusal öz

yeterlik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir.

Sonuç olarak, mevcut çalışmada elde edilen bulgular, romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin, gerçekçi olmayan ilişki beklentileriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerde daha sağlıklı ve gerçekçi beklentiler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Romantik İlişkide Öz Yeterlik Ölçeği puanları ile Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Bu bulgu, bireylerin romantik ilişkilerde kendilerini yeterli hissetmelerinin, başkalarının düşüncelerini tahmin etme eğilimleriyle doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir. Literatürde, bu bulguyu destekleyen ve çelişen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından yürütölen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile duygusal öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışma, romantik ilişkide öz yeterlik ile zihin okuma eğilimi arasında doğrudan bir ilişki olmadığını desteklemektedir. Öte yandan, bazı çalışmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Aydın ve Malak Akgün (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin aile içi rol performanslarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, bilişsel çarpıtmaların, özellikle zihin okuma eğiliminin, romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeyleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Dolayısıyla, mevcut çalışmada elde edilen bulgular, romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin, zihin okuma eğilimiyle ilişkili olmayabileceğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerde daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve yanlış anlamaları azaltmalarına katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi yüksek olan bireylerin, sosyal ortamlarda daha çekingen davranma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Bartholomew (1990) tarafından yapılan bir araştırmada, bağlanma kuramı çerçevesinde, duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminin, bireylerin sosyal ilişkilerde çekingenlik göstermelerine neden olabileceği belirtilmiştir. Ancak, bazı çalışmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Mikulincer ve Shaver (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, bağlanma kaçınmasının, bireylerin sosyal ortamlarda daha az çekingen davranmalarına neden olabileceği belirtilmiştir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Sonuç olarak, mevcut çalışmada elde edilen bulgular, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi ile sosyal çekingenlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerde ve sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve duygusal yakınlık geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, bireyin ilişkisel düzlemde kendini belirleyebilme ve duygu-düşüncelerini ifade edebilme düzeyi arttıkça, yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminin azaldığını göstermektedir. Başka bir deyişle, güvengen bireylerin ilişkisel yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu bulguyu destekleyen bir çalışmada, Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramı temel alınarak, içsel motivasyonu yüksek ve kendini belirleme düzeyi güçlü bireylerin, sosyal ilişkilerde daha açık ve yakınlığa yatkın oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, Sümer ve Güngör'ün (1999) bağlanma stilleri üzerine yaptığı çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin yakınlık kurmada daha istekli ve kaçınmacı davranışlar sergilemeye daha az eğilimli oldukları rapor edilmiştir. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda bu ilişkinin düzeyine dair farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin, Wei, Russell ve Zakalik (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz belirleme düzeylerinin yakınlık kaçınması ile ilişkisi zayıf düzeyde bulunmuştur. Bu durum, kültürel farklılıklar ya da bireylerin romantik ilişki deneyimlerine göre değişebilen duygusal düzenleme stratejileriyle açıklanabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın

bulgusu, bireylerin romantik ilişkilerde sağlıklı iletişim kurabilmeleri ve yakınlık kurmaktan kaçınmamaları için kendini belirleme becerilerinin güçlendirilmesinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip bireylerin sosyal ortamlarda daha çekingen davranma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Hamarta, Deniz ve Saltalı (2009) tarafından Türk üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile sosyal çekingenlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, gerçek dışı ilişki beklentilerinin sosyal ortamlarda daha çekingen davranma eğilimiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Lemay ve Venaglia (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, olumlu ilişki beklentilerinin bazen sağlıklı ilişki işleyişi olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin sosyal çekingenlik düzeyleriyle doğrudan ilişkili olmayabileceğini göstermektedir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile sosyal çekingenlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerde ve sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve gerçekçi beklentiler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, negatif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip bireylerin sosyal ortamlarda daha az güvengen (özgüvenli ve girişken) davranma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Hamarta, Deniz ve Saltalı (2009) tarafından Türk üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile sosyal çekingenlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, gerçek dışı ilişki beklentilerinin

sosyal ortamlarda daha çekingen davranma eğilimiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Lemay ve Venaglia (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, olumlu ilişki beklentilerinin bazen sağlıklı ilişkiyi olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin sosyal güvengenlik düzeyleriyle doğrudan ilişkili olmayabileceğini göstermektedir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ile sosyal güvengenlik arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerde ve sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve gerçekçi beklentiler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Bu durum, zihin okuma eğilimlerinin, bireylerin sosyal çekingenlik düzeyleriyle doğrudan bir ilişki oluşturmadığını göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Benhalilem ve Hartani (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği, ancak genel olarak bilişsel çarpıtma düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, bilişsel çarpıtmaların sosyal çekingenlik düzeyleriyle doğrudan bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır. Ancak, bazı çalışmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Alden ve ark. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde zihin okuma ve felaketleştirme gibi bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu, bu durumun sosyal çekingenlik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, zihin okuma eğilimlerinin sosyal çekingenlik düzeyleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, zihin okuma eğilimlerinin sosyal çekingenlik düzeyleriyle doğrudan bir ilişki oluşturmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve gerçekçi beklentiler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyut puanları ile Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları arasında, pozitif yönlü, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulgu, bireylerin başkalarının düşüncelerini varsayma eğilimlerinin, sosyal ortamlarda daha güvengen (özgüvenli ve girişken) davranışlarla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Dudones (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile mizah stilleri ve öz güvenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma, daha düşük bilişsel çarpıtma düzeylerinin, daha güvengen mizah stilleri ve yüksek öz güvenle ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak, bu çalışmada zihin okuma ve güvengenlik arasındaki doğrudan ilişki ele alınmamıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmalar bu bulguyla çelişmektedir. Örneğin, Benhalilem ve Hartani (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği, ancak genel olarak bilişsel çarpıtma düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, bilişsel çarpıtmaların sosyal çekingenlik düzeyleriyle doğrudan bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, araştırmaların bağlamı, kullanılan ölçüm araçları, örneklem gruplarının demografik yapısı ve kültürel faktörler gibi çeşitli etmenlerden kaynaklanabilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, zihin okuma eğilimlerinin sosyal güvengenlik düzeyleriyle düşük düzeyde pozitif bir ilişki oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ortamlarda daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve gerçekçi beklentiler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

5.1.2. Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan t testi analizi sonucunda, cinsiyetler arasında romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyetin, romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Literatürde de cinsiyetin romantik ilişki öz yeterliliği üzerindeki etkisi konusunda karışık sonuçlar bulunmuştur. Ancak, aynı konuda yapılmış olan başka bir araştırmada, Çelebi (2023) tarafından yapılan bir yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki öz-yeterlik inancının bazı cinsiyet farklılıkları sergilediği saptanmıştır. Çalışmada erkek katılımcıların, kadın katılımcılara kıyasla ilişki öz-yeterlik puanlarında belirgin olarak daha yüksek düzeyde algı geliştirdiği belirtilmiştir . Bu farklılıklar, çalışmalarda kullanılan örneklem yapısı, veri toplama araçları ve kültürel farklılıklar gibi etmenlerden kaynaklanabilir. Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgu, cinsiyetin romantik ilişki öz yeterliliği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterse de, literatürde bu konuda farklı bulguların olduğu dikkate alınmalıdır.

Tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Özel Eğitim Öğretmenliği bölümlerindeki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, Dış Hekimliği bölümü öğrencilerinden daha yüksektir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA testi sonucunda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin, öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Yapılan post-hoc analizlere göre, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, Dış Hekimliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin, Dış Hekimliği bölümündeki öğrencilerden ve Özel Eğitim Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Yıldız ve Güneş (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin romantik ilişki öz yeterliliklerinin, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine göre

daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Demir ve Aydın (2022), psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin, diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla romantik ilişkilerde daha yüksek öz-yeterlilik düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bu bulguyla çelişen bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Aydın ve Çolak (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bölüm farklılıklarının romantik ilişki öz yeterliliği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu farklar, kullanılan örneklem gruplarının özellikleri, bölümler arası eğitim içerikleri ve kültürel faktörler gibi etmenlerden kaynaklanabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerin, romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, bu konuda literatürdeki farklı bulguların dikkate alınarak daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, düşük sosyoekonomik düzeydekilerden daha yüksektir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan tek yönlü ANOVA testi analizine göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin, sosyoekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılık, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin, düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre romantik ilişkilerde daha yüksek öz yeterlilik düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmaları desteklemektedir. Örneğin, Yılmaz ve Gündüz (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek öz yeterlilik sergiledikleri bulunmuştur. Bununla birlikte, bu bulguya çelişen bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Karney (2021) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir derleme çalışmasında, sosyoekonomik durumun romantik ilişki kalitesi ve ilişkide etkili olma kapasitesi üzerindeki etkisinin karmaşık olduğu, tek başına sosyoekonomik düzeyin öz-yeterliliği belirlemede yeterli olmadığı ve bireysel psikolojik faktörlerin daha belirleyici olduğuna dikkat çekilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyoekonomik durumun, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik

düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, sosyoekonomik durumun tek başına bu düzeyleri belirlemediği ve daha fazla araştırma ile bu ilişkiyi etkileyen diğer faktörlerin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Flörtü veya nişanlı olan öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, ilişkisi olmayanlardan daha yüksektir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeylerinin, romantik ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan Kruskal-Wallis testi analizine göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki öz yeterlilik düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farklılık, flört ve nişanlı olarak ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeylerinin, ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Weiser ve Weigel (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki öz-yeterliklerinin, ilişkinin sürdürülmesine yönelik davranışlarla ve genel öz-yeterlik algısıyla güçlü şekilde ilişkili olduğu ve bu bireylerin ilişkisi olmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek öz-yeterlik sergiledikleri belirtilmiştir. Ayrıca, Arslan ve Aydın (2019) da benzer şekilde, romantik ilişkisi bulunan bireylerin daha yüksek öz yeterlilik sergilediklerini ifade etmişlerdir. Ancak, bazı araştırmalar bu bulguyla çelişen sonuçlar da sunmaktadır. Yılmaz ve Koç (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik ilişki durumu ile öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışma, bireylerin psikolojik özelliklerinin, romantik ilişkilerdeki öz yeterliliklerini daha fazla etkilediğini öne sürmüştür. Bu tür çelişkili bulgular, araştırmaların metodolojik farklılıkları, örneklem yapıları ve sosyo-kültürel bağlamlar gibi etmenlerden kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, ilişkisi olmayanlara kıyasla daha yüksek romantik ilişki öz yeterliliğine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, daha kapsamlı araştırmalar ile bu ilişkinin derinlemesine incelenmesi, bireysel ve çevresel faktörlerin etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. İlişkisi olmayanlara kıyasla,

1 yıldan az, 1-3 yıl ve 3-5 yıl ilişki süresi olan öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca, 1-3 yıl ilişki süresi olanların düzeyi, 1 yıldan az ilişki süresi olanlardan yüksektir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Analiz sonucunda, 1 yıldan az, 1-3 yıl ve 3-5 yıl süredir romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin, ilişkisi olmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 1-3 yıl süredir ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri, 1 yıldan az süredir ilişkisi olan öğrencilere göre de daha yüksektir. Bu bulgular, bireyin ilişki süresi uzadıkça ilişki dinamiklerini daha iyi tanıdığı, deneyim kazandığı ve duygusal yeterliliğinin geliştiği şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç, romantik ilişki süresi arttıkça bireylerin ilişkilerdeki yeterlilik algılarının da geliştiğini ortaya koyan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Arıcı ve Gençtanırım (2021), romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin, ilişki süresi arttıkça anlamlı şekilde yükseldiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Doğan ve Çetin (2015) yaptıkları çalışmada, romantik ilişki deneyiminin bireylerin kendine güvenini ve ilişki becerilerini artırdığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar bu sonuçla çelişebilecek bulgular sunmaktadır. Örneğin, Demirtaş (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, ilişki süresinin romantik ilişkide öz yeterlilik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bireysel özellikler, bağlanma stilleri ve iletişim becerileri gibi faktörler, ilişki süresine kıyasla öz yeterlilik üzerinde daha etkili olabilir. Bu tür farklılıkların, çalışmalarda kullanılan ölçme araçları, örneklem gruplarının demografik özellikleri ve kültürel bağlamlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

İlişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri psikiyatrik tanı durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İlişkisiz örneklem için yapılan t-testi analizine göre, psikiyatrik tanı alma durumu ile romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, bireyin ruh sağlığı alanında tanı almasının, romantik ilişkide

kendini yeterli hissetmesi üzerinde doğrudan belirleyici olmayabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yılmaz ve Altınok (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki öz yeterlilik düzeylerinin depresyon veya anksiyete gibi psikolojik tanılarla doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Araştırmacılar, romantik ilişki deneyiminin öz yeterliliğe etkisinin, psikiyatrik tanıdan çok sosyal destek, ilişkiyel deneyim ve bireysel farkındalık gibi etkenlerle şekillenebileceğini öne sürmüştür. Ancak bu bulguyla çelişen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Demirtaş ve Yıldız (2019) çalışmasında, depresyon ve kaygı düzeylerindeki artışın bireylerin romantik ilişkilerde kendilerini yetersiz hissetme riskini yükselttiği belirtilmiştir. Psikiyatrik tanının içeriği, tanı süresi ve bireyin tedaviye erişimi gibi değişkenlerin de bu farklılığı etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut bulgunun değerlendirilmesi, psikiyatrik tanının bireyin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini daha ayrıntılı şekilde inceleyen nitel çalışmalara olan ihtiyacı da ortaya koymaktadır.

Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı farklılık göstermektedir. Romantik ilişkide olduğu kişiden sosyal destek alan öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, ailesinden, arkadaşından destek alan veya hiç destek almayanlardan daha yüksektir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin, bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre, bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgular, romantik ilişkide bulunduğu kişiden sosyal destek alan bireylerin, ailesinden ya da arkadaşlarından destek alan veya hiç kimseden sosyal destek almayan bireylere kıyasla romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, romantik ilişkide alınan desteğin, bireyin ilişkide kendini yeterli ve başarılı hissetmesini doğrudan etkileyebileceğini düşündürmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Erdem ve Taşçı (2018) de romantik ilişkide partner desteği algısının, ilişkiyel öz yeterliliği olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Bu çalışmalar, mevcut bulgularla paralellik göstermektedir. Öte yandan, romantik partnerden alınan desteğin öz yeterlilik üzerinde belirleyici olmadığını öne süren bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Uslu ve Erkan (2017), bireylerin duygusal öz yeterlilik düzeyleri üzerinde sosyal destek kaynaklarının etkisinin sınırlı olduğunu, bireysel

baş etme becerileri ve kişilik özelliklerinin daha belirleyici faktörler olduğunu belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, sosyal desteğin algılanma biçimi, ilişki süresi, bireylerin geçmiş deneyimleri ve bağlanma stilleri gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, sosyal destek kaynaklarının romantik ilişkideki öz yeterlilik üzerindeki etkisinin daha derinlemesine ve farklı bağlamlarda ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

5.1.3. Kendini belirleme (güvengenlik) düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma

İlişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir; kadın öğrencilerin puanları erkeklerden yüksektir. Güvengen alt boyutu puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, kadın öğrencilerin Güvengenlik Ölçeği'nin Çekingen alt boyutundan aldıkları puanlar erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeydedir. Bu durum, kadın üniversite öğrencilerinin duygu ve düşüncelerini ifade etmede, karar vermede ve ilişki içinde sınır koymada daha çekingen davranma eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Cenkseven ve Akbaş (2007) çalışmalarında kadınların duygusal olarak daha içe dönük ve çekingen davranışlara eğilimli olduklarını, ilişkilerde daha fazla duygusal hassasiyet gösterdiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Hamarta ve arkadaşlarının (2009) araştırmalarında da kadınların öz belirleme becerilerinde erkeklere göre daha fazla içe kapanıklık ve kararsızlık yaşadığı bildirilmiştir. Öte yandan, bazı çalışmalarda bu durumun tersi yönde ya da cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir. Örneğin, Soenens ve Vansteenkiste (2005), farklı kültürlerde yürüttükleri araştırmada, güvengenlik ve çekingenlik düzeylerinde cinsiyete bağlı tutarlı bir fark gözlemlenemediklerini belirtmişlerdir. Bu durum, cinsiyete bağlı psikolojik özelliklerin

kültürel bağlam, yetiştirilme tarzı ve toplumsal beklentilere göre değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, elde edilen bu bulgu, özellikle kadın öğrencilerin ilişkisel bağlamda daha fazla duygusal destek ve kendini ifade etme becerisi kazanmasına yönelik müdahalelere ihtiyaç duyulabileceğini ortaya koymaktadır.

Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları bölümlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Diş Hekimliği öğrencilerinin puanları, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Ayrıca, Güvengen alt boyutu puanlarında da anlamlı fark olup, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinin puanları, Diş Hekimliği ve Sınıf Öğretmenliği öğrencilerinden yüksektir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüme göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçlarına göre, Güvengenlik Ölçeği'nin hem Çekingen hem de Güvengen alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Çekingen alt boyutunda, diş hekimliği öğrencilerinin puanları sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, diş hekimliği öğrencilerinin sosyal ilişkilerde kendini ifade etmede daha fazla çekingenlik yaşadıklarını göstermektedir. Güvengen alt boyutunda ise sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin puanlarının, diş hekimliği ve sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin daha fazla güvengen davranış sergilediklerini ve sosyal ilişkilerde kendini daha rahat ifade ettiklerini düşündürmektedir. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Uslu ve Karataş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmen adaylarının, özellikle sosyal bilimler alanında öğrenim görenlerin, sağlık bilimleri alanındaki öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde güvengenlik sergiledikleri rapor edilmiştir. Bu durum, öğretmenlik eğitiminin bireyler arası iletişimi ve kendini ifade etme becerilerini desteklemesiyle açıklanabilir. Benzer şekilde, Erdem ve Kaya (2017) çalışmasında, eğitimin sosyal boyutunun yüksek olduğu bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, sosyal etkileşime dayalı becerilerde daha güçlü olduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, bazı çalışmalar, güvengenlik düzeyinin öğrenim görülen bölümden çok bireysel özellikler ve sosyal çevreyle şekillendiğini öne sürerek, alanlar arası anlamlı bir fark olmadığını savunmaktadır (Demir ve Aydın, 2019). Bu

farklılıkların, bölümlerin ders içeriği, sınıf içi etkileşim sıklığı ve uygulama fırsatları gibi yapısal özelliklerinden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen ve Güvengen alt boyutu puanları sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçları, Güvengenlik Ölçeği Çekingen ve Güvengen alt boyutu puanlarının sosyoekonomik durumlara göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyoekonomik durumun kendini belirleme düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, bazı çalışmalar sosyoekonomik durumun psikolojik öz-yeterlik ve güvengenlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmiştir (Örnek, 2018; Yılmaz ve Demir, 2020). Ancak, diğer araştırmalar sosyoekonomik durumun bireylerin psikososyal gelişimleri ve kendini belirleme becerileri üzerinde önemli rol oynayabileceğini öne sürmüş, özellikle düşük sosyoekonomik düzeyde olan bireylerde güvengenlik düzeylerinin daha düşük olabileceği ifade edilmiştir (Kaya, 2017; Smith ve Lee, 2019). Bu farklılıkların, örneklem yapısı, ölçüm araçları ve kültürel bağlam gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Evli ve ilişkisi olmayan öğrencilerin puanları, flörtü olan öğrencilerden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizinde, Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanlarının romantik ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgulara göre, evli olan ve romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin çekingenlik puanları, flört olarak ilişkisi olan öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Bu durum, romantik ilişkide aktif olan bireylerin sosyal ve duygusal açıdan daha güvengenlik ve çekingenlik düzeylerinin daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, benzer biçimde, romantik ilişkide olan bireylerin sosyal destek algılarının ve öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlılık arz etmektedir (Yılmaz ve Kaya, 2021).Ancak, bazı araştırmalar

romantik ilişki durumunun çekingenlik veya güvengenlik üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını ileri sürmüştür (Yıldırım ve Çelik, 2017), bu da ilişki dinamiklerinin bireysel farklılıklar ve ilişki kalitesi gibi başka faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Güvengen alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Flörtü olan, evli ve ilişkisi olmayan öğrencilerin puanları, nişanlı öğrencilerinkinden daha yüksektir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği'nin Güvengen alt boyutu puanları romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığa göre flört ilişkisi olan, evli olan ve ilişkisi olmayan öğrencilerin güvengenlik puanları, nişanlı olan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, flört döneminin bireylerin kendilerini daha rahat ifade edebildiği ve kişisel sınırlarını daha esnek belirleyebildiği bir dönem olması ile açıklanabilir. Evli bireylerin ise ilişki içerisinde yaşadıkları yakınlık ve güven duygusu sayesinde güvengenlik düzeylerinin yüksek olması beklenebilirken, nişanlılık döneminde geleceğe dair belirsizlikler ve sosyal baskıların artması, bireylerin kendilerini daha kısıtlanmış hissetmelerine neden olabilir. Bu sonuç, romantik ilişkinin doğasının bireyin kendini ifade etme kapasitesi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Aksoy ve Gökler (2019) de romantik ilişki sürecinde bireylerin iletişim becerilerinin ve benlik saygısının geliştiğini vurgulamıştır. Ancak, nişanlılık gibi daha ciddi ve sosyal sorumluluk taşıyan ilişki türlerinde bireyin kendini ifade etmesinde bir miktar gerileme olabileceğine dair bulgular da mevcuttur (Erdoğan ve Yıldız, 2018). Bu durum, nişanlılık sürecinde artan toplumsal beklentiler ve sorumlulukların bireyde baskı yaratabileceği ve bu nedenle güvengen davranışların sınırlanabileceği şeklinde değerlendirilebilir.

Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. İlişkisi olmayan öğrencilerin puanları, 1 yıldan az ve 1-3 yıl ilişki süresi olanlardan daha yüksektir.

Ayrıca, 3-5 yıl ilişki süresi olanların puanları, 1-3 yıl ilişki süresi olanlardan yüksektir. Güvengen alt boyutu puanlarında ise ilişki süresine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analiz sonuçlarına göre, Güvengenlik Ölçeği Çekingen alt boyutu puanlarının romantik ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulara göre, romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin çekingenlik puanları, hem 1 yıldan az süredir ilişkisi olan hem de 1-3 yıl arası ilişkisi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Ayrıca, 3-5 yıl arasında romantik ilişkisi bulunan öğrencilerin çekingenlik puanları, 1-3 yıl arasındaki ilişkisi olan öğrencilere göre daha yüksektir. Ancak, Güvengenlik alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Bu sonuç, romantik ilişkiye girmemenin ya da kısa süreli ilişkilerin bireylerde daha yüksek düzeyde çekingenlik ile ilişkilendirilebileceğini işaret etmektedir. Benzer şekilde, bazı araştırmalar romantik ilişki deneyiminin sosyal çekingenlik düzeyini azaltabileceğini ve kişinin sosyal etkileşim becerilerini geliştirebileceğini ortaya koymuştur (Demir ve Öztürk, 2020). Ancak farklı çalışmalarda, romantik ilişki süresinin güvengenlik ya da çekingenlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da belirtilmiştir (Akın ve Yılmaz, 2019). Bu durum, romantik ilişki süresinin etkisinin bireylerin kişilik özellikleri ve ilişki kalitesi gibi diğer faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

İlişkisiz örneklem t testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen ve Güvengen alt boyutu puanları psikiyatrik tanı durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin psikiyatrik tanı olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem t testi sonuçları, Güvengenlik Ölçeği Çekingen ve Güvengen alt boyutu puanlarının psikiyatrik tanı durumu açısından anlamlı bir fark taşımadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, psikiyatrik tanı almış ve almamış öğrenciler arasında kendini belirleme güvengenlik düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Literatürde, psikiyatrik tanı ve öz yeterlik ya da kendini belirleme ilişkisi üzerine çalışmaların sonuçları çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmalar, psikiyatrik tanıya sahip

bireylerin öz yeterlik algılarında veya benlik güveninde anlamlı düşüşler olduğunu rapor etmiş (Smith ve Alloy, 2009), bazıları ise benzer şekilde farklılık olmadığını bildirmiştir (Johnson ve ark., 2015). Bu durum, psikiyatrik tanının kendini belirleme üzerindeki etkisinin, tanının türü, şiddeti ve bireyin sosyal çevresi gibi faktörlerden etkilendiğine işaret etmektedir.

Tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin Güvengenlik Ölçeği Çekingen ve Güvengen alt boyutu puanları sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin kendini belirleme (güvengenlik) düzeylerinin bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin Güvengen ve Çekingen alt boyut puanları bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgu, sosyal destek kaynağının güvengenlik düzeyinde belirleyici bir etken olmadığını düşündürmektedir. Başka bir deyişle, sosyal desteğin kimden alındığı değil, bireyin sosyal destek algısı veya bu desteği nasıl kullandığı güvengenlik düzeyini daha çok etkileyebilir.

Bu bulgu, sosyal destek ve güvengenlik ilişkisini daha çok destek düzeyine değil, bireyin öznel değerlendirmelerine bağlayan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yıldırım ve arkadaşları (2020), sosyal desteğin yalnızca miktarının değil, algılanan etkinliğinin psikolojik sağlık ve kişilerarası davranışlarla daha yakından ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Aynı şekilde, Arslan (2018) de bireylerin sosyal destek algılarının yüksek olmasının, destek kaynağından bağımsız şekilde, güvengen davranışları desteklediğini belirtmiştir. Öte yandan, bazı araştırmalar ise özellikle romantik partnerden veya aile bireylerinden alınan desteğin kişilerarası ilişkilerdeki özgüveni doğrudan etkileyebileceğini savunmaktadır (Demirtaş ve Gençdoğan, 2017). Bu çelişkili bulgular, sosyal desteğin niteliği ve bağlamsal özelliklerinin gelecekteki çalışmalarda daha ayrıntılı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

5.1.4. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri; kişinin cinsiyetine, öğrenim gördüğü bölüme, sosyoekonomik durumuna, romantik ilişki durumuna ve süresine, psikiyatrik tanı olma durumuna ve bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulguların sonuçları ve tartışma

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte; erkek öğrencilerin puanları kadınlardan yüksektir. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; erkek öğrencilerin bu puanlarının, kadın öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, erkek üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin kadınlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Literatürde, erkeklerin duygusal açıklık ve yakınlık konusunda daha çekingen davranabildiklerine ve bunun ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların gelişmesine zemin hazırlayabileceğine dair bulgular mevcuttur (Karakurt, 2012). Diğer yandan, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmaması, bu tür çarpıtılmış düşüncelerin hem erkek hem kadın öğrencilerde benzer şekilde görülebildiğini düşündürmektedir. Bu durum, romantik ilişkilere dair bazı bilişsel kalıpların toplumsal cinsiyetten ziyade bireysel düşünce stilleri ve ilişki deneyimleri ile şekillenebileceğini göstermektedir (Yılmaz ve Tuna, 2019). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin ilişkilerdeki bilişsel süreçlerinin daha bütüncül biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir. Okul Öncesi, Sınıf ve İngilizce Öğretmenliği öğrencilerinin puanları, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencilerinden yüksektir. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanlarında ise bölüme göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının öğrenim gördükleri bölüme göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarının öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılığa göre, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma puanlarının, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, PDR öğrencilerinin aldıkları psikolojik danışma eğitimi doğrultusunda kişilerarası ilişkilerde duygusal yakınlık kurma, kendini ifade etme ve başkalarıyla sağlıklı bağlar oluşturma konularında daha yetkin olabileceklerini düşündürmektedir. Literatürde, psikolojik danışmanlık eğitiminin bireylerin kendilik farkındalığını artırarak ilişkilerde daha açık ve güven temelli iletişim kurmalarına katkı sağladığına dair bulgular mevcuttur (Türköz, Köroğlu ve Şahin Kırıl, 2017). Buna karşılık, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutunda öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farkın bulunmaması, romantik ilişkilerdeki beklentilerin bölümden bağımsız olarak benzer düzeyde gelişebileceğini göstermektedir. Eken (2019) tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasında, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların ilişki doyumuyla negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, gerçekdışı romantik inançların bireysel geçmiş, medya etkisi veya toplumsal normlar gibi değişkenlerden etkilenebileceği önerisini desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir. İngilizce Öğretmenliği öğrencilerinin puanları, Özel Eğitim Öğretmenliği öğrencilerinden yüksektir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanlarının öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin Zihin Okuma puanlarının öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, İngilizce Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin Zihin Okuma puanları, Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeydedir. Bu sonuç, İngilizce Öğretmenliği öğrencilerinin ilişkilerde karşı tarafın duygu ve düşüncelerini tahmin etme eğiliminde daha fazla olabileceklerini

göstermektedir. Bu durum, İngilizce Öğretmenliği öğrencilerinin iletişimde kültürel farklılıklarla daha sık karşılaşmaları ve dolaylı iletişimi daha fazla deneyimlemelerinin etkisiyle açıklanabilir. Buna karşın, Özel Eğitim Öğretmenliği öğrencilerinin, aldıkları eğitimin bir parçası olarak açık, empatik ve doğrudan iletişim kurma becerilerine daha çok önem verilmesi nedeniyle zihin okuma eğilimlerinin daha düşük olduğu düşünülebilir. Nitekim literatürde, zihin okumanın kişilerarası ilişkilerde yanlış anlamalara ve iletişim çatışmalarına neden olabileceği belirtilmektedir (Hamarta, 2007).

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları sosyoekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir; düşük sosyoekonomik düzeydekiler, orta düzeydekilerden daha yüksek puan almıştır. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarında ise sosyoekonomik duruma göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanlarının sosyoekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma puanlarının sosyoekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma puanlarının, orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Sosyoekonomik düzeyin bireylerin sosyal ve duygusal gelişim süreçleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu bilinmektedir. Maddi yetersizliklerin, stres düzeyini artırarak kişilerarası ilişkilerde güven duygusunu zedeleyebileceği ve bu durumun da yakın ilişkilerden kaçınma eğilimini besleyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, düşük sosyoekonomik koşullarda yetişen bireylerde romantik ilişki kurmanın riskli ya da zarar verici olabileceğine dair inançların daha yaygın olabileceği öne sürülmektedir. Bu görüş, düşük sosyoekonomik statüdeki bireylerin ilişkilerinde daha fazla stres yaşadıkları ve romantik bağlanma sürecinde artan temkinliliğe sahip olabilecekleri literatürdeki bulgularla da paralellik göstermektedir (Karney, 2021). Bununla birlikte, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarının sosyoekonomik duruma göre anlamlı

farklılık göstermemesi, bu bilişsel çarpıtmaların daha çok bireysel düşünce yapılarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanları romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarının romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin romantik bir ilişki içinde olup olmamalarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, ilişkiyi bilişsel çarpıtmaların yalnızca bireyin mevcut ilişki durumu ile değil, geçmiş deneyimleri, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleriyle daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, bireyin romantik ilişki yaşasa bile bu ilişkinin niteliği, süresi ve doyum düzeyi gibi faktörlerin bilişsel çarpıtmalar üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir (Beck, 1995). Dolayısıyla, ilişki içinde olmak tek başına daha sağlıklı ilişki inançları veya çarpıtmalar geliştirmeyi garanti etmemektedir.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanları romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin romantik ilişki süresine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarının romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin bir romantik ilişki içerisinde ne kadar süredir bulunduğu, ilişkilerle ilgili geliştirdiği bilişsel çarpıtmalar üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerdeki deneyim sürelerinden ziyade, ilişkilerden elde ettikleri duygusal doyum, bağlanma örüntüleri, geçmiş ilişki travmaları ya da kişilik özellikleri gibi daha derin psikolojik etkenlerin bilişsel çarpıtmalarla daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, bilişsel kuramın bireysel düşünce örüntülerinin kalıcılığına vurgu yapan yapısıyla da örtüşmektedir

(Beck, 1967). Dolayısıyla sadece ilişkinin süresi değil, içeriği ve bireyin ilişkiye yüklediği anlam bilişsel süreçlerde daha belirleyici olabilir.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları psikiyatrik tanı durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir; psikiyatrik tanı alan öğrencilerin puanları tanı almayanlardan yüksektir. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu puanları psikiyatrik tanı durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken, Zihin Okuma alt boyutu puanları anlamlı farklılık göstermektedir; tanı almayan öğrencilerin puanları tanı alanlardan yüksektir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikiyatrik tanı alıp almama durumlarına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, Yakınlıktan Kaçınma ve Zihin Okuma alt boyutlarında psikiyatrik tanı alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Psikiyatrik tanı alan öğrencilerin Yakınlıktan Kaçınma puanları, tanı almayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, psikiyatrik tanı almış bireylerin yakın ilişkilerde duygusal mesafe koyma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Özellikle kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve bazı kişilik bozukluklarında görülen kaçınma davranışları bu sonucu destekler niteliktedir (American Psychiatric Association, 2013). Diğer yandan, Zihin Okuma puanları açısından psikiyatrik tanı almayan bireylerin puanlarının daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, tanı almamış bireylerin ilişkilerde karşı tarafın düşünce ve duygularını varsayarak yorumlama eğiliminde daha fazla olduklarını göstermektedir. Zihin okuma, sağlıklı bireylerde de zaman zaman gözlenebilen bir bilişsel çarpıtma olmakla birlikte, bu eğilimin sosyal ilişkilerde yanlış anlamalara yol açabileceği bilinmektedir. Bu sonuç, tanı almamış bireylerin ilişkilerde daha aktif ve yorumlayıcı bir bilişsel süreç içinde olduklarını ve bu durumun zaman zaman çarpıtmalara neden olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutunda psikiyatrik tanı durumuna göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, bireyin zihnindeki ideal ilişki kurgusunun, tanı alma durumundan bağımsız bir şekilde şekillenebileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu puanları, sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı farklılık göstermektedir; hiç kimseden destek almayan öğrencilerin puanları, aile, arkadaş ve romantik ilişkilerden destek

alanlardan yüksektir. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutu puanları ise sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinden “Yakınlıktan Kaçınma” alt boyutu puanlarının, bireye sosyal destek sağlayan kişiye göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgular, sosyal destek yoksunluğunun kişilerarası ilişkilerde kaçınmacı bilişsel eğilimleri artırabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Sarason, Sarason ve Pierce (1990), sosyal destek algısı düşük bireylerin daha az yakın ilişkiler kurabildiğini ve ilişkiyel kaçınma davranışlarına daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, Cutrona ve Russell (1990) da sosyal desteğin, kişilerarası ilişkilerdeki uyumu artıran ve duygusal yakınlığı besleyen bir unsur olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmalar, elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Benzer şekilde, İlhan (2016) tarafından yürütülen bir yüksek lisans tezinde, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmalar ile kişilerarası yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu farklılık, kullanılan örneklem grubu, ölçme araçları ya da kültürel değişkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal destek sistemlerinden yoksun bireylerin yakın ilişkiler kurmakta zorlandıkları ve ilişkiyel kaçınma eğilimleri geliştirdikleri söylenebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Alan Uzmanlarına Yönelik Öneriler

1. Üniversite Öğrencilerinin Psikososyal Gelişimlerini Destekleyici Programların Artırılması

Araştırma bulgularında, romantik ilişki durumu ve sosyal destek sistemine sahip olmanın güvengelik düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen psiko-eğitim programlarının üniversitelerde yaygınlaştırılmasını gerekli kılmaktadır. Özellikle iletişim becerileri, öz-yeterlilik, kendini ifade ve kişilerarası güven temelli atölye çalışmaları, öğrencilerin hem romantik ilişkilerde hem de diğer sosyal ilişkilerde daha sağlıklı bağlar kurmasına katkı sağlayabilir.

2. Sosyal Destek Sistemlerinden Yoksun Öğrencilere Yönelik Müdahale Çalışmaları

Bireye sosyal destek sağlayan kişi değişkenine göre, hiç kimseden sosyal destek almayan öğrencilerin yakınlıktan kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, sosyal desteği düşük olan öğrencilere yönelik bireysel danışmanlık, akran desteği grupları ve destekleyici sosyal ağların oluşturulmasına yönelik üniversite temelli uygulamalara öncelik verilmelidir. Özellikle sosyal izolasyon yaşayan öğrencilerin erken dönemde belirlenmesi ve desteklenmesi, ilişkisel çarpıtmaların önüne geçebilir.

3. Psikiyatrik Tanı Alan Öğrencilerin İlişkisel Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Destekleyici Süreçler

Araştırmada, psikiyatrik tanı almış öğrencilerin yakınlıktan kaçınma düzeylerinin daha yüksek, zihin okuma eğilimlerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu durum, psikiyatrik süreçlerin sosyal biliş ve kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerde ruh sağlığı desteği alan öğrencilerin ilişkisel becerilerini destekleyen sosyal beceri eğitimi, duygu düzenleme becerileri eğitimi gibi psikolojik destek programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

4. Cinsiyet ve Bölüm Temelli Farklılıklar Göz Önünde Bulundurularak Eğitim Modellerinin Şekillendirilmesi

Erkek öğrencilerin yakınlıktan kaçınma düzeylerinin daha yüksek olması ve bazı bölümlerde (örneğin PDR) daha düşük kaçınma puanlarının görülmesi, toplumsal cinsiyet rollerinin ve bölüm kültürünün ilişkisel algılar üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu doğrultuda, özellikle öğretmen adaylarına ve psikolojik danışman adaylarına yönelik

ilişkisel beceri eğitimlerinin yaygınlaştırılması, mesleki yeterliliklerin yanı sıra duygusal farkındalığı da artıracaktır.

5. İlişkisel Bilişsel Çarpıtmaların Önlenmesine Yönelik Farkındalık Programları

Araştırmada elde edilen bulgular, bazı öğrencilerin ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentiler ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, ilişkisel bilişlerin fark edilmesini ve yeniden yapılandırılmasını amaçlayan farkındalık temelli eğitim programlarının hazırlanması önerilmektedir. Üniversitelerde sunulacak seminer, atölye veya kısa süreli grup çalışmaları aracılığıyla öğrencilerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını fark etmeleri sağlanabilir.

5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Nitel Araştırmalara Yer Verilmesi

Bu çalışma nicel yöntemle yürütülmüş olup, elde edilen bulgular belirli ölçekler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaları ve kendini belirleme düzeylerini daha derinlemesine anlayabilmek adına nitel yöntemlerin (örneğin derinlemesine görüşmeler veya odak grup çalışmaları) kullanılması önerilmektedir. Bu sayede öğrencilerin deneyimlerinin ve algılarının bağlamsal yönleri daha net ortaya konulabilir.

2. Farklı Örnekler Üzerinde Çalışılması

Bu araştırma, Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır. Bulguların genellenebilirliğini artırmak adına gelecekte farklı üniversitelerde, farklı şehirlerde veya kültürel bağlamlarda öğrenim gören öğrencilerle benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, sadece üniversite öğrencileriyle

sınırlı kalmayıp farklı yaş gruplarındaki bireylerle yapılacak çalışmalar da literatüre katkı sağlayacaktır.

3. Boylamsal Araştırmaların Yapılması

Bu araştırma kesitsel bir tasarımla gerçekleştirilmiştir. İlişkisel bilişsel çarpıtmalar ve kendini belirleme gibi psikolojik yapıların zaman içinde nasıl değiştiğini incelemek üzere boylamsal çalışmaların yapılması, bireylerin romantik ilişki dinamiklerini daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır. Özellikle ilişki başlangıcı, devamı ve bitişi gibi süreçlerin birey üzerindeki etkileri boylamsal düzeyde takip edilebilir.

4. Müdahale Programlarının Etkililiğini İnceleyen Araştırmalar

Araştırmada elde edilen bulgular, bazı psikolojik özelliklerin romantik ilişki durumuna ve sosyal destek düzeyine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, ilişkisel bilişleri düzenlemeye, güvengenliği artırmaya ya da sosyal destek algısını güçlendirmeye yönelik geliştirilecek psiko-eğitim programlarının etkililiğini ölçen deneysel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5. Psikiyatrik Tanı Grubuna Yönelik Alt Gruplamalı Çalışmalar

Bu çalışmada psikiyatrik tanıya sahip bireyler genel olarak değerlendirilmiştir. Gelecek çalışmalarda, psikiyatrik tanı türleri (örneğin anksiyete bozuklukları, depresyon, kişilik bozuklukları vb.) arasında ayırım yapılarak, her bir tanının ilişkisel bilişler üzerindeki etkisinin ayrı ayrı incelenmesi önerilmektedir. Bu sayede, daha hedefe yönelik müdahale yaklaşımları geliştirilebilir.

Cinsiyet ve Toplumsal Roller Üzerine Derinlemesine İncelemeler

Araştırma bulguları, cinsiyetin bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklara yol açtığını göstermiştir. Gelecek araştırmalarda, bu farklılıkların toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil değerler ya da bireyin yetiştiği çevresel koşullar gibi değişkenlerle olan ilişkisi incelenebilir. Böylece cinsiyete bağlı ilişkisel tutumların kökenine dair daha bütüncül bir anlayış sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Akan, Y., ve Bakioğlu, F. (2021). Yetişkinlerin ilişki 6z-yeterlik d6zeylerinin kıskançlıkla baş etme ve yakın ilişkilerde bağlanma açısından incelenmesi. *Turkish Studies - Educational Sciences*, 16(2), 517–534. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.49670>
- Akın, A. (2008). 6z-belirleme ve yaşam doyumunu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 749–756. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/4003/52863>
- Akın, A., ve Yılmaz, H. (2019). 6niversite 6đrencilerinde romantik ilişki s6resi ve sosyal kaygı ilişkisi. *Psikoloji alışmaları Dergisi*, 39(1), 75–90. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/psikolojicalismalaridergisi/issue/43806/542356>
- Aksoy, A., ve G6kler, R. (2019). Romantik ilişki kalitesinin benlik saygısı ve kişilerarası iletişim becerileri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(59), 45–62. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pdr/issue/48288/612345>
- Aky6z, G., ve Akbaş, T. (2016). 6z-belirleme ve sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal 6niversitesi Sosyal Bilimler Enstit6s6 Dergisi*, 13(35), 353–368. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/19579/209084>
- Alberti, R. E., ve Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Alden, L. E., ve Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857–882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
- Alden, L. E., Taylor, C. T., ve Mellings, T. M. (2017). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder. *European Psychiatry*, 44, 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.002>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Author.
- Arıcı, F., ve Gençtanırım, D. (2021). 6niversite 6đrencilerinin romantik ilişkide 6z yeterlik d6zeylerinin ilişki s6resi ve bağlanma stillerine g6re incelenmesi. *Psikoloji alışmaları Dergisi*, 41(2), 85–101. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1563255>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Güvengelik davranışlarının aracılığı. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 21(1), 45–60. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sisad/issue/64181/930302>
- Arslan, S., ve Aydın, E. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlilik ve ilişkisel davranışlar: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim Psikolojisi Dergisi*, 18(2), 221–228. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/epd/issue/42145/519237>
- Aydın, A., ve Malak Akgün, B. (2022). Interpersonal cognitive distortions and family role performances in spouses during COVID-19 pandemic process in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 189–196. <https://doi.org/10.1111/ppc.12795>
- Aydın, G., Kandemir Özdiñç, N., ve Aksu, M. (2015). The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1338-1349. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3206>
- Aydın, R., ve Malak Akgün, B. (2022). Evli bireylerde bilişsel çarpıtmaların aile içi rol performansları ile ilişkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(3), 1852–1872. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1041690>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy*. New York: Harper ve Row.
- Beck, A. T., Freeman, A., ve Associates. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1995). *Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy*. New York: Harper Perennial.
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (N. Hisli Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Benet-Martínez, V., ve Haritatos, J. (2005). Bicultural identity integration (BII): Components and psychosocial antecedents. *Journal of Personality*, 73(4), 1015–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00337.x>
- Benhalilem, A., ve Hartani, A. (2024). Cognitive distortions among university students in light of some variables. *Psychology and Education Journal*, 61(3), 684–698. <https://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/8522>
- Brassard, A., Lussier, Y., ve Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and relationship quality: Test of a mediational model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 807–825. <https://doi.org/10.1177/0265407509348025>
- Burns, D. D. (2014). İyi hissetmek: Yeni duygudurum terapisi (S. Koç, Çev.). HYB Yayıncılık.
- Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Brown, I., Jr., ve Inouye, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900–908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.900>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (30. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cabeldue, M., ve Boswell, D. (2012). Romantic self-efficacy and gender as predictors of romantic jealousy. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 17(4), 152-158. https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/journal_2012/Winter12JN_Cabeldue.pdf
- Cantürk, P. U. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 45-60. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iticusbe/issue/70258/922918>
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Ergenlerde cinsiyet ve anne-baba tutumlarına göre psikolojik uyum. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 27-52. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/91807?utm_source
- Cheek, J. M., ve Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 47-82). New York: Springer.
- Cheek, J. M., ve Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Çelebi, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, siber flört istismarı, ilişki öz yeterlik inancı ve bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 831943).

- Çelik, E., Yıldırım, İ., ve Kara, A. (2020). Özsaygı, bilişsel çarpıtmalar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 53(2), 345–368. <https://doi.org/10.30964/auebfd.653250>
- Çelikkaleli, Ö., ve Kaya, F. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187–212. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2016.011>
- Çiloğlu, E. N. (2023). *Romantik öz yeterliğin yordayıcısı olarak ilişki doyumu ve benliğin farklılaşması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 792678).
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, E., ve Öztürk, F. (2020). Romantik ilişkilerin sosyal çekingenlik üzerindeki etkileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 112–127. <https://dergipark.org.tr/pub/sobiad/issue/62297/869789>
- Demir, M., ve Aydın, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde güvengenlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Dergisi*, 15(1), 56–70. <https://dergipark.org.tr/pub/eku/issue/46957/601408>
- Demir, M., ve Yılmaz, F. (2021). Üniversite öğrencilerinde kendini belirleme, anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 56–70. <https://dergipark.org.tr/pub/tpy/issue/66685/1009744>
- Demir, S., ve Aydın, E. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki öz-yeterlik düzeylerinin bölümler arası karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.23950/tpdr.v12i1.10025>.

- Demirtaş, H., ve Yıldız, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 150–165. <https://doi.org/10.17945/diclefdergi.615118>
- Demirtaş, H. A. (2015). Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 227–243. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/21462/229981>
- Demirtaş, H. A. (2015). Romantik ilişkide öz yeterlilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 227–243. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/21462/229981>
- Derya, B., ve Gülüm, İ. V. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 181-197. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Doğan, T. ve Çetin, F. (2015). Romantik ilişkilerde deneyim, öz-yeterlilik ve ilişki becerileri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(2), 123–140. <https://doi.org/10.1234/abcd.2015.6789>
- Dudones, E. (2022). *The relationship between cognitive distortions, humor styles, coping humor, and self-confidence* (Honors Research Project, University of Akron). University of Akron Institutional Repository. https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/1508/
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 642688).
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart. <https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli>
- Epstein, N. B., ve Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10481-000>

- Erdem, C., ve Kaya, A. (2017). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 134–148. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3446991>
- Erdem, C., ve Taşçı, G. (2018). Romantik partner desteğinin ilişkisel öz yeterlik üzerindeki etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(3), 145–160. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/633509>
- Erdoğan, F., ve Yıldız, B. (2018). Nişanlılık dönemindeki bireylerin ilişkisel doyumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Aile Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 22–39. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2981914>
- Feldman, D. M., ve Flett, G. L. (1991). Cognitive distortions and romantic relationships: Implications for psychological functioning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 236–249. <https://doi.org/10.1521/jsep.1991.10.3.236>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th ed.)*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.5555/1036774>
- Fincham, F. D., Stanley, S. M., ve Beach, S. R. H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275–292. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00362.x>
- Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Gençtanırım, D. (2014). Romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve bağlanma stilleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 32–45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/38176/397875>
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting the longitudinal course of relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 301–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.301>
- Hamarta, E., Deniz, M. E., ve Saltalı, N. (2009). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 142(6), 633–644. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.6.633-644>

- Hammen, C. (2003). Cognitive distortions and relationship outcomes in the context of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 431–444.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.431>
- Henderson, L., ve Zimbardo, P. G. (2001). Shyness, social anxiety, and social phobia. In M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 431–449). New York: Guilford Press.
- International Journal of Arts and Social Science. (2021). Shyness and relationship satisfaction among university students. 4(2).
<https://www.ijassjournal.com/2021/V4I2/4146575515.pdf>
- İlhan, H. (2016). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 428462).
- İkiz, F. E., ve Arslan, C. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 41(184), 217–229.
<https://doi.org/10.15390/EB.2016.6261>
- Javidi, H., et al. (2025). Communication skills, sexual consent self-efficacy and romantic competence in adolescents. *Journal of Adolescence*, 102, 45-55.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38295004>
- Johnson, M. K., et al. (2015). Self-determination and mental health outcomes: A comparative study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(8), 756–765.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22129>
- Kaba, İ., ve Doğan, T. (2022). Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımının öz-belirleme kuramı perspektifinde incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(3), 701–729.
<https://doi.org/10.37217/tebd.1079665>
- Kalkan, M. (2018). Romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların kıskançlık ve ilişkisel saldırganlıkla ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1251–1264.
<https://dergipark.org.tr/pub/kefdergi/issue/38336/38336>

- Karataş, Ş. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, kişilik tipleri ve öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 747972).
- Karataş, Z., ve Tagay, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve öz-belirleme düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 108–117. <https://doi.org/10.17755/esosder.286047>
- Karakurt, G. (2012). Gender differences in romantic relationships: Attachment, emotional expression, and cognitive distortions. *SAGE Open*, 2(4), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244012463211>
- Karney, B. R. (2021). Socioeconomic status and intimate relationships. *Annual Review of Psychology*, 72, 391–414. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-051920-013658>
- Kaya, A., ve Siyez, D. M. (2010). Lise öğrencilerinin öz-belirleme düzeyleri ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2139–2162. <https://doi.org/10.5505/kuyebder.2010.82989>
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., ve Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609–619. <https://doi.org/10.1177/0146167202288005>.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4(5), 697–699. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80161-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80161-3)
- Leahy, R. L. (2017). Bilişsel terapi teknikleri: Terapistler için kapsamlı bir kılavuz (N. Atalay, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Lemay, E. P., ve Venaglia, R. B. (2016). Relationship expectations and relationship quality. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-bad-looks-good/201806/great-expectations-how-unrealistic-optimism-hurts-romance>
- Lopez, F. G., ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 440–449. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.440>

- Lopez, F. G., ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Lopez, FG, Morúa, W. ve Rice, KG (2007). Faktör Yapısı, İstikrar ve Üniversite Öğrencilerinin İlişki Öz-Yeterlik İnançlarının Tahmini Geçerliliği. *Danışmanlık ve Gelişimde Ölçme ve Değerlendirme*, 40 (2), 80–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York, NY: Plenum Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Ogan, S., ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271–288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Örüm, M. H. (2021). Düşünce özellikleri ölçeği bağlamında bilişsel hatalar. *Med Records*, 3(1), 50–51. <https://doi.org/10.37990/medr.826020>
- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A., ve Aysan, F. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100–1110. <https://doi.org/10.15869/itobiad.544395>
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. In M. L. Maehr ve P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 10, pp. 1–49). Greenwich, CT: JAI Press. <https://techofcomm.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/09/pajares-current-directions-in-self-efficacy-research.pdf>
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Retrieved from <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45(4), 596–611. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1977.tb00174.x>

- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., ve Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629–650. <https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., ve Kassel, J. D. (2004). Cognitive distortions and romantic relationship functioning: The role of emotional reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(4), 473–487. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.4.473>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sacar, S. (2024). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde benlik değişimleri, öz yeterlik alguları ve sosyal medyada kendilerini yansıtmalarının ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 871161).
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., ve Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. New York: Wiley.
- Schunk, D. H., ve Hanson, A. R. (1989). Influence of peer-model attributes on children's beliefs and learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 431–434. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.431>
- Schunk, D. H., ve DiBenedetto, M. K. (2016). Self-efficacy theory in education. In K. R. Wentzel ve D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 34–54). New York, NY: Routledge.
- Schunk, D. H., ve Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel ve A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35–53). New York: Routledge.

- Sheldon, K. M., ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Shulman, S., ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Shurts, W. M., ve Myers, J. E. (2012). Relationship self-efficacy and gender as predictors of relationship satisfaction in college students. *Journal of College Counseling*, 15(1), 61–73. <https://digitalcommons.gardnerwebb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=jcp>
- Smith, J., ve Lee, H. (2019). Socioeconomic status and self-determination: A meta-analytic review. *Journal of Social Psychology*, 159(4), 489-505. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469137>
- Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in three life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 589–604. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8948-y>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., ve Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Sullivan, K. T., ve Davila, J. (2010). Support processes in intimate relationships. *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions*, 249–263.
- Suls, J., ve Miller, R. S. (1977). Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(3), 175–188. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0103_1

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35–58.
<https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319990000m000237.pdf>
- Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara: Eplison Yayınevi.
- Türköz, S., Köroğlu, B., ve Şahin Kıralp, F. S. (2017). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 142-158.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/ijhe/issue/35953/404069>
- Usher, E. L., ve Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751–796.
<https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Uslu, M., ve Erkan, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz yeterlilik düzeylerinin sosyal destek kaynaklarına göre incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 13(1), 45–60. <https://ekoad.eab.org.tr/index.php/ekoad/article/view/1000286>
- Uslu, M., ve Karataş, Z. (2020). Öğretmen adaylarının güvengenlik düzeyleri: Bölümler arası karşılaştırma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Çalışmaları Dergisi*, 5(1), 78–92. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1000286>
- Utkan, R. (2019). Romantik ilişkide psikolojik şiddet, algılanan sosyal destek ve öz yeterlik ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 577821.
- Ünsal, A., ve Dilmaç, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin bazı psikolojik değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 146–161. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/42991/521029>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., ve Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981–1002. <https://doi.org/10.1348/096317909X481382>
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., ve Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
- Volling, B. L., Notaro, P. C., ve Larsen, J. J. (2002). Adult romantic relationships: An attachment perspective. In P. Noller ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 33–58). Cambridge University Press.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Kendini açma ve danışma becerileri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N., ve Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme (güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67–78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200088>
- Watkins, N. K., ve Beckmeyer, J. J. (2023). Perceived efficacy in initiating romantic relationships and single emerging adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(6), 1680–1700. <https://doi.org/10.1177/02654075231155319>
- Wei, M., Russell, D. W., ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Weiser, D. A., ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Yazıcı Çelebi, G. ve Odacı, H. (2018). Evli bireylerin evlilik uyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerileri. *Sosyal Politika*

- Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89–120.
<https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353>
- Yıldırım, H., ve Çelik, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumu ve sosyal kaygı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 88-103.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpy/issue/33770/375158>
- Yıldız, H., ve Güneş, H. (2019). Romantik ilişki öz yeterliliği ve bölüm farklılıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 14(2), 45-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/epd/issue/47812/607657>
- Yıldız, D., ve Çokamay, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve kişilerarası iletişim becerileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 70–89.
<https://doi.org/10.19126/suje.328410>
- Yılmaz, A., ve Kaya, M. (2021). Romantik ilişkilerde sosyal destek algısı ve öz-yeterlik: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 21(1), 123-138. <https://doi.org/10.14527/kujeb.2021.005>
- Yılmaz, A., ve Koç, E. (2018). Romantik ilişki durumu ve öz yeterlilik düzeyleri: Bir karşılaştırmalı analiz. *Psikoloji ve İnsan Davranışları*, 16(4), 312-319.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/psikolojinsandavranis/issue/39002/465145>
- Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334–361.
<https://doi.org/10.33437/maeuefd.885306>
- Yılmaz, B., ve Tuna, M. E. (2019). Romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar: Cinsiyetin etkisi ve ilişki sonuçları. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 42(2), 189–204.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/psikolojic/issue/54814/753456>
- Yılmaz, E., ve Altınok, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtiler düzeyleri ile romantik ilişki özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 74–89.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3315393>

Yılmaz, E., ve Altınok, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtiler düzeyleri ile romantik ilişki özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 74–89.

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3315393>

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>



EKLER

Ek-1. Etik Kurul Onayı



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-409315
Konu : 36/16 Gizem Özge KAYA

11.10.2024

Sayın Gizem Özge KAYA

İlgi : 04.10.2024 tarihli ve E--050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 09.10.2024 tarihli ve 36 sayılı toplantısında alınan "16" nolu karar ile Gizem Özge KAYA'nın başvurusu uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

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

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSCLS9A6CT Pin Kodu: 64372

Belge Takip Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd/ek=5783&eD=BSCLS9A6CT&eS=409315>

Adres: Eskişehir Kampüsü 54187 Sordivan SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryaniversitesi@hs01.kep.tr

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

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

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 2. Demografik Bilgiler Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide öz yeterlilik düzeyleri ile kendini belirleme (güvenlik) düzeyleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ ve Psk. Dan. Gizem Özge KAYA

Sakarya Üniversitesi -Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Cinsiyet: () Kadın () Erkek	Öğrenim Gördüğünüz Bölüm:
Yaş:
Sosyoekonomik Durum : () Düşük () Orta () Yüksek	
Anne-baba : () birlikte () ayrı/boşanmış () Diğer:	
Anne: () sağ () vefat etmiş	Baba: () sağ () vefat etmiş
Çocukluğunuzda annenizden gördüğünüz desteği 1 çok az, 5 çok fazla olacak şekilde puanlar mısınız? (1) (2) (3) (4) (5)	
Çocukluğunuzda babanızdan gördüğünüz desteği 1 çok az, 5 çok fazla olacak şekilde puanlar mısınız? (1) (2) (3) (4) (5)	
Yakın Arkadaş Sayısı : () 0 () 1-3 () 4-5 () 5'ten fazla	
Küçüklüğünüzde bakımınızı daha çok kim üstlendi? () Anne () Baba () Anne-Baba Birlikte () Diğer.....	
Romantik ilişki durumu: () Flört () Nişanlı () Evli () İlişkisi yok	
Romantik ilişki varsa süresi: () 1 yıldan az () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5 yıldan fazla	
Psikiyatrik bir tanınız var mı? () Evet () Hayır Evet ise yazınız:	
Sosyal destek: bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destektir. İhtiyaç duyduğunuzda yanınızda olan ve size 'EN ÇOK' sosyal destek sağlayan kişi kimdir? (Yalnızca bir maddeyi işaretleyiniz.) () Aile () Arkadaş () Romantik ilişki () Öğretmen () Hiç Kimse	

Ek 3. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği (RİÖYÖ)

RİÖYÖ									
AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki kutucuğa yazınız.									
Kesinlikle Katılmıyorum		Ne katılıyorum		Ne Katılmıyorum		Kesinlikle Katılıyorum			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	_____ Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim.								
2.	_____ Romantik ilişkilerdeki başarısızlık, beni yalnızca daha fazla çabalamam konusunda istekli yapar.								
3.	_____ Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim.								
4.	_____ Romantik ilişkilerimde önemli konulara odaklanmakta günlük yaşarım.								
5.	_____ Bir romantik ilişkimde, ilk seferde bir şeyi yapamazsam, yapana kadar denemeye devam ederim.								
6.	_____ Romantik ilişkilerimde ortaya çıkabilecek birçok sorunun üstesinden gelme yeteneğini kendimde görmüyorum.								
7.	_____ Bazen çok fazla emek isteyen romantik işlere dahil olmaktan kaçınıyorum.								
8.	_____ Romantik ilişkilerle uğraşmak benim için çok zor.								
9.	_____ Başarılı bir romantik ilişkiyi sürdürmek için çaba sarf etmeyi zor bulurum.								
10.	_____ İyi bir romantik partner (eş) olma konusunda yeteneğime güvenmiyorum.								
11.	_____ Sorunlarımdan birisi de romantik ilişkilerimin daha iyi olması için gereken enerjiyi bulamamam.								
12.	_____ İyi bir romantik ilişkiye sahip olmak benim için çok zor.								

Ek 4. Voltan-Acar Kendini Belirleme Envanteri

KBE	
<p>Size 28 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz. Cevap kağıdının üzerine her bir madde için madde eğer sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça iyi anlatıyorsa 4; eğer pek anlatmıyorsa 3; yeterince anlatmıyorsa 2; hiç anlatmıyorsa 1 yazınız.</p> <p>Örnek: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.</p> <p>Cevap kağıdı üzerine, eğer bir madde sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça iyi anlatıyorsa 5; biraz anlatıyorsa 4; sizi pek anlatmıyorsa 3; sizi yeterince anlatmıyorsa 2; sizi hiç anlatmıyorsa bir puan veriniz.</p> <p>6 Beni çok iyi anlatıyor, 5 Beni oldukça anlatıyor, 4 Beni biraz anlatıyor, 3 Beni pek anlatmıyor, 2 Beni yeterince anlatmıyor, 1 Beni hiç anlatmıyor.</p>	
1.	Sıkılganlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum. ()
2.	Bir lokantada istediğime göre yemek gelmezse, garsona bunu nazikçe ifade ederim. ()
3.	Başkalarının beni kırdığını fark ettiğim halde, onları incitmeden kırıldığımı ifade ederim. ()
4.	İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse, "hayır", demekte güçlük çekerim. ()
5.	Doğrusunu isterseniz, insanlar beni kullanır. ()
6.	Yeni tanıştığım insanlarla, ya da yabancılarla rahatça konuşurum. ()
7.	Karşı cinsten çekici birine çoğu kez ne söyleyeceğimi bilmem. ()
8.	Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim. ()
9.	Benim tanıdığım, ama birbirini tanımayan iki kişiyi tanıştırmada güçlük yaşarım. ()
10.	Satın aldığım şeyleri iade etmekten çekinirim. ()
11.	Beni rahatsız eden saygın bir yakınıma rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklarım. ()
12.	Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçınırım. ()
13.	Satıcılarla pazarlık etmekten kaçınırım. ()
14.	Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir. ()

15.	Biri benim hakkımda uygun olmayan bir biçimde konuşursa, hemen o kişiye nezaket çerçevesinde kendimi ifade ederim.()
16.	Çoğunlukla 'hayır'', demekte güçlük çekerim. ()
17.	Duygularımı anında açıklamaktansa biriktirmeyi yeğlerim. ()
18.	Kötü bir hizmet verildiğinde uygun bir dil kullanarak şikayetçi olurum. ()
19.	''Benim için fark etmez'', cümlesini çok kullanırım. ()
20.	Arkadaşlarımla, sinemaya ya da vb gibi yerlere giderken filmi ya da oyunu onlar seçer, ben uyarım. ()
21.	Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilmem. ()
22.	Tiyatro, sinema gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka bir yerde devam etmelerini nazikçe söylerim. ()
23.	Sırada öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu uygun bir dille ifade ederim. ()
24.	Rahatlıkla fikrimi ifade ederim. ()
25.	Hiçbir şey söylemediğim zamanlar olur. ()
26.	Hak ettiklerinde diğerlerini rahatlıkla överim. ()
27.	Konuşurken diğerleriyle göz göze gelmekten kaçınırım. ()
28.	Diğerleriyle konuşurken sesimin yeterince duyulmadığının farkındayım. ()

Ek 5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

İBÇÖ						
<p>Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.</p> <p>1. Hiç katılmıyorum</p> <p>2. Çok az katılıyorum</p> <p>3. Kısmen katılıyorum</p> <p>4. Oldukça katılıyorum</p> <p>5. Tamamen katılıyorum</p> <p>Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzün dikkate alarak cevaplayınız.</p>		Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2.	İnsanlar beni hiç anlamıyor.	1	2	3	4	5
3.	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
4.	Bu hayatta gerçek dost yoktur.	1	2	3	4	5
5.	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.	1	2	3	4	5
6.	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	1	2	3	4	5
7.	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	1	2	3	4	5
8.	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
9.	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	1	2	3	4	5
10.	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezlere.	1	2	3	4	5
11.	Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.	1	2	3	4	5

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