



T.C.
E G E Ü N İ V E R S İ T E S İ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ DOYUMUNUN İLİŞKİ
İNANÇLARI, BEDEN VE KENDİLİK ALGISI İLE KİŞİLERARASI
YETKİNLİK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ayşe Şaika Gizem HACIOĞLU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

İZMİR

2019

T.C.
E G E Ü N İ V E R S İ T E S İ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ
DOYUMUNUN İLİŞKİ İNANÇLARI, BEDEN VE
KENDİLİK ALGISI İLE KİŞİLERARASI YETKİNLİK
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe Şaika Gizem HACIOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elif ERCAN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum ‘Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun İlişki İnançları, Beden Ve Kendilik Algısı İle Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine Göre İncelenmesi’ adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Ayşe Şaika Gizem Hacıoğlu



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Ayşe Şaika Gizem HACIOĞLU

Numarası : 92160001473

Anabilim Dalı : EĞİTİM BİLİMLERİ

Tez Başlığı (Türkçe) : Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun İlişki İnançları, Beden ve Kendilik Algısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Tez Başlığı (İngilizce) : Examining Relationship Satisfaction Of University Students According To Relationship Beliefs, Body And Self Perception And Interpersonal Competence

Tez Savunma Tarihi : 21.06.2019

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğretim Üyesi Elif ERCAN

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğretim Üyesi Melda Meliha ERBAŞ

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

☒☐☐

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.

ÖNSÖZ

İnsan yavrusu var olduğu süreçten itibaren ilişkiye ve bir diğerrinin varlığına muhtaçtır. Bu kapsamda düşündüğümde hayatımızın vaz geçilmezi olan ilişki kurma ihtiyacı özellikle ilgilendiğim bir alanlardan biri olmuştur. İlişkilere dair gelişen merakım beni ilişki türlerini incelemeye ve devamında da araştırma yapmaya yönlendirdi diyebilirim. Yüksek lisans eğitimimin bir parçası olan bireysel psikolojik danışmanlık dersinden sonra ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkilere, ilişkilerde yaşanan problem durumlarına ve ilişkinin devamlılığına dair daha spresifik olarak düşünmeye ve okumalar yapmaya başladım.

Artan merak ve araştırmalarım beni ilişki doyumu kavramı ile karşılaştırdı. Araştırma sürecimde, partnerlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun ilişkinin devamında önemli bir belirleyicisi olduğunu öğrendiğimde tez çalışmamın konusu biraz daha netleşmeye başladı. İlişki kurma ihtiyacı ile başalayan merakım biraz daha özelleşerek kendisini ilişki doyumuna ve sonrasında ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin neler olabileceğini düşünmeye evrildi. Konu ile ilgili alan yazını incelediğimde ilişkiden alınan doyum araştırmalarının öncelikli olarak evli bireylerle yapıldığını fakat son zamanlarda üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaların da alan yazında yer aldığını gördüm.

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak beliren yetişkinlik döneminde yer aldığını düşündüğümde ve dönemin baskın olan özelliklerinden birinin yakın ilişkiler geliştirme olduğunu göz önünde bulundurduğumda araştırma örneklemimin üniversite öğrencileri olmasına karar verdim. Daha çok ilişki doyumu ve ilişki doyumu ile ilişkili olabilecek diğerr kavramlara dair okumalar yaparak ilerleyen bu süreçte geriye ilişki doyumunu etkileyebilecek faktörlerin neler olabileceğini belirlemek kalmıştı. Bu noktada araştırmalarım ve okumalarım sonucunda, tez çalışmamın bağımsız değişkenlerinin ilişki inançları, beden ve kendilik algısı ve kişiler arası yetkinlik değişkenleri olmasına karar verdim. Zihnimde araştırmak istediğim konu, ilişkilendirmek istediğim diğerr değişkenler ve örneklemim netleşince sıra uygulama kısmına geldi.

Uygulama kısmında ve tez yazım sürecim boyunca zorlandığım birçok farklı alan oldu. Bu zorlayıcı kısımlar bazen beni umutsuzluğa bazen öfkeye bazen de tezi bırakmakla ilgili düşüncelere sürüklese de şu an tamamladığım tezimin önsözünü yazıyor olmaktan dolayı mutluyum. Tezimle paralel olarak süreç içerisinde zorluklarla baş etmekte de ilişki kurmanın, yakın ilişkilerin varlığının ne kadar kıymetli olduğunu deneyimlediğimi belirtmek isterim. Tez yazım sürecimin ve yüksek lisans ders dönemimin bana kazandırdığı akademik katkıların dışında hayata dair de öğrettiği çok şey ve kazandırdığı güzel dostluklar olduğunu söyleyebilirim. İçimdeki araştırma, öğrenme ve üretme motivasyonunu hiç kaybetmemek ümidiyle...



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ DOYUMUNUN İLİŞKİ İNANÇLARI, BEDEN VE KENDİLİK ALGISI İLE KİŞİLERARASI YETKİNLİK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

HACIOĞLU, Ayşe Şaika Gizem

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Elif ERCAN

Haziran 2019

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun ilişki inançları, beden ve kendilik algısı ile kişilerarası yetkinlik değişkenlerine göre yordanmasıdır.

Araştırmanın örneklemini, Ege Üniversitesinde okuyan ve ilişkisi olan 342 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak İlişki İstikrarı Ölçeği (İİSÖ), İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ), Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, ilişki inançlarının ve ilişki inançlarının alt boyutlarından olan ‘ Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız’ ve ‘Romantik idealizm’ in ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, kendilik algısının ilişki doyumunun yordanmasında pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. İlişki inançlarının alt boyutlarından olan ‘ Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız’ ve ‘Birbirimizi değiştirebilmeliyiz’ alt boyutlarının ilişki

doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer değişkenlerinden kişilerarası yetkinlik puanlarının ve beden algısı puanlarının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, İlişki İnançları, Beden Algısı, Kendilik Algısı, Kişilerarası Yetkinlik



ABSTRACT
EXAMINING RELATIONSHIP SATISFACTION OF
UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO RELATIONSHIP BELIEFS,
BODY
AND SELF PERCEPTION AND INTERPERSONAL COMPETENCE

HACIOĞLU, Ayşe Şaika Gizem

M.S. Guidance and Counseling

Supervisor: Dr.Öğr.Üyesi Elif ERCAN

June, 2019

The aim of this study is to predict the relationship between university students' relationship satisfaction and relationship beliefs, body and self perception and interpersonal competence. The sample of the study consists of 342 university students who study at Ege University.

The Relationship Stability Scale (RSS), Relationship Beliefs Questionnaire (RBQ), Body-Cathexis Scale (BCS), Social Comparison Scale (SCS) and Personal Information Form were used as data collection tools. In this study, Multiple Linear Regression Analysis was used. The findings of this study showed that relationship beliefs and relationship beliefs' factors which named "We should be completely open and honest with each other", "Romantic İdealism" are positively related to relationship satisfaction. Similarly, self-perception has a positive effect on predicting satisfaction of relationship. Also, the relationship beliefs' factors which named "We should be able to meet all of each other's needs", "We should be willing and able to change for each other" are negatively related to relationship satisfaction. The other findings of this study is that interpersonal competence scores and body perception scores did not significantly affect the relationship satisfaction of university students.

Keywords: Relationship Satisfaction, Relationship Beliefs, Body Perception, Self Perception, Interpersonal Competence.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iiiv
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	5
1.2.Alt Problemler.....	5
1.3.Sayıtlar.....	5
1.4.Sınırlılıklar	6
1.5.Tanımlar	6
1.6.Araştırmanın Önemi	7
BÖLÜM II.....	9
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. İlişki Doyumu	9
2.2. İlişki İnançları	12
2.3. Kendilik Algısı.....	15
2.4. Beden Algısı	18
2.5. Kişilerarası Yetkinlik.....	21
2.6. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar	23
2.7. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar	26
BÖLÜM III	32
YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırma Modeli	32
3.2.Evren ve Örneklem	32

3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.3.2. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİSÖ)	35
3.3.3. İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ)	36
3.3.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	37
3.3.5. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	38
3.3.6. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)	38
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin Analizi	40
BÖLÜM IV	42
BULGULAR	42
4.1. Betimsel İstatistikler	42
4.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Bulgular	45
BÖLÜM V	49
TARTIŞMA VE YORUM	49
5.1. İlişki Doyumunun İlişki İnançlarının Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	49
5.2. İlişki Doyumunun Kişilerarası Yetkinliğin Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	51
5.3. İlişki Doyumunun Kendilik Algısı Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	523
5.4. İlişki Doyumunun Beden Algısı Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	53
BÖLÜM VI	545
SONUÇ VE ÖNERİLER	54
KAYNAKLAR	57
EKLER	70
TEŞEKKÜR	81
ÖZGEÇMİŞ	82

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	33
Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri.....	42
Tablo 3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları.....	44
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Modelin Özeti.....	46
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	46

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan, doğumundan itibaren bir diğeri ile ilişki kurma ihtiyacındadır. Başlangıçta bu ihtiyaç hayatta kalabilmek için fizyolojik ihtiyaçları karşılayabilmenin bir yolu olarak ortaya çıkar. Süregelen zaman içinde insanoğlunun ilişki kurma ihtiyacı fizyolojik ihtiyaçları karşılama amacının dışında psikolojik ve sosyal ihtiyaçları da karşılamak için bir gereklilik haline gelir.

Birey, bakım veren ile kurduğu ilk ilişkinin devamında toplumda yer almaya başlamasıyla farklı ilişki türlerini deneyimlenmeye başlar. İlişki türleri sosyal ilişkiler, yakın ilişkiler, aile ilişkileri gibi hayatın farklı alanlarında farklı şekillerde görülebilmektedir. Bu ilişki türlerinden olan yakın ilişki, romantik ilişkiyi de içermektedir. Romantik bir ilişkinin varlığı için karşılıklı olan olumlu bir bilişsel yakınlığın, karşılıklı olan olumlu bir duygusal yakınlığın, karşılıklı olan olumlu bir fiziksel yakınlığın ve bağlılığın olması gerektiği belirtilmiştir (Moss ve Schwebel 1993).

Erickson'nun (1968) geliştirdiği gelişimsel dönemlere bakıldığında yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılan gelişimsel dönemde yakınlık kurmanın ve romantik ilişki geliştirmenin önemli bir yaşam görevi olduğu görülmektedir. Yakınlık, bireyin açık ve destekleyici bir tutumla kendi kimliği kaybetmeye dair bir korku barındırmadan duygusal bir ilişki kurabilmesini tanımlamaktadır. Bu noktada Erickson (1968), bireyin bu dönemde geliştireceği romantik ilişkilerin hem psikososyal gelişim hem de gelecekte geliştireceği ilişkilere temel olması açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda geliştirilen yakın ilişkilerin bireyin ilişkilerine sağladığı katkıların yanında niteliklerine de katkı sağladığı bilinmektedir (Hendrick ve Hendrick 1989).

Yakınlık kurma ve romantik ilişki geliştirme Erickson'un (1968) geliştirdiği gelişim dönemlerine göre ergenlikten yetişkinliğe geçişin yaşam görevi olarak nitelendirilse de değişen sosyal ve ekonomik süreçler bu dönemin farklı bir kavramla

adlandırılmasına zemin hazırlamıştır. Yaşanan değişimlerden hareketle üniversite öğrencilerinin de içerisinde bulunduğu gelişimsel dönem ‘beliren yetişkinlik dönemi’ olarak ele alınmaya başlamıştır (Arnett, 2000). Aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere üç farklı alanda kimlik keşiflerinin yaşandığı beliren yetişkinlik döneminde deneyimlenen kimlik keşifleri beliren yetişkinleri bir diğeri ile yakın ilişkiler kurma konusunda güdüler (Arnett, 2000; 2003; 2004). Yakın ilişkilerden biri olan romantik ilişkilerde, bireyler sürekli ilişkilerini değerlendirme eğilimindedirler ve bu da bireylerin, iyilik halini, ilişkinin sürekliliğini ve ilişki doyumunu etkilemektedir (Hinde, 1997).

İlişki doyumu, bireylerin kendi ilişkilerine ait öznel değerlendirmelerini içermektedir. İlgili alan yazına bakıldığında ilişki doyumuna ait farklı tanımlamalarla karşılaşılmalıdır. İlişki doyumu, Hendrick’e (1988) göre; cinsel tutumlar, ifade edilen duygular, sadakat, kendini açma ve ilişki yatırımı ile ilgilidir ve ilişkideki duyguların, düşüncelerin ve davranışların değerlendirilmesinin önemli bir alanı olarak belirtilmektedir (Hendrick, 1988). Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, bireyin kendi beklentileriyle partnerinin ilişki içerisindeki davranışları arasındaki ilişki olarak açıklamıştır. Rusbult (1983) ise ilişki doyumunu ilişkiye yönelik olumlu duyguların ve çekimin değerlendirmesi olarak tanımlamıştır.

Geliştirilen romantik ilişkilerde yaşanan doyumun yüksek olması hem bireylerin genel iyilik hali hem de ilişkinin devamı açısından önemlidir (Hendrick ve Hendrick; 1989; 1995). İlişki doyumu üzerinde etkili olan değişkenlerden biri de ilişkiye ait geliştirilen inançlardır. İlişki inançları, ilişkiye yönelik geliştirilen beklentiler ve inançlar olarak tanımlanıp işlevsel olan ve işlevsel olmayan inançlar şeklinde kategorize edilmektedir (Eidelson ve Epstein, 1982). Sullivan ve Schwebel’e göre (1995), ilişki inançlarını bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve ilişki içerisinde deneyimlenen yaşantıları algılama biçimleri oluşturmaktadır. İlişki inançlarının ilişki doyumunu, ilişkinin başlamasını, devamını ve niteliğini etkilediği görülmektedir (Küçükarslan, 2011). İşlevsel olmayan ilişki inançları, romantik ilişkinin kendisine ve partnerlere ait katı, gerçekçi olmayan ve değiştirilmesi güç inançlar olarak tanımlanmaktadır. Bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar, ilişki içerisinde işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahip

olan bireylerin, ilişkilerinde iletişim çatışmaları yaşadıklarını (Metts ve Cupach, 1990), yapıcı olmayan problem çözme davranışları sergilediklerini (Knee, 1998) ve düşük ilişki doyumuna sahip olduklarını (Sullivan ve Schwebel, 1995) göstermektedir.

İşlevsel olan ilişki inançları yaşanan ilişkiye ait gerçekçi yorumlamaları içerdiğinden, ilişki doyumuna olumlu etki sağlayıp ilişki doyumunu arttırdığından ve partnerlerin kendilerine ve birbirlerine dair farkındalıklarını geliştirdiğinden ilişki için sağaltıcı olarak kabul edilmektedir (Sullivan ve Scwebel, 1995). Yapılan araştırmalar, romantik yakınlığı başlatmanın kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleştirme olmak üzere beş tane önemli belirleyicisi bulunduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada da bağımsız değişken olarak yer alan kendilik algısı, bireyin kendisine sorduğu ‘Ben kimim?’ sorusuna verdiği cevapların tümü ve kendisi hakkındaki inançlarının bütünü olarak tanımlanmaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2000). Bireyin hem kendisine hem de dünyaya ait bilgilerinin şekillenmesi bakım verenle gerçekleştirdiği etkileşimin sonucunda gerçekleşmektedir (Bowlby, 1989). Doğumdan itibaren geliştirilen ve şekillendirilen kendilik algısı kişilerarası ilişkiler üzerinde önemli rol oynamaktadır. Bireyin geliştirdiği kendilik algısı ya da ideal kendiliğiyle ilgili yaşadığı sorunlar, şekillendirdiği olumsuz inançlar kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı problemlerin önemli belirleyici arasında yer alabilir (Markus ve Nurius, 1986).

Araştırma kapsamında ele alınan bir diğer bağımsız değişken beden algısıdır. İlgili alanyazın incelendiğinde beden algısının farklı tanımlamalarla açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Bireyin kendi bedeni ile ilgili değerlendirmelerinin, duygularının ve düşüncelerinin tümü kişinin beden algısını oluşturmaktadır. Bir başka deyişle beden algısı, kişinin kendi bedeninin tümü ya da belirli bölümleri hakkında sahip olduğu olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünceler olarak ifade edilebilir (Helman, 2001). Bir diğer tanımlamada Schwab beden algısını, “Bireyin kendi bedeninin işlevlerine ve parçalarına dair geliştirdiği olumlu ve olumsuz duygularının bireyin kendisi tarafından değerlendirilmesi” şeklinde betimlemiştir (Doğan ve Doğan, 1992).

Schilder'e (1950) göre beden algısı, bireyin kendi hayatındaki ve çevresindeki kişilerin yansımalarıyla ve tutumlarıyla ilişkilidir. Beden algısını şekillendiren ana unsurların; bireyin kendi bedenine ait algıladığı fiziksel özellikleri ile ilgili duyguları, düşünceleri ve başkaları ile olan ilişkileri olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda Schilder, beden algısının sadece bilişsel bir boyutu kapsamadığını ve yalnızca fiziksel sağlığı etkilemediğini aynı zamanda kişilerarası ilişkileri, tutumları da kapsadığını ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olduğunu belirtmiştir (akt. Grogan, 2005).

Bu araştırmada ele alınan bir diğer bağımsız değişken kişilerarası yetkinlik değişkenidir. Buhrmester ve diğerleri (1988), kişilerarası yetkinlik kavramını bir grup kişilerarası beceriler olarak tanımlamaktadırlar. Geliştirdikleri bu kavram içerisinde beş farklı beceri alanını kapsamaktadır. Bu alanlar: 1) ilişki başlatma; bir diğeri ile etkileşimi başlatmayı ve başlatmaya istekli olmayı, 2) etki bırakma; ilişki içerisinde bireyin yaşanmasını istemediği bir problem durumu yaşandığında kendi haklarını ifade etmeyi, 3) kendini açma; bireyin kendine ait bilgilerini bir diğeri ile paylaşmayı, 4) duygusal destek sağlama; bir diğerine ihtiyaç halinde içten, açık ve empatik olarak yaklaşmayı, 5) çatışma çözme ise; ilişki içerisindeki anlaşmazlıkların ve çatışmaların üstesinden gelebilmeyi ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında bakıldığında kişilerarası yetkinlik olarak tanımlanan kişilerarası becerilerin ilişkinin devamında, ilişkiden alınan doyum üzerinde, yaşanan problem durumlarının çözümünde, duygusal destek sağlamada ve ilişki dinamiğini etkileyebilecek diğer alanlarda etkili olduğu düşünülmektedir.

Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada (Özbay, Erkan, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2008) üniversite öğrencilerinin en çok duygusal ve akademik alanlarda sorun yaşadıkları saptanmıştır. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde sunulan yardım türlerinin incelendiği bir başka araştırmada ise (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011) en çok sunulan yardım türlerinin krize müdahale ve ilişki/aile problemleri olduğu görülmüştür. Bu bilgilerden hareketle; ilişki inançları, kendilik ve beden algısı ve kişilerarası yetkinliğin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Bahsedilen değişkenleri ele alan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki

doyumlarının yordanmasında ilişki inançlarının, kendilik ve beden algısının ve kişiler arası yetkinliğin etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır.

1.1.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin ilişki inançları, kendilik ve beden algısı ve kişiler arası yetkinlik değişkenleri ilişki doyumunu düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Alt Problemler

Bu problem cümlesi doğrultusunda araştırma kapsamında incelenen alt problemler şunlardır:

1. Kendilik algısı, ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Beden algısı, ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Kişiler arası yetkinliğin alt boyutları ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcıları mıdır?
4. İlişki inançlarının alt boyutları ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcıları mıdır?

1.3.Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin İlişki İstikrarı Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'ndeki maddeleri/soruları içten yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tüm örneklem grubuna aynı koşullarda uygulandığı varsayılmıştır.

3. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin veri toplama aşamasında ilişki doyumunu etkileyebilecek başka bir durum veya olay yaşamadıklarının varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu araştırmanın sonuçları İlişki İstikrarı Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri Ege Üniversitesi'nde 2017-2018 eğitim öğretim yılında eğitim gören ve ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Bu çalışmada yer alan bazı temel kavramlara ilişkin tanımlamalara aşağıda yer verilmiştir:

İlişki Doyumu: Bireyin içinde bulunduğu ilişkiye dair geliştirdiği mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesi olarak değerlendirilmektedir (Hawkins, 1968).

İlişki İnançları: İlişkinin kendisine dair oluşturulan ve geliştirilen belirli idealler, algılar ve beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2012).

Kendilik Algısı: Kişinin, etkileşimde bulunduğu diğer kişilerden gelen yansımalar, pekiştirmeler ve atıflarla birlikte, deneyimlerini ve çevresini

yorumlamasıyla biçimlenen, kendisi hakkında oluşturup geliştirdiği bakış açısını ifade etmektedir (Shavelson ve diğ. 1976).

Beden Algısı: Bireyin kendi bedeninin tümü ya da belirli bölümleri hakkında sahip olduğu olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünceler olarak ifade edilmektedir (Helman, 2001).

Kişilerarası Yetkinlik: Bu araştırmada kişilerarası yetkinlik; ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma çözme gibi bir takım kişilerarası becerilerin toplamı olarak ele alınmıştır (Buhrmester ve diğ., 1988).

1.6.Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarının yordanmasında ilişki inançlarının, kendilik ve beden algısının ve kişiler arası yetkinliğin etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Yakın ilişkiler kurmanın ve geliştirmenin önem kazanması gelişimsel olarak bireylerin ergenlik yıllarında kendisi gösterip beliren yetişkinlik döneminde ise yaşam ödevi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırma kapsamında değerlendirildiğinde araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişimsel dönem beliren yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Üniversite yıllarında yaşanan yakın ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkilerin; bireylerin sosyal gelişimine katkı sağladığı gibi aynı zamanda sosyal destek sağlayan en önemli ilişki türlerinden biri olduğu ve bireylerin gelecekteki partner seçimlerini, ilişki doyumlarını etkilediği bilinmektedir (Furman ve Buhrmester, 1992).

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan gençlerin yetişkin rollerini geliştirme sürecinde olmaları bu dönemlerde yaşanan romantik ilişki deneyimlerini önemli kıldığı ve gençlerin yetişkin yaşamına daha iyi uyum sağlamak için gerekli davranışları geliştirmelerinde çok önemli etkileri olduğu savunulmaktadır. Bu yıllarda yaşanacak olan sağlıklı romantik ilişkilerin kişilerin, kişilik gelişiminde olumlu etkileri olduğunu

ortaya koyan araştırmalar vardır (Connolly ve Konarski, 1994; Furman ve Schaffer, 2003). Aynı zamanda, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinden yardım talep eden üniversite öğrencilerinin başvuru taleplerinin başlıca sebeplerinden bir tanesinin romantik ilişkiler olduğunu bildirilmektedir (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999).

Sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmenin ve geliştirilen ilişkileri sürdürmenin önemli belirleyicilerinden bir tanesinin ilişki doyumu olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye’de ilişki doyumunun; bağlanma stilleri (Muslu, 2018; Elmas, 2017; Beştav, 2007), ilişki inançları (Sarı, 2008; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015), aşka ilişkin tutumlar (Beştav, 2007), öznel iyi oluş (Demirtaş, 2010), gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri (Gürcan, 2015 ; Çırakoğlu ve Tezer, 2010) gibi değişkenlerle çalışıldığı görölmektedir. Bu bilgilerden hareketle araştırmada ele alınan kendilik ve beden algısı, kişilerarası yetkinlik değişkenleri açısından ilişki doyumuna dair hem ölkemizde yapılan çalışmalara hem de ilgili yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bütün bunlara ek olarak, araştırmadan elde edilecek olan bulguların beliren yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin ve romantik ilişki doyumlarının anlaşılmasına katkıda bulunması beklenmektedir.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak ilişki doyumu, ilişki inançları, kendilik ve beden algısı ve kişilerarası yetkinlik gibi araştırma değişkenlerine ilişkin kuramsal açıklamalara ve bu değişkenlere ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. İlişki Doyumu

İlişkinin devamını ve niteliğini önemli ölçüde etkileyen ilişki doyumunun alanyazınında farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Hendrick'e (1988) göre ilişki doyumu, kişinin içinde bulunduğu romantik ilişki ile ilgili duygu, davranış ve düşüncelerinin tümünü kapsamaktadır. Bir başka tanımda Vangelisti (2004), ilişki doyumundan uyum, istikrar ve memnuniyete dayalı ilişkilerdeki genel yaşam kalitesi olarak bahsetmektedir. Sabatelli (1988), ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisindeki kendi beklentileri ile birlikte olduğu partnerinin davranışları arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır. Ek olarak, ilişki doyumunun ilişki uyumu ve istikrarı ile eşanlamlı olarak kullanılabileceğini belirtmiştir.

İlişki doyumunu açıklarken farklı kuramsal temellere dayanarak açıklamalar yapılmaya çalışılmıştır. Thibaut ve Kelley (1959), ilişki doyumu açıklarken kuramsal temelini *Karşılıklı Bağımlılık Kuramına* dayandırarak açıklamışlardır. Karşılıklı bağımlılık kuramının temeli sosyal mübadele (social exchange) kuramına dayanmakta olup insanların haz veren ilişkilere yakınlaşma; acı veren ilişkilerden de uzaklaşma güdülerini savunmaktadır. Thibaut ve Kelley'nin 1959 yılında yayınladıkları *Grupların Sosyal Psikolojisi (The Social Psychology of Groups)* adlı kitaplarında karşılıklı bağımlılık kuramı daha çok grup dinamikleri açısından ele alınmıştır. Duygusal ilişkiler, yazarların 1978 yılında yayınladıkları *Kişilerarası İlişkiler: Bir*

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence) adlı kitaplarında ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Karşılıklı bağımlılık, ilişki içerisindeki bireylerin birbirleriyle olan etkileşimlerine ve bu etkileşimde partnerlerin birbirleri olumlu yönde etkiledikleri davranışlarına odaklanmaktadır. Aynı zamanda, odaklanılan bu etkileşimin sadece partnerlerin davranışlarını etkilemediği ek olarak gelecekteki davranışlarını belirlemede de etkili olduğu savunulmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959). Kuramın temelinde bulunan etkileşimlerin doyum gibi ödülleri (reward) ve acı, stres gibi bedelleri (cost) olduğu belirtilmektedir. İlişkiden alınan doyum ve ödenen bedel temelinde şekillenen etkileşimlerin ilişkinin niteliğini belirlediği savunulmaktadır. Bireylerin ilişkiden elde ettikleri doyumlar ve memnuniyetler ilişkinin ödülleri, bireyin ilişki içerisinde gösterdiği çaba, yaşadığı kaygı ve çatışma ilişkinin bedelleri olarak tanımlanmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Sedikides, Oliver ve Campbell'in (1994), ilişkisi olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, öğrenciler ilişkilerindeki en önemli ödüllerin arkadaşlık, mutluluk, bireysel olma, kendine yatırım yapıp kendini geliştirme, anlaşılma ve olumlu benlik saygısı olduğunu bildirmişlerdir. Aynı araştırmada öğrenciler, ilişkilerindeki ödedikleri en önemli bedellerin ilişkiyle ilgili yaşadıkları stres ve kaygı, verdikleri özveriler, partnere karşı gelişen ve artan bağımlılık, harcanan zaman, çaba ve kendilerini kötü hissetmek olduğunu belirtmişlerdir.

Karşılıklı bağımlılık kuramında, ilişki doyumunun değerlendirilmesi karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi şeklinde isimlendirilen kriterler üzerinden gerçekleştirilmektedir. *Karşılaştırma düzeyi*, bireylerin ilişkilerinde yaptıkları kişisel gözlemler ve yaşantılar sonucunda ortaya çıkıp ilişkiden alınan doyum ve doyumsuzluk arasındaki değerlendirmede kullanılacak olan sınır noktasını belirlemektedir. Değerlendirme, belirlenen sınır noktasının üzerinde ya da altında olma ile ilgilidir. Bir başka deyişle sonuç, bu sınır noktasının üzerindeyse ilişki doyumun yüksek olduğu sınır noktasının altındaysa ilişki doyumun düşük olduğu düşünülmektedir. İlişki doyumunun değerlendirilmesinde ikinci kriter olarak ele alınan *seçenekler arası karşılaştırma düzeyi*, bireyin yaşayabileceği başka bir romantik

ilişkiden sağlayabileceği ilişki doyumuyla ilgili varsayımlarını hali hazırda var olan ilişkisinden sağladığı doyumla karşılaştırmasını içermektedir. Bu kriterin değerlendirilmesi, bireyin içerisinde bulunduğu ilişkiye devam edip etmeyeceği noktasında karar vermesi konusunda ele alınmaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959).

Rusbult (1980, 1983), tarafından geliştirilen *Yatırım Modeli*, temelde karşılıklı bağımlılık kuramının geliştirdiği karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi kavramları üzerine kurulmuştur. Yatırım modelinde de karşılıklı bağımlılık modelinde olduğu gibi ilişkiden alınan doyumun belirlenmesinde karşılaştırma düzeyi, ilişkinin devam edip etmeyeceğinin belirlenmesinde ise seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ölçüt alınmaktadır. Bu modelde, ilişki doyumunun değerlendirilmesi noktasında kişinin içinde bulunduğu ilişkiden elde ettiği kazançların ve karşılaştırma düzeyinin etkisi olduğu bilinmektedir. Yatırım modelinde karşılıklı bağımlılık modeline ek olarak, karşılaştırma düzeyinin belirlenmesi noktasında bireyin içinde bulunduğu ilişkiden ve geçmiş ilişki deneyimlerinden el ettiği kazançları değerlendirmeye almasının ve çevresinde bulunan farklı ilişkileri gözlemlemesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Rusbult'un (1980, 1983), geliştirmiş olduğu yatırım modelinde karşılaşılan bir diğer kavram *yatırım miktarıdır*. Yatırım miktarı, bireylerin ilişkilerine yatırdıkları kaynakları ve bu kaynakların büyüklüklerini ve önemini vurgulamaktadır. Bu yatırımlar; *içsel yatırımlar (intrinsic investments)* ve *dışsal yatırımlar (extrinsic investments)* olmak üzere iki farklı kavram üzerinden açıklanmıştır. İçsel yatırımlar; zaman ayırma, duygusal destek, kendini açma ve çabalar olmak üzere doğrudan ilişkinin kendisine yapılan yatırımlar olarak ele alınmaktadır. Dışsal yatırımlar; etkinlikler, paylaşımlar, maddi yatırımlar ve ortak arkadaşlıklar gibi dışsal kaynaklarla ilgili olan yatırımlar olarak ele alınmaktadır. Bu model açısından ilişki doyumunun değerlendirilmesinde ilişkiye yapılan yatırım miktarının önemli bir etkisinin olduğu bildirilmektedir.

İlişki doyumu ile ilgili yapılan birçok araştırmada ilişki doyumu ile ilişkisi olan birçok değişken ele alınmıştır. Campel (1976), gerçekleştirdiği araştırmasında ilişkiden alınan doyumun bireylerin mutluluğu ve öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir

etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında ilişki doyumunun, bağlanma (Feeney, 2002), çatışma çözme (Kurdek, 1994), stresle başa çıkma (Greeff ve Malherbe, 2001), problem çözme becerileri ve ilişki inançları (Metts ve Cupach, 1990) gibi değişkenlerle daha sık incelendiği görülmektedir. İlişkilerin sürdürülmesi konusunda ilişki doyumunun önemli bir belirleyici olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Hendrick, 1988; Hendrick ve diğ., 1988).

İlişki doyumunun var olan ilişkinin devam etmesi, bireylerin öznel iyi oluşları ve mutluluk halleri üzerinde etkili olması göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada ilişki doyumunun yordanmasında etkisi olabilecek değişkenlerin ele alınması anlamlı bulunmaktadır. Bu noktada, bu araştırma kapsamında ilişki doyumunu açıklamada etkisinin olabileceği düşünülen ilişki inançları, kendilik ve beden algısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenleri ele alınmıştır.

2.2. İlişki İnançları

İlişki inançları, bireylerin ilişkilerine dair geliştirdikleri ve belirli idealler çerçevesinde oluşturdukları algı ve beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). İlişki doyumunu etkileyen önemli faktörlerden bir tanesinin kişinin içinde bulunduğu ilişkisine dair geliştirdiği ilişki inançları olduğu bilinmektedir (Mets ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995; Stackert ve Bursik, 2003; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı ve Owen, 2016). İlişki inançları ile ilgili alanyazın incelendiğinde ilişki inançlarının kuramsal temel olarak bilişsel yaklaşıma dayandırılarak açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Bu bilişsel yaklaşımlardan bir tanesi Aaron T. Beck'e ait olan "*Bilişsel Davranışçı Terapi*", diğeri ise Albert Ellis'in kurucusu olduğu "*Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi*" dir.

1960'lı yıllarda geliştirilen bilişsel davranışçı terapinin otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olarak geliştirdiği bilişsel yapılar kuramın temelini oluşturmaktadır. *Otomatik düşünceler*, kendiliğinden ortaya çıkan ve zihin okuma, kişiselleştirme, damgalama, geleceği görme, felaketleştirme veya ikili (hep ya hiç) düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar şeklinde sınıflandırılmaktadır. *Ara inançlar*, bireyin kendisi ve diğerleri ile alakalı her hangi bir durumu algılamasını etkileyen tutum ve

varsayımlardır. *Temel inançlar*, ara inançlarda olduğu gibi bireyin kendisi ve diğerlerine yönelik olan genel katı değerlendirme ve yargıları içeren ve en derinlerde olan zihinsel yapı taşlarıdır. (Beck, 2014).

Bireylerin diğerlerine ve kendi yaşantılarına dair geliştirdikleri algılar seçici dikkat, atıflar, beklentiler, varsayımlar ve standartlardan etkilenmektedir. İlişkiler bağlamında bu algılara bakıldığında, *seçici dikkat*; bireyin ilişkilerinde yaşanan olayların sadece tek bir yönüne odaklanması, diğer yönlerini değerlendirmeye almaması anlamına gelirken *atıflar*; bireyin partnerinin hareketleri üzerinde etkisi olan davranışlara dair yorumlar yapması anlamına gelmektedir. *Beklentiler*; bireyin ilişkisinde ihtimal dahilinde olan olaylara dair oluşturduğu tahminleri içerirken *varsayımlar*; bireyin ilişkisi hakkında sahip olduğu inançları, *standartlar*; ise bir ilişkinin ‘sahip olması gereken’ inançları içermektedir (Dattilio, 2012).

Albet Ellis tarafından 1955 yılında *Akılcı Terapi* olarak oluşturulan yaklaşım, 1961 yılında *Akılcı Duygusal Terapi*, 1993 yılında ise *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)* olarak isimlendirilmiştir (Corey, 2000; Nelson-Jones, 2000; Sharf, 2000; akt. Sarı, 2008). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kuramının temelinde düşünce, duygu ve davranışların birbirlerini etkilediği ve birindeki değişimin diğerlerinin de değişmesine olanak sağlayacağı şeklindedir. Bu yaklaşıma göre, bireylerin yaşantılarına dair geliştirdikleri algılar, düşünceler ve değerlendirmeler kişinin duyguları üzerinde etkilidir. Bir başka deyişle, kişi yaşantısı ile ilgili ne düşündüğüne dair tutumunu değiştirirse bu olay hakkındaki hissettiği duygu ve davranışı değişir (Ellis, 1962; akt. Yurtal-Dinç, 1999). Kuramda, *akılcı düşünceler* ve *akılcı olmayan düşünceler* olmak üzere iki kavram üzerinden bireylerin bilişsel öğeleri tanımlanmaktadır.

Akılcı düşünceler; esnek, gerçekçi, akla uygun ve bireyin hedeflerine ulaşmasında olumlu etkisi olan özellikler taşımaktadır. *Akılcı olmayan düşünceler*; katı, gerçek dışı, mantıksız ve bireyin hedeflerine ulaşmasında olumsuz etkisi olan özellikler taşır. Aynı zamanda, akılcı olmayan inançlar “olmalı, olmak zorunda” gibi kalıp yargıları içermektedir (Ellis ve Dryden, 1997). Bireyler, yakın ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkilerinde bir takım akılcı olmayan düşünceler geliştirebilir ve bu

düşünceleri içeren inanç sistemlerine sahip olabilirler. Bireylerin ilişkilerinde geliştirdikleri akılcı olmayan inançların dört temel özelliği bulunmaktadır. Bu özellikler; 1) talepkarlık, 2) gereklilik, 3) tolerans düşüklüğü, 4) korkunçlaştırma şeklinde kendini göstermektedir (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia ve Diguisseppe, 1989).

Talepkarlık bireyin bir şeyin olmasını ya da olmamasını isteme konusunda ısrarlı olduğu durumları içeren ve dogmatik olarak kabul ettiği katı inançları temsil ederken, gereklilik bireyin kendisine, başkalarına yönelik gelişen isteklerini “meli”, “malı”, “zorunlu” gibi kelimelerle ifade edilmesini içermektedir (Dryden, 2002). Tolerans düşüklüğü yaşanan olumsuz bir olayın tolere edilebilmesi noktasında karşılaşılan zorluklar anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle, birey yaşadığı olumsuz olayın katlanılamaz olduğuna inanıp “İşler kötü gittiğine buna dayanmam ve baş edemem” gibi akılcı olmayan bir inanç geliştirebilir. Korkunçlaştırma ise bir olay ya da durumu felaket ya da “Bundan daha kötüsü olamaz” şeklinde abartılmış bir ifade ile olumsuzlaştırarak değerlendirmesini içermektedir. Bir örnekle açıklamak gerekirse “Onaylanmadığım zaman bu bir felakettir” (Dryden, 2002).

Akılcı ve akılcı olmayan ilişki inançlarının kavramsallaştırılmasında farklı sınıflandırmalarla karşılaşılmaktadır. Eidelson ve Epstein (1982), akılcı olmayan ilişki inançları ‘tartışma yıkıcıdır’, ‘zihin okuma olması gereken bir şeydir’, ‘eşler değişmez’, ‘cinsel mükemmeliyetçilik’ ve ‘cinsiyetler farklıdır’ şeklinde sınıflandırmıştır. Romans ve DeBord (1995) ise geliştirdikleri ilişki inançları ölçeğinde ilişki inançlarını; ‘birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız’, ‘birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz’, ‘her şeyi birlikte yapmalıyız’, ‘birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız’, ‘birbirimizi değiştirebilmeliyiz’, ‘birbirimizle ilgili düşüncelerimiz her zaman mükemmel olmalı’, ‘iyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalı’, ‘romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız’ ve ‘romantik idealizm’ olarak sınıflandırmıştır.

Akılcı olmayan ilişki inançlarının gelişmesinde bireylerin ebeveynlerinin ilişkilerini ve çevrelerindeki diğer ilişkileri gözlemlemesinin ve medyanın etkili olduğu belirtilmektedir (Sharp ve Ganong, 2000). Geliştirilen akılcı olmayan ve ilişki içerisinde gerçekçi bir zeminde yer almayan ilişki inançlarının ilişki içerisinde bireylerin partnerlerinden beklentilerini de şekillendirmektedir. Akılcı olmayan ilişki inançlarına

sahip olan bireyler partnerlerinin zihnini okuyabilmeyi, bütün ihtiyaçlarını karşılayabilmeyi ya da her şekilde ve koşulda birlikte olabilmeyi ilişki içerisinde gerçekleşmesi gereken beklentiler olarak değerlendirebilirler.

İlgili alan yazın incelendiğinde, akılcı olmayan ilişki inançlarının, umutsuzluğa (Kodan, 2013), ilişkilerde iletişim sorunlarına, olumsuz problem çözme davranışlarına (Knee, 1998) ve daha az yapıcı problem çözme davranışına sebep olduğu görülmektedir (Stackert ve Bursik, 2003). Ayrıca, akılcı olmayan ilişki inançlarının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur. Araştırma sonuçları, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olduklarını göstermektedir (Sharp ve Ganong, 2000; Küçükarslan, 2011; Gizir, 2013). Bu tez kapsamında Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilmiş ve Gizir (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmış İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır.

2.3. Kendilik Algısı

Kendilik algısının tanımlanması ve açıklanmasından önce *kendilik* kavramına ait açıklama ve tanımlara yer verilmesi gerekmektedir. Kendilik, 'benlik', 'öz' gibi kavramlarla da anıldığı gibi aslında bireyin kendine ait geliştirdiği görüşlerini içermektedir (Baymur, 1994). Kendilik ile ilgili ilk araştırmaları yapan ve bu alanda kaynak niteliği taşıyan araştırmalara imza atan araştırmacı William James'tir. 1892 yılında yayımlanmış olduğu "The Principles of Psychology" kitabında kendiliği "bilinen" (the me) ve "bilen" ben (the I) şeklinde ikiye ayrı kavramla açıklamaya çalışmıştır (James, 1992). *Bilinen ben*, bireyin kendisini değerli hissetmesini ve kendiliğinden memnun olmasını sağlarken *bilen ben*, bireyin bilinçli tarafıdır.

Baldwin (1897), kendiliğin açıklanması noktasında iki farklı kavram kullanmıştır. Bu kavramlardan birincisi eylemde bulunan 'ben' anlamına gelen *özne olarak kendilik* iken ikinci kavram bireyin hakkında bilgi sahibi olduğu 'ben' anlamına gelen *nesne olarak kendiliktir* (akt., Lerner, 2007). Kendilik algısı, bireyin kim olduğuna dair sahip olduğu inançların tümünü kapsamaktadır ve 'ben kimim?' sorusuna verilen

cevapları içermektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2000). Bem (1972) tarafından geliştirilen kendilik algısı teorisine göre bireylerin kendi tutumlarını, inançlarını ve duygularını tanımlarında kendi davranışlarını ve davranışlarının gerçekleştiği ortamın çevresel koşullarını gözlemlerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Birey, kim olduğuna dair cevap ararken içsel olarak var olan ipuçlarının zor yorumlanabilir ve belirsiz olması noktasında dışarıdaki bir diğer gözlemcinin kendisine baktığı gibi bakıp dışa yansıyan ipuçlarından yararlanmaktadır.

Mead'e göre (1934), kendilik algısının oluşumunda bireyin içerisinde bulunduğu sosyal grubun görüşlerinin ve yargılarının etkisi olduğu düşünülmektedir. Bir başka deyişle, kişiler arası ilişkilerin kendilik algısını ve bireyin kendiliği hakkındaki değerlendirmelerini etkilediği savunulmaktadır (akt. John ve Robins, 1994). 'Sosyal Karşılaştırma Teorisi' olarak bilinen Festinger (1954) tarafından geliştirilen teoriye göre, bireyler kendi davranışlarını ve tutumlarını değerlendirmek için bir başkası ile kendilerini karşılaştırma yolunu seçmektedirler. Bu karşılaştırmalardan hareketle bireylerin geliştirdikleri değerlendirmeler kendiliklerinin şekillenmesini sağlamaktadır.

Rogers (1951), geliştirdiği kuramında çocukluk döneminde bireylerin başkalarının değerlendirmelerini kaynak alarak olumlu ya da olumsuz kendilik algısı geliştirme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Kendini bakım verenden ayrı bir birey olarak algılayamayan yeni doğan yaşantılarını hoş, haz veren ya da hoş olmayan, rahatsızlık uyandıran olarak değerlendirmektedir. Kendilik algısının gelişiminde bireyin çevresinde bulunan ve kendisi için önemli olan bireylerle etkileşimi önemli bir belirleyicidir. Ek olarak, Hopkins ve Klein (1993), kendilik algısının oluşumu ve gelişiminde bireyin ebeveynlerinin önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadır.

Kendilik kavramının açıklanmasında bilişsel yaklaşımlar kendilik şemasından söz etmektedirler. Kendilik şeması, bireyin geçmiş yaşantıları aracılığıyla oluşturduğu ve sosyal yaşantısında kendisiyle ilgili karşılaştığı bilgileri işlemesine rehberlik eden bilişsel bir yapıdır. Belirli bir alanda kendilik şemasına sahip olan bireyler, ilgili alanla alakalı hızlı ve emin bir şekilde kendileriyle ilgili yargılarda bulunabilirler. Kendilikle ilgili geliştirilmiş olan bilişsel yapılar bireylerin geçmişteki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediği kadar, gelecekle ilgili tahminlerini de etkilemektedir (Markus,

1977: 64; Markus ve diğ., 1985: 1494). Davranışsal yaklaşımlar ise, kendiliğin aile, akademik, sosyal, yeterlilik, fiziksel ve duygulanım boyutlarından oluştuğunu ileri sürmektedir. İlgili boyutların birbirleriyle olan etkileşimleri genel bir kendilik algısının oluştuğu belirtilmektedir (Bracken ve Howell, 1991).

Kendiliğin bir sistem olarak ele alındığı ve Sullivan tarafından geliştirilen kişilerarası ilişki kuramına göre kendilik, bireyin kaygıdan kurtulabilmesi için geliştirmiş olduğu yöntemlerin tamamı olarak ele alınmaktadır. Sullivan'a göre üç tür benlik türü bulunmaktadır. Bunlar;

1. İyi Ben: Bireyin bakım veren ile gerçekleştirdiği haz veren ilişkileri sembolize etmektedir.
2. Kötü Ben: Bakım verenin hoş karşılamadığı yaşantıların sonucunda oluşan ve istenmeyen davranışların engellenmesinde, bireyin bilincinin gelişmesinde yardımcı rolü olan *ben*'dir.
3. Ben ve Ben Olmayan: Bilinçdışında kalan benliğin bu kısmı, bireyin bakım verenle olan ilişkisinde kendisi için aşırı kaygı verici olan durumlardan oluşmaktadır.

Kendilik algısının oluşumunda kişilerarası ilişkilere vurgu yapan Sullivan, kendilik algısını bireyin diğer insanlarla geliştirdiği ilişkilerin sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamaktadır (Sullivan, 1954). Horney (1991) ise kötü çocukluk deneyimlerinin bireylerin kendilik algısının oluşumunda etkili olduğunu savunmaktadır. Birey, çocukluğunu olumsuz koşullar altında geçirdiğinde potansiyel olarak gerçekleştirebileceği kendilik algısının yerine idealleştirilmiş kendilik algısını geliştirir. Bireyin kendi gerçekliğinden uzakta bulunan ideal kendiliği ve gerçek kendiliği bilinçdışında çatışma yaşadığını ve bu çatışmanın hayat boyu mücadele edilmesi gereken bir mücadele olduğunu öne sürmektedir.

Safran ve Segal (1990) de kendilik algısının oluşumunda kişilerarası ilişkilerin önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadır. Kişilerarası ilişkiler ve kendilik algısı arasındaki ilişkiye farklı açıdan bakıldığında ise kendilik algısının kişiler arası ilişkiler üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir. Bireyin geliştirmiş olduğu kişiler arası

ilişkilerinde yaşadığı problemlerin, bireyin sahip olduğu olumsuz kendilik algısıyla ya da geliştirdiği ve ulaşması mümkün olmayan ideal bir kendilik algısıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir (Markus ve Nurius, 1986).

2.4. Beden Algısı

Beden algısı, bireyin bedeninin diğerlerine nasıl görüldüğü hakkında geliştirmiş olduğu düşünceleri ya da kendi bedenine yönelik geliştirdiği duyguları, düşünceleri ve tutumları olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2005). Beden algısına ait tanımlara ve kavramsallaştırmalara baktığımızda farklı kavramlarla karşılaşmaktayız. Bu kavramlardan bazıları; beden imajı, beden imgesi, beden şeması olarak ilgili alanyazında kendisini göstermektedir.

Beden algısı ile ilgili ilk araştırmaları yapan Seymour Fisher'e göre insan davranışlarının anlaşılmasında bireyin bedeni ile ilgili duygularına ve tutumlarına ulaşılmasının önemli olduğu savunulmaktadır. Günümüzde beden algısıyla ilgili gerçekleştirilen deneysel çalışmalara bakıldığında Fisher'ın 1986'daki araştırmalarının temel alındığı görülmektedir (akt., Blood, 2005).

Schilder (1999), beden algısının psikolojik, sosyal ve fizyolojik boyut olmak üzere üç ana boyutu olduğu ileri sürmüştür. *Psikolojik boyut*, bireyin duygularını, tutumlarını, davranışlarını ve kendiliğini içerirken *sosyal boyut*, bireyin duygularını saptayıp düzenlemeyi içermektedir. *Beden algısının fizyolojik boyutu* ise bireyin çevresinden duyu reseptörleri aracılığıyla bilgileri toplamasını içermektedir. Bireyin kendi bedenine dair kendine özgü geliştirdiği bir model üzerinden beden algısını biçimlendirdiğini savunan Head'e (1920) göre, bireyin geliştirmiş olduğu model bedenine dair duygularını, tutumlarını ve davranışlarını etkilemektedir (akt., Potur, 2003).

Sosyo-biyolojik ve sosyokültürel yaklaşımlar beden algısının açıklanması noktası birbirlerinden farklı görüşleri savunmaktadırlar. Sosyo-biyolojik görüşe göre erkekler, aradıkları partnerde fiziksel görünüme ve çekiciliğe önem vermektedirler.

Bunun sebebinin erkeklerin, kadının doğurganlığını sağlığı ve yaşı ile ilişkilendirdikleri, sağlığını ve doğurganlığını fiziksel görünümü ile ilişkilendirdikleri ifade edilmektedir (Dittmar, 2008). Sosyokültürel görüş, bireylerin üzerindeki sosyo-kültürel baskının ve yaptırımın, bedenlerini olumsuz algılamalarında çok önemli bir yere sahip olduğunu savunmaktadır. Yaşanılan bu baskı olumsuz beden algısının oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir. Medya, aile ve akran grupları olmak üzere olumsuz beden algısına neden olabilecek üç ana etken vardır (Karaduman, 2017).

Fredrickson ve Roberts (1997), Nesneleştirme Kuramı (Objectification Theory) ile beden algısını incelemişlerdir. Kuram, özellikle kadınların, medya aracılığıyla devamlı olarak güzel ve çekici kadın imajı gördüklerinden kendi fiziksel görünümelerini sorguladıklarını savunmaktadır. İmajlar aracılığı ile iletilen güzellik kalıplarına uyum sağlamayan kadınların, fiziksel görünümelerinden utanç duyduklarını ve bu sebepten dolayı topluma katılmaktan, sosyalleşmekten uzak durdukları söylenmektedir. Kadınlar diğer insanların kendi fiziksel görünümeleri hakkındaki geribildirimlerini önemseyerek içselleştirdiklerinden dolayı, depresyon, cinsel işlev bozukluğu ve yeme bozukluğu geliştirme riskleri arttığı belirtilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Beden algısının açıklanmasına dair bir diğer çalışma ise Morrison ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmada, değerlendirme ve yatırım olmak üzere iki farklı basamaktan bahsedilmektedir. Değerlendirme basamağında, birey kendi bedenine ilişkin düşüncelerini, tutumlarını içeren bir değerlendirme yapmaktadır. İkinci basamak olan yatırım basamağında ise birey yapmış olduğu değerlendirmenin sonucunda ulaşmak istediği bedene, dış görünüme kavuşmak için bireysel olarak çaba gösterip çabaya uygun davranışlar sergilemektedir.

Beden algısı ve benlik kavramı birbiriyle yakından ilişkilidir. Bir başka deyişle beden algısı, benliğin fiziksel görünüm ve fiziksel becerilerle bağlantılı olarak geliştirilen bütün düşünce ve algılarını kapsamaktadır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). İlgili alan yazın incelendiğinde Freud'un beden algısını ego kavramı ile eş değer tuttuğu görülmektedir. Ego oluşumunun beden algısının gelişiminde önemli bir yeri olduğuna vurgu yapmıştır (Baldwin, 1897 akt., Lerner, 2007).

Beden algısının gelişiminin yaşam boyu devam ettiği ve sürekli değişim gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda bireyin beden algısının gelişimi birçok dışsal faktörden etkilenebilir. Bu faktörler; cinsiyet, yaş, vücut yapısı ve ağırlığı, bedene karşı geliştirilen duyarlılık ve yüklenen anlam, yaşam olayları, medya baskısı, dönemin modası ve toplumun beden görünümüne verdiği değerler olarak sayılabilir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Beden algısının gelişiminde etkisi olan bir diğer alanın ise sosyo-kültürel çevre olduğu bilinmektedir. Medya, aile ve akran grubunun içerisinde bulunduğu faktörlerin bireyin beden algısını olumlu ya da olumsuz doğrultuda etkileyebileceği görülmektedir (Esnaola, Rodríguez ve Goñi, 2010).

Özellikle çocukluk döneminde bireyin beden algısının gelişimini etkileyen bir diğer faktör ise çocukların bedenlerinin aileleri tarafından olumsuz şekilde değerlendirilmesidir. Aile tarafından gerçekleştirilen olumsuz eleştiri ve değerlendirmeler, çocuğun bedenine dair geliştirdiği inançları, tutumları ve duyguları olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Wilhelm, 2006). Ailenin, öncelikli olarak bakım veren ile çocuğun geliştirdiği bağın beden algısı üzerinde etkisi olduğu bilinmekte olup ailenin tutumu, değerlendirmeleri ve davranışları sonucunda çocuğun bedeniyle barışık olduğu ya da problemlerle karşılaştığı görülmektedir (McPhiea, Skouterisa, Fuller-Tyszkiewicz ve diğ., 2012).

Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendiren ve bireyin bir diğeri ile olan ilişkisini biçimlendiren beden algısının özellikle erken çocukluk döneminde önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir. Ergenlik öncesi erken çocukluk döneminde önemli bir yer tutan beden algısının bireyin yaşam kalitesi üzerinde de önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Canpolat ve diğ. (2003), çalışmalarında bireyin kendini kabul etmesi, diğerlerinin gözünde kabul görmesi, karşı cinse kendini ispat etmesi noktasında beden algısının önemli bir belirleyici olduğunu belirtmektedirler.

2.5. Kişilerarası Yetkinlik

Kişilerarası yetkinlik kavramı ile ilgili alan yazın incelendiğinde kişilerarası yetkinliğin açıklanmasında farklı kavramlardan yararlanıldığı görülmektedir. Sosyal yetkinlik, sosyal yeterlik, sosyal öz yeterlik, sosyal ve duygusal zeka gibi kavramlarla kişilerarası yetkinlik kavramının ilişkili olduğu savunulmaktadır (Bacanlı, 2002).

Kişilerarası yetkinlik kavramı, kuramsal olarak 1920’li yıllarda Thorndike’in sosyal zeka çalışmalarına dayanmaktadır. Thorndike, sosyal zekayı bireyin bir diğerini anlaması ve diğerleri ile ilişki geliştirme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Gardner (2011), sosyal zekayı diğerlerinin duygularını, motivasyonlarını, mizaçlarını anlama ve fark edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda, Gardner, sosyal zekadan bahsederken kişilerarası zeka kavramını kullanmayı tercih etmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde henüz ortak bir kavramda karar kılınmadığı görülmektedir (Bacanlı, 1999). Spitzberg ve Cupach (1989), sosyal ve kişilerarası yetkinlik kavramlarının açıklanması ve kavramsallaştırılmasında etkililik ve uygunluk şeklinde iki farklı özellikten bahsetmektedir. Etkililik, görevde başarılı olmayı ifade ederken uygunluk, kişilerarası ilişkilerde toplumsal normlara duyarlı olmayı ve uygun davranışlar sergilemeyi ifade etmektedir. Benzer şekilde, Ogbu (1981), sosyal yetkinliği toplumsal görevlerine gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlarken; Yeates ve Selman (1989) sosyal yetkinliği, bireyin psiko-sosyal bir uyum gerçekleştirebilmesi için sosyal-bilişsel becerilerinin gelişimi ve bu gelişimin davranışa dönüşmesi olarak tanımlamaktadır. Bu davranışların bireyin kendisi ve diğerleri tarafından uyumlu ve başarılı bir birey olarak algılanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bochner ve Kelly (1974), kişilerarası yetkinliğin etkililik üzerine yoğunlaştığını vurgulayıp ve yetkinliği bireyin bir diğeri ile etkili bir şekilde etkileşime girme becerisi olarak tanımlamışlardır. Her bireyin çevresi ile etkili iletişim kurmak için motive olduğunu ve kişilerarası yetkin olma güdüsünün başka birinin hayatı üzerinde etkili olma güdüsü olduğunu ileri sürmüşlerdir. Wiemann (1977) ise kişilerarası ilişkilerde yetkinlik kavramını, temel olarak insan ilişkileri, sosyal beceri yaklaşımları ve kendini sunma yaklaşımları olmak üzere farklı üç ekolün görüşleriyle açıklamaya

çalışmıştır. Bu üç yaklaşımda ortak olarak, bireylerin kişilerarası ilişkilerde geliştirdiği yetkinliği ‘etkililik’ olarak tanımlamıştır.

Waters ve Sroufe (1983), yetkinlik kavramını açıklanmasında “toplumsal bakış açısı (molar concept)” ve “sosyal yetkinlik odaklı beceriler (specific skills)” olarak iki farklı yaklaşımdan yararlanmışlardır. Toplumsal bakış açısı yaklaşımına göre yetkinlik, topluma aykırı gelen bir duruma düşmeme ve toplum normlarına uyma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yetkinlik odaklı beceriler yaklaşımına göre ise bireylerin yaşlarına göre farklılaşan beklentilere vurgu yapıldığı görülmektedir. Özetle, ilk yaklaşımın toplumsal bir temele, ikinci yaklaşımın ise gelişimsel bir temele dayandırıldığı söylenebilir. (Waters ve Sroufe, 1983). Kişilerarası yetkinliğin açıklanması konusunda gelişim temelli kuramlar çocukluk ve ergenlik sürecine dikkat çekmişlerdir. Kişilerarası yetkinliği, çocukluk ve ergenlik sürecinde gelişimin doğal bir sonucu olarak karşılaşılan yakın ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği olarak açıklarlar (Şahin, 2013). Carrol (2001) ise kişilerarası yetkinlik kavramını, bir diğerinin ihtiyaçlarına, arzularına, isteklerine ve korkularına duyarlı olma ve onlarla işbirliği yapabilme becerisi olarak açıklamaktadır.

Bu araştırmada, ilişki başlatma, etki bırakma gibi belirli kişilerarası görev alanları (interpersonal task domains) belirleyerek tanımlayan ve açıklamaya çalışan Buhrmester ve diğerleri (1988) tarafından kavramsallaştırılan kişilerarası yetkinlik kavramı temel alınmıştır. Kişilerarası yetkinliğin farklı boyutlardan oluştuğunu ve boyutların bir araya gelerek bütünsel bir davranış örüntüsünü oluşturduğunu belirtmişlerdir (Buhrmester ve diğ., 1988). Bu kavrama göre ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi gibi beş farklı görev alanından bahsedilmektedir. Bu farklı beş görev alanı geliştirilen kişilerarası ilişkilerin üzerinde kendi özelliklerine uygun olarak etkili olmaktadır. Bu kavramsallaştırma açısından bakıldığında ilişki başlatma ve etki bırakma görev alanlarının girişkenlik ile ilgili olduğu diğer üç görev alanının ilişkilerin güçlendirilmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Górska, 2011).

Bireylerin kişilerarası yetkinliklerinin yüksek olması, arkadaşlık ilişkilerinde, romantik ilişkilerde ve akademik hayatlarında daha başarılı ve mutlu olmalarına katkı

sağlamaktadır. Aynı zamanda, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz yaşantılarından daha az yakınmaktadırlar (Baytemir, 2016). Buhrmester (1990), kişilerarası yetkinliği düşük seviyede olan gençlerin, yakın ilişkiler geliştirme ve bu ilişkileri sürdürme konusunda büyük zorluklar yaşayabileceklerini belirtmektedir.

2.6. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurt dışında ilişki doyumu, kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili yürütülen bazı araştırmalar özetlenmiştir.

Bradbury ve Fincham (1988), tarafından gerçekleştirilen araştırmada rasyonel olmayan ilişki inançları ile evlilikten sağlanan doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulguları rasyonel olmayan ilişki inançları ile evlilikten sağlanan doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle, düşük düzeyde evlilik doyumunun daha fazla rasyonel olmayan ilişki inançlarının varlığına işaret ettiği belirtilmektedir.

Frazier ve Esterly (1990), gerçekleştirdikleri çalışmalarında ilişki inançları, cinsiyet, ilişki deneyimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 19 ile 47 yaş arasında değişen 337 birey oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişki doyumunun yordanmasında ilişki inançlarının ve ilişki deneyiminin istatistiksel olarak anlamlı bir katkısının olduğunu göstermiştir.

Metts ve Cupach (1990), araştırmalarında akılcı olmayan ilişki inançları, ilişkide yaşanan doyumsuzluğu verilen tepkiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, ilişkisi olan 322 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, hem akılcı olmayan inançların hem de doyumsuzluğa verilen cevapların ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Möller ve Van Zyl (1991), tarafından 46 evli çift ile yürütülen bir araştırmada ilişki inançlarının evlilik uyumu ile olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular ilişki inançları ölçeğinin “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” olarak ifade edilen alt ölçeklerinden alınan puanlarla evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Cramer (2004), ilişki inançlarından biri olan anlaşmazlık yıkıcıdır inancının romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen deneysel araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklemini 150 üniversite mezunu birey oluşturmuştur. Örneklem anlaşmazlığın yıkıcı olmadığını hayal eden bir grup, anlaşmanın yıkıcı olduğunu hayal eden bir grup ve kontrol grubu olmak üzere rastgele bir şekilde gruplara ayrılmıştır. Araştırmanın sonuçları, anlaşmazlığın yıkıcı olmadığını hayal etmeleri sağlanan katılımcıların romantik ve arkadaşlık ilişkilerinden sağladıkları doyumum hem anlaşmazlığın yıkıcı olduğunu hayal etmeleri sağlanan katılımcılardan hem de kontrol koşulundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Morry ve Sciangula (2009), araştırmalarında kendilik algısı, benlik saygısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 191 psikoloji öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, kendilik algısının ilişki doyumunun yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Van der Zee ve Hembrecht (2009), gerçekleştirdikleri araştırmalarında romantik ilişki doyumu düşük, romantik ilişki doyumu yüksek ve romantik ilişkisi bulunan ve bulunmayan 930 bireyden elde edilen verileri karşılaştırmışlardır. Araştırma bulguları, ilişki inançlarının “anlaşmazlık yıkıcıdır”, “eşler değişemez” boyutlarının romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ilişki doyumu düşük olan ve romantik ilişkisi bulunmayan katılımcıların “anlaşmazlık yıkıcıdır”, “eşler değişemez” ve “cinsiyetler farkıdır” boyutlarındaki rasyonel olmayan inanç puanlarının ilişki doyumu yüksek olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Faber (2010), araştırmasında ilişki davranışları, kaygılı ilişki inançları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, online anketler aracılığıyla ulaşılan 1285 bireyle yurütulmuştur. Elde edilen sonuçlar, kaygılı ilişki inançlarının fazlalaşmasının ilişki doyumunda azalmaya neden olduğunu gostermiştir.

Castellini (2011), gerçekleştirdiği çalışmasında ilişki doyumunun yordanmasında romantize edilmiş ilişki inançlarının ve mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmıştır. Araştırmanın rneklem grubunu, 35 niversite ğrencisi oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgular, kadınlarda romantize edilmiş ilişki inançları ve mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ortaya koyarken erkekler için aynı sonuçların geçerli olmadığını gostermiştir. Bir diğer bulgu, kadınların romantize edilmiş ilişki inançları ve mkemmeliyetilikleri arttıķa ilişki doyumlarının azaldığını gostermiştir.

Paap ve Gardner (2011), beden algısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 282 niversite öğrencisinden elde ettikleri verileri kullanmışlardır. Araştırmadaki sonuçlar, beden algısının ilişki doyumunu istatikselsel olarak anlamlı bir şekilde yordadığını gostermektedir.

YadaliJamaloye, Naseri, Shoshtari, Khaledian ve Ahrami (2013), gerçekleştirdikleri çalışmalarında İran'ın farklı iki kentinde yaşayan 757 kadının benlik saygıları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, evlilik doyumunun benlik saygısı ile pozitif yönde istatikselsel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğunu gostermiştir.

Erol ve Ulrich (2014), iki farklı çalışma olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarında ilişki doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İlk çalışmada, 885 ifte 12 yıl boyunca 5 kez uyguladıkları araştırma ölçeklerinden elde ettikleri verileri kullanmışlardır. İkinci çalışmada ise 6.116 ifte 15 yıl boyunca 3 kez uyguladıkları araştırma ölçeklerinden elde ettikleri verileri kullanmışlardır. Toplanan verilerden elde edilen sonuçlar her iki çalışmada da benzer bulgulara ulaşıldığını gostermiştir. Sonuçlar, çiftlerin benlik saygılarında meydana gelen değişimlerin ilişki doyumlarında da değişime neden olduğunu gostermiştir. Aynı zamanda, çiftlerin benlik

saygıları düzeylerinin benzerliğinin ilişkiden alınan doyuma anlamlı bir katkıda bulunmuştur.

Brink, Vollmann, Smeets, Hessen ve Woertman (2017), 151 çift ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında ilişki doyumu ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular, olumlu beden algısının ilişki doyumunu arttırdığını göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise beden algısı ve ilişki doyumunun cinsiyete göre değişmediğini belirtmektedir.

2.7. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında Türkiye’de ilişki doyumu, kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili yürütülen bazı araştırmalar özetlenmiştir.

Beştav (2007), araştırmasında romantik ilişki doyumu ile bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet ve doğup yaşanan yerleşim birimi değişkenleri arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları göreceli katkıları incelemiştir. Araştırma üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan 322 kız ve 264 erkek olmak üzere toplam 586 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. İlgili değişkenlerin analizleri sonucunda, romantik ilişki doyumu ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya çıkmıştır. Bir diğer sonuç romantik ilişki doyumu ile “oyun gibi aşk” olarak adlandırılan aşk türü ve “kadın ve erkek birbirini anlayamaz, “anlaşmazlık yıkıcıdır”, “zihin okuma beklentisi” ve “kadın ve erkeklerin ilişki ihtiyaçları farklıdır” şeklinde ifade edilen rasyonel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. “Arkadaşça aşk” ve “tutkulu aşk” olarak adlandırılan aşk türleri ile ilişki doyumu arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Sarı (2008), araştırmasında akılcı olmayan inançlar ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini ilişkisi bulunan 434 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca, akılcı olmayan ilişki inançlarının cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sığırcı (2010), evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklemini Malatya ilinde çeşitli kurumlardan tesadüfi olarak belirlenen 120'si (%54,5) kadın; 100'ü (%45,5) erkek toplam 220 birey oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlar, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişkinin olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça, evlilik doyumu düşme eğilimi göstermektedir. İlişkilere dair geliştirilen inançlardan yalnızca “eşler değişmez” şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur.

Saraç (2013), romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulguları, bireylerin ilişki durumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin “Aşırı Beklentiler”, “Farklı Düşünmek”, “Cinsiyet Farklılıkları” alt boyutları ve evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeğinin “Dini Değerler”, “İletişim”, “Arkadaş İlişkileri”, “Aile İlişkileri” alt boyutlarının ilişkiden algılanan doyumu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Bunun yanında, flört dönemindeki bireylerin ilişki doyumlarının sözlü ve nişanlı bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Altınok (2014), 281 üniversite öğrencisi üzerine yürüttüğü çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile anne-baba çatışmasını algılamaları arasındaki ilişkide problem çözme tarzları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların modelde anlamlı bir aracı etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Şimşek (2014), 687 erkek polis memuru ile gerçekleştirdiği çalışmasında polis memurlarının evlilik doyumlarını, ilişkileri ile ilgili bilişsel çarpıtmalarını ve cinsiyet rollerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, evlilik doyumunun önemli yordayıcılarından birinin yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma düzeyi olduğunu göstermektedir. Bir başka ifade ile yakınlıktan kaçınmaya yönelik geliştirilen bilişsel çarpıtma arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür.

Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015), araştırmalarında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ve ilişki algısının ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 299 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, “Aşırı Beklentiler”, “Farklı Düşünmek” , “Cinsiyet Farklılıkları” ilişki inançları alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir.

Kemer, Çetinkaya ve Bulgan (2016), araştırmalarında duygusal bağımlılık, ilişki inançları ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 203 kadın ve 181 erkek olmak üzere toplam 384 evli birey oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, ilişki doyumunun açıklanmasında ilişki inançlarının da duygusal bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu fakat en büyük etkisi olan değişkenin duygusal bağımlılık olduğunu göstermiştir.

Özkan (2016), yaptığı tez çalışmasında reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolünü araştırmıştır. Tez çalışmasının verileri Ankara ilinde yaşayan, en az 8 ay süreli ilişkisi bulunan 82 kadın, 76 erkek olmak üzere 158 bireyden elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, rasyonel olmayan ilişki inançları alt boyutlarından " cinsiyetlerin ihtiyaçları farklıdır" ve " eşler değişmez" puanları ile ilişki doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Yıldız ve Baytemir (2016), araştırmalarında evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, Adıyaman ilinde ikamet eden, 123 (% 41.8) kadın ile 171 (% 58.2) erkek olmak üzere toplam 294 evli birey oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen

bulgular, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracılığını istatistiksel açıdan önemli olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, benlik saygısının evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri olduğunu belirtmişlerdir.

Yüceol (2016), araştırmasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve Gazi Üniversitesine devam etmekte olan lisans öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma bulguları, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği alt ölçeklerinden farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları boyutlarının ilişki doyumunu yordayıcı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sarı ve Owen (2016), gerçekleştirdikleri çalışmalarında romantik ilişkilerde akılcı olmayan İnançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Araştırma grubunu Ankara’da öğrenim gören ve romantik ilişkisi bulunan 434 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları “Aşırı Beklentiler”, “Farklı Düşünmek” alt boyutlarının ilişki doyumunu olumlu yönde; “Cinsiyet Farklılıkları” alt boyutunun ise ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığını göstermektedir.

Yiğit ve Çelik (2016), araştırmalarında erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, 434 evli ve romantik ilişkisi olan birey oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, kendilik algısının ilişki doyumunu yordama gücünün olmadığını göstermektedir.

Kervancıoğlu (2017), gerçekleştirdiği tez çalışmasında evlilik sorunu yaşayan çiftlerin ilişkilerine dair geliştirdikleri inançların evlilik uyumunu nasıl etkilediği ve evlilik sorunu yaşayan ve yaşamayan çiftler arasında ilişkilerine dair geliştirdikleri inançlarda farklılık olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini, Sağlık Bakanlığı Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği'ne evlilik sorunu ile başvuran 40 evli çift ve herhangi bir evlilik sorunu tariflemeyen aynı

zamanda bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan 37 evli çift oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, evlilik sorunu yaşayan çiftler ve evlilik sorunu yaşamayan çiftler arasında evlilikten alınan doyum noktasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bir diğer bulgu, ilişki inançlarının evlilik sorunu yaşayan ve yaşamayanlar arasında çok farklılık göstermediğini ve akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan “Romantik idealizm” in evlilikte uyum ve doyumunu arttırabileceğini göstermiştir.

Yıldırım (2017), araştırmasında çocukluk çağı travmaları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma, online anketler aracılığıyla Türkiye genelindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 18-22 yaş arasındaki 354 ön lisans ve lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, otomatik düşüncelerin ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını ve çocukluk çağı travmaları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık etkisinin olduğunu göstermiştir.

Gülaydın ve Semerci (2018), romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarını bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzları açısından inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın örneklemini 19-67 yaş arası, 143’ü kadın 107’si erkek birey olmak üzere toplam 250 romantik ilişkisi içerisinde bulunan evli veya evli olmayan yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, yetişkin bireylerin ilişki doyumları arttıkça benlik saygılarının da arttığını ve ilişki türlerine göre, flört ilişkisi olan bireylerin diğer ilişki türlerine göre ilişkilerinden daha az doyum sağladığını ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu göstermiştir.

Murat (2019), tez çalışmasında evli bireylerin cinsel doyumları, bedenlerinden duydukları memnuniyet, eşlerine yönelik kıskançlık düzeyleri ve ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlarının evlilik uyumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini, 419 evli bireyden oluşmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Çift Uyum Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, evli bireylerin beden memnuniyetleri ve akılcı olmayan ilişki inançları arttıkça evlilik uyumlarının arttığını göstermiştir.

Tıraşoğlu ve İpek (2019), araştırmalarında evlilikteki uyumun, bireylerin benlik algısı ile ne denli ilişkide olduğu anlamaya çalışmışlardır. Araştırmaya İstanbul ilindeyaşamakta olan 300 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 400 evli birey katılmıştır. Araştırma bulguları evlilik uyumu ile benlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümün içeriğini araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizi ve bulgular oluşturmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu, kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik açısından inceleyen bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymayı, değişkenlerin arasında birlikte değişimin var olup olmadığını açığa çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu değişkenlerin arasında birlikte değişim varsa bu değişimin derecesini belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, ve diğ. 2018).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde eğitim gören üniversite 55.875 ön lisans ve lisans, 9.712 lisansüstü öğrencisi olmak üzere toplam 65.587 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesinde eğitim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve ilişkisi olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklem belirlenirken kümeleme örneklem yönteminden yararlanılmıştır. Kümeleme örneklemede, evrende ya da alt evrende eşit seçilme şansı elemanlar yerine, içindeki tüm elemanları ile birlikte kümelerindir (Karasar, 2005).Araştırmanın örnekleme belirlenirken küme örneklem yöntemi kullanıldıktan sonra ilişkisi olan

üniversite öğrencileri ayrılıp değerlendirmeye alınmıştır. Tablo 1’de örnekleme ilişkin demografik bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	239	69.9
	Erkek	103	30.1
Yaş	18-22	195	57.0
	23-27	133	38.9
	28-32	5	1.5
	33 ve üzeri	9	2.6
Bölüm	İktisat	75	21.9
	Psikoloji	28	8.2
	Mütercim Tercümanlık	50	14.6
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri	35	10.2
	Öğretmenliği		
	Bilgisayar Mühendisliği	2	0.6
	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	62	18.1
	Hemşirelik	23	6.7
	Halkla İlişkiler ve Tanıtım	21	6.1
	Radyo Televizyon ve Sinema	25	7.3
	Tıp	11	3.2
	Matematik	8	2.3
	Beslenme ve Diyetetik	2	0.6
Önceki İlişki Deneyimi	Evet	331	96.8
	Hayır	11	3.2
İlişki Süresi	1 yıldan az	97	28.4
	1-2 yıl	74	21.6
	2-3 yıl	55	16.1
	3-4 yıl	49	14.3
	4-5 yıl	52	15.2
	5 yıldan fazla	15	4.4
TOPLAM		342	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme 239’u (%67.9) kadın, 103’ü (%30.1) erkek olmak üzere toplamda 342 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kadın öğrencilerin oranı erkek öğrencilerin oranından yüksektir. Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin 195’i (%57) 18-22, 133’ü (%38.9) 23-27, 5’i (%1.5) 28-32 ve 9’u (%2.6) 33 ve üzeri yaş aralığındadır.

Örneklemin 75'ini (%21.9) iktisat, 28'ini (%8.2) psikoloji, 50'sini (%14.6) mütercim tercümanlık, 35'ini (%10.2) bilgisayar öğretmenliği, 2'sini (%0.6) bilgisayar mühendisliği, 62'unu (%18.1) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 23'ünü (%6.7) hemşirelik, 21'ini (%6.1) halkla ilişkiler ve tanıtım, 25'ini (%7.3) radyo, televizyon ve sinema, 11'ini (%3.2) tıp, 8'ini (%2.3) matematik, 2'sini (%0.6) beslenme ve diyetetik bölümlerinde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

Öğrencilerin 331'i (%96.8) daha önce ilişki deneyimi yaşadığını, 11'i (%3.2) daha önce bir ilişki deneyimi yaşamadığını belirtmiştir.

Örneklemini oluşturan öğrencilerin ilk olarak hangi yaşta ilişkiyi deneyimlediklerine bakıldığında 233'ünün (%68.1) 12-17 yaşları arasında, 104'ünün (%30.4) 18-22 yaşları arasında ve 5'inin (%1.5) 23-27 yaşları arasında ilk defa romantik bir ilişkiyi deneyimledikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilişki sürelerine bakıldığında 97'sinin (%28.4) 1 yıldan az bir süredir, 74'ünün (%21.6) 1-2 yıldır, 55'inin (%16.1) 2-3 yıldır, 49'unun (%14.3) 3-4 yıldır, 52'sinin (%15.2) 4-5 yıldır ve 15'inin (%4.4) 5 yıldan fazla bir süredir devam eden ilişkilerinin olduğu görülmektedir.

3.3.Veritoplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla, “İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİSÖ)”, “İlişki Doyumu” alt boyutu, ilişki inançlarını ölçmek amacıyla “İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ)”, kendilik algılarını ölçmek için “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)”, beden algılarını belirlemek amacıyla “Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)”, kişiler arası yetkinlik düzeylerini ölçmek amacıyla “Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bazı kişisel bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait ayrıntılı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bilgi formunda cinsiyet, yaş, üniversite, bölüm, ilişki durumu, ilişki süresi, ilk ilişkinin kaç yaşında yaşandığı gibi sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİSÖ)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu ölçek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ), 'İlişki Doyumu' alt boyutu kullanılmıştır. İlişki İstikrarı Ölçeği, ilişki istikrarını belirlemek amacıyla üç faktörlü (ilişkiye yapılan yatırımı, bir başkasıyla beraber olmaya yönelik seçenekleri değerlendirmeyi ve ilişki doyumunu ölçmeyi) olarak kullanılabilmektedir (Rusbult, 2003). Bu araştırmada bağımlı değişken olan ilişki doyumunun yordanması amaçlandığından ölçeğin 'İlişki Doyumu' alt boyutu kullanılmıştır.

Buna göre, ölçek ilişki doyumu (10 madde, örn., ilişkim ideal bir ilişkiye yakındır.), ilişki yatırımı (10 madde, örn., ilişkimiz için çok fazla yatırım yaptım) ve seçeneklerin niteliği (10 madde, örn., birlikte olduğum insanlar dışında bana çok çekici gelen insanlar var) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunun ilk beş maddesi dört dereceli (1= tamamen yanlış, 2= oldukça yanlış, 3= oldukça doğru, 4= tamamiyle doğru) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğe ait alt boyutlarının diğer maddeleri ise 1 (tamamen yanlış) ile 9 (tamamiyle doğru) arasında değer alan Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı toplam puan alınmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları, Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, İlişki Doyumu alt boyutu için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu için .84, İlişki Yatırımı alt boyutu için ise .84'tür (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Bu çalışmada

ölçeğin İlişki Doyumu alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86 bulunmuştur.

3.3.3. İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ)

İlişki İnançları Ölçeği, ilişkilere yönelik işlevsel olmayan ilişki inançlarını ölçmek amacıyla Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali, 9 alt boyut içeren ve 6'lı likert tipinde olup toplamda 71 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar sırasıyla, birbirimize karşı tamamiyle açık ve dürüst olmalıyız (14 madde), birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz (7 madde), her şeyi birlikte yapmalıyız (8 madde), birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız (9 madde), birbirimizi değiştirebilmeliyiz (9 madde), birbirimizle ilgili düşüncelerimizi her zaman mükemmel olmalı (7 madde), iyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalıdır (6 madde), romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız (5 madde) ve romantik idealizm (6 madde) şeklinde yer almaktadır Orijinal ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach alfa değeri .95 olup, 9 alt boyut için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .68 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar işlevsel olmayan ilişki inançlarını belirtmektedir(Gizir 2012).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gizir (2012) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları Mersin Üniversitesi'nde 2010-2011 yılında öğrenim gören 742 (434 kız, 308 erkek) üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmaları sonucu, ölçeğin Türkçe formu 6 alt boyut ve 37 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçme aracı haline getirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formundaki 6 alt boyuta ait Cronbach alpha değerleri sırasıyla; birbirimize karşı tamamiyle açık ve dürüst olmalıyız .89, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz .85, her şeyi birlikte yapmalıyız .84, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız .85, birbirimizi değiştirebilmeliyiz .78 ve romantik idealizm .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geneline ilişkin Cronbach alpha değeri ise .95 olarak hesaplanmıştır (Gizir 2012). Ölçekten en düşük 37, en yüksek 185 puan alınabilmekte ve ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç

tutarlık katsayıları sırasıyla; birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız .91, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz .88, her şeyi birlikte yapmalıyız .86, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız .87, birbirimizi değiştirebilmeliyiz .80 ve romantik idealizm .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, bireylerin kendilerini başkaları ile kıyasladıklarında kendilerini ne şekilde algıladıklarını değerlendirmektedir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin orijinal formu Gilbert ve Trent tarafından 5 madde halinde geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları ise Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçeğin orijinal haline bazı maddeler eklenerek gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin son formunda çift kutuplu 18 madde, 6 noktalı bir boyut üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar olumlu benlik şeması işaret ederken düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir.

Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile olan korelasyonunun $-.19$ ($p<.001$) olduğu ve depresyonu düşük ve yüksek olan grupları başarılı bir biçimde ayırt edebildiği belirtilmiştir. (Şahin ve Durak, 1994). Şahin, Batıgün ve Uğurtaş'ın (2002) yürüttüğü çalışmalarında Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri arasındaki korelasyonların $r=-.21$ (somatizasyon) ile $r=-.40$ (olumsuz benlik) arasında değiştiğini belirtmişlerdir.

Bir başka çalışmada elde edilen bulgulara göre Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı depresyon örneklemini için .88; psikosomatik örneklem için .92; cinsel işlev bozukluğu örneklemini için ise .91 olarak bulunmuştur (Batıgün ve Şahin,2009). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Vücut Algısı Ölçeği, 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin belirtilen 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden duydukları memnuniyeti belirlemeyi amaçlayarak oluşturulmuştur.

Secord ve Jourard tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu iki ayrı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 madde yer almaktadır. İkinci bölüm daha çok bireyin benliği ile ilgili olup kişilik, ahlak, vicdan gibi benliğin çeşitli yönlerini ölçen 55 maddeden oluşmaktadır (Secord, ve Jourard, 1953).

Vücut Algısı Ölçeği'nin Türkçe uyarlama ve geçerlik çalışmaları Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanan ve ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. (1= Çok beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). Ölçekteki en olumlu ifade 1 puan alır iken en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buradan hareketle, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1993). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)

Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (Interpersonal Competence Questionnaire), bireylerin kurmuş oldukları sosyal ilişkilerdeki kişilerarası becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu Buhrmester ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu sırasıyla “ilişki başlatma”, “duygusal destek”, “etki bırakma”, “kendini açma” ve “çatışma yönetimi” olmak üzere her biri sekiz maddeden oluşan beş faktör içermektedir. Ölçeğin toplam madde sayısı 40 madde olarak belirlenmiştir. Orijinal ölçekte yer alan beş faktör için belirlenen Cronbach alfa

güvenirlik katsayıları .77 ile .86 arasında değişmekte olup, ölçeğin geneline ilişkin elde edilen Cronbach alfa değeri .83'tür.

Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama ve kısa form çalışmaları, Şahin ve Gizir (2013) tarafından 604 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmadan edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen ölçek, her biri beş maddeden oluşan beş faktörlü ve 25 maddeli bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 ve en yüksek puan ise 125'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde yetkinliğe işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlığına ilişkin yapılan analiz sonucunda elde edilen Cronbach alfa değerleri .74 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla; ilişki başlatma .84, duygusal destek .79, etki bırakma .75, kendini açma .77 ve çatışma yönetimi .77 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için ilk olarak araştırmada kullanılacak olan ölçekler için ilgili kişilerden ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Ege Üniversitesi öğrencilerine uygulamanın yapılabilmesi için uygulamaya geçmeden önce Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulları'ndan (EGEBAYEK) gerekli izinlerin alınması tamamlanmıştır. Uygulamanın yapılacağı fakültelerden de gerekli izinler alındıktan sonra ilgili bölümlerin öğretim üyeleri iletişime geçilmiş, araştırmaya dair gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Bilgilendirilmelerin yapılmasından sonra araştırmanın uygulanacağı gün ve saatler öğretim üyeleri ile beraber kararlaştırılmış ve belirlenen sınıflarda uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

Uygulamaya geçmeden önce, araştırmaya katılacak olan öğrencilere araştırmanın amacından bahsedilmiştir. Uygulamada kullanılan veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu, verilen cevapların sadece araştırma amaçlı

kullanılacağı ve veri toplama araçlarına verilecek cevapların içten ve samimi bir şekilde verilmesinin araştırma sonuçları açısından önemi vurgulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun, kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik açısından incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlişki doyumu araştırmanın bağımlı değişkeni olup kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik değişkenleri bağımsız değişkenlerdir.

Bir bağımlı değişken ve birden fazla bağımsız değişkenin bulunduğu çoklu doğrusal regresyon analizi modeli sıklıkla kullanılmaktadır (Treiman, 2009). Yukarıda da belirtildiği üzere bu araştırmada da bir bağımlı değişken ve birden fazla bağımsız değişken bulunduğu için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Verilerin analizi yapılırken SPSS 23.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizler gerçekleştirilmeden önce Mahalanobis uzaklığının kritik değerlerinin üstündeki değerler göz önünde bulundurularak 55 kişiye ait veriler çıkarılmış ve analizler 342 kişinin verisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde aritmetik ortalama, Pearson Momentler Korelasyonu ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Analizlere başlamadan önce çok değişkenli analizde karşılanması gereken varsayımlar dikkate alınmıştır. Bu varsayımlardan ilki bağımsız değişken başına en az 40 katılımcının gerekmesidir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu araştırmada yer alan değişkenlerin ve katılımcıların sayısına bakıldığında bu varsayımın karşılandığı görülmektedir. Bir diğer varsayım ise normallik ve doğrusallık varsayımıdır. Veriler analiz edilmeden önce değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1 ve -1 sınırları içerisinde olduğu görülmüştür. Bu sonuç araştırmanın verilerinin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmanın anlamlılık düzeyi .01 olarak kabul edilmiştir.

Çok değişkenli analizlerde karşılanması beklenen bir diğer varsayım ise çoklu bağlantı durumudur. Bağımsız değişkenin diğer değişkenlerle olan ilişkisinin derecesine göre ilgili değişkenin tahmin gücünün azalması çoklu bağlantı anlamına gelmektedir. Ayrıca, çoklu bağlantı durumu artış gösterdiğinde araştırmadaki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama varyansı azalmaktadır (Kalaycı, 2014). Bu araştırmadaki bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyonu analizi yöntemi ile incelenmiştir. Değerler arasındaki ilişkinin .06 ile .50 arasında değiştiği dolayısıyla değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı saptanmıştır. Araştırmada, anlam düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin İlişki İstikrarı Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği, Bilgi Formu ve Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'ne verdikleri yanıtlara dayanarak yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Çoklu regresyon tekniği ile üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun, ilişki inançları, kişilerarası yetkinlik düzeyleri, beden ve kendilik algısı düzeyleri tarafından ne ölçüde yordandığı ortaya konmuştur.

Bu bölümde, öncelikle araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız bütün değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bağımlı değişkeni ilişki doyumu iken bağımsız değişkenleri ilişki inançları, kişiler arası yetkinlik, beden ve kendilik algısıdır. İlgili değişkenlerin betimsel istatistiklerine Tablo 2.'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	Ranj
Bağımlı				
İlişki Doyumu	342	55.82	7.08	33-65
Bağımsız				
İlişki İnançları				
Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız.	342	24.48	7.65	8-40
Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz.	342	17.61	5.32	6-30
Her şeyi birlikte yapmalıyız.	342	10.31	4.34	5-22

Kişilerarası Yetkinlik	Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.	342	19.22	6.25	7-35
	Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.	342	11.37	4.17	5-22
	Romantik idealizm.	342	17.06	5.58	6-30
Kendilik Algısı	İlişki Başlatma	342	16.72	4.32	6-25
	Duygusal Destek	342	20.27	2.82	13-25
	Etki Bırakma	342	16.73	3.44	8-25
	Kendini Açma	342	14.36	3.99	6-25
	Çatışma Yönetimi	342	18.11	3.02	11-25
Beden Algısı		342	79.48	12.20	46-108
		342	88.96	22.69	40-148

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların ilişki doyumu puanlarının ortalaması 55,82, standart sapması 7.08’dir. İlişki doyumu puanlarının en yükseği 65 en düşüğü ise 33 puan olduğundan ranj 32’dir. İlişki İnançları Ölçeği’nin alt boyutlarından alınan puanların betimsel istatistik bulguları incelendiğinde, “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız.” alt boyutunun puan ortalaması 24,48, standart sapması 7,65 ve ranjı 32’dir. “ Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz.” alt boyutunun puan ortalaması 17,61, standart sapması 5,32 ve ranjı 24’tür.

“ Her şeyi birlikte yapmalıyız.” alt boyutunun puan ortalaması 10,31, standart sapması 4,34 ve ranjı 17’dir. “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.” alt boyutunun puan ortalaması 19,22, standart sapması 6,25 ve ranjı 28’dir. “ Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.” alt boyutunun puan ortalaması 11,37, standart sapması 4,17 ve ranjı 17’dir. “Romantik idealizm.” alt boyutunun puan ortalaması 17,06, standart sapması 5,58 ve ranjı 24’tür.

Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanların betimsel istatistik bulguları incelendiğinde, “İlişki Başlatma” alt boyutunun puan ortalaması 16,72, standart sapması 4,32 ve ranjı 19’dur. “Duygusal Destek” alt boyutunun puan ortalaması 20,27, standart sapması 2,82 ve ranjı 12’dir. “Etki Bırakma” alt boyutunun puan ortalaması 16,73, standart sapması 3,44 ve ranjı 17’dir. “Kendini Açma” alt boyutunun puan ortalaması 14,36 standart sapması 3,99 ve ranjı 19’dur. “Çatışma Yönetimi” alt boyutunun puan ortalaması 18,11 standart sapması 3,02 ve ranjı 14’tür.

Kendilik algısı puanlarının ortalaması 79,48, standart sapması 12.20’dir. Kendilik algısı puanlarının en yükseği 108 en düşüğü ise 46 olduğundan ranjı 62’dir. Beden algısı puanlarının ortalaması 88,96, standart sapması 22,69’dur. Beden algısı puanlarının en yükseği 148 en düşüğü ise 40 olduğundan ranjı 108’dir.

Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında regresyon analizi yapılmadan önce bu değişkenler arasındaki Pearson Momentlar Çarpımı Korelasyonu’na bakılmıştır. Korelasyona ait değerlere Tablo 3.’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

	İlişki Doyumu
İlişki İnançları	
BAD	.26*
BZO	.12**
HBY	.06
BİK	.06
BD	-.07
Rİ	.31*
Kişiler Arası Yetkinlik	
KAÇ	-.05
DD	.11**
İB	-.00
EB	.05
ÇY	.19*

Kendilik Algısı

.17*

Beden Algısı

-.05

Not: *BAD: Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız, BZO: Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, HBY: Her şeyi birlikte yapmalıyız, BİK: Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, BD: Birbirimizi değiştirebilmeliyiz, Rİ: Romantik idealizm, KAÇ: Kendini açma, DD: Duygusal destek, İB: İlişki başlatma, EB: Etki bırakma, ÇY: Çatışma Yönetimi*

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 3'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanları ile İlişki İnançları Ölçeği'nin alt boyutlarından olan ' Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız' ($r: .26$; $p < .01$), ' Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz' ($r: .12$; $p < .05$) ve 'Romantik idealizm' ($r: .31$ $p < .01$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanları ile Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin alt boyutlarından olan 'Duygusal Destek' ($r: .11$; $p < .05$) ve 'Çatışma Yönetimi' ($r: .19$; $p < .01$) puanları ile ilişki doyumu puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden elde edilen kendilik algısı puanları ($r: .17$; $p < .01$) ile ilişki doyumu puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili tabloya bakıldığında beden algısı puanları ile ilişki doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığına rastlanmamıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanlarının kendilik ve beden algısı, ilişki inançları ve kişiler arası yetkinlik puanlarına göre yordanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiş. İlgili regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4 ve Tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Modelin Özeti

	Çoklu R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	Sd ₁	Sd ₂	F Değişim p
N: 342							
Regresyon							
Modeli	.480	.230	.230	7.551	13	328	.000*

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Puanlarının Kendilik ve Beden algısı, İlişki İnançları ve Kişiler Arası Yetkinlik Puanlarına Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	42.50	4.05		10.50*	.000
İlişki İnançları					
BAD	.22	.08	.24	2.66*	.008
BZO	-.09	.10	-.07	-.86	.391
HBV	-.06	.12	-.04	-.53	.594
BİK	-.23	.11	-.21	-2.18*	.030
BD	-.37	.12	-.22	-3.15*	.002
Rİ	.53	.10	.42	5.15*	.000
Kişiler Arası Yetkinlik					
KAÇ	-.18	.10	-.10	-1.77	.078
DD	.05	.15	.02	.30	.776
İB	.01	.11	.01	.10	.921
EB	.05	.12	.02	.42	.674
ÇY	.20	.14	.08	1.41	.160
Kendilik Algısı	.08	.04	.13	2.12*	.035
Beden Algısı	.01	.02	.03	.61	.545
$R=.48$		$R^2=.23$			
$F_{13-341}=40.15^*$		$*P < .05$			

Not: BAD: Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız, BZO: Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, HBY: Her şeyi birlikte yapmalıyız, BİK: Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, BD: Birbirimizi değiştirebilmeliyiz, Rİ: Romantik idealizm, KAÇ: Kendini açma, DD: Duygusal destek, İB: İlişki başlatma, EB: Etki bırakma, ÇY: Çatışma Yönetimi

Tablo 4 ve 5'te görüldüğü gibi, ilgili analizde oluşturulan model ilişki doyumunun %23'ünü açıklamaktadır. Modelin içerisindeki değişkenler ve ilişki doyumu arasındaki korelasyon pozitif yönde anlamlıdır ($R: .480$, $R^2: .230$, $F_{13-328}: 7.551$, $p < .01$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre, ilişki inançlarının alt boyutlarından olan ' Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız(BAD)' puanı ($t: 2.66$; $p < .05$), ' Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız (BİK)' puanı ($t: -2.18$; $p < .05$), 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz (BD)' puanı ($t: -3.15$; $p < .05$), 'Romantik idealizm (Rİ)' puanı ($t: 5.15$; $p < .05$), ve kendilik algısı puanı ($t: 2.12$; $p < .05$) ilişki doyumu puanını anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Öte yandan, kişiler arası yetkinliğin alt boyutlarının puanlarının, beden algısı puanlarının ($t: .61$; $p > .05$), modele katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Modelde yer alan değişkenlerin β değerleri incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkileri şu şekilde sıralanmaktadır: 'Romantik idealizm (Rİ)' (.42), 'Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız(BAD)' (.24), 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz (BD)' (-.22), 'Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız (BİK)' (-.21) ve kendilik algısı (.13).

Modele ait regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

İlişki Doyumu : $42.503 + .22 \times \text{BAD} - .09 \times \text{BZO} - .06 \times \text{HBY} - .23 \times \text{BİK} - .37 \times \text{BD} + .53 \times \text{Rİ} - .18 \times \text{KAÇ} + .05 \times \text{DD} + .01 \times \text{İB} + .05 \times \text{EB} + .20 \times \text{ÇY} + .08 \times \text{Kendilik Algısı} + .01 \times \text{Beden Algısı}$

Yukarıda belirtilen regresyon eşitliği modeli göre, ilişki inançlarının alt boyutlarından biri olan ' Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız(BAD)' alt boyutunda meydana gelen 1 (bir) birimlik artış ilişki doyumunda .22 birimlik bir artış sağlamaktadır. Benzer şekilde, kendilik algısında gerçekleşen 1 (bir) birimlik artış ilişki doyumunda .08 birimlik bir artış sağlarken beden algısında meydana gelen 1 (bir) birimlik artış ilişki doyumunda .01 birimlik bir artış sağlamaktadır.

Aynı zamanda, kişiler arası yetkinliğin alt boyutlarından olan kendini açma

(KAÇ)'da meydana gelen 1 (bir) birimlik artış ilişki doyumu puanı üzerinde -.18 birimlik azalmaya ve ilişki inançlarının alt boyutlarından olan 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz (BD)' alt boyutunda oluşan 1 (bir) birimlik artış ilişki doyumunda -.37 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmaya katılımcı olarak katkı sağlayan üniversite öğrencilerinin İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt boyutu olan İlişki Doyumu alt boyutundan elde ettikleri puanların, İlişki İnançları Ölçeği'nden ve altı alt boyutu olan 'Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız.', 'Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz.', 'Her şeyi birlikte yapmalıyız.' 'Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.' , 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.' ve 'Romantik idealizm.' ; Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nden ve beş alt boyutu olan 'İlişki Başlatma' , 'Duygusal Destek' , 'Etki Bırakma' , 'Kendini Açma' ve 'Çatışma Yönetimi' ; Kendilik Algısı ve Beden Algısı değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. İlişki Doyumunun İlişki İnançlarının Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgular, ilişki inançlarının alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. İlişki inançlarının alt boyutlarından olan 'Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız.', ve 'Romantik idealizm.' üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bir diğer deyişle, 'Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız.', ve 'Romantik idealizm.' İlişki inançlarının artması üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun da artması anlamına gelmektedir. Diğer bir yandan, 'Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.' ve 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.' alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun yordanmasında negatif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. İlişki inançlarından olan 'Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.' ve 'Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.' İlişki inançlarının artması ilişkiden alınan doyumun azalması anlamına gelmektedir. Buna karşılık, ilişki inançlarının alt boyutlarından olan 'Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz.' ve 'Her şeyi birlikte yapmalıyız.' alt boyutları ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcısı değildir (Bkz. Tablo 5).

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, ilişki doyumunun en önemli yordayıcısının ilişki inançlarının alt boyutlarından olan ‘Romantik İdealizm’ olduğu görülmüştür. Romantik idealizm ilişki doyumu ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Bkz. Tablo 5).

Alanyazın incelendiğinde, bireylerin ilişkilerinde geliştirmiş oldukları inançlara odaklanılmasının önemi sıklıkla vurgulanmaktadır (Baucom, Eepstein, Sayers ve Sher, 1989). Geliştirilen ilişki inançlarının ilişkiden alınan doyum üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Epstein ve Eidelson, 1982). İlişkiden alınan doyum üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olan ilişki inançlarının gerekliliği bireylerin ilişkilerine güç vermesi ve anlam katması açısından savunulmaktadır (Sharp ve Ganong, 2000; Sprecher ve Metts, 1999).

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre geliştirilen bazı işlevsel olmayan inançların artması ilişki doyumunu arttırırken bazı işlevsel olmayan inançların artması ilişkiden alınan doyumu azaltmasına neden olmaktadır. Bu bulgunun alanyazının geneli ile paralellik göstermezken Sarı (2008) ’nın araştırma bulguları ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. ‘Romantik idealizm’ ve ‘Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız’ alt boyutlarından alınan puanların artması bireyin ilişkiden aldıkları doyumu artmasını sağlamaktadır. ‘Öte yandan, ilişki inançlarının alt boyutlarından olan ‘Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız.’ ve ‘Birbirimizi değiştirebilmeliyiz.’ alt boyutlarının puanları arttıkça ilişki doyumu puanlarının azaldığını ve ilgili alanyazın bulguları ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. İşlevsel olmayan inançların fazlalığı ve abartılması partnerlerin ilişkiden aldıkları doyumu azaltıp romantik ilişkilerin bitmesine yol açabilmektedirler (James, Hunsley & Hemsworth, 2002; Medora, Larson, Hortaçsu & Dave, 2002; Metts, & Cupach, 1990).

Sarı (2008), ilgili araştırma bulgusunun alanyazının geneline paralellik göstermiyor olmasının kültürel değişkenlerle ilgili olabileceğini savunmuştur. İşlevsel olmayan ilişki inançlarının kültürel olarak farklılaşmasına ilişkin araştırmaların alanyazında yer aldığı görülmektedir (Sprecher ve Toro-Morn,2002; Goodwin ve Gaines ,2004). ‘Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı’ , ‘İyi ilişkileri olan çiftlerin, birbirinden gizlisi saklısı yoktur’ gibi ifadelerden oluşan ‘Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız’ ilişki inancı ile ‘Partnerim mutlu olmak için ihtiyacım olan tek şeydir’ ,

‘Bu dünyada benim için sadece tek bir doğru kişi vardır’ gibi ifadelerden oluşan ‘Romantik İdealizm’ ilişki inancının toplulukçu bir kültür olan kültürümüz de göz önünde bulundurulduğunda partnerler arasındaki biz olma duygusuyla beraber ilişki doyumunu da arttırdığı düşünülebilir.

5.2. İlişki Doyumunun Kişilerarası Yetkinliğin Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, kişilerarası yetkinliğin beş alt boyutunun üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir katkısının bulunmadığını göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre, kişilerarası değişkenlerin alt boyutlarından olan ‘duygusal destek’ ve ‘çatışma yönetimi’ değişkenlerinin ilişki doyumu ile negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmakla birlikte, regresyon analizlerinde bu değişkenlerin herhangi bir yordama gücü ortaya çıkmamıştır (Bkz. Tablo 5). Üniversite öğrencilerinin ‘Duygusal destek’ ve ‘Çatışma yönetimi’ puanları arttıkça ilişki doyumu puanları azalmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde Türkiye’de ilişki doyumu ile kişilerarası yetkinliğin ilişkisini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İlgili alanyazında kişilerarası yetkinlik değişkeninin utangaçlık (Gizir ve Şahin, 2014), ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş (Baytemir, 2014), sosyal medya bağımlılığı (Aysan ve Savcı, 2018), romantik ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar (İlhan, 2016) ve kendini sabotaj eğilimi(Taş, 2017) değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği araştırmaların var olduğu görülmektedir.

Kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarından olan kendini açma, duygusal destek ve çatışma çözme alt boyutlarının bireyin geliştirdikleri yakın ilişkilerle (romantik ilişki, evlilik vb.) ilişkili olduğu (Buhrmester vd., 1988; Gorska, 2011) savunulsa da bu araştırmada yakın ilişki türlerinden olan romantik ilişkilerin önemli bir dinamiği olan ilişki doyumunun yordanmasına ilişkin anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Lamke ve Sollie (1994), çalışmalarında kişilerarası yetkinliğin ilişki doyumu üzerinde doğrudan bir ilişkisinin olmadığı fakat ilişki doyumunun yordanmasında etkisi olabilecek kişilerarası beceri davranışları üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Baytemir (2014), bireylerin yakın ilişkilerinde karşılıklı olarak kendilerini

açmalarının var olan ilişkinin devamı açısından önemli olduğunu ve ilişki doyumunu arttırdığını belirtmektedir. İlgili araştırmalar nezdinde bu araştırmadaki kişilerarası yetkinlik değişkeni ve alt boyutlarına ait bulgular incelendiğinde alanyazına paralel sonuçların elde edilmediği söylenebilir. Bu noktada, ilgili bulgunun paralellik göstermiyor oluşu kültürel farklılıkların etkisi ile açıklanabilir. Örneğin; Kağıtçıbaşı, (2012) bireylerin geliştirdikleri kendilerini açma tutumlarının bireylerin yaşadıkları kültürle göre farklılık gösterebileceğini belirtmektedir.

5.3. İlişki Doyumunun Kendilik Algısı Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bulgular incelendiğinde, kendilik algısının ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Kendilik algısı ile ilişki doyumu puanlarında arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu ortaya konmuştur. Bir başka deyişle, kendilik algısı puanları arttıkça üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanı da artmaktadır (Bkz. Tablo 5).

Kendilik algısı ile ilgili alanyazın araştırmasında Türkiye’de kendilik algısı ile ilişki doyumunun birlikte yer aldığı bir tek çalışma olduğu görülmektedir. Yiğit ve Çelik (2016), araştırma değişkenlerinden bir olan kendilik algısının ilişki doyumunun yordanmasında anlamlı bir yordama gücünün olmadığını ortaya çıkarmıştır. Bu noktada, bu araştırmanın bulgusuyla paralellik göstermemektedir. Alan yazına katkı sağlaması ve elde edilen bulguların tartışılması, paralelliklerinin incelenmesi açısından Türkiye’de ilişki doyumu ve kendilik algısı ile çalışmaların artırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalarda kendilik algısı ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır. Sciangula ile Morry (2009), 191 psikoloji öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında kendilik algısının hem erkeklerde hem de kadınlarda ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır. Lueken (2005) de benzer şekilde doktora çalışmasından elde ettiği bulgulara göre ilişki doyumunun yordanmasında kendilik algısının pozitif yönde bir yordayıcı gücü olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmanın bulguları da yukarıda bahsedilen araştırma bulgularına paralellik göstermektedir.

5.4. İlişki Doyumunun Beden Algısı Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, beden algısının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir katkısının olmadığını göstermiştir (Bkz. Tablo 5). Alanyazın araştırmasında, Türkiye’de beden algısının ilişki doyumu ile olan ilişkisinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışında ise farklı gruplarla ve benzer gruplarla ilişki doyumu ile beden algısının incelendiği çalışmalar bulunmaktadır.

Yurtdışında yürütülen araştırmaların bulguları incelendiğinde çalışma grubunun yetişkinlerden ve çiftlerden oluştuğu araştırmalar, ilişki doyumu ile beden algısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Lee (2016), 251 çift ile yürütmüş olduğu çalışmada beden algısı ve ilişki doyumunun arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde, Brink ve diğ. (2017), beden algısı, ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarını 151 çift ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilişki doyumu ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, olumlu beden algısı ilişki doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (Ambwani ve Strauss, 2007; Laus ve diğ., 2018). Elde edilen araştırma bulgusunun yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar odak alındığında alanyazınla paralellik göstermediği görülmektedir.

Bu bulgunun alanyazınla paralellik göstermiyor olmasında çalışma gruplarının farklı olmasının etkisi olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmada katılımcı olarak yer alan üniversite öğrencilerinin gelişimsel dönemi düşünüldüğünde beliren yetişkinlik döneminde beden algısının gelişiminin devam ediyor olmasının ve etkilenebilir olmasının önemli bir belirleyici olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de beden algısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların yapılmasının ve araştırmalardan elde edilen bulguların alanyazınla paralelliğinin tartışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları bulgulara dayalı olarak genel bir özet halinde belirtilmiştir. Aynı zamanda, elde edilen sonuçlardan hareketle ileride yürütülecek araştırmalara ve uygulamalara dair öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun ilişki inançları, kişilerarası yetkinlik, kendilik ve beden algısı değişkenlerine göre yordanmasıdır. Araştırma kapsamında Ege Üniversitesi öğrencilerinden elde edilen veriler çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ilişki inançlarının (‘Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız’, ‘Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız’ , ‘Birbirimizi değiştirebilmeliyiz’ ve ‘Romantik idealizm’) ve kendilik algısının ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordadığını göstermektedir. Öte yandan, kişilerarası yetkinliğin ve beden algısının ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak içerisinde bulundukları beliren yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmanın ve geliştirmenin önemli olduğu bilinmektedir. Bu noktada, yakın ilişkilerin devamlılığı açısından ilişki doyumunun önemli bir katkısının olduğunun ve ilişki doyumunu etkileyecek diğer faktörlerin bilinmesinin sunulacak psikolojik danışma hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumunun araştırılmasının son yıllarda artan ilgiyle beraber önem kazandığı görülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun araştırılan araştırmalarının artmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerden kişilerarası yetkinlik, kendilik ve beden algısı değişkenlerinin ilişki doyumu ile olan ilişkisinin Türkiye’deki araştırmalarda ele alınmadığı fark edilmiştir. Bu noktada, bu çalışmanın ilgili alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından biri olan kendilik algısının ilişki doyumunun anlamlı bir

yordayıcısı olması Türk alanyazınında elde edilen ilk bulgudur. Aynı zamanda, beden algısının ilişki doyumu ile olan ilişkisinin incelenmesi de ilk defa bu çalışmada ele alınmıştır. Bu noktada, ilgili araştırma bulgusunun genellenebilir olması ve ilgili araştırma değişkeninin ilişki doyumuna katkısının anlaşılması açısından aynı değişkenlerle farklı çalışmaların yapılmasının önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularının bazılarının yurt dışında gerçekleştirilen araştırma bulgularından farklılık gösteriyor olması nedeniyle ilgili değişkenlerin Türk kültüründeki yerini ve anlamını görmek için kültürlerarası çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada, ilişki olan üniversite öğrencilerinden toplanan veriler çiftlerin birinden elde edilen verilere dayanmaktadır. Partnerler araştırmaya birlikte dahil edilip birbirlerinin ilişki doyumu puanları arasında fark olup olmadığı incelenebilir.

Araştırmada yer alan değişkenlerin haricinde ilişki doyumunun çatışma çözme tarzları, cinsel doyum, algılanan partner görünümü değişkenleri ile incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Elde edilen örneklemin Ege Üniversitesi öğrencilerinden oluşuyor olması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Bu noktada, araştırmanın daha geniş bir örneklem grubunda tekrarlanmasının elde edilen bulguların kontrolü ve genellenebilirliği açısından önemli olacağı ön görülmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlardan hareketle uygulayıcılara verilebilecek öneriler aşağıdaki gibidir:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma birimlerine başvurma nedenlerinin başında gelen ilişki problemlerinin değerlendirmesinde ilişki doyumunun ilişkilerin devamlılığında önemli bir belirleyiciliği olduğu göz önünde bulundurulabilir. Böylece üniversitelerde görev alan psikolojik danışmanlar danışanlarına/ öğrencilerine daha işlevsel ve uygun bir hizmet sunabilirler.

İlişki odaklı problemlerle psikolojik danışma birimine başvuran öğrencilerin ilişki doyumunun araştırıldıktan sonra düşük ilişki doyumuna sahip öğrencilerle ilişki doyumunun arttırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

İlişki doyumunun arttırılmasına yönelik çalışmalar planlanırken işlevsel olmayan ilişki inançları fark edilmesinin ve olumlu kendilik algısının geliştirilmesinin ilgili çalışmalarda yer almasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Örnek olarak; olumsuz

kendilik algısına sahip ve ilişki doyumu düşük olan bireylerle ilişki doyumunu arttırmaya yönelik grup çalışmaları ya da bireysel çalışmalar yürütülebilir. Özellikle ilişki inançları konusunda yürütülecek olan çalışmalar bilişsel davranışçı temelli gerçekleştirilebilir. Bu noktada işlevsel olmayan ilişki inançlarının odak alındığı psikoeğitim grupları oluşturulabilir.

Son olarak, bu araştırmada yer alan kişilerarası yetkinlik değişkenin alt boyutlarından olan *duygusal destek* ve *çatışma yönetimi* alt boyutlarının ilişki doyumu ile olan pozitif ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda duygusal destek sağlama ve çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun arttırılmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altınok, A. (2014). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile anne- baba çatışmasını algılamaları arasındaki ilişkide problem çözme tarzları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Ambwani, S., & Strauss, J. (2007). Love thyself before loving others? A qualitative and quantitative analysis of gender differences in body image and romantic love. *Sex Roles*, 56, 13-21.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 63-75.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Bacanlı, H. (1999). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 54, 597-610.
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik Kavram Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Batıgün, A.D., Şahin, N. (2009). *Kişilerarası tarz, öfke ve benlik algısı: Psikopatolojilerde ortak öğeler*. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma Projeleri. 08B5358001 Nolu Proje Sonuç Raporu.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, G. (1989). The role of cognition in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji* (13. Basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte Ebeveyn Ve Akrana Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı*. (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Baytemir, K. (2016). *Kişilerarası Yeterlik Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, VI. Uluslararası Canik Sempozyumu.
- Beck, J. S.(2014). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi* (Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel

Yayınları. (Özgün çalışma 2011)

- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London, New York: Routledge.
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework.
- Bowlby, J. (1989). *Attachment and Loss: Vol. 1, Attachment*. Great Britain: Pelican Books.
- Bracken, B. A., & Howell, K. K. (1991). Multidimensional Self Concept Validation: A Three-Instrument Investigation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 319-328.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1988) Individual difference variables in close relationships: a contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 713–721.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Brink, F. , Vollmann, M., Smeets, M. A. M., Hessen, D. J. & Woertman, L. (2017). Relationships between Body Image, Sexual Satisfaction, and Relationship Quality in Romantic Couples. *Journal of Family Psychology*. 32(4), 466-474.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence. *Child Development*, 61 (4), 1101-1111
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.(2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16),25-35.

- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 117-124.
- Canpolat, B. I. ve diğ. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü, 11: 143-154.
- Carroll, J.S. (2001). *The ability to negotiate or the ability to love: an investigation of interpersonal competence in marriage*. Doctoral Dissertation, University of Minnesota, USA.
- Cash, T.F. & Deagle, E.A. (1997). The Nature and Extent of Body-image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A meta-analysis, *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Castellini, A. (2011). The Role of Perfectionism and Romanticized Beliefs in Romantic Relationship Satisfaction and Adjustment. *Journal of the University of Wisconsin Superior*.
- Connolly, J., & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 385-403.
- Cramer, D. (2004). Effect of the destructive disagreement belief on relationship satisfaction with a romantic partner or closest friend. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77, 121-133
- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523-543.
- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- Dattilio, F.M. (2012). *Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi*. (Çev. Kızıltaş, S. ve Turanlı, P.) İstanbul, Psikoterapi Eğitim Yayınları.
- Demirtaş, S. Ç. (2010). *Cinsiyet, İlişki Durumu, Romantik İlişki Doyumu ve Kariyer Seçimlerine Bağlılığın Son Sınıf Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Boyutları Üzerindeki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi) . Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Dittmar, H. (2008). *Consumer culture, identity and well-being the search for the "good life" and the "body perfect"*. New York: Psychology Press.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Doğan, O. ve Doğan, S. (1992). *Çok yönlü beden- self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas.
- Dryden, W. (2002). *Fundamentals of rational emotive therapy: A training handbook*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (5), 715–720.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., Sichel, J. L., Yeager, R. J., DiMattia, D. J., & DiGiuseppe, R. (1989). *Psychology practitioner guidebooks. Rational-emotive couples therapy*. US: Pergamon Press.
- Elmas, E. (2017). *Dijital çağda aşk: Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve partnerle ilgili Facebook kullanımının bir araştırması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291-2303.
- Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.
- Faber, I. (2010). *The role of anxious relationship beliefs in relationship satisfaction and relational maintenance behavior. A comparison of anxious beliefs among couples and singles* (Yüksek Lisans Tezi). University Utrecht, Hollanda.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 114-140.
- Frazier, P. A., & Esterly, E. (1990). Correlates of Relationship Beliefs: Gender, Relationship Experience and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(3), 331-352.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Furman, W., & Schaffer, L. (2003). *The role of romantic relationships in adolescent development*. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2).
- Goodwin, R., & Gaines, S. O. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11, 267-279.
- Górska, M. (2011). Psychometric properties of the Polish version of the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ-R). *European Journal of Psychological Assessment*, 27(3), 186-192.
- Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Gülaydın, G. K., & Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6): 14-25.
- Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: İlişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara

Üniversitesi, Ankara.

- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 30 (4), 647-650.
- Helman, C. G. (2001). *Gender and Reproduction in Culture, Health and Illness*. Fourth Edition.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784-794.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1):55 – 65
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980–988.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A Dialectical Perspective*. Psychology Press, Hove, U.K.
- Hopkins, H. R., & Klein, H. A. (1993). Multidimensional self perception: linkages to parental nurturance. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 465-473.
- Horney, K. (1991). *Kendi Kendine Psikanaliz*. Çev. S. Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, Testler Özel Eki*, 1(1), 26-27.
- İlhan, H. (2016). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Melikşah Üniversitesi, Kayseri.
- James, S., & Hunsley, J. Hemsworth, D. (2002). Factor structure of the relationship belief inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 729–744.
- James, W. (1992). *Principles of Psychology*. Great Books. Chicago: University of Chicago.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- John, O. P. & Robins, R. W. (1994). Accuracy and bias in self-perception: Individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 66(1), 206- 219
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (6. Basım). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stilinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kemer, G., Çetinkaya, Y. E., & Bulgan, G. (2016). Emotional Dependency and Dysfunctional Relationship Beliefs as Predictors of Married Turkish Individuals' Relationship Satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*, 2;19:72.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360-370.
- Kervancıoğlu, A. (2017). *Evlilik sorunu yaşayan çiftlerde sosyodemografik özellikler, ilişki inançları ve çift uyumunun değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Kodan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 175-190.
- Kurdek, L. A. (1994). Areas of Conflict for Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples: What Couples Argue about Influences Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 56(4), 923-934.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) . Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Lamke, L.K. ve Sollie, D.L. (1994). Masculinity, Femininity and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Interpersonal Competence *Journal of Social and Personal Relationships*. 11(4):535-554 · November 1994
- Laus, M. F. , Almeida, S. S. & Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, 5: 1496986.
- Lee, C. E. (2016). *Body Image and Relationship Satisfaction Among Couples: The Role of Perceived Partner Appearance Evaluations and Sexual Satisfaction*. Electronic Theses

and Dissertations. 5836.

Lerner, R. M. (2007). *Handbook of Child Psychology*. Hoboken, New Jersey.

Lueken, M. A. (2005). *The Prediction of Relationship Satisfaction: An Analysis of Partner-And- Self- Perceptions* (Doktora Tezi). Ohio University, ABD.

Markus, H. (1977). Self-Schemata and Processing Information About the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (2), 63-78.

Markus, H., Smith, J., & Moreland, R. L. (1985). Role of the Self-Concept in the Perception of Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (6), 1494-1512.

Markus, H.; Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*,. 41, 954-969.

McPhiea, S., Skouterisa, H., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M., Ricciardellia, L. A., Milgromb, J., Baurc, L. A., & Dell'Aquilaa, D. (2012). Maternal predictors of preschool child eating behaviours, food intake and body mass index: A prospective study. *Early Child Development and Care*, 182 (8), 999–1014.

Medora, N. P., Larson, J. H., Hortaçsu, N. ve Dave, P. (2002). Perceived attitudes towards romanticism: A cross-cultural study of American, Asian-Indian and Turkish young adults. *Journal of Comparative Family Studies*, 35(2), 155-76.

Metts, S., & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.

Morrison T. G, Kalin R. & Morrison, M.A. (2004). Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39-155.

Morry, M. M., & Sciangula, A. (2009). Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2):143-58

Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31-37.

Möller, A T. ve Van Zyl, P.D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28–35.

Murat, D. (2019). *Çiftler Arasındaki Evlilik Uyumunun Evli Kalma Sürelerine Bağlı Olarak*

- Beden Algısı, Kıskançlık Düzeyleri Ve Akılcı Olmayan İnançları İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Muslu, Z. İ. (2018). *Bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi ve bu ilişkiye kendilik ve partner atıflarının aracı etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Ogbu, J. (1981). Origins of human competence: A cultural ecological perspective. *Child Development*, 52, 413-429.
- Özbay, Y., Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2008). University students' help seeking attitudes, gender roles and self-concealment levels. *In International Congress of Counseling*, Bahçeşehir University, İstanbul.
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Paap, C. E., & Gardner, R. M. (2011). Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, 51, 715–719.
- Potur, D. C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Rogers, Carl R. (1951), *On Becoming A Person*. London: Constable&Company Ltd.
- Romans, J. S. C. & DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Reports*, 76, 1248–1250.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172 - 186.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal test of the investment model- The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (1), 101 - 117.
- Rusbult, C. E. (2003). Satisfaction/ Alternatives/ Investments Scales. Retrived March 14,2003, From Web site: <http://www.unc.edu/depts/socpsych/cr/Satisfaction.html>.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An Interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (2), 175-

204.

- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books, Inc.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. ve Owen, F. K. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2018). Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan-kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5 (3), 431-471.
- Sciangua, A., & Morry, M.M. (2009). Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 58-143.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347
- Sedikides, C., Oliver, M.B., & Campbell, W.K. (1994). Perceived benefits and costs of romantic relationships for women and men: Implications for Exchange theory. *Personal Relationships*, 1, 5-21.
- Sharp, E. A. & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching?. *Family Relations*, 49, 71-76.

- Shavelson, R.J. , Hubner J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3): 407-441.
- Sığırcı, Aktan. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Spitzberg, W.R., & Cupach, B.H. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Sprecher, S. ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834–851.
- Sprecher, S.,& Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46, 131-147.
- Stackert, R.A. & Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419- 1429.
- Sullivan, H. S. (1954). *Psychiatric Interview*. New York: Norton.
- Sullivan, B.F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Şahin, E.E. (2013). *Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerinin Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2013). Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 144-158.
- Şahin, E. E.,& Gizir, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 78-88.
- Şahin, N. H. & Şahin, N. (1992). *Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy*. The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.

- Şahin, N. H., Batıgün, D. A. & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (2), 125-135.
- Şimşek, Ç. (2014). *Polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rollerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Taş, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kişilerarası Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Sabotaj Eğilimine Olan Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2000). *Social psychology* (10. Basım). United States: Prentice-Hall Inc.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.
- Tıraşoğlu, S. E. Ö., & İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5 (1), 69-62.
- Treiman, D.J. (2009). *Quantitative data analysis doing social reserach to test ideas*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Van der Zee, F. ve M. Hembrecht (2009). *The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction: A comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs*. 27 Mart 2016. <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/36739/Hembrecht%200105791.pdf?sequence=1>
- Vangelisti, A. L. (2004). *Handbook of Family Communication*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3 (1), 79-97.

- Wiemann, J. M. (1977). Explication and test of a model of communicative competence. *Human Communication Research*, 3(3), 195-213.
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look a program for overcoming body image problems*. New York: The Guilford Press.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R. (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3): 124-129.
- Yeates, K. O. & Selman, R. L. (1989). Social competence in the schools: Toward an integrative developmental model for intervention. *Developmental Review*, 9(1), 64-100.
- Yıldırım, B. (2017). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; Otomatik düşüncelerin aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1).
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (38), 77-87.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yüceol, S. E. Ö. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: _____
3. Hangi üniversitede okumaktasınız: _____
4. Hangi bölümde okumaktasınız: _____
5. Daha önce hiç kız arkadaşınız/erkek arkadaşınız oldu mu? Evet () Hayır ()
6. İlk romantik ilişkinizi kaç yaşınızda yaşadınız? : _____
6. Şu an devam eden bir romantik ilişkiniz var mı? Evet () Hayır ()
7. Ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz (Yıl ve ay olarak)? : _____

EK 2 İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek duygusal ilişkilerinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler sadece araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır.

I. İlişki Doyumu

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim içim doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru



EK 3 İLİŞKİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri şu anda içinde bulunduğunuz ilişkiyi düşünerek cevaplayınız.

1: Hiç Katılmıyorum 2: Biraz Katılıyorum 3: Katılıyorum 4: Çok Katılıyorum 5: Tamamen

Katılıyorum

		Hiç katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyor um	Çok Katılıyorum
	Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı.				
	Partnerim, aklımdan geçenleri okuyabilmeli.				
	Partnerimi seviyorsam, onsuz çok fazla zaman geçirmemeliyim.				
	Partnerime karşı her zaman tutku dolu olmalıyım.				
	Partnerimin hoşlanmadığım özelliklerinin olmasını sorun etmem, çünkü zamanla onları değiştirebilirim.				
	Bu dünyada benim için sadece tek bir doğru kişi vardır.				
	Partnerimden hiçbir şey gizlememeliyim.				
	Partnerimin aklımdan geçenleri okuyabilmeliyim.				
	Eğer partnerim beni seviyorsa, bensiz çok fazla zaman geçirmemeli.				
	Partnerim bana karşı her zaman tutku dolu olmalı.				
	Ona olan aşkımla partnerimi sakın birine dönüştürebilmeli.				
	Şu anki partnerimden başkasıyla asla mutlu olamam.				
	Partnerim benden hiçbir şey gizlememeli.				
	Bana söylemese bile partnerimin istek/ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilmeliyim.				
	Eğer partnerimle birbirimizi seviyorsak, hemen hemen				

	her şeyi beraber yapmalıyız.				
	Partnerimi her zaman mutlu etmeliyim.				
	Partnerime tüm ilgi ve hobilerimden zevk almasını öğretebilirim.				
	Bir aşk ilişkisi kalıcı olmalı.				
	Yaşamımda olan biten her şeyi partnerime anlatmalıyım.				
	Partnerim, ona söylemeden, benim istek / ihtiyaçlarımı bilmeli.				
	Partnerimi gerçekten seviyorsam, başka kişilerle vakit geçirmek istemem				
	Partnerim bütün ihtiyaçlarımı karşılayabilmeli.				
	Yeteri kadar sabır ve çaba gösterirsem, partnerimin kişiliğini ve / veya davranışlarını değiştirebilirim.				
	İyi ilişkiler sonsuza dek sürer.				
	Partnerimle ilgili tüm duygu ve düşüncelerimi ona anlatmalıyım.				
	Partnerimin ne düşündüğünü her zaman bilirim.				
	Partnerim beni gerçekten seviyorsa, başkalarıyla vakit geçirmek istemeyecektir.				

EK 4 KİŞİLERARASI YETKİNLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerde kişilerarası ilişkilere özgü bazı davranışlar yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerde yer alan davranışları gerçekleştirme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüzü belirtiniz.

1= Bu konuda hiç iyi değilim **2= Bu konuda iyi değilim** **3= Bu konuda biraz iyiyim**

4= Bu konuda iyiyim

5= Bu konuda çok iyiyim

		Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda çok iyiyim
	Yeni tanıştığınız birilerine birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek (sinemaya gitmek vb.).			
	Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek.			
	Kendi isteklerinizi diğer insanlara kabul ettirmek.			
	Kendinizle ilgili özel şeyleri başkalarına anlatmak.			
	Anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek.			
	Yeni ilişkiler kurmak için çaba sarf etmek.			
	İnsanlara sıkıntılı ya da üzücü olaylarla baş etmelerinde yardımcı olmak.			
	Kendinizi savunmak.			
	Kendinizle ilgili utandığınız şeyleri birisine söylemek.			
	Anlaşmazlıkları uzun vadede herkesi mutlu edecek şekilde halletmek.			
	Yeni tanıştığınız ve daha yakından tanımak istediğiniz birileriyle sohbet etmeyi sürdürmek.			
	Birisi sorunlarını anlatırken, gerçekten onunla ilgilendiğinizi göstermek.			
	Kendi görüşlerinizi diğer insanlara kabul ettirmek.			
	Birisine açılmak ve kendinizle ilgili her şeyi bilmesine izin vermek.			
	Anlaşmazlıkları hiç kimseyi üzmeden ya da kırmadan çözümlmek.			

	İlk defa karşılaştığınız birileriyle tanışmak ya da kendinizi tanıtmak.			
	Başkalarına yaşadıkları sorunları tam olarak anlamaları için yardımcı olmak.			
	Kendi isteklerinizi başkalarına yaptırmak.			



EK 5 KENDİLİK ALGISI DEĞERLENDİRMESİ

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz arada sırada kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve kişiliğimize ilişkin bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. **Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz** mutlaka vardır. Şimdi lütfen aşağıdaki maddeleri tek tek okurken, her bir maddedeki sıfatın hangisinin sizi daha iyi yansıttığını düşünün. **Sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine **(X)** işareti koyun. Sayılar **küçüldükçe “sol” taraftaki** sıfatların sizi en iyi yansıttığı; **büyüdükçe “sağ” taraftaki** sıfatların **sizi en iyi yansıttığı** anlamına gelmektedir.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnisiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur

EK6 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

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

		Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsız m	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
	Saçlarım					
	Yüzümün rengi					
	İştahım					
	Ellerim					
	Vücudumdaki kıl dağılımı					
	Burnum					
	Fiziksel gücüm					
	İdrar – dışkı düzenim					
	Kas kuvvetim					
	Belim					
	Enerji düzeyim					
	Sırtım					
	Kulaklarım					
	Yaşım					

	Çenem					
	Vücut yapım					
	Profilim					
	Boyum					
	Duyularımın keskinliği					
	Ağrıya dayanıklılığım					
	Omuzlarımın genişliği					
	Kollarım					
	Göğüslerim					
	Gözlerimin şekli					
	Sindirim sistemim					
	Kalçalarım					
	Hastalığa direncim					
	Bacaklarım					
	Dişlerimin şekli					
	Cinsel gücüm					

TEŞEKKÜR

Görünürde ortaya çıkan bir tezin ardında bu kadar çok kişi ve hikaye olacağını başlarda tahmin etmemiştim. Yüksek lisans yolcuğuna çıkmamda beni yüreklendiren ve sürecin devamında yeni bir şehirde yaşamaktan tezi tamamlayana kadar geçen sürede, her koşulda beni destekleyen annem Behiye NURİ'ye minnettarım.

Yüksek lisans eğitimimin tez aşamasında tanıma fırsatı bulduğum tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elif ERCAN'a süreç içerisindeki katkıları için teşekkür ediyorum. Aynı zamanda, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini, deneyimlerini içtenlikle paylaşan ve süreç içerisinde zorlandığım, sıkıştığım zamanlarda süreci kolaylaştırmak için çabalayan bütün öğretmenlerime ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca, hayatımın her alanında olduğu gibi yüksek lisans sürecim boyunca da bana her koşulda destek olan, başaracağıma dair olan inancımı hep taze tutan, beni süreç içerisinde yüreklendirdiği kadar eğlendiren hayat arkadaşım Bahadır DOĞAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayşe Şaika Gizem Hacıoğlu

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ayşe Şaika Gizem Hacıoğlu

Doğum Yeri ve Tarihi: İSTANBUL, 09.02.1993

İletişim: pskdanaysesaika@gmail.com

EĞİTİM

Yüksek Lisans: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Lisans: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

Lise: Cibali Lisesi (Eşit Ağırlık)

İŞ DENEYİMİ-STAJLAR

Stajlar:

Aura Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi (Haziran 2015- Mart 2016)

İstanbul Adalet Sarayı (Mart 2016-Mayıs 2016)

İş Deneyimi:

British Culture Fine Arts Anaokulu (Ekim 2017- Şubat 2018)

İzmir Yönder Koleji (Şubat 2019- Devam ediyor)